

Flujo vaginal

Vaginal Discharge (Spanish)

A medida que se hace mayor, es posible que note una secreción de la vagina entre los períodos menstruales. Es normal tener algo de flujo vaginal. La cantidad, el color y el espesor de esta secreción son diferentes para cada persona.

Flujo vaginal normal:

- es fino, claro, blanco o ligeramente amarillo
- no tiene mal olor
- a menudo aumenta 2 semanas antes de la menstruación
- no causa picazón ni irritación
- puede cambiar o aumentar con algunos métodos anticonceptivos

El flujo vaginal normal está formado por un líquido (moco) y bacterias. El moco ayuda a limpiar la vagina. Hay bacterias buenas y malas en el moco. Las bacterias buenas mantienen todo en equilibrio. También pueden estar presentes pequeñas cantidades de hongos. Las bacterias también ayudan a que los hongos no crezcan fuera de control. Cuando un tipo de bacteria crece demasiado, es posible que tenga una infección.

Después del coito, puede notar un olor a almizcle. Si el olor dura más de un día, puede significar que tiene una infección.

Signos de infección

Un flujo vaginal por sí solo no significa que haya una infección. Si tiene alguno de estos otros signos o tiene relaciones sexuales sin protección (sexo sin condón), debe consultar a su proveedor de servicios de atención médica.

- comezón, ardor o irritación vaginal
- coito doloroso
- flujo vaginal blanco y espeso
- dolor al orinar

- un cambio en el aspecto que suele tener la secreción
- dolor o sensibilidad en la parte inferior del abdomen (barriga)
- mal olor que dura más de un día
- ampollas, bultos o llagas en la zona genital

Tratamiento

Cada infección tiene su propio tratamiento. La mayoría de las infecciones vaginales no son graves y se pueden curar con medicamentos de venta con receta. Si no se tratan, sus síntomas pueden empeorar o ponerle en riesgo de problemas futuros.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden ser más difíciles de tratar y se transmiten fácilmente a otras personas. Por eso es importante consultar a su proveedor de servicios de atención médica para saber qué hacer (Imagen 1).

Todas las mujeres que son sexualmente activas necesitan ver a su proveedor de servicios de atención médica al menos una vez al año.



Imagen 1 Es importante que consulte a su proveedor de servicios de atención médica para saber qué tipo de tratamiento necesita.

Cómo prevenir infecciones vaginales

Incluso si tiene cuidado, pueden ocurrir infecciones vaginales. Puede reducir la posibilidad de infección haciendo lo siguiente:

Limpieza e higiene

- Dúchese o báñese con regularidad con un jabón suave o solo con agua. No use baño de burbujas.
- Evite el uso de aerosoles vaginales y productos perfumados.
- Use papel higiénico blanco suave.
- Después de usar el baño, **siempre** límpiense de adelante hacia atrás.
- Lávese y séquese las manos antes de tocar la zona vaginal.
- Después del coito, trate de orinar para ayudar a prevenir una infección del tracto urinario.

Tampones, toallas sanitarias y protectores

- Use tampones, toallas sanitarias y protectores sin perfume.
- Cambie con frecuencia, al menos cada 2 o 3 horas.
- Quítese el tampón antes de acostarse y use una toalla sanitaria en su lugar.

Ducha vaginal

No se haga duchas vaginales a menos que su proveedor de servicios de atención médica se lo indique. Estos productos no previenen ni tratan las infecciones. En cambio, pueden matar las bacterias buenas, cambiar el equilibrio de los organismos en la vagina, irritar la piel o causar infecciones vaginales.

Ropa

- Use ropa interior de algodón o con forro de algodón. El algodón absorbe la humedad. La mantiene más fresca y seca. Los sintéticos pueden retener humedad y causar irritación.
- Evite los leggings, las mallas y los pantalones ajustados. No dejan que el aire circule.
- Evite sentarse con ropa húmeda o sudada.

Estilo de vida

Un estilo de vida saludable ayuda a combatir las infecciones.

- Coma sano, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente.
- Si su proveedor de servicios de atención médica cree que su peso puede estar causando infecciones, le dirá lo que debe hacer.
- Limite el número de parejas sexuales. Use condones durante el coito para ayudar a prevenir las infecciones de transmisión sexual.

Si tiene una infección vaginal

- Tome todos los medicamentos como se le han recetado. Si deja de tomar el medicamento antes de que la infección se cure completamente, la infección puede volver.
- Si el médico le receta una crema vaginal, no use tampones mientras esté usando la crema. Los tampones absorberán la crema.
- No tenga relaciones sexuales hasta que termine el tratamiento y no tenga más signos de infección.
- Si su médico dice que la infección se puede transmitir a través del coito, dígaselo a su pareja. Esto es muy importante porque su pareja también puede necesitar tratamiento.

Cuándo llamar a su proveedor de servicios de atención médica

Llame a su proveedor de servicios de atención médica (teléfono) al _____
o a Salud del Adolescente al (614) 722-2450 si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Ha terminado su medicamento y todavía tiene síntomas de infección vaginal.
- Tiene fiebre.
- Tiene algún dolor.