

Consejos de higiene personal

- Báñese o dúchese todos los días.
- Lávese los dientes dos veces al día. La buena higiene bucal es fundamental.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lávese la zona genital externa a diario con agua y jabón neutro.
- No utilice desodorantes vaginales en aerosol, tampones perfumados ni toallas sanitarias perfumadas. Estos productos irritan la vagina, lo cual facilita la proliferación de microbios.
- No se aplique vaselina ni aceites en la vagina. Sin embargo, puede usar espumas, láminas, cremas o geles anticonceptivos.
- Lávese las manos antes y después de cambiarse la compresa o el tampón.
- Cámbiese la compresa higiénica o el tampón al menos cada cuatro horas. Cámbiese más seguido si el flujo es abundante.
- Si usa la copa menstrual, trate de sacársela para vaciarla, lavarla y secarla cada 4 a 6 horas. No espere más de 12 horas para vaciarla y limpiarla.
- Orinar después de tener relaciones sexuales permite eliminar las bacterias de la uretra y ayuda a prevenir infecciones urinarias (IU), pero no previene el embarazo ni las infecciones de transmisión sexual (ITS).



dph.sc.gov/familyplanning

1-855-472-3432

Esta publicación se ha realizado gracias al subsidio número FHPA006477-02-00 del Departamento de Salud y Servicios Sociales, Oficina de Asuntos de la Población.

Mujeres, higiene e infecciones



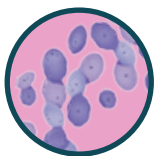
¿Qué es lo normal?

El **flujo vaginal** es una mezcla de secreciones, células y bacterias que lubrican y protegen la vagina. El flujo vaginal normal cambia durante todo el ciclo menstrual de una mujer. Puede ser más claro y líquido o más denso y pegajoso. Puede ser transparente o de color blanco.

El flujo vaginal normal **no** tiene olor fuerte y **tampoco** produce picazón ni dolor.

Algunos cambios en el flujo pueden ser indicios de infección.

Infecciones vaginales comunes



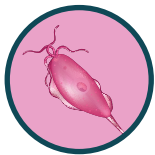
Vaginitis bacteriana

Un crecimiento excesivo de bacterias en la vagina.



Candidiasis

Una infección fúngica en la zona genital.



Tricomoniasis

Una infección de transmisión sexual (ITS) producida por un parásito.



Tratamiento de infecciones

Si cree que usted o su pareja sexual podrían tener alguna infección, lo mejor es no tener relaciones sexuales.

Consulte a un médico de inmediato. Es posible que le realicen una exploración ginecológica para determinar qué tipo de infección tiene. Es posible que su pareja sexual también necesite tratamiento.

Si usted se realiza un tratamiento, pero su pareja sexual no, la infección puede volver. Si no se hace tratar la infección, esta puede diseminarse por el cuerpo y causar más problemas. Es posible que le impida tener hijos en el futuro.

Es posible que tenga una infección más grave si presenta los siguientes síntomas:

- Dolor en la parte baja del abdomen
- Dolor en la parte baja de la espalda o dolor en las piernas
- Escalofríos o fiebre
- Náuseas, dolor intenso durante las relaciones sexuales

Es importante que acuda al médico si tiene estos problemas.

Cómo prevenir infecciones

- Mantenga la vagina **limpia y seca**.
- Use bragas de algodón o bragas con entrepierna de algodón.
- Evite usar pantalones vaqueros ajustados y ropa interior ceñida.
- Límpiense de **adelante hacia atrás** después de defecar.
- Después de orinar, no se frote la zona genital con el papel higiénico; úselo para limpiarse con toques suaves.
- **Practique el sexo seguro.** Use preservativos para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual, como el VIH/sida.
- **No se realice lavados vaginales** a menos que se lo indique el médico.
- Aliméntese bien, haga ejercicio y beba abundante agua.
- **Cuide su salud.** Muchas mujeres contraen infecciones cuando tienen problemas de salud.

