

HELENA RODERO

Sequedad vaginal *en la menopausia*

No es normal, aunque sea frecuente

Muchas mujeres lo sufren, pero eso no significa que tengas que vivir con ello. La sequedad vaginal se puede mejorar. Ignorarla puede hacer que evolucione hacia molestias más intensas o atrofia vulvovaginal.

No todo es hormonal

La bajada de estrógenos influye, pero los hábitos diarios (estrés, higiene, ropa, rutinas) tienen un impacto enorme. Pequeños cambios en tu día a día pueden mejorar mucho más de lo que imaginas.

Hidratación ≠ lubricación

El lubricante solo actúa en el momento. La clave real está en mantener una buena hidratación íntima de forma constante. Si no hidratas, el problema persiste aunque momentáneamente mejores los síntomas.

La rutina lo cambia todo

Cuidar tu zona íntima a diario, igual que haces con tu piel, es lo que marca la diferencia en tu confort y bienestar. La constancia es lo que realmente regenera y protege las mucosas a largo plazo.

HELENA RODERO

Sequedad vaginal *en la menopausia*



FITOESTRÓGENOS



PROBIÓTICOS



OMEGA 3 EPA



HIDRATANTE