



Aquest problema sexual afecta 2 de cada 10 dones: consells per evitar-lo

[inicicentrareport]La **sequedat vaginal** és un problema que pateixen 2 de cada 10 dones i del qual es parla poc. Picor, molèsties durant les relacions sexuals, cremor en orinar, irritació... Tots aquests símptomes són un possible senyal que falta lubricació en la zona de la vagina. És un problema mèdic que no implica necessàriament un perjudici permanent en l'organisme, encara que sí que resulta molt molest i arriba a impedir les relacions sexuals.

[intext1]

I quins són els motius d'aquesta problemàtica? Els seus experts de Dosfarma mostren quines són les principals causes:

[nointext]

1. Canvis hormonals

Els nivells hormonals són diferents al llarg del mes, per la qual cosa pot aparèixer sequedat dies abans o després de la menstruació. Així doncs, a vegades és passatgera i recurrent, i no significa necessàriament un problema a llarg termini.

2. Certs medicaments

Els anticonceptius intervenen directament en els nivells hormonals, la qual cosa altera la lubricació natural. No obstant això, també afecten un altre tipus de medicaments, com els antihistamínics, els antidepressius, els relacionats amb problemes gastrointestinals o alguns tractaments contra el càncer.

3. Una infecció

La falta de lubricació pot ser també un senyal que hi ha un problema, com una infecció. Una de les més habituals és la candidiasi vaginal, una infecció per fongs que arriben a patir 7 de cada 10 dones. Per tant, si notes picors i un flux més dens, acudeix a un especialista.

4. Hàbits de salut i higiene

Mantenir el pH vaginal en uns nivells adequats és essencial per a evitar infeccions i altres problemes. El pH ideal no és sempre el mateix, sinó que va canviant segons les diferents etapes (edat fèrtil, embaràs, menopausa...). L'important és no utilitzar productes que alterin i danyin la flora vaginal, la lubricació natural i, en general, la salut d'aquesta zona tan delicada. L'ús de sabons molt perfumats o amb alcohols poden alterar l'equilibri vaginal. Això s'aplica també a les compreses. D'altra banda, el consum elevat d'alcohol i el tabac també afecten els nivells hormonals i, per tant, repercuteixen en la lubricació.

5. Aspectes psicològics

Un bloqueig mental també pot ser la causa. L'estrès, l'ansietat o la depressió canvien la forma en què ens relacionem amb els altres i, en conseqüència, les nostres relacions sexuals. Com que hi ha múltiples factors que poden motivar la falta de lubricació, també hi ha diferents maneres de posar-li remei i el millor sempre és consultar-les amb un especialista.

[nointext]

Consells senzills per evitar la sequedat vaginal:[nointext]



Utilitzar productes d'higiene adequats

És important evitar sabons i productes que tinguin perfums o aromes molt potents. El més recomanable és optar per sabons específics per a la zona íntima amb ingredients hidratants i calmants.

Lubricants

Són una opció perfecta per a millorar el sexe. Són especialment útils si la lubricació ha disminuït per qualsevol motiu i es poden utilitzar fins i tot si no hi ha cap problema, només per diversió.

Mantenir una bona hidratació

Beure aigua amb regularitat durant tot el dia és imprescindible. L'ideal és no esperar a tenir set per a prendre aigua o altres líquids, com a infusions o sucs.

[intext2]

[ficentrareport]