

Una vagina sana depende de un delicado equilibrio.

Las duchas vaginales no están recomendadas ni son necesarias para una buena salud vaginal.

Verdadero o falso

Una mujer necesita usar una ducha vaginal luego de su período para limpiarseFalso

Su período es un proceso natural y la vagina se limpiará sola con sus secreciones normalesVerdadero

Las secreciones de la vagina siempre significan que tiene una infección vaginalFalso

Algunas secreciones de la vagina son normales (si una mujer tiene picazón, sensibilidad, dolor o ardor vaginal, o secreciones de distinto color o de olor inusual, debería visitar a su proveedor de atención médica para ser evaluada)..... Verdadero

Recuerde: es normal que las mujeres tengan algunas secreciones vaginales. Es la limpieza natural de la vagina.

Las secreciones vaginales normales se originan en el cuello del útero y en las glándulas de la vagina.

Las secreciones vaginales normales pueden ser transparentes, blancas o amarillentas, y pueden variar en cantidad, dependiendo del momento del ciclo menstrual en que se encuentre la mujer.

Las secreciones normales pueden ser secas, pegajosas, cremosas o muy líquidas y resbalosas.

Distintos organismos microscópicos viven en la vagina y ayudan a mantener un equilibrio saludable.

Las duchas vaginales perturban este equilibrio, y pueden aumentar el riesgo de padecer infecciones vaginales e introducir nuevas bacterias dentro de la vagina o el cuello del útero.

Cómo mantener sana a su vagina

- ✓ Lave el exterior de su vagina a diario con agua tibia y jabón suave.
- ✓ Mantenga su sistema inmunológico sano
 - mantenga una buena dieta
 - duerma lo suficiente
 - haga ejercicio en forma regular
 - beba entre 8 y 10 vasos de agua al día
 - evite el estrés
- ✓ Luego de ir al baño, límpiense desde adelante hacia atrás (esto evitará que lleve bacterias desde su recto hasta su vagina)
- ✓ Use ropa interior de algodón.
- ✓ Evite los baños de burbujas.
- ✓ Evite los aerosoles o talcos de higiene femenina.
- ✓ Protéjase de las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés).

El Cuidado de la Vagina



Se utilizaron fondos del **DHHS** para producir este folleto

