

## Sugerencias para la 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 use desodorantes vaginales en aerosol ni tampones perfumados. 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.
- NUNCA use un tampón durante más de cuatro horas. Por la noche, se recomienda usar una compresa.
- 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).

# MUJERES, HIGIENE, EINFECCIONES

[www.scdhec.gov/  
familyplanning](http://www.scdhec.gov/familyplanning)

1-855-4-SCDHEC



Esta publicación se ha  
realizado gracias al subsidio  
número FPHPA006477-02-00 del  
Departamento de Salud y  
Servicios Sociales, Oficina de  
Asuntos de la Población.



## ¿Qué es lo normal?

El flujo vaginal contiene 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:** proliferación de bacterias en la vagina.

**Candidiasis:** infección fúngica en la zona genital.

**Tricomoniasis:** infección de transmisión sexual (ITS) producida por un parásito.

## Tratamiento de infecciones

Si cree que usted o su pareja sexual podrían tener alguna infección, es aconsejable 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 y 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.

Puede llegar a tener una infección más grave si presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor abdominal, dolor en la zona lumbar o dolor de piernas, escalofríos o fiebre, náuseas y 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.

