

## Más consejos

Después de usar el baño limpiarse de (adelante) hacia (atrás) de esta forma, se pueden reducir la propagación de los gérmenes intestinales en la región vaginal.

Si está tomando antibióticos, puede usar supositorios vaginales especiales con lactobacilos (Farmacia) para prevenir las infecciones fúngicas.

## Depilación íntima

Para muchas mujeres, el afeitado del vello púbico pertenece al cuidado diario. Es importante con la afeitadora húmeda usar una cuchilla limpia y afilada. El afeitado seco y el gel depilatorio irritan las raíces del cabello y pueden provocar inflamaciones.

## Perforación íntima

Perforaciones íntimas pueden inflamarse si se perforan en condiciones antihigiénicas o posteriormente no se limpian y desinfectan adecuadamente. La elección de un estudio de perforación serio y la adhesión exacta a la guía de las instrucciones-/ de desinfección pueden reducir el riesgo de una infección.

Incluso más tarde, las perforaciones íntimas requieren de constante observación y cuidado, una inflamación, un hinchazón o un dolor deben ser aclarados por el médico.

## Bueno saber

Los centros de asesoramiento sobre el SIDA-/ITS- de las oficinas de salud en NRW ofrecen consejos anónimos y gratuitos sobre todas las infecciones de transmisión sexual.

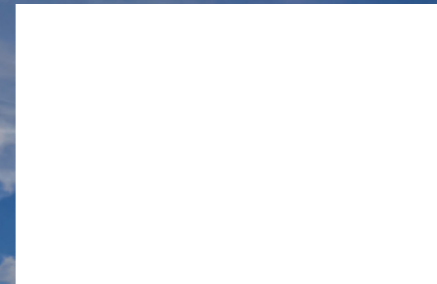
## Mas información

[www.wie-auch-immer.vak-nrw.de](http://www.wie-auch-immer.vak-nrw.de)

Podemos hablar con usted. Asesoramos y ayudamos de manera competente, confidencial, anónima y gratuita.

Los Centros de asesoramiento de los departamentos de salud de North Rin-Westfalia (NRW) sobre el VIH/ SIDA y la salud sexual

La oficina de salud cerca de usted



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# DE TODOS MODOS

## Información sobre la higiene femenina



Spanisch

## El cuidado íntimo de la mujer

Esta información debe dar algunas indicaciones y consejos para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), así como otras infecciones y enfermedades.

Las (ITS) suelen ser fácilmente transferibles y algunas ITS pueden ser detectadas observando cambios y quejas, mientras que otras solo con una investigación específica.

Para el diagnóstico y las terapias apropiadas, es necesaria una consulta médica y un examen.

Las autoridades sanitarias de NRW ofrecen consultas gratuitas y anónimas. Por favor pregunte si los exámenes y tratamientos son posibles y si tienen costos.

## Limpieza

La higiene excesiva pero también insuficiente puede conducir a infecciones vaginales y reacciones alérgicas.

El lavado demasiado frecuente debilita el mecanismo de defensa natural de la piel.

Jabones perfumados y aditivos para el baño atacan la capa protectora de ácido de la piel. El agua caliente es suficiente para limpiar el área íntima externa. En todo caso, las mujeres deben usar una loción de lavado en el bajo (ácido) intervalo de pH (pH 3,5 – 4,5).

El uso de toallitas desechables tiene sentido. Desodorantes íntimos, toallitas húmedas, protectores diarios desodorizantes irritan la piel y pueden dar lugar a reacciones alérgicas/inflamaciones.

Las duchas vaginales no es una buena idea en ningún momento.

## Menstruación

Incluso durante el período, el agua clara es suficiente para limpiar el área íntima.

Las compresas atrapan la sangre fuera del cuerpo. Por lo general, no deben tener un recubrimiento sintético para evitar la multiplicación de gérmenes. Tampones y Tampones-suaves se usan en la vagina para evitar infecciones, deben reemplazarse al menos 6 a 8 horas antes de lavarse bien las manos con jabón.

Antes de introducir los productos de higiene de la menstruación en la vagina, lávese bien las manos con jabón.

Los tampones-suaves deben ser aplicados según las instrucciones. Debido al riesgo de infección, no se pueden usar más de una vez ni lavar. Bajo ninguna circunstancia se deben cortar los tampones suaves, ya que

de lo contrario pueden deslizarse profundamente dentro de la vagina. Sin embargo, si se desliza, es necesario que el médico lo retire rápidamente para evitar problemas de salud graves.

Para infecciones vaginales y baja fuerza del sangrado solo se deben usar las compresas.

## Enfermedades/Infecciones

Una secreción vaginal brillante y blanquecina es normal y no necesariamente un signo de infección.

Si por alteración del color (amarillento, verdoso), olor (a pescado) o por naturaleza (desmenuzable, cremoso) es importante buscar consejo médico un autotratamiento no es recomendable.

## La ropa interior/ Protectores diarios

El cambio diario de la ropa interior debe ser lavable a 60 grados y mantener una alta proporción de fibra natural para absorber el sudor, la piel respire y prevenir infecciones.

La ropa interior hecha de fibras de plástico conduce a la formación de una cámara húmeda que produce la propagación de gérmenes.

Los protectores diarios con fondo de plástico tienen un efecto similar.

Las tangas son una irritación constante para la piel sensible y solo se deben usar en casos excepcionales. En Infecciones agudas, no se recomiendan.