

Información Personal de Salud para las Jovencitas

Flujo vaginal: ¿Qué es normal?

Es normal que todas las mujeres tengan un flujo vaginal. La vagina se limpia por si sola. Las paredes de la vagina contienen glándulas pequeñas que continuamente producen una capa húmeda que la limpia y lubrica.

El flujo vaginal es claro o blanco y resbaloso, especialmente durante la ovulación, cuando se deshecha un óvulo. Cuando este flujo se seca en la ropa, se pone amarillento. No es normal que el flujo se color rojizo, cause irritación o mal olor.

Aunque todas las mujeres tienen flujo, todas varían en la cantidad de flujo que desechan y en la consistencia del flujo que producen. También el flujo es diferente dependiendo de el ciclo menstrual o los sentimientos emocionales. Cuando la mujer es excitada sexualmente, las secreciones aumentan.

Prevención de infecciones vaginales

Muchas bacterias crecen en la vagina de una mujer normal y sana. Algunos de ellas ayudan a mantener el equilibrio de la vagina para que los hongos y otros gérmenes no crezcan en cantidades dañinas. Si es así, puede desarrollarse una infección. Algunos de las razones por las que las mujeres contraen infecciones incluyen falta de sueño, mala alimentación (que incluye demasiada azúcar), otras infecciones en el cuerpo, duchas vaginales, irritaciones químicas, embarazo, antibióticos o diabetes.

Tres infecciones vaginales comunes incluyen hongos, vaginosis bacteriana (VB) y *Trichomonas Vaginalis* (Trich). Los síntomas de una infección pueden incluir olor, cambio de color o consistencia de la secreción, hinchazón, picazón, ardor y dolor al ir al baño o al tener relaciones sexuales. Las infecciones vaginales también pueden transmitirse de pareja a pareja mientras tiene relaciones sexuales.

Mantén el recubrimiento de la vagina saludable

- No te hagas duchas vaginales te introduzcas ninguna cualquier clase de productos de limpieza en la vagina. Esto puede lavar la bacteria buena que protege a la mujer de los gérmenes dañinos y provocar una infección.
- Mantente seca, los hongos vaginales crecen en áreas cálidas y húmedas. Los siguientes consejos te pueden ayudar:
 - No uses la ropa de baño o ropa mojada de sudor por más tiempo de lo necesario
 - Uses ropa interior de algodón para que ayude a que la piel respire
 - Use ropa interior con entrepierna de algodón lo cual permite que la piel de esa área respire
- No use desodorantes en el área vaginal, ni uses toallas femeninas con desodorante o tampones porque estos causan irritación de la piel, y hace que las bacterias crezcan mas.

Mantén los gérmenes dañinos fuera de la vagina

- Cuando vayas al baño, límpiate del frente hacia atrás de frente hacia atrás para que la bacteria del recto no se vaya a la abertura vaginal.
- Lávatte las manos antes de ponerte un tampón.
- Solo usa un tampón que este cubierto, si al tampón se le ha caído el papel que lo cubre, entonces el tampón tendrá gérmenes dañinos
- Durante el baño de tina, evita aceites perfumados o baños de burbujas porque estos causan irritación de la piel, y hace que las bacterias crezcan más.

¡Cuídate a ti misma!

Conoce tu cuerpo

Solo tú sabes cuál es tu flujo normal, si tu flujo cambia de color, olor o tipo, es muy importante que te hagas revisar inmediatamente. Recuerda que la bacteria y hongos vaginales ocurren normalmente en la vagina, así que es posible desarrollar una de estas infecciones aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales.

Que no te de vergüenza cuidar de tu salud personal. Habla con alguien que te pueda ayudar a recibir el cuidado medico. **Aprender a sentirse cómoda con su cuerpo y cuidar su salud sexual son importante para una sensación de bienestar.**

Cuando, porque, y como: Examen pélvico femenino

Los exámenes pélvicos normalmente no se recomiendan para pacientes que tengan menos de 21 años, al menos que sea indicado según el historial medico de una paciente particular.

Como parte del examen pélvico, un espéculo se utiliza para abrir la vagina. Una vez que se haya insertado el espéculo, el proveedor mirará para ver que el cérvix sea liso y de color rosa. El proveedor sacará unas células del cérvix con un pequeño cepillo. Esto se llama Papanicolaou.

Las células que el proveedor saca de su cérvix se mandarán a un laboratorio para probar para cambios de célula, los cuales pueden ser los primeros síntomas del cáncer de cérvix. Los papanicolaous son importantes porque si el cáncer de cérvix se detecta temprano, tiene una alta probabilidad de curarse. Consulte con su Proveedor de Cuidado Médico Primario para ver qué tan frecuentemente debe de hacerse un papanicolaou. También se pueden hacer pruebas para enfermedades de transmisión sexual mientras el espéculo está dentro de la vagina, si fuese necesario o si es requerido.

Cuando el examen se termina, se quita el espéculo. Luego el proveedor insertará dos dedos enguantados en la vagina y empujará contra el cérvix. El proveedor luego usará su otra mano para empujar sobre su abdomen para sentir el útero y los ovarios y asegurarse de que se sientan lisos, que sean del tamaño correcto, y que no haya ninguna área dolorosa ni ninguna masa anormal.

La vagina es un músculo, así que sentirse nerviosa o tensa puede causar que sea incómodo cuando se inserta el espéculo. Respirar profundo un par de veces y tratar de relajarse puede ayudar. Si usted es una mujer joven que nunca ha tenido un examen pélvico, o si ha tenido alguna experiencia sexual dañina o abusiva, puede que se sienta incómoda con su cuerpo o sobre tener un examen pélvico.

Para vencer su miedo, considera:

- Llevar a una que le sirva de apoyo al examen.
- Pedir una proveedora femenina si le hace sentirse más cómoda.
- Pedirle al proveedor que te explique cada paso del examen.
- También considera conseguir consejería para sanarse de su experiencia sexual dañina.

Para hacer una cita, Ila al Centro de Acceso del Paciente: (847) 377-8800

- Centro de Salud Belvidere*, 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL
- Centro de Salud Grand Avenida, 3010 Grand Ave, Waukegan, IL
- Centro de Salud Libertyville, 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL
- Centro de Salud Midlakes*, 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL
- Centro de Salud North Chicago*, 2215 14th St, North Chicago, IL
- Centro de Salud North Shore, 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL
- Centro de Salud Zion*, 1911 27th St, Zion, IL
- Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del Área de Round Lake* (Round Lake School)
800 North High School Dr, Round Lake, IL - Para citas: (847) 257-1200

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois.*