

Common Vulvar Irritants and Allergens

A woman's vulvar area may be vulnerable to many things including fabrics, soaps, lotions or even temperature. UT Health Austin's Women's Institute shares some healthy vulva hygiene practices to protect this sensitive area.



Avoid	Substitute
Pantyhose	Thigh high or knee stockings
Synthetic underwear (ie: nylon)	Cotton or no underwear
Jeans or tight pants	Loose pants, skirts, dresses
Swimsuits, leotards, thongs	Loose-fitting cotton garments
Wet clothing (from swimming, urine or sweat)	Dry cotton garments
Sanitary or incontinence pads	Cotton hypoallergenic sanitary pads
Scented soaps, shampoos and hair conditioners	Fragrance free soap (Dove sensitive skin; unscented soaps; Free & Clear shampoo/conditioner; Vanicream bar)
Bubble bath	Tub baths without additives and a comfortable temperature.
Scented detergents, scented toilet paper, fabric softener, dryer sheets	Unscented detergents (Tide-Free, Cheer-Free, All-Free & Clear)
Washcloths, wipes	Use fingertips for washing; pat dry, don't rub
Feminine sprays, douches, powders, vaginal hygiene, products	These are not necessary products and can be omitted from personal practice.
Heat (hair dryers to dry vulva skin without contact, hot water)	Dry vulva by gently patting, if needed hair dryer on cool setting.
Lubricants that are glycerin-based or containing parabens, warming/ stimulating gels.	Lubricants that are water-based or silicone-based.

Avoid these Common Vulvar Allergens

- Benzocaine (in some Vagisil products)
- Neomycin (in Neosporin)
- Bacitracin (in some triple antibiotic ointments)
- Chlorhexidine (in some KY jelly products)
- Fragrances
- Frangrance-free soap (Dove sensitive skin, unscented bar not liquid)
- Propyl Glycol (a common preservative in topicals)
- Essential Oils (incl: tea tree & ylang ylang)
- Natural Rubber Latex (condoms, diaphragms)
- Wet wipes (methylisothiazolone)
- Lanolin (in some zinc barrier pastes)
- Vitamin E (tocopheryl)
- Aloe Vera
- Nail Polish

JUNE 2018

Alérgenos e irritantes frecuentes de la vulva

El área de la vulva de la mujer puede ser vulnerable a muchas cosas, entre las que se incluyen telas, jabones, lociones o, incluso, temperaturas. El Women's Institute de UT Health Austin comparte algunas prácticas de higiene vulvar para proteger esa zona sensible.



Evite estos alérgenos frecuentes de la vulva

- Benzocaina (en algunos productos de Vagisil)
- Neomicina (en Neosporin)
- Bacitracina (en algunos ungüentos de antibiótico triple)
- Clorhexidina (en algunos productos de gel KY)
- Fragancias
- Jabón libre de fragancias (Dove para piel sensible, barra sin perfume, no líquido)
- Glicol de propileno (un conservante común en cremas tópicas)
- Aceites esenciales (incluido el árbol de té y Ylang-Ylang)
- Látex de caucho natural (condones, diafragmas)
- Toallitas para bebés (metilisotiazolinona)
- Lanolina (en algunas pastas de barrera con zinc)
- Vitamina E (tocoferol)
- Aloe vera
- Esmalte para uñas

Evitar	Reemplazar por
Pantimedias	Medias hasta la rodilla y el muslo
Ropa interior sintética (es decir, de nilón)	Ropa interior de algodón o nada
Vaqueros o pantalones ajustados	Pantalones sueltos, faldas, vestidos
Trajes de baño, leotardos, tanguas	Prendas sueltas de algodón
Ropa húmeda (por nadar, por orina o por transpiración)	Prendas secas de algodón
Toallas sanitarias o para incontinencia	Toallas sanitarias de algodón hipoalérgicas
Champús y acondicionadores de cabello y jabones perfumados	Jabones sin fragancia (Dove para piel sensible; jabones sin perfume; acondicionador/champú transparente y sin fragancia; barra Vanicream)
Baños de espuma	Baños de inmersión sin aditivos y una temperatura agradable
Detergentes perfumados, papel higiénico perfumado, suavizante para ropa, toallitas para secadora	Detergentes no perfumados (Tide sin perfume, Cheer sin perfume, All Free & Clear)
Toallas, paños de limpieza personal	Usar la punta de los dedos para lavarse; secar con toques, no refregar
Productos de higiene vaginal, aerosoles femeninos, duchas vaginales, polvos	Estos no son productos necesarios y se pueden evitar en la práctica personal
Calor (secadores de cabello para secar la piel de la vulva sin tocarla, agua caliente)	Seque la vulva con toques suaves; si fuera necesario, con secador de cabello con aire frío
Los lubricantes que son a base de glicerina o que contienen parabenos; geles estimulantes que generan calor	Lubricantes a base de silicona o agua