

Las duchas vaginales

La ducha vaginal es el lavado o limpieza de la vagina con agua u otros líquidos. La mayoría de las duchas vaginales se venden en las farmacias como una mezcla envasada de agua y vinagre con bicarbonato de sodio o yodo. Las mezclas generalmente vienen en una botella o en una bolsa. Usted exprime el tubo o pomo para que el líquido entre en la vagina. En los Estados Unidos, aproximadamente una de cada cuatro mujeres entre 15 y 44 años se hacen duchas vaginales.

P: ¿Por qué las mujeres no deberían darse duchas vaginales?

R: La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres no se den duchas vaginales. Las duchas vaginales pueden cambiar el equilibrio necesario de la flora vaginal (la bacteria que vive en la vagina) y la acidez natural de una vagina saludable.

Una vagina saludable tiene bacteria buena y mala. El equilibrio de las bacterias ayuda a mantener un medio ácido. El medio ácido protege la vagina de infecciones o irritación.

P: ¿Qué problemas de salud están relacionados con las duchas vaginales?

R: Los problemas de salud relacionados con las duchas vaginales incluyen:

- Vaginosis bacteriana (VB), una infección en la vagina. Las mujeres que usan duchas vaginales con frecuencia (una vez por semana) son cinco veces más propensas a desarrollar vaginosis que las mujeres que no las usan.
- Enfermedad inflamatoria pélvica, una inflamación de los órganos reproductores que a menudo es causada por una infección de transmisión sexual o ITS

- Problemas durante el embarazo, incluyendo nacimientos prematuros y embarazos ectópicos
- Infecciones de transmisión sexual o ITS, incluyendo el VIH
- Irritación o sequedad vaginal

P: ¿Debería darme una ducha vaginal para eliminar el olor vaginal u otros problemas?

R: No. No debe darse una ducha vaginal para tratar de eliminar el olor vaginal u otros problemas como el flujo, dolor, picazón o quemazón.

La ducha vaginal sólo ocultara el olor por un corto tiempo y empeorará otros problemas. Llame a su médico o enfermera si tiene:

- Flujo vaginal que huele mal
- Picazón vaginal y un flujo espeso, blanco o verde-amarillento, con o sin olor
- Quemazón, enrojecimiento e inflamación en o alrededor de la vagina
- Dolor al orinar
- Dolor o molestia durante el sexo

Estos pueden ser signos de una infección vaginal, o una infección de transmisión sexual o ITS. No se dé una ducha vaginal antes de ver a su doctor o enfermera. Esto puede dificultar la revisión para determinar el problema.

P: ¿Cuál es la mejor forma de limpiar mi vagina?

R: Lo mejor es dejar que su vagina se limpie sola. La vagina se limpia sola naturalmente al producir una sustancia mucosa. La mucosa elimina sangre, semen y flujo vaginal.

Si le preocupa el olor de la vagina, hable con su médico o enfermera. Pero debe saber que aún las vaginas saludables y limpias tienen un olor suave que cambia durante el día. La actividad física puede causar que su vagina tenga un olor más fuerte y aromatizado, pero esto también es normal.

Mantenga su vagina limpia y saludable lavando la parte exterior con agua tibia al bañarse. También debe evitar los tampones, toallitas femeninas, talcos y aerosoles perfumados. Estos productos pueden aumentar sus posibilidades de contraer una infección vaginal.

P: ¿La ducha vaginal antes o después del sexo puede prevenir ITSs?

R: No. La ducha vaginal antes o después del sexo no previene las infecciones de transmisión sexual o ITSs. De hecho, las duchas vaginales remueven algunas de las bacterias normales de la vagina que la protegen de infecciones. Esto puede aumentar su riesgo de contraer una infección de transmisión sexual o ITS.

P: ¿Puede prevenir el embarazo una ducha vaginal después del sexo?

R: No. La ducha vaginal no previene el embarazo. Nunca se debe usar como anticonceptivo.

P: ¿Cómo afecta la ducha vaginal al embarazo?

R: La ducha vaginal puede dificultar el quedar embarazada y puede causar problemas durante el embarazo:

- **Dificultad para quedar embarazada.** Las mujeres que se dan una ducha vaginal al menos una vez al mes tuvieron más dificultad para quedar embarazadas que aquellas que no se dan duchas vaginales.
- **Mayor riesgo de tener un embarazo ectópico.** La ducha vaginal puede aumentar las posibilidades de que una mujer sufra daño en las trompas de Falopio y de padecer un embarazo ectópico. Un embarazo ectópico es cuando el huevo fertilizado se adhiere al interior de la trompa de Falopio en lugar del útero. Sin tratamiento, un embarazo ectópico puede poner la vida en peligro. También puede dificultar las posibilidades de que la mujer pueda quedar embarazada en un futuro.
- **Mayor riesgo de parto prematuro.** Las duchas vaginales aumentan su riesgo de tener un parto prematuro. Un estudio descubrió que las mujeres que se daban duchas vaginales durante el embarazo tenían más probabilidades de dar a luz a sus bebés antes de tiempo. Esto aumenta los riesgos de problemas de salud para usted y su bebé. Nunca se debe usar como anticonceptivo.

preguntas y respuestas

Para más información...

Para obtener más información acerca de las duchas vaginales, llame a la línea de ayuda de OWH (siglas en inglés de la Oficina para la Salud de la Mujer) al 800-994-9662 o contacte a alguna de las siguientes organizaciones:

American College of Obstetricians and Gynecologists

Teléfono: 202-638-5577

www.acog.org (en inglés)

Planned Parenthood

Teléfono: 800-230-7526

www.plannedparenthood.org/esp/

Esta hoja de datos fue revisada por personal de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés).

Todo el material contenido en esta página está libre de restricciones de derechos de autor y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin permiso de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradecerá hacer referencia a la fuente.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov/espanol | 800-994-9662

