

Para evitar esto, es más seguro recortar el pelo de la zona íntima con una afeitadora eléctrica.

Perforación íntimas

Perforaciones íntimas pueden inflamarse al perforar en condiciones antihigiénicas, o bien, al no ser limpiado y desinfectado correctamente. La elección de un estudio de perforaciones serio y el cumplimiento exacto de la desinfección de la zona pueden reducir el riesgo de una infección.

Más adelante requieren perforaciones íntimas constante observación y cuidados. Enrojecimientos, hinchazón y dolores deben ser aclarados por un médico.

Lavado anal

Antes del coito anal, la mayoría de los hombres toman un lavado anal.

Para esto se pueden utilizar el enema, el globo anal, el tubo intestinal o el accesorio de la ducha. Se debe tener cuidado de que el agua tenga la temperatura corporal y que la presión del agua no sea demasiado fuerte. Debido a la vulnerabilidad de la mucosa intestinal, Es esencial evitar el uso de materiales afilados.

Los materiales sólo debe ser utilizados por una persona. Los materiales reutilizables debe ser desinfectados antes de su reutilización.

Es bueno saber

Que los centros de asesoramiento sobre SIDA/ITS de la autoridades sanitarias de NRW ofrecen consejos anónimos y gratuitos sobre todas las infecciones de transmisión sexual.

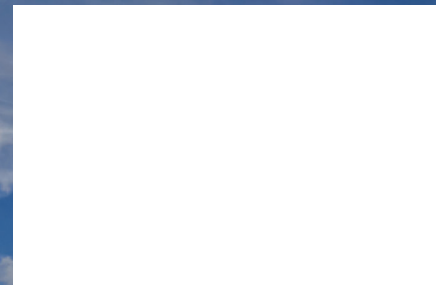
Más información

www.wie-auch-immer.vak-nrw.de

Podemos hablar con usted. Asesoramos y ayudamos de manera competente, confidencial, anónima y gratuita.

Los Centros de asesoramiento de los departamentos de salud de North Rin-Westfalia (NRW) sobre el VIH/SIDA y la salud sexual

La oficina de salud cerca de usted



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



DE TODOS MODOS

Información sobre la higiene del Hombre



Spanisch

La higiene íntima

Se ha convertido en una cuestión de rutina, para la mayoría de los hombres. Esta información contiene algunas sugerencias y consejos para evitar infecciones de transmisión sexual (ITS), como también otras infecciones y enfermedades.

ITS por lo general son fácilmente transferibles y a menudo por observación, cambios o molestias. Una consulta médica y un examen son necesarios para el correcto diagnóstico y terapia.

Los departamentos de salud de North Rhine-Westphalia (NRW) proporcionan asesoramiento gratis y anónimo. Consultar localmente si es posible estos exámenes y tratamientos y si tienen algún costo.

Limpieza

Los hombres ejercen bajo el chorro con agua corriente en la ducha la higiene íntima. Especialmente el esmegma en el glande y el prepucio se debe deslizar hacia atrás y debe lavarse todos los días. Esmegma es una sustancia brillante y grasosa constituida por secreciones de las glándulas sebáceas, células de la piel y bacterias. Si no se elimina, puede causar inflamación y aumentar el riesgo de cáncer de pene.

El gel ideal para la higiene íntima es:

- Neutral para la piel
- Jabón libre
- Sin fragancia
- Sin alcohol

Los testículos y el ano se limpian y secan cuidadosamente con una toalla suave y fresca.

Enfermedades/Infecciones

El paso adecuado más importante en la higiene íntima correcta es la limpieza alrededor y debajo del manto del prepucio. El prepucio es cuidadosamente empujado hacia atrás. Si esto no es posible sin dolor, puede existir un estrechamiento del prepucio (fimosis). En este caso, es necesario un examen y consultar a un médico.

Si a pesar de un buen cuidado íntimo nota cambios en la piel, aumento de la secreción de la uretra, sensación de picazón o un olor desagradable, es necesario un examen médico, para excluir otras infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS), estos también se aplican a todos los cambios en los testículos y en el área anal.

Vacunación contra la hepatitis-A/B

Para las personas con un comportamiento sexual con alto riesgo de infecciones, se les recomienda la vacuna contra la hepatitis-A/B, en este caso la indicación de la vacuna se puede realizar de forma gratuita.

Ya que el virus de la hepatitis A se puede transmitir también con suficiente higiene, por medio de prácticas sexuales como la laxación anal (sexo oral anal) el contagio es posible.

Inodoro

El papel higiénico suave pertenece al cuidado íntimo y protege la piel en el área íntima alrededor del ano. Al comprar se debe tener cuidado de que los productos no contengan blanqueadores o fragancias, ya que pueden dar lugar a irritaciones o alergias.

Ropa

La ropa interior debe cambiarse diariamente y debe ser lavable a 60 °C y conservar una alta proporción de fibras naturales, para absorber la transpiración y permitir de que la piel respire.

Ropa interior hecha de fibras de plástico conducen a la formación de una cámara húmeda, que promueve a la propagación de gérmenes.

Depilación íntima

Para muchos hombres, afeitarse el vello púbico pertenece al cuidado diario. En el caso de muchos hombres que prefieren el afeitado húmedo en la zona genital pueden causar lesiones pequeñas, que pueden conducir a inflamaciones que son necesarias de ser tratadas.