



Female Genital Health & Hygiene



The vagina is a complex environment of healthy bacteria, temperature, and moisture. Sometimes when one of these factors changes, the body's natural balance can be thrown off and an infection can occur. This can be related to sexual activity, but there are lots of other reasons too. Routine hygiene is really important in preventing these infections, but remember, don't over-wash because this can throw your body chemistry off too!. Some people are naturally more prone (likely) to getting these infections than other people. Bacterial infections are common and generally easy to treat, but when left untreated they can lead to more serious conditions, especially if you are pregnant. So know your body and take good care of it!

Yeast Infections



Yeast Infections are caused by an overgrowth of a fungus called *candida* that naturally lives in the body. Symptoms include itchiness and irritation of the vulva (outer vagina), and an odorless, lumpy white discharge. Not all women will have the same exact symptoms, so when in doubt: ask your health-care provider.

It is healthy to wear "breathable" underwear (100% cotton!) and to use *mild* soap (avoid perfumes and dyes, as they can irritate the vagina) to wash the outside of the vagina. It is not necessary to wash the inside, in fact douching* can increase risk of infection. Antibiotics may also create imbalance in a woman's flora (her body's unique balance of healthy bacteria). Pregnant women are especially prone to getting yeast infections.

You can treat yeast infections with an over-the-counter cream or prescription pills. However, it is *always* a good idea to check with your health care provider first. If you are sexually active, do not engage in sexual activity until the infection is *totally* cured, or your partner may contract it and re-infect you. Yeast infections are very common and are not usually sexually transmitted.

Remember:

Un-usual discharge, itchiness, burning, soreness, and unusual foul odor of the vagina may result from a *number* of conditions, including gonorrhea, chlamydia, trichomoniasis, BV, and other infections, so it is important to **get checked** by a health care provider to make sure you **get the right treatment**.

Every Day

- WEAR cotton underwear and dry, loose clothing
- CHANGE out of wet bathing suit or work out clothing as soon as possible
- WASH outside the vagina using mild soap only
- DO NOT use a douche* (see below)
- AVOID sanitary sprays, scented or colored pads or tampons, and bubble bath or toilet paper that contains perfume
- EAT a balanced diet and avoid excess sugars for optimal health and vaginal comfort
- ABSTAIN from sexual activity until your infection is completely cured to avoid re-infecting yourself

Remember...

At most family planning clinics checkups are FREE for teens age 17 and younger. Although it's always a good idea to talk to your parents about your sexual health needs, it is not possible for every family. You do NOT need your parent or guardian's permission to go to a public health or family planning clinic.

Bacterial Vaginosis



Bacterial Vaginosis (BV) is caused by an overgrowth of bacteria that naturally live in the vagina. While most women show no symptoms at all, BV can produce a fishy-smelling grey discharge. The risk of developing BV increases with: douching*, cigarette smoking, or multiple partners (although a woman can develop BV without any sexual contact). BV is cured with antibiotics, in pill or gel form. Yogurt and probiotics also help. Recurrent symptoms are common. If you are sexually active, do not engage in sexual activity until the infection is *totally* cured and you've completed your prescription.

Urinary Tract Infection



Urinary Tract Infections (UTI) are a common condition caused by bacteria in the urethra (where urine exits the body), and are characterized by a frequent urge to urinate (pee) and a painful burning during urination. Some women are more likely to get UTIs than others, and 1 out of 5 women are affected.

It is healthy to urinate after sexual intercourse, as the flow of urine can help clear away bacteria that may have collected in the urethra. After using the restroom, you can wipe yourself from front to back (wiping *away* from the urethra) to avoid bringing bacteria from the anus toward the urethra.

UTIs can be cured with antibiotics. Drinking cranberry juice (especially unsweetened) can also help, as well as drinking water. Recurrence is common. An untreated UTI may develop into a more severe condition if it spreads to the bladder and kidneys, so get treatment!

*A **douche** is any liquid a woman flushes into the vagina in order to "clean" the inside. In fact, it is *not* healthy to douche because it throws off the delicate balance of healthy bacteria in the vagina and can push harmful bacteria further into a woman's body. Also, a douche can dry out and irritate the sensitive vaginal walls, which increases risk of abrasions (cuts and scratches) and infection.

The vagina cleans and lubricates itself daily by secreting a small amount of fluid called **discharge**. This keeps it healthy and clean. Discharge is clear or whitish and has a light scent. If your discharge is a very different color or smell from how it normally is, this may indicate an infection, when in doubt ask a health care provider or call the hotline!



This fact sheet was produced by CHOICE.

For more information about sexual health and the body call **215-985-3300** or visit www.choice-phil.org, www.choiceteens.org, and www.wheretofind.org.



Higiene y Salud para Mujeres



La vagina saludable tiene un equilibrio óptimo de bacterias beneficiosas, temperatura y humedad. Muchas cosas pueden alterar el equilibrio natural de una vagina y resultar en una infección: inclusive las duchas vaginales, los desodorantes higiénicos femeninos, ciertos jabones o baños de espuma, antibióticos, diabetes, infecciones y embarazo. Una higiene apropiada es importante para prevenir infecciones vaginales, y recuerda que bañarse demasiado también puede resultar en una infección. Algunas mujeres son más propensas a infecciones que otras. Por lo general, las infecciones bacterianas son fácilmente tratables, pero cuando las dejan sin tratamiento se pueden desarrollar a una condición muy seria, en particular si está embarazada.

Infecciones por Hongos



Las **Infecciones por hongos** (Infección micótica) resultan por un aumento de hongos (llamada Candida, y también es conocida como **levadura**) que se encuentran en cantidades pequeñas en la vagina saludable. Señales posibles incluyen comezón fuerte, ardor, hinchazón y dolor alrededor de la vulva (la zona afuera de la vagina), flujo blanco y espeso, y dolor al tener coito.

Un crecimiento de Candida puede resultar por la ropa interior ajustada hecha de material como nylon o lycra que atrapa la humedad y el calor, los antibióticos, el embarazo, y la diabetes. Se recomienda llevar la ropa interior de algodón (un material "respirable"), cambiar su traje de baño o ropa sudada pronto, evitar productos higiénicos que contengan perfumes o tintas (porque los químicos pueden alterar el equilibrio de los organismos naturales), y usar jabón suave para lavar afuera de la vagina. El uso de las duchas vaginales* o cualquier método de lavar *adentro* de la vagina no es necesario y además *incrementa* el riesgo de infección.

Se curan por una crema o una píldora. En las farmacias se venden algunas cremas y supositorios para infecciones por hongos sin receta médica, pero es importante consultar con su proveedor si el tipo de infección no es cierto. Refrénese del coito y de usar tampones hasta que se cure completamente. Las infecciones por hongos son comunes y por lo general no son contraídas por contacto sexual.

Cuidado:

Flujo anormal, picazón, ardor, dolor, y un anormal olor fétido pueden resultar por *varias* condiciones, incluso gonorrea, clamidia, tricomoniasis, VB, y otras infecciones. Por eso es importante que **se examine** por un proveedor para recibir el **tratamiento correcto y efectivo**.

Vaginosis Bacteriana



Vaginosis Bacteriana (VB) es la infección vaginal más frecuente. Resulta por un crecimiento excesivo de una bacteria que normalmente vive en cantidades pequeñas en la vagina. Aunque muchas mujeres no presentan síntomas, VB puede producir un flujo vaginal gris o amarillento con un fuerte olor a pescado. El riesgo de contraer VB crece por usar duchas vaginales* o tener múltiples parejas sexuales (aunque no lo contraer por su pareja). Se cura de VB con antibióticos, en forma de pastilla o gel. Tomar yogur y pro-bióticos también puede ayudar. La reaparición es frecuente. Absténgase de actividad sexual hasta que se cure completamente y haya completado su prescripción.

Infecciones Urinarias



Las **Infecciones del Tracto Urinario (ITU)** son comunes y producidas por bacterias en la uretra (donde la orina sale del cuerpo). Por lo general causan ardor o dolor al orinar y la sensación de tener que orinar aun cuando en realidad no sale mucha orina. Algunas mujeres son más propensas a ITU que otras, 1 de 5 mujeres están afectadas.

Es saludable orinar después del coito, como el corriente de orina ayuda a despejar la bacteria que se haya acumulado en la uretra por el movimiento. Después de usar el baño, límpiense de adelante hacia atrás para evitar contaminar la uretra (adelante) con bacteria del ano.

Las ITU se curan con antibióticos. Tomar jugo de arándano (sin azúcar) puede ayudar, además de tomar más agua. La reaparición es común. Un ITU sin tratar puede desarrollarse a una condición más severa si se propaga a la vejiga o los riñones, pues trátela pronto!

Cada Día

- LLEVAR ropa interior de algodón, y ropa seca y suelta
- CAMBIAR su traje de baño mojado o ropa sudosa pronto
- LAVAR las afueras de la vagina con jabón suave
- NO USAR duchas vaginales* (más información abajo)
- EVITAR spray femenino, tampones perfumados, almohadillas con desodorante, baño de burbujas, o papel de baño perfumado
- LIMPIARSE del frente hacia atrás
- CAMBIAR los tampones frecuentemente (8 horas máximo)
- COMER una dieta equilibrada que no tenga un exceso de azúcar para la salud óptima y confort vaginal
- ABSTENERSE del sexo hasta que se haya curado la infección completamente para evitar re-infección

Jóvenes:

La mayoría de clínicas de planificación familiar ofrecen exámenes GRATIS para adolescentes de 17 años y menores. Aunque siempre es bueno hablar con tus padres sobre tu salud sexual, no es posible en cada familia. NO NECESITAS el permiso de tus padres o tu guardián para ir a una clínica de planificación familiar o salud pública.

* Una **ducha vaginal** es un líquido que una mujer arroja en la vagina por un tubo para enjuagarla. De hecho **no** se recomienda usarla, porque altera el equilibrio de organismos saludables en la vagina, además de empujar bacterias dañinas más adentro hacia el útero. Además, una ducha puede secar e irritar el revestimiento de la vagina, aumentando el riesgo de abrasiones e infección.

La vagina se limpia y se lubrica por sí misma por la secreción de un poco de flujo cada día. El flujo mantiene la vagina saludable y limpia. El **Flujo Vaginal** es claro o lechoso y su olor es ligero. Si su flujo cambia a un color o olor muy diferente de lo normal, eso puede indicar una infección – consulta un proveedor de salud o llame la línea directa!



Esta hoja informativa fue producida por CHOICE.

Para más información sobre el cuerpo saludable llame **215-985-3300** o visite www.choice-phila.org, www.choiceteens.org, www.wheretofind.org.