

## Trabajo Original

### Mitos y creencias del cuidado e higiene íntima en mujeres peruanas jóvenes

### Myths and beliefs of intimate care and hygiene in young peruvian women

Christian R. Mejía<sup>1</sup>, Ariana Peralta Medina<sup>2</sup>, Mariana Rodríguez D<sup>2</sup>, María Gracia Castro T<sup>2</sup>, Camila Pajares Herrera<sup>2</sup>, Mariapaula Bedoya Castillo<sup>2</sup>, Adrián Moron Arce<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Universidad Continental. Lima, Perú.

<sup>2</sup> Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

#### Correspondencia

Nombre: Christian R. Mejía.

Email: christian.mejia.md@gmail.com

#### RESUMEN

**Introducción:** Muchas veces se propagan mitos y creencias sobre la higiene íntima femenina, que podrían traer consecuencias en muchos aspectos.

**Objetivo:** Determinar la asociación entre los mitos y creencias del cuidado e higiene íntima y los cuidados reales de higiene íntima en mujeres peruanas jóvenes.

**Método:** Se realizó un estudio transversal analítico, que presentó una revisión del tema para realizar una encuesta de 21 interrogantes, en temas comunes en la higiene íntima, post piloto, se preguntó de su realización y la frecuencia semanal; esta última se asoció a variables socio-educativas.

**Resultados:** De las 600 mujeres jóvenes encuestadas, hubo diferencia en cuanto la edad según la percepción del uso de ropa interior de algodón ( $p=0,013$ ), la limpieza de la zona íntima de adelante hacia atrás ( $p<0,001$ ), el uso de ropa interior no muy ajustada ( $p<0,001$ ), el uso de ropa sintética ( $p=0,045$ ), el uso de jabón exclusivo para la zona íntima ( $p<0,001$ ), la edad de inicio de relaciones sexuales ( $p=0,031$ ) y el uso de métodos anticonceptivos como causantes de flujo ( $p=0,008$ ). En cuanto al ser o no estudiantes, hubo diferencia en la percepción de que el rasurado del pubis para la limpieza ( $p=0,018$ ) y que los ejercicios de relajación disminuyen el flujo vaginal ( $p=0,030$ ).

**Conclusiones:** Se describió algunos mitos y creencias en cuanto a la limpieza íntima; a su vez, se encontró que algunas prácticas de higiene tienen asociación con la edad y el ser estudiante. Esto debe ser estudiado a profundidad, ya que, esto podría llevar a problemas mayores.

**Palabras claves:** Infecciones, infecciones vaginales por levadura, exámenes vaginales.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Myths and beliefs about female intimate hygiene are often spread, which could have consequences in many aspects.

**Objective:** To determine the association between the myths and beliefs of intimate care and hygiene and the actual care of intimate hygiene in young Peruvian women.

**Method:** An analytical cross-sectional study was conducted, which exposed a review of the topic to conduct a survey of 21 questions on common issues in intimate hygiene, post pilot, asked about its performance and weekly frequency; The latter was associated with socio-educational variables.

**Results:** Of the 600 young women surveyed, there was a difference regarding age according to the perception of the use of cotton underwear ( $p = 0.013$ ), the cleaning of the intimate area from front to back ( $p < 0.001$ ), the use of underwear not very tight ( $p < 0.001$ ), the use of synthetic clothing ( $p = 0.045$ ), the use of exclusive soap for the intimate area ( $p < 0.001$ ), the age of onset of sexual intercourse ( $p = 0.031$ ) and the use of contraceptive methods as causing flow ( $p = 0.008$ ). Regarding whether or not they were students, there was a difference in the perception that shaving the pubis for cleaning ( $p = 0.018$ ) and that relaxation exercises decrease vaginal discharge ( $p = 0.030$ ).

**Conclusions:** Some myths and beliefs regarding intimate cleansing were described; In turn, some hygiene practices were found to be associated with age and being a student. This should be studied in depth, as this could lead to bigger problems.

**Keywords:** Infections, vaginal yeast, vaginal examinations. (Source: MeSH NLM).

#### Cuadro de abreviaturas

Abreviatura	
pH	Potencial de Hidrógeno
DIU	Dispositivo Intrauterino
VB	Vaginosis bacteriana
N.S	No significativo

#### Abbreviation table

Abbreviation	
pH	Potential of Hydrogen
IUD	Intra Uterine Device
BV	Bacterial vaginosis
N.S	Not significant

## INTRODUCCIÓN

La higiene y cuidado del área vulvo-genital es vital para que no se modifique la fisiología de la mujer <sup>1</sup>. Tres de cada cuatro mujeres sufren una infección vaginal en su vida y más de la mitad contrae entre 2-4 infecciones al año, siendo esto más común en la etapa de la edad fértil <sup>2,3</sup>. Esto es posiblemente debido a malos hábitos y cuidados vaginales, que se presentan por creencias relacionadas al uso erróneo de productos de higiene vaginal (desodorantes vaginales, duchas vaginales, protectores diarios, toallas sanitarias, entre otros) <sup>4</sup>; lo que podría alterar la flora bacteriana vaginal, volviéndola propensa al desarrollo de estas enfermedades <sup>4,5</sup>.

La información existente no cuenta con una gran divulgación, siendo la mayoría de ella a través de literatura no científica, es por ello que, en la mayoría de los casos el cuidado del área íntima de las mujeres suele ser un resultado de la educación familiar. El objetivo de esta investigación fue determinar la asociación de los mitos y creencias del cuidado e higiene íntima y los cuidados reales en mujeres peruanas jóvenes.

## MATERIAL Y MÉTODO

### *Diseño y población*

Estudio observacional de tipo transversal analítico, que se realizó en Lima Metropolitana. Se calculó una

muestra mínima de 587 mujeres, obtenida de un piloto previo (con un nivel de confianza del 95%, para hallar una muestra única y una potencia estadística de 83%).

Se incluyó a mujeres jóvenes en pleno uso de sus facultades mentales. Se excluyó las encuestas con datos inadecuados y/o incoherentes; también, a mujeres que no desearon participar o que se encontraban gestando.

#### **Procedimiento, variables y análisis de datos**

No se empleó un instrumento previamente validado, sino una recopilación de las variables utilizadas en investigaciones anteriores con respecto al cuidado e higiene vaginal, los principales estudios considerados fueron aquellos que midieron los factores de riesgo asociados a flujos vaginales en estudiantes universitarias<sup>6</sup>, los que caracterizaron la ducha intravaginal con sustancias de venta libre<sup>7</sup> y uno hecho en mujeres paquistaníes, que usaron una terapia para infecciones vaginales<sup>8</sup>. La encuesta generada constaba de preguntas diversas, no sólo acerca de su nivel de percepción en relación a dicha premisa (con respuestas de tipo Likert), sino también, sobre la cantidad de veces que la practicaba en una semana (tres preguntas no contaban con esta medición semanal; por su propia naturaleza).

Se realizó una encuesta piloto para verificar la forma y el fondo en 30 participantes. Al finalizar esta fase se remodeló la forma de la encuesta, para su mayor comprensión, así mismo, se añadieron nuevas variables de origen común (quedando al final 21 preguntas). La encuesta final estuvo dividida en cuatro bloques; el primero se centró en la recopilación de datos generales: años cumplidos, distrito donde reside, ingreso promedio mensual al hogar, número de integrantes del hogar, grado de instrucción, ocupación y estado civil; el segundo abordó los mitos del cuidado e higiene vaginal, los cuales fueron obtenidos de las investigaciones previamente mencionadas: el tomar duchas vaginales con productos químicos versus agua como causa de infecciones,<sup>9</sup> realizar lavado vaginal con manzanilla u otras plantas medicinales,<sup>10,11</sup> limpiar siempre la zona íntima de adelante hacia atrás para no arrastrar gérmenes,<sup>9,12</sup> el uso de ropa interior sintética causa la aparición de infecciones vaginales y el uso diario de ropa interior de algodón,<sup>9, 12</sup> el uso de protectores

diarios cada cuatro horas,<sup>12</sup> el rasurado o depilado el pubis,<sup>13</sup> el inicio de relaciones sexuales a temprana edad como causa infecciones,<sup>14</sup> etc. Sin embargo, cabe mencionar que contamos con algunos mitos cuya fuente fue únicamente la creencia colectiva; el tercer segmento abarcó la obtención de información sobre el flujo vaginal y el cuarto sobre sus prácticas sexuales.

Después de haber definido los elementos de la encuesta se procedió a realizar la aplicación en la muestra seleccionada. El proceso de recolección de datos fue presencial, donde los participantes dieron su consentimiento verbal y los encuestadores estuvieron presentes para resolver cualquier consulta que los participantes tuvieran durante el proceso. La recolección de todos los datos se realizó en el periodo de un mes, en Lima Metropolitana.

#### **Análisis de datos y aspectos éticos**

Se caracterizó las primeras secciones mediante la obtención de frecuencias y porcentajes de las variables categóricas. La edad se tomó como variable cuantitativa, por lo que, en la estadística descriptiva se mostró sus medidas de tendencia central y de dispersión. En la tabla 2 se muestran dos de los factores que se asocian a los mitos y creencias del cuidado e higiene vaginal, para lo cual se obtuvo los valores p para la edad y si eran o no estudiantes, esto mediante el uso de los modelos lineales generalizados.

La participación de las mujeres fue voluntaria, con una información previa de los objetivos de la encuesta, manteniéndose la confidencialidad de los participantes. Se dispuso todas y cada una de las dudas de las encuestadas; también se respetó su derecho a dejar algunas preguntas sin responder.

## **RESULTADOS**

De las 600 mujeres encuestadas, la media de edades fue de 19,5 años (desviación estándar de 3,0 años), el 93,8% (562) fueron universitarias, el 94,2% (563) eran solteras, el 2,8% (17) tenían un empleo y el 2,7% (16) trabajaban de forma independiente. (Tabla 1)

Las acciones con las que estaban totalmente de acuerdo fueron las que indagaban acerca del lavado de manos antes y después de ir a los servicios higiénicos (90%), el cambio diario de ropa interior

(89%), el uso de ropa interior de algodón (80%), la limpieza de la zona íntima de adelante hacia atrás (76%) y el uso de ropa interior no muy ajustada (73%). Hubo diferencia en cuanto la edad según la percepción del uso de ropa interior de algodón ( $p=0,013$ ), la limpieza de la zona íntima de adelante hacia atrás ( $p<0,001$ ), el uso de ropa interior no muy ajustada ( $p<0,001$ ), el uso de ropa sintética ( $p=0,045$ ), el uso de jabón exclusivo para la zona íntima ( $p<0,001$ ), la edad de inicio de relaciones sexuales ( $p=0,031$ ) y el uso de métodos anticonceptivos como causantes de flujo ( $p=0,008$ ). En cuanto al ser o no estudiantes, hubo diferencia en la percepción de que el rasurado del pubis para la limpieza ( $p=0,018$ ) y que los ejercicios de relajación disminuyen el flujo vaginal ( $p=0,030$ ). Tabla 2

Según la frecuencia de acciones que realizan en una semana, se encontró que la acción que realizaban más de 7 veces por semana fue el lavado de manos antes/después de ir a los servicios higiénicos (33%), seguido de la adecuada limpieza de la zona íntima post hacer sus necesidades (23%), el uso cada cuatro horas de toallas higiénicas (21%) y de protectores diarios (11%). Tabla 3

## DISCUSIÓN

Las encuestadas se mostraron de acuerdo con las conductas higiénicas básicas, como el lavado de manos antes y después de ir a los servicios higiénicos y el cambio diario de ropa interior, sin embargo, solo tres de cada diez hacían a diario el lavado de manos y una de cada 30 el cambio diario de ropa interior. Esto demuestra que hay una disociación entre el conocimiento y la práctica. Además, se evidenció que la madurez de las mujeres encuestadas tenía una influencia importante en los hábitos de las encuestadas.<sup>15</sup>

Según los resultados, también hubo importantes diferencias en relación a cómo se practicaba la limpieza vaginal; sobre todo, el uso de productos químicos. Esto podría deberse a una alteración en el pH vaginal. Según Kamga y colaboradores, el utilizar productos químicos puede disminuir el pH y afectar a los lactobacilos.<sup>16</sup> De acuerdo con Abad y colaboradores, al incrementar la frecuencia de lavado diario aumenta la posibilidad de adquirir una infección vaginal, ya que, se estaría alterando el pH de esta

zona.<sup>17</sup> Además, encontramos que el uso de manzanilla u otras plantas medicinales es casi nulo. Sin embargo, algunas investigaciones muestran que la frecuencia de uso de hierbas para el lavado vaginal fue de hasta el 25%.<sup>12</sup> Esto también ha sido reportado en investigaciones realizadas en la sierra central peruana, pero el porcentaje de dicha práctica es inferior a las anteriores mencionadas.<sup>1</sup> Lo que puede variar según el reporte, incluso en poblaciones similares, ya que en otra investigación realizada en la sierra central peruana mostró una frecuencia mucho más alta (68%).<sup>10</sup> Es posible justificar la diferencia de los resultados debido a que nuestra población es de mujeres de la capital, y todos estos estudios fueron realizados en provincias, lo cual puede variar respecto al uso y frecuencia.

Otro resultado que llamó la atención es que el 30% de las encuestadas mencionen que nunca se limpian de adelante hacia atrás. En algunas investigaciones se ha encontrado que la frecuencia de limpiarse de atrás hacia adelante fue del 57%,<sup>12</sup> en otros incluso con porcentajes mayores al 80%.<sup>10</sup>

Cuatro de cada cinco usaba ropa de algodón, estos porcentajes son bastante buenos, en las investigaciones anteriores se han reportado que el uso diario de ropa interior de algodón es semejante, con un 75%.<sup>12</sup> Mientras que en otro fue aún más bajo, llegando sólo al 66% de las encuestadas.<sup>10</sup>

Es necesario resaltar la percepción de los mitos en relación a las prácticas diarias, ya que, esto podría llevar a posibles infecciones, como en el caso del lavado de manos y el cambio diario de ropa interior. Una de las concepciones erróneas que tuvieron fue el que pensaran que tomar duchas vaginales sea con productos químicos o agua sí puede causar infecciones, en especial vaginosis bacteriana (VB); cuando se sabe que existe una relación directa con la frecuencia de las duchas vaginales.<sup>18,19</sup> Asimismo, el uso de protectores diarios cada cuatro horas no es óptimo, ya que, se cree que pueden favorecer la aparición de flujo vaginal recurrente.<sup>20</sup>

En el caso del dispositivo intrauterino (DIU) se sabe que favorece la aparición de infecciones ginecológicas, como lo muestra el estudio realizado por Chávez,<sup>19</sup> sin embargo, también se han reportado estudios en donde no se encuentra asociación estadísticamente significativa.<sup>21,22</sup> Por otro lado, se ha

demostrado que el no uso del preservativo si favorece la aparición de infecciones vaginales.<sup>18</sup> Por lo que debe realizarse más investigación al respecto, para tratar de dilucidar esto de forma prospectiva y con grandes grupos poblacionales.

El estudio tuvo la principal limitación del sesgo de selección, ya que, no se obtuvo una muestra aleatoria de las participantes en la investigación, por lo que, no se puede extrapolar los resultados a una población en específico. Sin embargo, los resultados siguen siendo importantes, debido a que es la primera investigación en una población urbana, que aborda un tema tan importante en la higiene íntima de la mujer. Lo que puede servir de estudio base para futuras investigaciones al respecto.

Por todo lo mencionado se concluye que, las acciones más comunes fueron el lavado de manos antes y después de ir a los servicios higiénicos, el cambio diario de ropa interior y el uso de ropa interior de algodón. Las acciones más realizadas fueron las del lavado de manos antes/después de ir a los servicios higiénicos y el de la adecuada limpieza de la zona íntima después de hacer sus necesidades.

## REFERENCIAS

1. Yalle K. Hábitos de higiene íntima en gestantes con Síndrome de flujo vaginal atendidas en el Centro de Salud Mazamari. [Tesis de pregrado]. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019. 58p. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/U%20NH/2370/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-YALLE%20ALARCON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Centro Médico Instituto Palacios [Internet]. España. 2014. XIV Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer. Colegio de Médicos de Madrid, España. Disponible en: <https://www.actasanitaria.com/eventos/xiv-encuentro-nacional-de-salud-y-medicina-de-la-mujer/>
3. Ccencho J. Síndrome de flujo vaginal y hábitos de higiene en gestantes del centro de salud de Ascensión. [Tesis de pregrado]. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019. 109p. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/U%20NH/464/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200068.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Siglonuevo.mx. [Internet]. México: Hernández P; 2019 [actualizado 2 Ago 2019; citado 8 Sep 2019]. Disponible en: <https://siglonuevo.mx/nota/1836.mitos-y-verdades-de-los-cuidados-vaginales>
5. Codina, A. Cuidados de la zona íntima femenina: Consejos de higiene y situaciones fisiológicas particulares. OFFARM. 2004;23(5):78- 80.
6. Meneses AL. Confiabilidad y validez de un cuestionario para medir factores de riesgo asociados a flujos vaginales en estudiantes universitarias. Estudio piloto. Revista Colombiana de Enfermería. 2016; 4:4-5.
7. Veer CVD, Bruisten SM, van Houdt , Matser AA, Tachedjian G, van de Wijgert JHHM, et al. Efectos de un producto de duchas intravaginales que contiene ácido láctico de venta libre en la microbiota vaginal. *BMC Microbiol.* 2019. 19(1):168. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31345159>
8. Eusaph, AZ, et al. Lactacyd FH como terapia adyuvante para infecciones vulvovaginales en mujeres paquistaníes: estudio FRESH, una encuesta de satisfacción. JPak Med Assoc. 2016; 66(5): 521-27.
9. Ccencho RJ, Condori De La Cruz LS. Síndrome del flujo vaginal y hábitos de higiene en gestantes del centro de salud de Ascensión Huancavelica - 2015. [Tesis de pregrado]. Huancavelica, Perú: Universidad nacional de Huancavelica; 2015; 33-66
10. Ferreres I. El pH vaginal en el embarazo. *Matronas Prof.* 2008; 9(4): 18-20.
11. Escobar NO. Factores personales asociados a síndrome de flujo vaginal en mujeres en edad fértil que acuden al Servicio de Obstetricia del Centro de Salud Aucallama de mayo a agosto 2018. [Tesis]. Lima: Universidad Privada Sergio Bernales; 2018. 108p. Disponible en: [http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/175/1/ORELLANA\\_N\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/175/1/ORELLANA_N_TESIS.pdf)
12. Escobar NO. Factores personales asociados a síndrome de flujo vaginal en mujeres en edad fértil que acuden al Servicio de Obstetricia del

- Centro de Salud Aucallama de mayo a agosto 2018. [Tesis]. Lima: Universidad Privada Sergio Bernales; 2018. 108p. Disponible en: [http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/175/1/ORELLANA\\_N\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/175/1/ORELLANA_N_TESIS.pdf)
13. Salmerón CS, Del Rosario G. EFE Salud. Los daños colaterales de la depilación genital. 2018. [citado el 25 noviembre del 2019]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/da%C3%B1os-colaterales-depilaci%C3%B3n-genital/>
  14. Fernandes DC, et al. Edad e inteligencia: ¿variables relacionadas? *Aval. psicol.* 2009; 8(3): 303-311.
  15. Abad IR, Parizzi A, Pezzotto SM, Poletto L. Estudio de casos y controles de vaginosis bacteriana. *Anuario Fundación Dr. J. R. Villavicencio.* 2008; N° XVI: 89-94. Disponible en: <http://www.villavicencio.org.ar/pdf08/089.pdf>
  16. Kanga YM, Ngunde JP, Akoachere JKT. Prevalence of bacterial vaginosis and associated risk factors in pregnant women receiving antenatal care at the Kumba Health District (KHD), Cameroon. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2019. 10;19(1):166.
  17. Chavez N, Molina H, Sánchez J, Gelaye B, Sánchez SE. Duchas vaginales y otros riesgos de vaginosis bacteriana. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2009; 26(3): 299-306.
  18. Alemán LD, Martínez CA, Limia OF. Diagnóstico y prevalencia de infecciones vaginales. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2010;36(2):62-103.
  19. Chávez N, Molina H, Sánchez J, Gelaye B, Sánchez SE. Duchas vaginales y otros riesgos de vaginosis bacteriana. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2009;26(3): 299-306.
  20. Bojanini JF. Hábitos higiénicos y flujo vaginal recurrente en adolescentes. *Rev Sogia* 2002;9(1): 7-14.
  21. Chiaffarino F, Parazzini F, De Besi P, Lavezzari M. Risk factors for bacterial vaginosis. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2004; 117(2): 222-6.
  22. Gonzáles O, et. al. Flora vaginal en pacientes que asisten a consulta ginecológica. *Revista de la Sociedad Venezolana de Microbiología.* 2006; 26(1): 25.

## TABLAS Y FIGURAS

**Tabla 1.** Características de las mujeres peruanas jóvenes encuestadas.

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edad</b>		
Media y desviación estándar	19,5 años	3,0 años
Mediana y rangos intercuartílicos	18 años	18-20 años
<b>Grado de instrucción</b>		
Universitaria	562	93,8%
Técnicas o secundaria	37	6,1%
<b>Estado civil</b>		
Soltera	563	94,2%
Casada	6	1,0%
Otro	29	4,8%
<b>Otro oficio o profesión</b>		
Empleada	17	2,8%
Trabaja de forma independiente	16	2,7%

**Tabla 2.** Porcentaje de percepción y factores asociados acerca de mitos y creencias del cuidado e higiene vaginal en mujeres peruanas jóvenes.

MITOS Y CREENCIAS DEL CUIDADO E HIGIENE VAGINAL	Si	Estudiante	Edad
"Lavarse las manos antes y después de acudir a los servicios higiénicos es lo más adecuado."	90%	N.S.	N.S.
"Cambiar la ropa interior todos los días es bueno."	89%	N.S.	N.S.
"El uso diario de ropa interior de algodón es bueno para la higiene vaginal."	80%	N.S.	0,013
"Limpiar siempre la zona íntima de adelante hacia atrás para no arrastrar gérmenes."	76%	N.S.	<0,001
"Usar ropa interior no muy ajustada para permitir la transpiración de la zona"	73%	N.S.	<0,001
"El uso de ropa interior sintética causa aparición de infecciones."	70%	N.S.	<0,001
"El uso de toallas higiénicas y su reemplazo cada 4 horas es óptimo"	72%	N.S.	N.S.
"El uso de ropa ajustada (pantalones, leggings) causa infecciones."	51%	N.S.	0,045
"Realizar lavado genital con manzanilla u otras plantas medicinales es beneficioso."	51%	N.S.	N.S.
"Realización de lavados genitales externos solo con agua es bueno".	46%	N.S.	N.S.
"Tomar duchas vaginales con productos químicos causa infecciones."	46%	N.S.	N.S.
"El uso de un jabón exclusivo para el área genital altera los componentes de la vagina."	45%	N.S.	<0,001
"El uso de productos para la higiene íntima como toallitas húmedas, geles, etc, irrita la piel de la vagina."	45%	N.S.	N.S.
"El uso de protectores diarios cada 4 horas es óptimo"	44%	N.S.	N.S.
"El rasurado o depilado de pubis mantiene limpia a la vagina."	32%	0,018	N.S.
"El uso de guantes especiales o esponjas para limpiar la zona genital es antihigiénico"	28%	N.S.	N.S.
"Inicio de relaciones sexuales a temprana edad causa infecciones."	28%	N.S.	0,031
"El uso de métodos anticonceptivos provoca flujo."	25%	N.S.	0,008
"Los ejercicios de relajación sirven para disminuir flujo vaginal."	23%	0,030	N.S.
"El uso de tampones cada 8 horas en periodo de menstruación es óptimo"	20%	N.S.	N.S.
"Tomar duchas vaginales con agua causa infecciones."	15%	N.S.	N.S.

Nota: Los valores p se obtuvieron con los modelos lineales generalizados (familia Poisson, función de enlace log, modelos robustos y ajustados por el grado de instrucción y el distrito de residencia). N.S( No significativo)

**Tabla 3.** Frecuencia de uso de los mitos y creencias del cuidado e higiene vaginal en mujeres peruanas jóvenes.

<b>MITOS Y CREENCIAS DEL CUIDADO E HIGIENE VAGINAL</b>	<b>Nunca lo hace</b>	<b>Más de 7 veces a la semana</b>
“Lavarse las manos antes y después de acudir a los servicios higiénicos.”	18%	33%
“Limpiar siempre la zona íntima de adelante hacia atrás.”	30%	23%
“El uso de toallas higiénicas y su reemplazo cada 4 horas.”	35%	21%
“El uso de protectores diarios cada 4 horas.”	54%	11%
“El uso de tampones cada 8 horas en periodo de menstruación.”	86%	3%
“Realización de lavados genitales externos solo con agua.”	36%	3%
“Cambiar la ropa interior todos los días.”	15%	3%
“El uso diario de ropa interior de algodón.”	19%	2%
“Usar ropa interior no muy ajustada.”	28%	2%
“El uso de un jabón exclusivo para el área genital.”	30%	2%
“Tomar duchas vaginales con agua.”	53%	2%
“El uso de productos para la higiene íntima como toallitas húmedas, geles, etc.”	60%	1%
“Los ejercicios de relajación.”	76%	1%
“Toma duchas vaginales con productos químicos.”	79%	1%
“El uso de guantes especiales o esponjas para limpiar la zona genital.”	82%	0%
“Realizar lavado genital con manzanilla u otras plantas medicinales.”	71%	0%
“El rasurado o depilado de pubis.”	57%	0%
“El uso de ropa interior sintética.”	73%	0%
“El uso de ropa ajustada (pantalones, leggings).”	36%	0%

Nota: Dos preguntas no figuran en la tabla ya que no hubo respuesta de la frecuencia de realización de tal acción.