

## Duchas Vaginales — NO!

Las duchas vaginales consisten en enjuagar la vagina con una variedad de productos – agua, vinagre, bicarbonato y otras preparaciones.

### ***Que razones dan las mujeres para hacerse duchas vaginales?***

- "Huelo más limpia."
- "Mi mamá me dijo que lo hiciera."
- "Ayuda a eliminar la sangre al final de mi período menstrual."
- "Enjuaga la esperma o el semen de mi vagina después de relaciones sexuales."
- "Me parece que las duchas vaginales después de las relaciones sexuales reducen mi riesgo de contraer ETS (enfermedades transmitidas sexualmente )."

### ***Cuales son las razones para NO hacerse duchas vaginales?***

Los estudios recientes demuestran **que las mujeres que se dan duchas vaginales al parecer padecen más de EPI** (infección de útero, ovarios y trompas). Esto puede ser porque el agua y las bacterias son empujadas al interior de la cervix (la apertura del útero) cuando te duchas la vagina.

**Las mujeres que se duchan la vagina podrían contraer vaginosis bacteriana con más facilidad.** La VB es causada por grandes cantidades de bacterias anormales en la vagina. La VB puede causar problemas en el embarazo tales como parto prematuro, problemas con el parto o infección del fluido que sostiene al bebé en el útero.

### ***Cual es la manera de limpiarse la vagina?***

- No te duches con *nada!* La vagina sabe limpiarse sola muy bien con sus secreciones (flujo) normales.
- No son necesarios los polvos, toallas o atomizadores higiénicos. Un jabón suave (como Dove) y agua tibia son los mejores limpiadores para los labios externos de la vagina. No uses agua demasiado caliente ni jabón desodorante o antibacteriano. Los tejidos vaginales son muy sensibles.
- Si tu o tu parejas piensan que tienen problemas con malos olores o flujo, vengán a la clínica para un chequeo. Podrías tener una infección que necesita tratamiento.

Si tienes preguntas acerca de las duchas vaginales, ETSs, VB, o cualquier otro tema acerca de la salud y bienestar sexual, llama a la City Clinic al **487-5500**, para obtener más información

Chequeos anuales: anemia, papanicolaou, examen del seno, examen pélvico interno, servicios de planificación familiar y pruebas de ETSs hay para la disponibilidad de mujeres en City Clinic. Llame para una cita o para nuestro horario.

**RECUERDE:** Use condones (para hombres y mujeres) correctamente cada vez que tienes sexo con un hombre para mantener tu vagina limpia y saludable, mientras que previenes ETS y el VIH.

**Para mas information sobre ETSs, consulte estas paginas:**

<http://www.noah-health.org/>

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

<http://www.cdc.gov/std/>

<http://www.dph.sf.ca.us/sfcityclinic/>

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

**Recursos para Mujeres:**

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

<http://endabuse.org/>

<http://www.4woman.gov/>

**Recursos para Jovenes:**

<http://www.iwannaknow.org>

<http://kidshealth.org/teen/>

<http://www.teenhealthfx.com/>

Para exámenes o tratamiento de ETSs  
visita a tu médico, clínica local, o ven a:



A landmark in prevention

City Clinic  
356 Calle Séptima  
(entre Folsom y Harrison)  
San Francisco, CA 94103  
(415) 487-5500

<http://www.dph.sf.ca.us/sfcityclinic/>