

Recursos

Disminuir sus probabilidades de contraer una ETS al tomar las precauciones a continuación:

- Utilice condones de látex o condones femeninos cada vez que tenga relaciones sexuales
- Evite el contacto con llagas en el pene o en la vagina
- Prevenga el intercambio de semen, sangre, y secreciones vaginales

¿Podría evitar el embarazo duchandome la vagina después del sexo?

No. La ducha vaginal no previene el embarazo y no deberá utilizarse como anticonceptivo. En realidad, la ducha vaginal podría facilitar que se embarace ya que empuja el esperma hacia arriba de la vagina y el cuello del útero.

¿Podría la ducha vaginal afectar las probabilidades de que tenga un embarazo saludable?

Quizás. Pocos estudios demuestran que la ducha vaginal podría hacerle difícil a la mujer para que se embarace. Entre las mujeres que intentan embarazarse, aquellas que se duchan la vagina más de una vez a la semana demoran más tiempo en embarazarse. Además, los estudios demuestran que la ducha vaginal podría aumentar las probabilidades de sufrir un embarazo ectópico. Un embarazo ectópico ocurre cuando el óvulo fertilizado se pega al interior de las trompas de Falopio en lugar del útero. Un embarazo ectópico podría ser fatal.

La ducha vaginal con regularidad afecta el delicado equilibrio químico de la vagina y podría hacer a la mujer más susceptible a las infecciones. Es por estas razones, la ducha vaginal ya no es recomendable como manera segura o saludable para la limpieza rutinaria de la vagina. La única manera segura y sana de limpiar la vagina es permitir que la vagina se limpie por sí misma.

Para mayor información sobre la ducha vaginal póngase en contacto con:

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

1-800-994-9662

Administración de Alimentos y Fármacos

1-888-463-6332

<http://www.fda.gov>

Federación de Planificación Familiar de los Estados Unidos

1-800-230-7526

<http://www.plannedparenthood.org/>

Línea para la Salud de la Familia

1-800-451-BABY (2229)

La información que aparece en este folleto proviene del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer de los Estados Unidos.

<http://www.4woman.gov/faq/douching.htm>



Healthy Start Coalition of Miami-Dade



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

701 SW 27th Avenue • Suite 1401

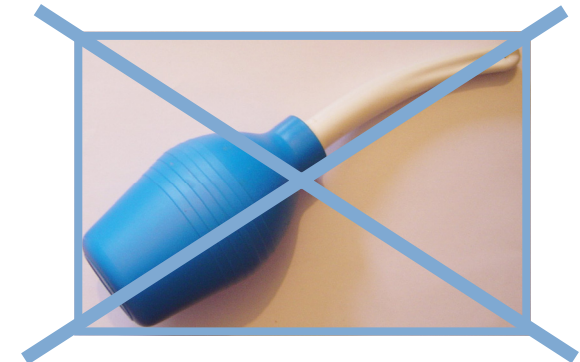
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hscmd.org

Ducha Vaginal

Se estima que del 20 al 40% de las mujeres norteamericanas entre los 15 y los 44 años usan duchas vaginales regularmente. Estas mujeres se duchan porque, equivocadamente, piensan que la ducha vaginal es beneficiosa cuando en realidad les hace más mal que bien. El método más seguro y sano para limpiar la vagina es dejar que la vagina se limpie por sí misma.



¡El método más seguro y sano para limpiar la vagina es dejar se limpie sola!

La ducha vaginal es un lavado o limpieza de la vagina con agua u otras mezclas líquidas. Las duchas por lo general son enjuagues ya preparados que contienen agua y vinagre, bicarbonato de sodio, o yodo. Por lo general, estos enjuagues vienen embotellados y se pueden aplicar a la vagina a través de un tubo o jeringa.

¿Es seguro ducharse la vagina?

La mayoría de los médicos junto con el Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos (por sus siglas en inglés, ACOG) sugieren el no uso de duchas vaginales. Todas las vaginas sanas contienen ciertas bacterias y otros organismos a los cuales se les conoce como flora vaginal. La acidez normal de la vagina mantiene baja la cantidad de bacterias que necesita. El ducharse puede alterar el equilibrio químico que puede exponer a la mujer a infecciones vaginales.

¿Cuáles son los peligros relacionados con la ducha vaginal?

Los estudios demuestran que las mujeres que se duchan la vagina regularmente tienen más problemas de salud que las mujeres que no lo hacen. Los médicos aún no están seguros si la ducha vaginal es la causa de estos problemas. Simplemente podría ser que la ducha vaginal es más común en mujeres que están expuestas a tener estos problemas. Problemas de salud relacionados con la ducha vaginal incluyen:

- Irritación vaginal
- Infecciones vaginales llamadas vaginosis bacteriana o VB,
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS) y

- Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)

La enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) es una infección que ocurre en el útero, las trompas de Falopio, y/o los ovarios de la mujer. Esto se debe a que la bacteria pasa de la vagina al cuello del útero llegando hasta los órganos reproductivos de la mujer. Al dejarse sin tratamiento, la EIP podría causar problemas de fertilidad (dificultades para embarazarse). También, la EIP aumenta las probabilidades de que la mujer tenga un embarazo ectópico (embarazo que ocurre en las trompas de Falopio en lugar de ocurrir en el útero).

¿Debo ducharme para limpiar el interior de mi vagina?

No. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la ducha vaginal aumenta las probabilidades de infección en la mujer. La mujer deberá de ducharse la vagina sólo cuando se lo recomiende el médico. La mayoría de los médicos dicen que lo mejor es dejar que su vagina se limpie por sí misma. Al producir mucosidad, la vagina se limpia sola, naturalmente. No es necesario que las mujeres se duchen para enjuagarse la sangre, el semen o la secreción vaginal. La vagina por sí misma se deshace de esto. Además, es importante tener en mente que hasta las vaginas sanas y limpias podrían tener un poco de olor. El exterior de la vagina se puede mantener limpio y sano al usar regularmente agua tibia y un jabón suave cada vez que se bañe. Los médicos sugieren que la mujer evite el uso de tampones perfumados, toallas femeninas, polvos y rocíos aromatizados. Estos productos podrían aumentar las probabilidades de contraer infecciones vaginales en la mujer.

¿Debo ducharme la vagina si huele mal ?

No. Con ducharse la vagina solo cubrirá el mal olor, pero no logrará deshacerse de él. Si su vagina tiene mal

olor, deberá llamarle a su médico inmediatamente, ya que podría ser señal de una infección bacteriana, infección o de un problema más serio.

¿Debo ducharme la vagina para deshacerme de su secreción, dolor, comezón, o ardor?

No. El ducharse la vagina podría agravarle estos problemas. Es importante llamar a su médico inmediatamente si tiene:

- Secreción vaginal con mal olor
- Secreción espesa, blanca o verde amarillenta, ya sea con o sin olor
- Ardor, enrojecimiento, e hinchazón en la vagina o en el área vaginal
- Dolor al orinar
- Dolor o molestia durante el sexo

Estas podrían ser señales de una infección bacteriana, infección por hongos, infección de las vías urinarias, o ETS. No se duche antes de visitar a su médico, ya que esto le haría difícil diagnosticar su problema

¿A caso la ducha vaginal después del sexo podría prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

No. Esto es un mito. La única manera de prevenir las enfermedades de transmisión sexual es abstenerse del sexo. Podría disminuir sus probabilidades de contraer una