Higiene para prevenir infecciones vaginales

Hygiene to Prevent Vaginal Infections

Self care

Care for your private parts or genital area by following these practices:

- Wipe from front to back, away from the vagina and toward your anus.
- Keep your genital area clean by rinsing with warm water and gently patting it dry.
- Do not use a loofa or washcloth on you genitals. Use your fingertips only.
- Do not use perfumed soaps or liquid soap on your genitals. Use a gentle bar soap, like Dove for sensitive skin or Neutrogena.
- Do not use pads that have deodorant or a plastic coating
- Do not use tampons that have deodorant.
- Do not use douches, feminine sprays, or talcum powder.
- Do not wear tight fitting pants or underwear. Wear only cotton underwear.
- Do not use pads or tampons that contain a deodorant or a plastic coating.
- Do not wear panty hose or tights unless they have a cotton crotch.

Cuidado personal

Cuide sus partes íntimas o área genital con las siguientes prácticas:

- Límpiese desde adelante hacia atrás, desde la vagina, hacia el ano.
- Para mantener su área genital limpia, enjuáguese con agua tibia y séquese con palmaditas suaves.
- No use una esponja de luffa ni toallas para lavar sus genitales. Solo use la punta de sus dedos.
- No use jabón líquido ni perfumado en sus genitales. Use una barra de jabón suave, como Dove para piel sensible o Neutrogena.
- No use toallas femeninas que tengan desodorante o un revestimiento de plástico.
- No use tampones que tengan desodorante.
- No use duchas vaginales, aerosoles vaginales ni talco.
- No use pantalones ni ropa interior ajustada. Use solo ropa interior de algodón.
- No use toallas femeninas ni tampones que tengan desodorante o un revestimiento de plástico.
- No use pantimedias ni leotardos, a menos que tengan una entrepierna de algodón.

Pubic Hair Protects - Don't Shave It

Pubic hair protects your genital area from dirt, bacteria, and viruses. It also prevents chafing from areas that rub together.

Vaginal discharge

Most women have vaginal discharge. It keeps your vagina clean and moist. Normal discharge is clear, white, or yellow in color and has a mild odor. You may have a few days of heavy, clear, slippery discharge about halfway between your periods when your egg is released.

Signs of vaginal infection

Follow self care practices to decrease your chance of vaginal infections and see your provider if you have any signs of infection, including:

- Changes in vaginal discharge
- Itching or burning around the vagina
- Painful sexual intercourse
- Burning when you urinate
- Foul vaginal odor

Common vaginal infections

- **Candidiasis** (yeast infection) is caused by the overgrowth of yeast normally found in the vagina. The overgrowth of yeast in the vagina can cause discharge, itching, or burning. This is not a sexually transmitted infection.

El vello púbico protege, no lo rasure

El vello púbico protege el área genital de la suciedad, las bacterias y los virus. También evita la irritación de la piel en áreas donde hay roce.

Secreción vaginal

La mayoría de las mujeres presentan secreción vaginal. Mantiene la vagina limpia y humectada. La secreción normal es transparente, blanca o amarilla y tiene un olor suave. Puede que algunos días tenga secreción resbaladiza, transparente y abundante, cerca de la mitad entre los períodos menstruales, cuando se libera el óvulo.

Señales de infección vaginal

Siga las prácticas de cuidado personal para disminuir la probabilidad de infecciones vaginales y consulte con un proveedor si presenta señales de infección, como las siguientes:

- Cambios en la secreción vaginal.
- Picazón o ardor alrededor de la vagina.
- Relaciones sexuales dolorosas.
- Ardor al orinar.
- Olor vaginal fuerte.

Infecciones vaginales comunes

- **La candidiasis** (infección por el hongo levaduriforme) es causada por el aumento excesivo del hongo levaduriforme que se encuentra normalmente en la vagina. El crecimiento excesivo del hongo levaduriforme en la vagina puede causar secreción, picazón o ardor. Esta no es una infección de transmisión sexual.

- **Bacterial vaginosis (BV)** is caused by a change in the balance of normal bacteria present in the vagina. The discharge is thin and watery and may look gray, white, or yellow. It has a bad or fishy smell. This infection is more common in women who are sexually active, but it is not sexually transmitted.
- **Trichomonias** is caused by a parasite and it is sexually transmitted. Most often symptoms happen 5 to 28 days after infection, but many people do not have symptoms. Women may see yellow, green or gray discharge from the vagina, itching in or near the vagina, and vaginal odor. Antibiotic treatment is needed for you and your partner(s)

- **La vaginosis bacteriana (BV, Bacterial vaginosis)** es causada por un cambio en el equilibrio de las bacterias en la vagina. Esta secreción es diluida y acuosa y puede ser de color gris, blanco o amarillo. Tiene mal olor, similar al del pescado. Esta infección es más común en mujeres que son sexualmente activas, pero no es de transmisión sexual.
- **La tricomoniasis** es causada por un parásito y es de trasmisión sexual. La mayoría de los síntomas aparecen después de 5 a 28 días de contraer la infección, pero la mayoría de las personas no presentan síntomas. Las mujeres pueden presentar secreción vaginal amarilla, verde o gris, picazón cerca o en la vagina y olor vaginal. Es necesario que usted y sus parejas sigan un tratamiento con antibióticos.

Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información sobre salud, visite **wexnermedical.osu.edu/patientedsp** o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2017 — October 21, 2021, The Ohio State University Wexner Medical Center