

La tabla de lubricantes: osmolalidad, pH y base

Para decidir con datos delante en cualquier estante, de farmacia o de pantalla. Casi nadie declara la osmolalidad en el envase; esta hoja te da las cifras de referencia, la comparativa de las tres bases y la lista de ingredientes que delatan un producto agresivo para la mucosa.

Las tres cifras de referencia

Dato	Cifra	Qué significa
Osmolalidad ideal	≤ 380 mOsm/kg	La referencia de la OMS (2012): la del propio fluido vaginal. Por debajo, el gel no arrastra agua del tejido.
Osmolalidad máxima aceptable	≤ 1.200 mOsm/kg	El techo que la misma nota técnica considera aceptable. Por encima, el gel reseca la mucosa que pretendía hidratar.
Muchos lubricantes de gran superficie	2.000–6.000 mOsm/kg	El rango habitual del mercado masivo. La glicerina y el propilenglicol dan textura y estabilidad baratas; cuantos más, peor cifra.
pH vaginal en edad fértil	3,8 – 4,5	Lo mantiene la flora de lactobacilos. Tras la menopausia el pH fisiológico sube de forma natural: el objetivo cambia con la etapa.

Las tres bases, comparadas

	Base agua	Base silicona	Híbrido (agua + silicona)
Osmolalidad	Aplica: pide la cifra (≤ 380 ideal, ≤ 1.200 techo)	No aplica: sin fase acuosa no hay gradiente osmótico	Aplica: se rige por su fase acuosa
Duración	Menor; puede requerir reaplicar	Muy superior; no se reabsorbe y hace falta menos cantidad	Intermedia
Juguetes de silicona	Sí	No: los dos materiales se atacan	Con precaución; mejor no
Preservativos	Sí	Sí (látex y poliisopreno)	Sí
Ropa de cama	Lava sin problema	Mancha la ropa de cama	Puede manchar
Cuándo encaja	Comodín diario	Sequedad marcada o sesiones largas	Punto medio

Un lubricante mejora el confort mientras dura; un hidratante vaginal se aplica con pauta fija, cada dos o tres días, y trabaja el tejido. No son intercambiables, y ninguno de los dos trata la causa de una sequedad hormonal.

La lista de sospecha, en el orden en que salen en la etiqueta

La lista de ingredientes va ordenada por cantidad. Lo primero pesa más. Busca estos nombres:

Si sale esto...	...piensa esto
Glicerina o glicerol en los primeros puestos	Osmolalidad alta, casi con seguridad.
Propilenglicol	Lo mismo, y además irrita a una parte de las personas.
Clorhexidina	Antiséptico: actúa sobre la flora, incluida la que interesa conservar.
Nonoxinol 9	Espermicida: la OMS desaconseja su uso frecuente por daño epitelial.
Perfume, aroma o parfum	No aporta nada y es de las primeras causas de reacción.
Efecto calor, frío u hormigueo	Capsaicina, mentol o similar. Sobre mucosa sensible o adelgazada: exactamente lo contrario de lo que hace falta.

Mi bote, para apuntar en la tienda o en la farmacia

Marca y modelo	Base (agua/silicona/híbrido)	Osmolalidad declarada	pH declarado	¿Ingredientes de la lista de sospecha?

Marca y modelo	Base (agua/silicona/híbrido)	Osmolalidad declarada	pH declarado	¿Ingredientes de la lista de sospecha?

Marca y modelo	Base (agua/silicona/híbrido)	Osmolalidad declarada	pH declarado	¿Ingredientes de la lista de sospecha?

Si hay dolor aunque lubriques bien, sangrado con las relaciones o picor persistente: esto deja de ser una cuestión de etiqueta y pasa a ser consulta. Un lubricante bien elegido quita fricción; no diagnostica ni trata.

Fuentes de esta tabla. Organización Mundial de la Salud, UNFPA y FHI 360, *Advisory note on the use and procurement of additional lubricants*, 2012 (cifras de 380 y 1.200 mOsm/kg y la recomendación sobre nonoxinol 9). Desarrollo completo con la regulación que lo sustenta: lenimic.com/articulo/osmolalidad-lubricantes/