GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La paradoja del cuidado íntimo: por qué cuidar más no significa cuidar mejor

Comunicados | 04/11/2026 | 00:00

La tendencia 'skinification' invita a prestar más atención a la piel vulvar, pero una higiene excesiva y el uso indiscriminado de productos pueden favorecer la irritación. Laboratorios Boiron apuesta por conocer las necesidades de esta zona y adoptar hábitos respetuosos con sus características

La tendencia 'skinification' invita a prestar más atención a la piel vulvar, pero una higiene excesiva y el uso indiscriminado de productos pueden favorecer la irritación. Laboratorios Boiron apuesta por conocer las necesidades de esta zona y adoptar hábitos respetuosos con sus características

Sérums, limpiadores, exfoliantes y cremas específicas forman parte de rutinas de cuidado de la piel cada vez más completas. La tendencia skinification, que promueve una atención más consciente y especializada de la piel, ha ampliado el interés por sus necesidades más allá del rostro y el cuerpo. Sin embargo, cuando esta filosofía se traslada al cuidado íntimo, surge una cuestión importante: ¿es necesario hacer más para cuidar mejor? Laboratorios Boiron, especializados en el cuidado íntimo femenino, se propone ampliar la conversación sobre la salud de la piel y promover una visión del bienestar íntimo basada en la información, la prevención y la elección consciente de los productos.

La piel de la vulva, los genitales externos femeninos, presenta características anatómicas y fisiológicas propias que requieren una atención específica. A diferencia de otras zonas del cuerpo, puede verse especialmente afectada por la fricción, la humedad y la exposición a determinados productos de higiene. Por eso, incorporar el cuidado vulvar a la rutina diaria no significa multiplicar los pasos o los cosméticos, sino conocer qué necesita esta zona y evitar prácticas que puedan comprometer su confort.

"El cuidado íntimo debe abordarse desde el conocimiento de las necesidades específicas de la zona vulvar", comenta Sylvaine Balmy, farmacéutica y responsable científica de Laboratorios Boiron. "Nuestro objetivo es contribuir a que las mujeres dispongan de información para adoptar hábitos de higiene respetuosos y elegir soluciones adecuadas, sin rutinas innecesarias ni falsas expectativas", señalan desde Laboratorios Boiron.

En el cuidado íntimo, más no es siempre mejor

La evolución del cuidado de la piel ha traído consigo una mayor variedad de productos y rutinas. No obstante, aplicar esta lógica de forma indiscriminada a la zona íntima puede resultar contraproducente. Los lavados frecuentes, el frotamiento intenso y el uso de jabones agresivos, perfumes o desodorantes íntimos pueden favorecer la aparición de irritación en personas susceptibles.

Además, el olor natural de la zona íntima forma parte de su fisiología y no tiene por qué eliminarse mediante productos perfumados. Del mismo modo, una sensación de limpieza constante no debe confundirse con una mejor higiene.

El objetivo del cuidado vulvar es mantener una higiene adecuada sin alterar innecesariamente la piel. Para ello, suele ser suficiente una limpieza externa suave con agua tibia, evitando frotar. Si se utiliza un producto específico, conviene que esté indicado para la higiene vulvar externa y que sea bien tolerado.

Esta perspectiva invita a replantear una idea extendida en el cuidado personal: no siempre es necesario añadir más pasos a una rutina. En ocasiones, la mejor decisión consiste en simplificarla y evitar aquello que puede resultar irritante.

¿Se está haciendo bien? Los mitos que rodean el cuidado íntimo

La falta de información y los tabúes que todavía rodean la salud íntima pueden favorecer hábitos poco adecuados. Identificar algunas creencias frecuentes ayuda a tomar decisiones más informadas.

1. 'Cuanto más se lava la zona íntima, mejor'

La higiene excesiva puede aumentar la sequedad y la irritación. La limpieza debe centrarse en la zona externa, sin frotamientos intensos ni lavados repetidos. Tampoco son necesarias las duchas vaginales, ya que la vagina cuenta con mecanismos propios de regulación.

2. 'La zona íntima debe oler siempre a limpio'.

La vulva tiene un olor natural que puede variar a lo largo del ciclo menstrual y en función de diferentes factores fisiológicos. No es necesario enmascararlo con perfumes o desodorantes. Si

aparece un olor intenso o persistente acompañado de otros síntomas, conviene consultar con un profesional sanitario.

3. 'Si un producto es natural, siempre será más suave'.

El origen de un ingrediente no garantiza su tolerancia. La formulación completa, la concentración de sus componentes, la zona de aplicación y la sensibilidad individual también influyen. Por ello, es importante elegir productos adecuados para el uso previsto y suspenderlos si provocan molestias.

Cinco claves para cuidar la piel vulvar sin sobrecargarla

La prevención no requiere necesariamente una rutina compleja. Adoptar unos hábitos básicos puede ayudar a reducir la exposición a factores irritantes y favorecer el confort de la zona íntima.

Optar por una higiene suave. Utilizar agua tibia y evitar los lavados excesivos, los productos agresivos y el frotamiento intenso.

Elegir productos adecuados para la zona. Priorizar formulaciones específicamente indicadas para la higiene vulvar externa y prestar atención a su tolerancia individual.

Evitar perfumes y desodorantes íntimos innecesarios. Estos productos no son imprescindibles para una higiene adecuada y pueden causar irritación en algunas personas.

Reducir la fricción y la humedad persistente. Secar la zona con suaves toques, cambiarse la ropa húmeda tras realizar ejercicio y elegir prendas cómodas y transpirables puede ayudar a mejorar el confort.

No normalizar las molestias persistentes. El picor, el escozor, el enrojecimiento, el dolor o los cambios inusuales en el flujo vaginal pueden tener distintas causas. Si persisten, reaparecen o se acompañan de otros síntomas, es importante solicitar una valoración sanitaria y evitar la automedicación.

Elegir con criterio, el papel de los productos específicos

La skinification abre una oportunidad para incorporar la piel vulvar a una conversación sobre el cuidado personal que tradicionalmente se ha centrado en el rostro y el cuerpo. Pero el verdadero avance no consiste en trasladar las mismas rutinas a todas las zonas, sino en comprender que cada una tiene características y necesidades diferentes.

Promover una mayor educación sobre la anatomía vulvar, normalizar el diálogo sobre el bienestar íntimo y facilitar información rigurosa permite superar tabúes y favorecer decisiones de cuidado más conscientes. En el ámbito íntimo, la elección de un producto específico debe partir de criterios concretos: la indicación de uso, la formulación, la tolerancia individual y las necesidades de cada persona.

En este contexto, Saforelle, de Laboratorios Boiron, ofrece un gel de higiene especialmente formulado para respetar la zona íntima femenina. Estudios clínicos han demostrado que su uso diario no altera ni el pH ni la composición de la microbiota vaginal. Su fórmula sin jabón, enriquecida con lípidos y con un 1,2 % de extracto de raíz de bardana (Arctium lappa), conocida por sus propiedades calmantes y suavizantes, limpia con suavidad, calma la irritación y protege incluso las pieles más sensibles o irritadas. Gracias a su buena tolerancia SAFORELLE GEL ÍNTIMO SUAVE Y CALMANTE se puede usar a diario y ha sido testado bajo control ginecológico y dermatológico.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/307992-la-paradoja-del-cuidado-intimo-por-que-cuidar-mas-no-significa-cuidar-mejor.htm