

**ADIÓS A LA SEQUEDAD:
¡HOLA AL BIENESTAR ÍNTIMO!**

tu guía para revivir la intimidad

DAYS OF CONFIDENCE

¿Por qué se produce la sequedad vaginal?

La sequedad vaginal puede resultar incómoda y suele estar asociada a la reducción de estrógenos, especialmente durante la menopausia. Esto puede provocar:



Adelgazamiento y pérdida de elasticidad de la mucosa vaginal



Menos Disminución de la lubricación natural



Picazón, irritación y molestias durante las relaciones sexuales



Mayor riesgo de infecciones vaginales y urinarias

¿Qué puedes hacer para aliviarlo

HIDRATACIÓN DIARIA CON BÁLSAMOS ÍNTIMOS

Beneficio: Ayuda a restaurar y fortalecer la barrera cutánea, mejorando la protección y aliviando la sequedad.

Uso: Aplícalo diariamente como parte de tu rutina de cuidado personal.

USO DE LUBRICANTES DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES

Beneficio: Proporciona un alivio inmediato, reduciendo la fricción y mejorando la comodidad.

Uso: Aplica en la zona íntima antes del contacto sexual.

¿BÁLSAMO O LUBRICANTE? ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Aunque el lubricante ayuda a reducir la fricción en el momento, no trata la causa de la sequedad. De hecho, algunos pueden dejar la piel aún más seca después de su uso.

Por otro lado, los bálsamos hidratantes ofrecen un alivio a largo plazo. Ayudan a estimular la lubricación natural, calman las irritaciones y protegen la mucosa para evitar la sequedad recurrente.

¿Cómo elegir el bálsamo hidratante adecuado?



Busca productos naturales: sin fragancias, siliconas o parabenos.

¿Porqué?

Un bálsamo con ingredientes naturales ayuda a mantener la humedad de la piel y la protege de irritaciones o agentes externos que puedan causar molestias.

CONOCER TU ZONA ÍNTIMA

El primer paso para combatir la sequedad vaginal

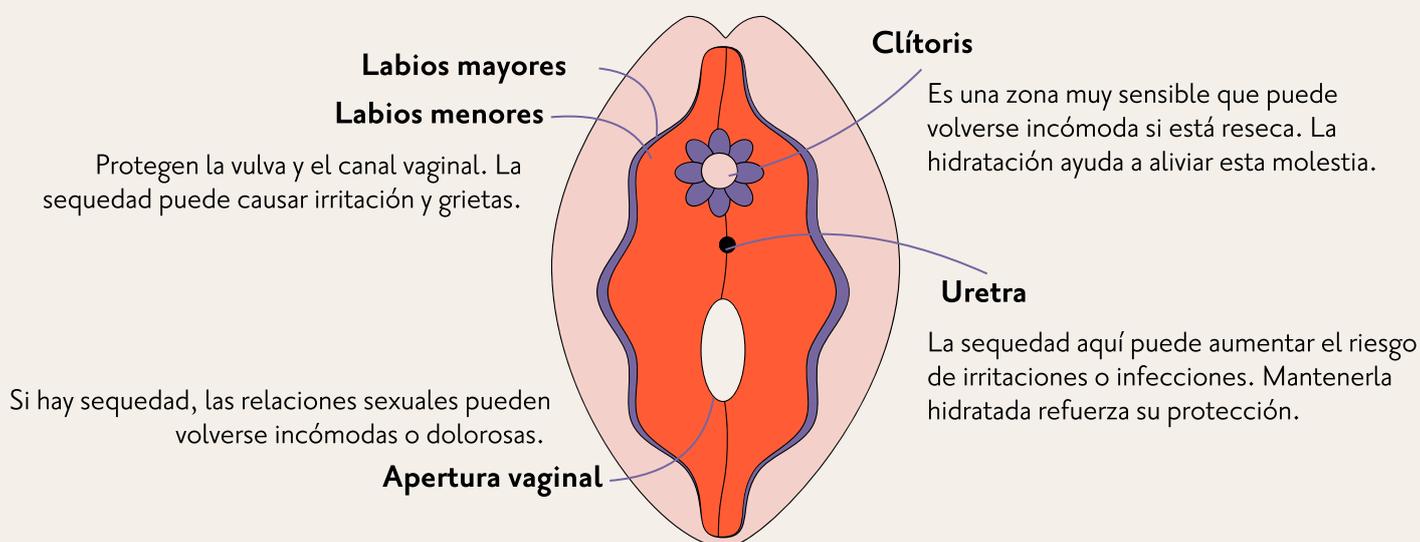
¿Qué es la zona íntima?

Incluye la vulva y la vagina, partes esenciales de tu anatomía. A menudo se confunden, pero:

- La vulva es la parte externa que puedes ver.
- La vagina es el canal interno.

Ambas cumplen funciones clave para tu bienestar y salud íntima.

Anatomía de la vulva y cómo la sequedad puede afectarla



Conocer bien tu vulva no solo te ayuda a detectar cualquier cambio o problema, sino que también es esencial para mantener una microbiota vaginal saludable.

¿Qué es la microbiota vaginal, y por qué es tan importante?

La microbiota vaginal es un conjunto de microorganismos que viven de forma natural en la vagina y actúan como una barrera protectora.

Dentro de ellos, los Lactobacillus son los más importantes, ya que producen ácido láctico, lo que crea un ambiente ácido que dificulta el crecimiento de bacterias y hongos dañinos.

Esta microbiota es fundamental porque funciona como un ejército de pequeños guardianes que mantienen el equilibrio de tu salud íntima y te protegen de posibles infecciones.

¿Qué es el pH vaginal y por qué debes mantenerlo equilibrado?

El pH vaginal mide cuán ácido o alcalino es el ambiente de tu vagina. Un pH equilibrado, idealmente entre 3.8 y 4.5, es ligeramente ácido, lo cual es crucial para mantener tu zona íntima saludable. Este nivel de acidez ayuda a prevenir infecciones al dificultar el crecimiento de bacterias y hongos dañinos.

Mantener el pH equilibrado permite que las bacterias buenas, como los Lactobacillus, prosperen y sigan protegiendo tu salud íntima.

Factores que pueden alterar tu pH vaginal y causar infecciones

Menstruación

Durante la regla, la sangre tiene un pH más neutro, lo que puede elevar temporalmente el pH vaginal y hacerlo menos ácido.

Relaciones sexuales

El semen tiene un pH más alcalino que la vagina, lo que puede alterar el pH vaginal después del sexo, creando un ambiente menos ácido.

Antibióticos

Estos medicamentos no solo eliminan las bacterias malas, sino que también afectan a las bacterias buenas que mantienen el pH vaginal equilibrado.

Higiene

El uso de duchas vaginales y productos con fragancias puede alterar el pH natural y eliminar las bacterias buenas. Es mejor evitarlos y optar por ropa interior de algodón.

Síntomas de un desequilibrio en el pH vaginal



Picor y enrojecimiento



Cambios en el olor o la textura del flujo



Sequedad y dolor durante las relaciones sexuales



Infecciones vaginales recurrentes

¿Cómo mantener el pH de tu zona íntima equilibrado?



Usa productos específicos para la higiene íntima

Elige limpiadores suaves, sin fragancias y diseñados para respetar el pH natural de la zona vaginal. Evita jabones fuertes y perfumados.



Evita las duchas vaginales

Las duchas vaginales pueden alterar el equilibrio del pH y eliminar las bacterias buenas, lo que aumenta el riesgo de infecciones.



Mantén una buena hidratación

Beber suficiente agua ayuda a mantener tu cuerpo y mucosas hidratadas, contribuyendo al equilibrio del pH.



Lleva una dieta equilibrada

Consumir alimentos ricos en probióticos, como yogur o kéfir, puede ayudar a mantener una microbiota vaginal saludable.



Usa ropa interior de algodón

El algodón permite que la piel respire, reduciendo la acumulación de humedad y previniendo el crecimiento de bacterias dañinas.



Evita productos perfumados en la zona íntima

Sprays, talcos o toallas higiénicas perfumadas pueden irritar la zona íntima y alterar el pH.



Mantén una vida sexual saludable

Usar preservativos y mantener una buena higiene antes y después de las relaciones sexuales ayuda a proteger el pH vaginal.

Descubre nuestro **Bálsamo Intimo Hidratante natural:** **un imprescindible en tu rutina de cuidado personal**

La sequedad vaginal es un problema común que afecta a muchas mujeres, impactando su bienestar y calidad de vida.

Muchos productos en el mercado contienen parafina, un derivado del petróleo, que puede causar más irritación y no proporciona una solución natural ni duradera.

Por eso, hemos desarrollado una alternativa más segura y eficaz: nuestro **Bálsamo Íntimo Hidratante**, un paso esencial en tu rutina de cuidado personal.



Características principales

-  TESTADO GINECOLÓGICAMENTE
-  CIENTÍFICAMENTE PROBADO
-  99% DE INGREDIENTES NATURALES
-  SIN PARAFINAS NI DERIVADOS DEL PETRÓLEO
-  SIN HORMONAS
-  TEXTURA LIGERA, DE RÁPIDA ABSORCIÓN, NO MANCHA

Ingredientes activos



Probióticos (Lactobacillus rhamnosus, crispatus y salivarius)

Estos probióticos refuerzan la barrera protectora natural de la piel, aportando alivio y nutrición para un confort óptimo.



Aceite virgen de espino amarillo BIO

Este aceite regenera y calma la piel gracias a su riqueza en vitaminas A y E, mientras protege contra los radicales libres.



Aceite de chía

Calma, nutre y mantiene la piel hidratada y elástica, reforzando así la barrera protectora natural.



Cero parafina, cero derivados del petróleo

¿Impactante, verdad? Sin embargo, la mayoría de los productos en el mercado siguen utilizando estos ingredientes derivados del petróleo.

¿De verdad quieres poner eso en tus zonas íntimas? ¡Nosotros tampoco!

¿Por qué elegir nuestro bálsamo?

Nuestro Bálsamo Íntimo Hidratante está pensado para mujeres que buscan una solución eficaz, natural y orgánica para la sequedad vaginal. Su fórmula suave no solo hidrata profundamente, sino que también ayuda a mantener el equilibrio natural de la flora vaginal y favorece la regeneración celular.

Cómo usarlo:

Para obtener los mejores resultados, aplica una pequeña cantidad sobre la vulva con las manos limpias y secas. Puedes usarlo a diario o cuando lo necesites, para disfrutar de una sensación de confort y bienestar en tu zona íntima.

Puntos clave

1 Entender la sequedad vaginal:

Causada por la disminución de estrógenos, puede generar incomodidad y aumentar el riesgo de infecciones.

2 Bálsamo vs. Lubricante:

Los lubricantes proporcionan alivio temporal, mientras que los bálsamos hidratan y protegen a largo plazo.

3 Conocer tu zona íntima:

Es fundamental para detectar cambios y mantener una microbiota vaginal saludable.

4 Equilibrio del pH vaginal:

Mantener un pH ácido es esencial para prevenir infecciones y cuidar la salud íntima.

5 Consejos de cuidado:

Usa productos específicos para la higiene íntima, evita duchas vaginales y productos perfumados, y asegúrate de mantener una buena hidratación.

6 Bálsamo Intimo Hidratante de Days of Confidence:

Nuestro bálsamo es 95% orgánico y 99% natural, desarrollado junto a ginecólogos y clínicamente probado. Contiene ingredientes activos que hidratan, protegen y restauran la salud íntima. Es una solución segura, natural y eficaz para combatir la sequedad vaginal y mantener el confort en la zona íntima.

7 Uso del bálsamo

Aplica sobre la vulva con las manos limpias y secas. Puedes usarlo a diario o cuando lo necesites, para mantener la hidratación y el bienestar íntimo.

En Days of Confidence, estamos comprometidos con tu bienestar en cada etapa de tu vida, especialmente durante la menopausia. Creemos en el poder de la información y el apoyo para que tomes decisiones informadas y te sientas segura en este proceso transformador.

Únete a nuestra comunidad y descubre herramientas y consejos para vivir la menopausia con confianza y plenitud.

Recuerda: la menopausia no es una fecha de caducidad para las mujeres, sino un nuevo comienzo lleno de oportunidades.

¡Cuidarte a ti misma es fundamental para disfrutar de esta etapa al máximo!

DAYS OF CONFIDENCE

Síguenos en Instagram para más consejos,
recetas y apoyo en este viaje



@daysofconfidence.spain