

## Com evitar les temudes cànides vaginals

Durant l'estiu és important posar especial atenció en la salut íntima. La calor, els banys a la platja o la piscina, la temperatura de l'aigua, la humitat del biquini o el banyador després dels banys fan que aquesta zona estigui més vulnerable del que és habitual i poden produir molèsties, irritació, picors o infeccions vaginals. Entre elles destaca la candidiasi vaginal, que afecta 3 de cada 4 dones en algun moment de la vida. Una infecció per fongs vaginals que provoca els símptomes anteriorment esmentats a més de flux i intensa picor a la vagina i la vulva, els teixits que es troben en l'obertura vaginal.

El Servei de Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital Quirónsalud Vallès, explica que l'augment d'humitat en l'ambient facilita que els fongs es desenvolupen a la vagina, un entorn ric en nutrients que la converteixen en el lloc perfecte per créixer i proliferar. També aquesta humitat altera el pH de la vagina el que pot provocar més infeccions per fongs i per bacteris. La infecció per fongs vaginals no es considera una malaltia de transmissió sexual (MTS). La candidiasi també es produeix per l'alteració del PH que realitzen certs antibiòtics a la supressió de la flora vaginal.

Els símptomes que poden indicar una infecció vaginal són picor, coïssor o irritació a la vulva i la vagina; enrogiment o inflamació de la vulva; dolors i molèsties a la vagina; sensació de cremor en orinar o durant les relacions sexuals; flux vaginal alterat: espès, blanc, amb olor, aquós o granellada vaginal. És important consultar amb el ginecòleg davant aquests símptomes i iniciar un tractament per combatre la infecció per cànides. Alguns medicaments tracten aquestes infeccions vaginals de forma molt eficaç i erradicar les molèsties que ocasionen.

Sempre es poden posar barreres a aquestes infeccions llevat-se el banyador o biquini mullat després del bany i substituint-lo per roba interior seca per evitar canvis en la flora vaginal provocats per la humitat de les peces de bany. També és aconsellable usar peces elaborades amb fibres naturals que faciliten la transpiració i evitar la utilització de peces íntimes sintètiques i ajustades, així com pantalons ajustats, bodies, o faixes. També s'ha de tractar de no depilar excessivament a la zona íntima, ja que el borrar funciona com a barrera protectora.

És important mantenir una bona higiene íntima per evitar infeccions. Cal evitar les dutxes vaginals perquè destrueixen la microbiota vaginal, que protegeix la vagina d'infeccions, i utilitzar un sabó íntim per a la zona externa vulvo vaginal que no alteri el pH de la zona. A l'estiu s'han d'intensificar la higiene i les cures canviant amb freqüència salva slips, compreses i tampons. Aquests últims molt còmodes per a usar en platges o piscines, però absorbeixen més humitat i poden provocar infeccions.