

— ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS —

Después de tener relaciones sexuales:

Limpia la vulva con agua tibia para disminuir la irritación.

Ungüentos/Cremas: Consulta a tu médico antes de comenzar a usar cualquier ungüento o crema de venta libre.

Baños de Bicarbonato de Sodio: Agrega $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato de sodio a un baño de agua tibia que llegue hasta las caderas y quedate durante 10 minutos para aliviar la picazón y el ardor.

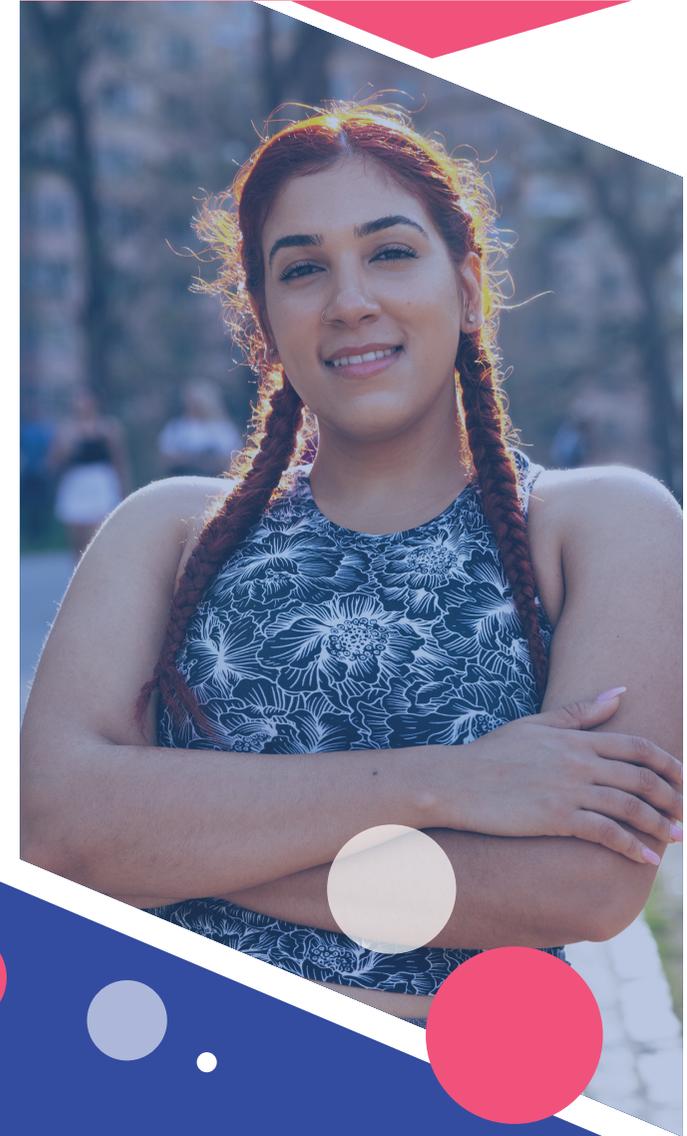
Protector de la piel de vulva: Una pequeña cantidad (del tamaño de un guisante) en tu vulva puede protegerte del roce y disminuir la irritación de la piel con la menstruación o al orinar. Ejemplos de protector incluyen:

- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de coco
- Vaselina u otro petrolato blanco (sin perfume)



UNA GUÍA RÁPIDA PARA MEJORAR TU SALUD VAGINAL

SALUD VULVOVAGINAL



TU SALUD. NUESTRA MISIÓN.

303.363.3018

shpclientsupport@adcogov.org

Por favor llama para reservar una cita antes de acudir a cualquiera de nuestras ubicaciones.



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

— Your Health. Our Mission. —



@adamscountyhealthdepartment



/adams_health



/adamscountyhealthdepartment



/adamscountyhealth

adamscountyhealthdepartment.org/sexual-health



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

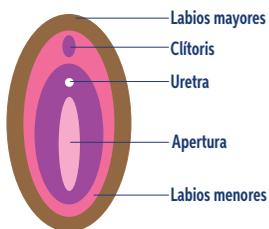
— Your Health. Our Mission. —

CONCEPTOS CLAVE

Anatomía

VULVA: Parte exterior de tus genitales

VAGINA: Conducto interior que va del útero (matriz) a la vulva



pH: Un Acto de Equilibrio

Tanto los hongos como las bacterias son necesarios para mantener una vagina sana; a esto lo llamamos “**flora vaginal**.” Este se logra principalmente manteniendo un pH vaginal bajo. Cuando el pH no es el adecuado, las bacterias o los hongos pueden crecer excesivamente y provocar síntomas vaginales.

¿QUÉ es NORMAL?

- Es normal tener un flujo vaginal entre claro y blanco que cambia a lo largo del mes.
- Tu vagina tiene un olor único, que no debe ser abrumador; el uso de ciertos jabones o perfumes puede provocar un cambio de pH y producir un olor que NO es normal.
- Tu vulva tiene una forma única, normal para ti.

¿QUÉ es ANORMAL?

- Flujo vaginal grumoso, verde o amarillo.
- Olor vaginal fétido, agrio o a pescado.
- Picazón vaginal, dolor o un cambio importante en el sangrado o sangrado después de tener relaciones sexuales.

La clave para promover la salud vulvovaginal es la reducción de:

Roce Humedad Irritación por Productos

SIETE CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE TU VAGINA Y VULVA

1. Mantenimiento General

- Evita el papel higiénico con olores o aditivos adicionales, incluido con aloe vera o el “extra suave.”
- ¿Humedad crónica? Lleva contigo ropa interior adicional para cambiarte, NO uses protectores diarios ni polvos para absorber la humedad.
- Comer yogur con probióticos puede ayudar a mantener una flora vaginal sana.
- Duerme desnuda o utiliza ropa interior holgada de algodón de la cintura para abajo para favorecer la circulación del aire.

2. Ropa

- Utiliza ropa interior 100% de algodón para dejar que tu piel respire, mantenerte fresca y disminuir el crecimiento de bacterias o hongos.
- Evita las tanguas, las mallas o cualquier pantalón de deporte ajustado, ya que atrapan la humedad.
- Los detergentes para ropa no deben contener olores, colorantes ni productos químicos agresivos.
- No utilices suavizantes de telas ni toallitas para secadora.

3. Limpieza

- No te laves el interior de la vagina: se limpia sola. Lávate la vulva con agua utilizando los dedos en lugar de una toallita. Si necesitas usar jabón, usa un jabón suave y sin perfume como:
 - Dove Sensitive Skin
 - Basis
 - Dial Clean + Gentle
- No te hagas duchas vaginales, ya que eliminan las bacterias buenas y aumentan las probabilidades de infección.
- Bañarse y cambiarse de ropa después de hacer ejercicio o sudar en un día caluroso mantiene la humedad al mínimo.
- No uses baños de burbujas, aceites de baño o sales/bombas de baño.

4. Higiene Menstrual

- No utilices tampones ni toallas sanitarias con “extras”, como aromas o lociones. Cámbiate el tampón o la toalla sanitaria cada cuatro horas o al menos cuatro veces al día.
- No utilices aerosoles higiénicos ni toallitas húmedas para bebé.
- Limpia tu vulva diariamente durante la menstruación.

5. Consejos para las Relaciones Sexuales

- Utiliza un lubricante de silicona o una mezcla de silicona y agua para mantenerte lubricada durante las relaciones sexuales. Evita lubricantes o condones con:
 - Colorantes
 - Aroma
 - Glicerina
 - Petrolato
- Usa preservativos durante el juego anal para limitar la introducción de bacterias irritantes en la vagina; asegúrate de utilizar preservativos nuevos cada vez que cambies de posición.
- Orinar después de tener relaciones sexuales puede disminuir las posibilidades de contraer una Infección del Tracto Urinario (ITU).

6. Afeitado

- Si te afeitas, utiliza jabón, una rasuradora limpia y un espejo como guía; deja de afeitarte si notas granitos rojos o picazón.
- Otras opciones de depilación son recortar el vello púbico, depilarse con cera profesional o someterse a una terapia capilar con láser.
- No utilices ningún producto químico (cremas o geles) para la depilación.

7. Pruebas

- Las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) son una parte importante del cuidado de tu salud sexual y física, especialmente con parejas nuevas o si tienes síntomas.
- Si crees que necesitas hacerte las pruebas, habla con un profesional médico sobre los síntomas que tienes y evita los tratamientos de venta libre antes de acudir al médico.