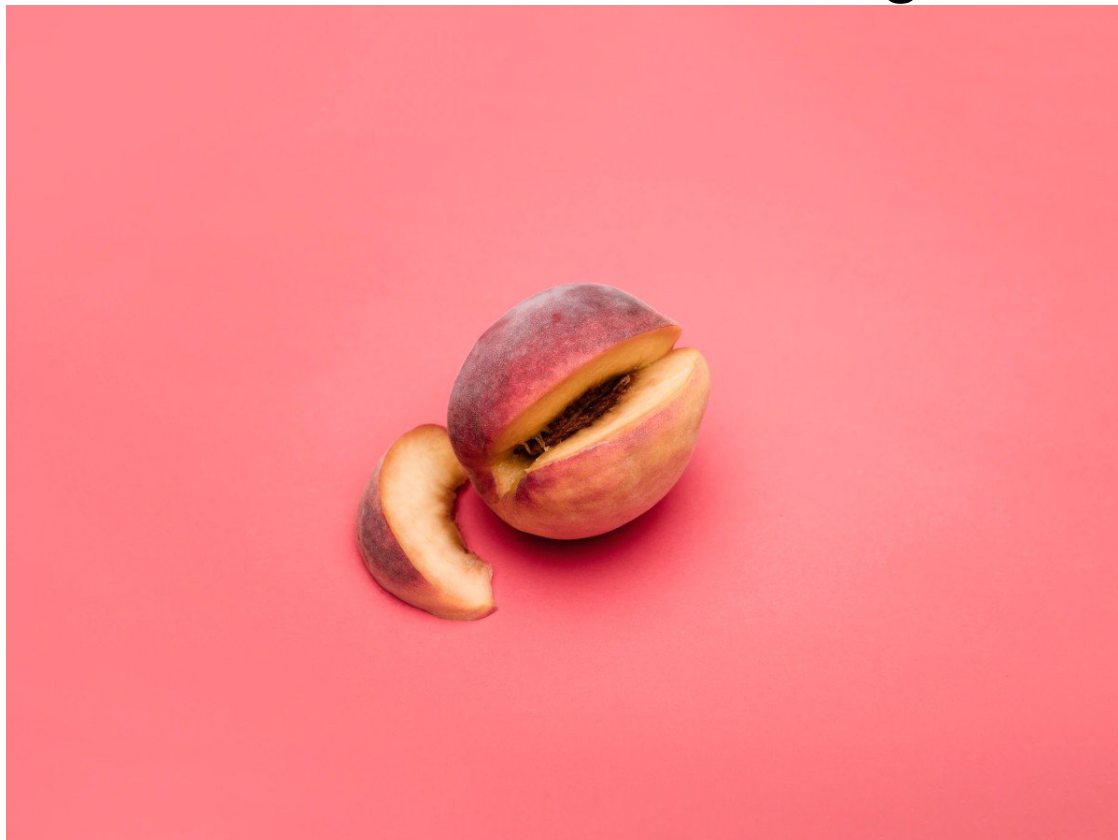




# Com està la salut dels teus genitals?



[inici centrare port] Sabies que **el pH de la vagina ha de situar-se entre el 3,8 i el 4,5** per mantenir-se equilibrat? Doncs, segons ha explicat el doctor Pat Carroll a una entrevista per *Poosh*, és molt important que el pH estigui sempre en el seu punt òptim.

## Com pots saber si està desequilibrat?

Molt fàcil! Simplement has d'estar pendent dels símptomes. Si notes **picor, sequedat, coïssor, molèsties a l'hora d'orinar o mantenir relacions sexuals**, o **modificacions en el flux vaginal**, és possible que tinguis el pH alterat.

## Què pot alterar-lo?

"El pH vaginal pot veure's afectat per llevats o bacteris que provenen d'elements irritants com **tampons, tovalloles sanitàries, lubricants o semen**", ha exposat el doctor Carroll.

És per això que és important canviar les tovalloles amb regularitat, no du posat un tampó massa hores i netejar la vagina després del sexe.

Cal tenir en compte, però, que factors com l'**alimentació** i l'**edat** també influeixen en l'equilibri del pH, així com el **consum d'antibiòtics**, que poden destruir els bacteris de la teva vagina.

[fi centrare port]