



Duchas vaginales

La ducha vaginal consiste en lavar o higienizar la vagina con agua u otras mezclas de líquidos. La mayoría de las duchas se venden en tiendas como mezclas, previamente preparadas, de agua y vinagre, bicarbonato de sodio o yodo. Las mezclas normalmente vienen en una botella o bolsa. Debes rociar el interior de la vagina, con la ducha vaginal hacia arriba, mediante un tubo o pico. En los Estados Unidos, al menos una de cada cinco mujeres entre 15 y 44 años se realizan duchas vaginales.

P: ¿Por qué las mujeres no deberían usar la ducha vaginal?

R: La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres no utilicen duchas vaginales. La ducha vaginal puede alterar el equilibrio necesario de la flora vaginal (bacterias que se encuentran en la vagina) y la acidez natural de una vagina sana.

Una vagina saludable tiene bacterias benignas y nocivas. El equilibrio de las bacterias ayuda a mantener un ambiente ácido. El ambiente ácido protege la vagina de infecciones e irritaciones.

P: ¿Qué problemas de salud están relacionados a la ducha vaginal?

R: Los problemas de salud asociados a la ducha vaginal incluyen:

- Vaginosis bacteriana, que es una infección en la vagina. Las mujeres que usan la ducha vaginal con frecuencia (una vez por semana) tienen cinco veces más probabilidades de desarrollar vaginosis bacteriana que aquellas mujeres que no la utilizan.
- Enfermedad inflamatoria pélvica, una infección en los órganos reproductores a menudo causada por una infección de transmisión sexual (ITS)
- Problemas durante el embarazo, incluido un parto antes de término y embarazo ectópico.
- ITS, incluido VIH
- Irritación o sequedad vaginal

P: ¿Debería usar la ducha vaginal para eliminar el olor de la vagina y otros problemas?

R: No. No deberías usar la ducha vaginal para eliminar el olor de la vagina u otros problemas relacionados, como secreción, dolor, picazón o ardor. La ducha vaginal solo tapaná el olor durante un período breve de tiempo y empeorará otros problemas. Llama a tu médico o profesional de enfermería si tienes:

- Secreción vaginal que huele mal
- Picazón vaginal y secreción espesa blanca o verde amarillento con o sin olor
- Ardor, enrojecimiento e inflamación en o alrededor de la vagina
- Dolor al orinar
- Dolor o malestar durante el sexo

Estos pueden ser signos de infección vaginal o una ITS. No uses duchas vaginales antes de consultar al médico o profesional de enfermería. Esto puede dificultar que el médico o profesional de enfermería descubran lo que está mal.

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

R: Es mejor dejar que la vagina se limpie sola. La vagina se limpia sola naturalmente al producir mucosidad. La mucosidad lava la sangre, el semen y la descarga vaginal.

Si te preocupa tu olor vaginal, habla con el médico o profesional de enfermería. Pero deberías saber que incluso las vaginas saludables y limpias tienen un leve olor que cambia durante el día. La actividad física también le puede dar a tu vagina un aroma más intenso, pero es normal.

Mantén la vagina limpia y saludable lavando el exterior con agua tibia al bañarte. También deberías evitar el uso de tampones, toallitas, talcos y atomizadores perfumados. Estos productos pueden aumentar tus probabilidades de contraer una infección vaginal.

P: ¿Usar duchas vaginales antes o después del sexo previene las ITS?

R: No. Usar duchas vaginales antes o después del sexo no previene las ITS. De hecho, la ducha vaginal elimina parte de las bacterias normales que hay en la vagina y brindan protección contra las infecciones. Esto puede aumentar tu riesgo de contraer ITS.

P: ¿Usar duchas vaginales después del sexo evita que quede embarazada?

R: No. Usar duchas vaginales no previene el embarazo. Nunca debería usarse como método anticonceptivo.

P: ¿Cómo afecta el embarazo la ducha vaginal?

R: La ducha vaginal puede hacer difícil que quedes embarazada y causar problemas durante el embarazo:

- **Dificultades para quedar embarazada.** Las mujeres que usaban la ducha vaginal una vez al mes tuvieron más dificultades para quedar embarazadas que aquellas mujeres que no lo hacían.
- **Mayor riesgo de embarazo ectópico.** La ducha vaginal puede aumentar el riesgo de sufrir daños en las trompas de falopio y de tener un embarazo ectópico. El embarazo ectópico se da cuando el óvulo fertilizado se adhiere al interior de la trompa de falopio en vez de al útero. Si no se trata, el embarazo ectópico puede ser potencialmente mortal. También puede dificultar que una mujer quede embarazada en el futuro.
- **Mayor riesgo de parto prematuro.** La ducha vaginal aumenta tu riesgo de tener un parto prematuro. Un estudio descubrió que las mujeres que usaban ducha vaginal durante el embarazo tuvieron más probabilidades de dar a luz de manera prematura. Esto aumenta el riesgo de problemas de salud para ti y tu bebé.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la ducha vaginal llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés)

202-638-5577 • www.acog.org

Planned Parenthood

800-230-7526 • www.plannedparenthood.org

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

El material de estas preguntas frecuentes no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 19 de enero de 2015.

Última revisión del contenido: 19 de noviembre de 2014.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov | 800-994-9662

