



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Ausonia®

Bajo el lema “Tu cuidado nos une”, nace el Observatorio de Salud Íntima de la Mujer, desarrollado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y Ausonia, que cuenta con un comité científico formado por especialistas de la salud de la mujer

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA (SEGO) Y AUSONIA PRESENTAN EL PRIMER ESTUDIO EN ESPAÑA SOBRE HÁBITOS DE SALUD E HIGIENE ÍNTIMA DE LA MUJER

- El **Estudio SEGO-AUSONIA** evalúa la situación actual de la mujer en España (1.265 mujeres de 12 a 74 años) en relación a diversas áreas de salud general e íntima
- Según la investigación, un 17% de las mujeres no ha ido nunca al ginecólogo, porcentaje que llega hasta el 28% entre los 20 y 29 años. El miedo y el pudor son los principales motivos.
- El **Estudio SEGO-AUSONIA** revela también que un 29% de las mujeres encuestadas no hace ningún tipo de ejercicio, porcentaje que aumenta hasta el 40% en las mujeres de entre 20 y 29 años
- El Observatorio pone en marcha la web observatoriosaludintima.com, un portal pionero dirigido a la mujer que recoge los principales datos del **Estudio SEGO-AUSONIA** además de información y consejos sobre las diferentes etapas de la mujer.

Éstas son las principales conclusiones que se desprenden del **Estudio SEGO-AUSONIA sobre Hábitos de Salud e Higiene Íntima de la Mujer**, que ha presentado hoy el Observatorio de Salud Íntima de la Mujer (www.observatoriosaludintima.com), impulsado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y Ausonia, con la colaboración de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

El **Estudio SEGO-AUSONIA** ha evaluado la situación actual de los hábitos de salud e higiene íntima de las mujeres españolas, en concreto 1.265 mujeres de entre 12 y 74 años. Se trata del primer estudio español que se realiza de estas características, que además ha permitido obtener datos por franjas de edad y zonas geográficas.

La investigación aborda aquellos temas que más preocupan a las mujeres en cada etapa de su vida, realizando una radiografía completa sobre áreas de salud e higiene como son hábitos saludables; salud y visita ginecológica; higiene general e íntima; menstruación: embarazo, parto y postparto y menopausia.



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

Ausonia®

“Uno de los resultados a destacar del **Estudio SEGO-AUSONIA** es el papel fundamental del ginecólogo como asesor, siendo el médico de referencia para la mujer en las diferentes etapas de su vida: adolescencia, edad adulta y madurez”, según explica el Prof. Josep Maria Lailla, coordinador del Comité Científico del Observatorio y vicepresidente de la SEGO.

Paralelamente a la presentación de los resultados de la investigación, el Observatorio de Salud Íntima de la Mujer ha puesto en marcha hoy la **web www.observatoriosaludintima.com**, un portal dirigido tanto a las mujeres como a los profesionales de la salud, donde se recogen los principales datos del **Estudio SEGO-AUSONIA** además de información y consejos sobre las diferentes etapas de la mujer.

Hábitos Saludables

Seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio de forma regular, no fumar ni beber alcohol, controlar el estrés, descansar las horas necesarias... son hábitos de vida saludables muy importantes. Según el **Estudio SEGO-AUSONIA**, el **60% de las mujeres encuestadas consideran que su dieta es sana y equilibrada**, especialmente a partir de los 30 años, edad en que empieza a aumentar progresivamente el consumo de fruta y verdura.

Sin embargo y en relación con el deporte, los resultados no son tan buenos, ya que un **29% de las mujeres encuestadas no practica ejercicio de forma habitual**, porcentaje que aumenta hasta el **40% en el caso de las mujeres de entre 20 y 29 años**. Sólo un 23% de las encuestadas afirma hace ejercicio 2 o más días a la semana.

Otro dato preocupante que el **Estudio SEGO-AUSONIA** pone de relieve es que **la tasa de fumadoras es del 21%**. Además, mientras el consumo de tabaco entre los hombres ha descendido en los últimos 20 años, no ha sucedido lo mismo entre las mujeres, y actualmente **las españolas empiezan a fumar a edades cada vez más tempranas: más del 71% de las mujeres que sí fuman, se inician en este hábito antes de los 19 años**.

Salud íntima y visita ginecológica

Cerca de un **17% de las mujeres encuestadas no ha ido nunca al ginecólogo**, porcentaje que **entre los 20-29 años alcanza el 28%**. Entre los principales motivos destacan el miedo y la vergüenza.

Entre las mujeres que sí acuden al ginecólogo, la mitad de ellas no han visitado la consulta en los últimos 12 meses, sobre todo las más jóvenes (15-19 años) y las mayores de 60 años, con un 83% y un 56%, respectivamente.





SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Ausonia®

Por el contrario, un dato positivo es que la edad de la primera visita al ginecólogo ha descendido, con lo que hoy en día **el 46% de las mujeres acude a la consulta de este especialista antes de cumplir los 19 años.**

Los especialistas recomiendan que las mujeres se realicen una citología vaginal cada año y una mamografía (ésta última una vez cada 2 años a partir de los 50 años) para prevenir el cáncer de cuello de útero y el cáncer de mama, respectivamente. Según el **Estudio SEGO-AUSONIA**, **un 22% de las mujeres encuestadas no se ha realizado nunca una citología, porcentaje que en las mujeres de 20 a 29 años aumenta hasta el 38%.** En cambio, respecto a la mamografía, sólo un 5% de las mujeres de más de 50 años no se ha realizado nunca esta prueba.

La autoexploración mamaria periódica es un complemento eficaz y fundamental en mujeres sin síntomas en la prevención del cáncer de mama. Aún así, **el 35% de las mujeres encuestadas aseguran no haberse hecho nunca una exploración de este tipo** (26% en mujeres de 40 a 49 años). El 28% de ellas argumenta que nunca le han explicado cómo realizarla.

En relación con las relaciones sexuales, **el 52% de las mujeres encuestadas menores de 50 años afirma utilizar métodos anticonceptivos.** A pesar de la escasa eficacia del *coitus interruptus* (popularmente conocido como “marcha atrás”), todavía un 7% de las mujeres reconoce utilizar habitualmente este método anticonceptivo.

Higiene general e íntima

Una correcta higiene personal, especialmente en la zona íntima, es fundamental para prevenir enfermedades. El **Estudio SEGO-AUSONIA** revela que el **61% de las mujeres realiza una higiene específica de su zona íntima una o más veces al día**, sobretodo durante la menstruación (57%), antes de acudir al médico (53%) y después de mantener relaciones sexuales (50%).

Otro dato a destacar es que un **32% de las mujeres emplea geles específicos para la zona íntima.** Asimismo, un **48% afirma haber utilizado toallitas húmedas en los últimos 12 meses**, especialmente las mujeres entre 20-29 años (54%) y entre 30-39 años (59%). En este sentido, es importante utilizar productos que respeten el Ph natural de la piel.



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

Ausonia®

Menstruación

La edad de la primera regla o menarquia se sitúa entre los 12 y los 13 años, y la información que la joven reciba de la familia, del ginecólogo o de sus amigas es clave. El **Estudio SEGO-AUSONIA** revela que **las jóvenes adoptan una actitud muy positiva ante la menstruación**, viviéndola como un proceso natural y controlado y que en general no interfiere en su modo de vida.

En un 68% de los casos **las madres son la principal fuente de información sobre este tema**, si bien un 37% de las encuestadas afirma no haber recibido ningún tipo de información por parte de sus padres antes de la primera regla, y un 29% considera que la información recibida era insuficiente.

Después de la madre, **la segunda fuente deseada por las mujeres para ser informadas sobre la menstruación es el ginecólogo**, figura que toma una especial relevancia en temas de sexualidad y de anticoncepción. Otro resultado a destacar es que **el padre** aparece como una fuente de información deseada por las mujeres, sobre todo en edades inferiores a los 30 años

Embarazo

Actualmente, en nuestro país, cada vez es más frecuente que las mujeres decidan tener su primer hijo pasados los 30, con lo cual informar sobre los cuidados necesarios y los riesgos añadidos toma mayor relevancia que en el caso de las madres más jóvenes. En este sentido, **el papel del ginecólogo como fuente de información es el mejor valorado en un 68% de los casos**, seguido de la matrona (34%) y de la madre (28%).

Asimismo, mientras la mayoría de las mujeres aseguran que no han cambiado sus hábitos higiénicos estando embarazadas, cerca del **72% ha admitido realizar algún cuidado específico, ya sea cosmético o de alimentación**.

Otro dato a destacar del **Estudio SEGO-AUSONIA** es que si bien los especialistas aseguran que no es necesario modificar o interrumpir los hábitos sexuales durante el embarazo si no existen problemas, un **38% de las mujeres dicen haber cambiado su conducta sexual** durante el período gestacional.

Menopausia

Según los expertos, mantener una actitud positiva es clave para hacer frente a la menopausia. El **Estudio SEGO-AUSONIA** lo ha puesto en evidencia: **el 38% de las mujeres con menopausia afirman sentirse tan jóvenes como antes**.

Las mujeres españolas se sienten informadas sobre esta nueva etapa de su vida, que en general suele iniciarse alrededor de los 50 años. **El 77% de ellas considera que tiene información** sobre la menopausia, proporcionada



**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA**

Ausonia®

mayoritariamente por el ginecólogo, el médico de cabecera, libros, revistas y amigas, entre otras fuentes. Sin embargo, siguen existiendo muchas dudas entorno a la sintomatología (sofocos, dolor de las articulaciones, sequedad vaginal...), a otras patologías asociadas y a los tratamientos.

Del **Estudio SEGO-AUSONIA** se desprende que, en general, la menopausia no afecta de forma significativa a la autoestima de las mujeres, aunque sí influye en sus hábitos sexuales. Así, **el 28% de las mayores de 50 años manifiesta mantener menos relaciones sexuales que antes de la menopausia.**

Los cambios hormonales propios de la menopausia pueden causar pérdidas de flexibilidad en el tono muscular y que los músculos de la vejiga se debiliten, y ello puede conllevar ligeras pérdidas de orina. En este sentido y según el **Estudio SEGO-AUSONIA**, **el 40% de las mujeres de entre 40 y 60 años han sufrido pérdidas puntuales de orina en alguna ocasión.**

Para prevenir la incontinencia urinaria y otros inconvenientes asociados al proceso de la menopausia, es clave seguir un tratamiento adecuado. El **Estudio SEGO-AUSONIA** pone de relieve que **una de cada dos mujeres de más de 45 años sin regla afirma seguir tratamientos para la menopausia.**

Acerca de la SEGO

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) siempre ha trabajado con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población, y desde su ámbito, la mejor forma de hacerlo es trasladar con efectividad a la sociedad española los conocimientos y hábitos que puedan hacerlo posible.

Acerca de Ausonia

Ausonia sigue de cerca las necesidades de la mujer con el objetivo de adecuarse a sus necesidades. Por ello, y desde hace años, Ausonia apoya iniciativas de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia que consolidan y generan conocimiento científico de gran valor, y que favorecen una atención integral a la mujer. El compromiso de Ausonia con las mujeres va más allá, con la puesta en marcha de iniciativas para concienciar a la población femenina de la importancia de preocuparse por su salud más íntima.

Para más información o concertar una entrevista con alguno de los expertos, puedes contactar con Sílvia Castells, Grupo Inforpress, Telf. 93 419 06 30/ 661 46 25 56, scastells@inforpress.es



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

Ausonia®

NACE EL OBSERVATORIO DE LA SALUD ÍNTIMA DE LA MUJER

Bajo el lema “**Tu cuidado nos une**”, nace el **Observatorio de Salud Íntima de la Mujer**, desarrollado conjuntamente por la **Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)** y **Ausonia**, con la colaboración de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Este Observatorio tiene como objetivo proporcionar formación a las mujeres e información práctica relacionada con la salud íntima de la mujer a los profesionales de la salud.

“Además, el Observatorio de Salud Íntima de la Mujer potenciará medidas encaminadas a fomentar y apoyar una actitud más proactiva de la mujer en la atención a su salud y a su cuidado íntimo. Será la base de nuevas iniciativas divulgativas y promotoras de salud para mejorar la calidad de vida de la mujer de hoy”, explica Gloria Codinas, directora de Comunicación de Ausonia.

Una de las iniciativas pioneras desarrolladas por el Observatorio ha sido la puesta en marcha de la web observatoriosaludintima.com, un portal dirigido a la mujer donde se incluyen los principales datos del **Estudio SEGO-AUSONIA** además de información y consejos sobre las diferentes etapas de la mujer.

Comité Científico del Observatorio de Salud Íntima de la Mujer

Con el objetivo de ofrecer el máximo rigor y credibilidad, el Observatorio de Salud Íntima de la Mujer cuenta, como eje principal, con un comité científico que desarrolla y valida todas las acciones y contenidos que se realizan desde el mismo.

Este comité está formado por especialistas de diferentes áreas relevantes en la atención integral de la salud de la mujer (ginecología, atención primaria), desde la adolescencia hasta la menopausia.

Los miembros que componen este comité científico son:

- **Prof. Josep Maria Laila Vicens (coordinador)**. Vicepresidente de la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia). Catedrático en la Universidad de Barcelona. Jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.



**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA**

Ausonia®

- **Prof. Javier Ferrer Barriandos.** Presidente de la AEEM (Asociación Española para el Estudio de la Menopausia). Catedrático y Jefe de Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) en Oviedo.
- **Dra. M^a José Rodríguez Jiménez.** Coordinadora del Grupo de Ginecología de la Infancia y la Adolescencia (GIA) de la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia). Hospital Infanta Sofía de Madrid.
- **Dra. Mercedes Abizanda González.** Coordinadora del Grupo Nacional de Atención a la Mujer de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Presidenta de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria en Cataluña (SEMERGEN).

Para más información o concertar una entrevista con alguno de los expertos, puedes contactar con Sílvia Castells / Anna Parnau, Grupo Inforpress,

Telf. 93 419 06 30/ 661 46 25 56, scastells@inforpress.es / aparnau@inforpress.es