

Las Duchas Vaginales



¡Respetamos su derecho a la sexualidad responsable!

¿Por qué se da duchas vaginales?

“Me ducho para sentirme limpia.” Puesto que la vagina se limpia sola, las duchas vaginales trastornan su equilibrio normal y aumentan la probabilidad de que crezcan bacterias que causan olor. El dejar de ducharse permitirá que su vagina vuelva a su estado normal, y descubrirá que no necesita ducharse.

“He notado un olor.” La vagina huele diferente en diferentes momentos durante su ciclo mensual. Eso es normal y saludable. Si nota un olor que es distinto de lo acostumbrado, y no desaparece después de bañarse, puede que tenga una infección y debe ver a su médico para que le haga una prueba.

“Me ducho después de tener relaciones sexuales para sentirme limpia y/o evitar quedar embarazada.” No debe ducharse nunca para prevenir el embarazo. Las duchas vaginales no son un método de controlar la natalidad. No impiden que el esperma viaje hasta la vagina para fertilizar el huevo, y puede que lo facilite empujando el esperma aun más en el canal vaginal. Los líquidos normales que hay dentro de la vagina la protegen y la mantienen sana y bien equilibrada. Las duchas vaginales se llevan este forro líquido protector.

“No quiero adquirir una infección transmitida sexualmente.” Las duchas vaginales no pueden impedir una ITS. De hecho, las duchas pueden enmascarar una infección lavando temporalmente las bacterias que causan el olor o la secreción que ocurre cuando hay una infección. Si tiene una infección, las duchas no se deshacen de ella (sólo un medicamento puede hacerlo), y puesto que se lleva con el enjuague el forro protector, las duchas pueden aumentar la probabilidad de adquirir una infección.

¿Todavía no está segura de si debe seguir duchándose o no? Las investigaciones demuestran que las duchas vaginales causan más problemas y preocupaciones de las que previenen. Examinemos las investigaciones:

- Entre las mujeres que se duchan vaginalmente existe un mayor riesgo de Vaginosis Bacterial (VB), que es una infección causada por un desequilibrio de las bacterias normales de la vagina.
- Las duchas vaginales están asociadas con el “alumbramiento antes de tiempo” (un bebé que nace demasiado temprano) y con el bajo peso (cuando un bebé nace con muy poco peso).
- Las duchas vaginales aumentan el riesgo de la Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI), que es una infección en los órganos reproductores y alrededor de ellos. También pueden producir un embarazo en las trompas (cuando el bebé comienza a crecer en las trompas y no en el útero).

Si después de leer esta información todavía cree que las duchas vaginales son “buena higiene”, analice por qué lo cree. ¿Es porque su madre y su abuela se duchaban? ¿De qué manera contribuyen a sus creencias los productos comerciales que hay disponibles para ayudarla a “mantenerse limpia” (aerosoles, polvos, toallas sanitarias desodorantes, etc.) Tenga en cuenta que el negocio de ellos es vender productos, no la salud. ¿Qué piensa su pareja de la manera “correcta” de cuidar de su cuerpo?

- Si cree que aún necesita ducharse, considere usar pura agua en vez de un producto comercial. Es menos destructor al forro de la vagina que las duchas que contienen vinagre o blanqueador.
- **¡Salud, a usted y a todas sus partes!**

Departamento de Salud del Condado de Kent (Kent County Health Department)
700 Fuller Ave NE ♦ Grand Rapids, Michigan 49503 ♦ 616/632-7171 ♦ www.accesskent.com

This fact sheet is for information only and is not meant to be used for self-diagnosis or as a substitute for talking with a health care provider. If you have any questions about gonorrhea or think you may have it, call your health care provider.