

Consejos Sobre Higiene Personal

- Lave el área genital exterior todos los días con jabón suave y agua.
- No use desodorantes vaginales de aerosol ni productos de higiene, incluyendo tampones perfumados, ya que ellos pueden hacer que crezcan gérmenes.
- No use vaselina o aceite en su vagina antes de las relaciones sexuales. Usted puede usar espuma anticonceptiva, crema o lubricante a base de agua.
- Báñese o dúchese todos los días para prevenir infecciones.
- Cambie su toalla sanitaria o tampón por lo menos a cada cuatro horas. Si su flujo es fuerte, cámbielos más seguido.
- NUNCA use un tampón por más de cuatro horas. Por la noche es mejor usar una toalla sanitaria.
- Si usted usa una copa menstrual, trate de sacarla, vaciarla, lavarla y secarla a cada 4 a 6 horas. No espera más de 12 horas para vaciar y limpiar la copa.

Para recibir más información

Comuníquese con: _____

Teléfono: _____



Esta publicación fue posible gracias al subsidio número FPHPA046220-01-00 del Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs.

Mujeres, Higiene & Infecciones



¿Qué es Normal?

Es normal que la mujer tenga flujos vaginales que cambien durante el ciclo mensual.

Alrededor del período de ovulación (cuando se libera el óvulo), el flujo aumenta y se hace más viscoso, transparente y elástico. Al final del ciclo, el flujo es más grueso y la cantidad posiblemente sea menor.



Síntomas de Posibles Infecciones

Recuerde la palabra BODIES (CUERPOS):

- B** - Ardor al orinar
- O** - Olor diferente al normal
- D** - Coloración (enrojecimiento) alrededor de la vagina
- I** - Picazón
- E** - Flujo excesivo o inusual (verdoso, amarillo, café, blancuzco o con sangre)
- S** - Dolor durante las relaciones sexuales

Los hombres y las mujeres no siempre presentan síntomas de infección.

.....

ATENCIÓN: Su infección puede ser más grave si tiene los siguientes síntomas: dolor en el bajo vientre, dolor en la parte inferior trasera de sus piernas; escalofríos o fiebre, náuseas o dolor muy fuertes al tener relaciones sexuales. Es importante buscar atención médica para estos problemas.

Tratamiento para las Infecciones

.....

Si tiene alguna razón para pensar que es posible que usted o su compañero sexual tiene una infección, lo mejor es no tener relaciones sexuales.

Busque atención médica inmediatamente. Usted necesitará que le hagan un examen pélvico para encontrar el tipo de infección que usted tiene. Es posible que su compañero sexual también necesite tratamiento.

Si usted recibió tratamiento, pero su compañero sexual no, usted puede contagiarse otra vez. Una infección sin tratamiento puede extenderse por su cuerpo y causar más problemas. Puede impedirle tener hijos en el futuro.



¿Cómo Prevenir las Infecciones?

- Use ropa interior de algodón o con entrepierna de algodón.
- Use medias con entrepierna de algodón.
- Límpiense de adelante hacia atrás después de ir al baño.
- Después de orinar, séquese dejando que el papel absorba sin frotar.
- Haga que su compañero sexual use condones para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo VIH / SIDA.
- No utilice lavados vaginales a menos que su médico se lo recomiende.
- Manténgase sana. Muchas mujeres notan que tienen problemas de infecciones cuando su salud no es buena.

