



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas frecuentes acerca de la ducha vaginal

### ¿Qué es la ducha vaginal?

La ducha vaginal es el enjuague o limpieza de la vagina (también llamada canal de parto) arrojando chorros de agua o de otras soluciones (como vinagre, bicarbonato de sodio o soluciones para duchas que puede comprar en farmacias o tiendas) a la vagina. El agua o las soluciones se mantienen en una botella y se echa un chorro dentro de la vagina por medio de un tubo y una boquilla.

### ¿Por qué las mujeres usan duchas vaginales?

Se cree que la ducha vaginal es una costumbre practicada desde tiempos antiguos. Las razones por las cuales las mujeres usan duchas vaginales incluyen: enjuagar la sangre después de un período menstrual; limpiar la vagina después de tener relaciones sexuales para evitar las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y eliminar el semen para evitar un embarazo, así como para reducir los olores.

### ¿Qué tan común es la ducha vaginal?

La ducha vaginal es una práctica común entre las mujeres en los Estados Unidos – 37% de las mujeres norteamericanas de entre 15 y 44 años se duchan con regularidad. De estas mujeres, cerca de la mitad lo hace semanalmente.

### ¿La ducha vaginal es segura?

Los proveedores de cuidado médico no recomiendan la ducha vaginal para limpiar la vagina. La ducha cambia el delicado equilibrio químico en la vagina (y la flora vaginal), lo que puede causar que la mujer sea más susceptible de contraer infecciones bacteriales. También puede propagar infecciones existentes en la vagina o en el cuello del útero a los órganos de la pelvis (útero, trompas de Falopio y ovarios.)

Las investigaciones han demostrado que las mujeres que usan duchas vaginales de manera rutinaria tienden a tener más problemas que las mujeres que no las usan o que las usan rara vez. Estos problemas incluyen irritación vaginal, infecciones (llamadas *vaginosis bacterial* o VB) y enfermedades de transmisión sexual (ETS.) Las mujeres que usan duchas vaginales con frecuencia tienen más riesgo de contraer una *enfermedad pélvica inflamatoria* (EPI.) La EPI es una infección de los órganos de la pelvis en la mujer. Esta infección es causada por bacterias que pueden viajar de la vagina y el cuello del útero de una mujer hasta sus órganos de la pelvis. En caso de no recibir tratamiento, la EPI puede dar como resultado la infertilidad (no poder embarazarse) y un embarazo ectópico (embarazo en las trompas de Falopio en lugar del útero.) Tanto la VB como la EPI pueden provocar problemas serios durante el embarazo, como infección en el bebé, problemas durante el parto y un nacimiento prematuro.

## ¿Qué efectos puede tener la ducha vaginal en el embarazo?

La ducha vaginal después de las relaciones sexuales no previene el embarazo. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que la ducha vaginal puede afectar la capacidad de la mujer para embarazarse. En las mujeres que trataron de embarazarse, aquellas que usaron duchas más seguido (más de una vez a la semana) tuvieron los índices de embarazo más bajos. Otras investigaciones han demostrado una relación entre las duchas vaginales frecuentes y el nacimiento de bebés con bajo peso. Los estudios también demuestran que la ducha vaginal aumenta de gran manera la probabilidad de tener un *embarazo ectópico*, lo que puede ser una condición que pone en peligro la vida. El embarazo ectópico es cuando el óvulo fertilizado se adhiere al interior de la trompa de Falopio en lugar del útero.

## ¿Cuál es la forma más sana y segura de limpiar la vagina?

Debido a que el equilibrio químico de la vagina es muy sensible, lo mejor es dejar que la vagina se limpie por sí sola. La vagina se limpia por sí sola de manera natural por medio de secreciones mucosas. La mejor manera de limpiar el área exterior de la vagina es con agua tibia y un jabón suave sin olor durante el baño o la ducha. Los productos como jabones, polvos y rocíos para la higiene femenina no son necesarios y podrían ser dañinos.

Es importante que vea a su proveedor de cuidado médico de inmediato cuando tenga dolor vaginal, comezón, ardor o mal olor; dolor al orinar; secreción vaginal anormal, como espesa y blanca (como requesón) o verde-amarillenta. Usted podría tener una infección por levadura, infección del tracto urinario o bacteriana, todo lo cual puede ser tratado. No limpie la vagina ni use una ducha vaginal antes de un examen con su proveedor de cuidado médico. Esto eliminará la secreción vaginal, la cual ayuda a que el proveedor de cuidado médico determine el tipo de infección.

## Para obtener más información...

Puede obtener más información acerca de la ducha vaginal, comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC) al (800) 994-WOMAN (9662) ó las organizaciones siguientes:

### **Administración de Alimentos y Fármacos**

Número(s) telefónico(s): (888) 463-6332

Dirección en Internet: <http://www.fda.gov>

### **Federación de Planificación Familiar de los Estados Unidos**

Número(s) telefónico(s): (800) 230-7526

Dirección en Internet: <http://www.plannedparenthood.org/>

### **Centro de Recursos del Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés)**

Número(s) Telefónico(s): (800) 762-2264 x 192 (para solicitar publicaciones solamente)

Dirección en Internet: <http://www.acog.org/>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso de la Oficina de Salud de las Mujeres del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradecerá citar la fuente.

*Noviembre de 2002*