

Muchas mujeres tendrán una infección vaginal alguna vez en su vida. La información aquí presentada esta designada para permitirle:

- Identificar cuando podría tener una infección.
- Minimizar los factores que contribuyen a la vaginitis (infecciones).
- Darle sugerencias específicas que puede tratar en casa para lo que pueda parecer una infección vaginal común.

¿Es la descarga vaginal mucosa Normal?

SI. Cada mujer tiene una secreción clara producida por glándulas en el cerviz. En la vagina esta secreción se une a las células de desecho de las paredes de la vagina, haciéndose blancuzca y parda. Este tipo de descarga vaginal es normal. Y no necesita de ningún tratamiento especial otro que no sea un buen baño y limpieza personal. Las duchas vaginales y los medicamentos no son necesarios; De hecho, pueden ser dañinos si se usan para tratar de “curar” una descarga vaginal normal. Una descarga vaginal normal tiene algo de olor pero no causa ninguna irritación. Cada mujer tiene algo de descarga vaginal y la mayoría de las veces es mas durante el tiempo de la ovulación y justo antes de comenzar el periodo.

¿Cuándo es la descarga vaginal Anormal (No Normal)?

Los siguientes síntomas pueden indicar vaginitis:

- Comezón
- Olor inusual
- Aumento de la descarga vaginal
- Descarga vaginal con sangrado
- Irritación

Los siguientes factores pueden incrementar las posibilidades de desarrollar Vaginitis:

- Estrés o nerviosismo
- DIU (Dispositivo intrauterino)
- Pastillas anticonceptivas
- Malos hábitos alimenticios
- Productos de higiene perfumados, tales como las burbujas de baño, tampones, toallas sanitarias, papel de baño, lubricantes de sabores
- Lubricantes que contienen ingredientes como glicerina y/o parabénos (químicos preservativos)
- Antibióticos
- Diabetes
- Embarazo
- Menor lubricación durante las relaciones sexuales

Estos son Algunas Sugerencias para Reducir las Posibilidades de Tener Vaginitis:

- Use ropa interior de algodón para reducir el calor y la humedad.
- Use ropa holgada, especialmente en la entrepierna.
- Limpie de adelante hacia atrás después de usar el baño.
- Evite las duchas vaginales, las cuales pueden diluir la bacteria protectora del cuerpo.
- Evite los químicos en productos tales como desodorantes en toallas sanitarias / tampones, papel de baño de colores o con aroma, duchas vaginales comerciales y las burbujas para el baño, jabones y desodorantes femeninos en aerosol.
- Limite la comida que contenga altas cantidades de azúcar.
- Desarrolle técnicas para minimizar el estrés y la tensión.
- Tome la nutrición y el descanso adecuados.
- Use lubricación adicional, si es necesario, durante las relaciones sexuales (no Vaselina).
- Haga que su pareja use un condón si no esta segura de que pueda o no haber estado expuesto/a a una infección.

Un examen con una enfermera es indicado si:

- Si piensa que puede tener una infección del tracto urinario (infección de la orina).
- Si tiene dolor abdominal o fiebre.
- Síntomas de infección vaginal persistentes por mas de dos (2) o tres (3) días.
- Si esta embarazada.