



PROGRAMA:

“Transferencia promoción *de los* derechos  
**SEXUALES y REPRODUCTIVOS** *de*  
**ADOLESCENTES MUJERES CIS y**  
**TRANS GÉNERO ”** CÓDIGO BIP 40046317



**Hábitos higiénicos**  
para la **salud sexual**  
y **reproductiva**



**EPMUSA**  
Corporación Encuentro Permanente  
de Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:

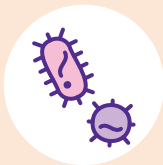


Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

En el siguiente folleto tendrás información sobre las infecciones vaginales y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Esta información te ayudará a conocer el funcionamiento de tu cuerpo, reconocer signos de infecciones tanto vaginales como de transmisión sexual y la importancia de los hábitos higiénicos para contribuir en la vida saludable.

## ¿Qué es la Microbiota Vaginal?



Es un conjunto de múltiples bacterias y hongos que habitan en la zona vaginal, los que se mantienen en equilibrio para prevenir la entrada de microorganismos patógenos.

No todas las personas con vulva/vagina poseen la misma microbiota vaginal.

Factores que nos protegen de infecciones vaginales:

- “Lactobacillus”, son bacterias que actúan como una barrera protectora en la zona vaginal, que liberan compuestos que atacan a otras bacterias y hongos intrusos.
- pH natural vaginal, ácido, menor a 4.5, que es hostil para los microorganismos patógenos.

El desequilibrio puede deberse específicamente a:

- Microorganismos que viven en nuestro organismo
- Cambios hormonales
- Estrés
- Malos hábitos de higiene

## ¿Qué infecciones vaginales puedes tener?



### Vaginosis Bacteriana:

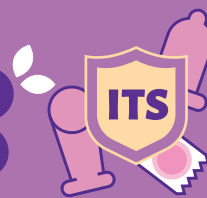
**Signos:** muy mal olor del flujo vaginal, de color gris, acompañado con ardor genital.

### Candidiasis Vaginal:

**Signos:** flujo vaginal blanco, grumoso, sin mal olor, que lo acompaña el prurito (picazón), disuria (dolor al orinar), eritema (enrojecimiento de la zona) y edema vulvar.

Si notas alguno de estos síntomas, acude a tu consultorio o CESFAM donde estés inscribe para una atención con matrona/ón.

## ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?



Son infecciones que se transmiten por el contacto sexual y secreciones (flujo, sangre y semen) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos.

**Sífilis:** infección causada por la bacteria “Treponema Pallidum”

**VIH/SIDA:** infección causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana

**Gonorrea:** infección causada por la bacteria “Neisseria Gonorrhoeae”

**Chlamydia, Ureaplasma, Mycoplasma:** infecciones causadas por bacterias con esos nombres

**VPH:** Virus Papiloma Humano, con más de 30 genotipos que pueden infectar la región genital y causantes

de pre-cáncer o cáncer cérvico uterino, vulvar, de pene y anal (16-18) o verrugas genitales (6 y 11)

**Virus Herpes Simple:** infección causada por 2 tipos de virus, el VHS 1 (herpes labial) y el VHS 2 (herpes genital)

**Tricomoniasis:** infección causada por “Tricomonas Vaginalis”, un protozoo

## Consejos para nuestro cuidado



Siempre lava tus manos antes de higienizar tu zona genital



Lava tus genitales solo con agua antes y después de mantener relaciones sexuales



Orina luego de tener relaciones sexuales penetrativas



Utiliza siempre preservativos en tus encuentros sexuales



Realiza anualmente exámenes para detección de ITS



Realiza el PAP cada 3 años



Mantén una comunicación constante con tus parejas sexo afectivas



Mantén una alimentación saludable

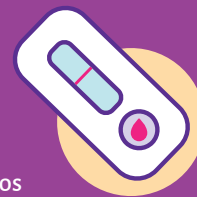


Utiliza ropa interior de algodón



Cambia con frecuencia los productos de gestión menstrual desechables

## Autotest VIH



Es un kit que incluye todos los elementos necesarios para realizar la prueba “Autotest VIH”:



Puedes realizarlo cuando y donde quieras



Es voluntario



Se recomienda realizarlo luego de 3 meses de la última practica sexual de riesgo



Demora 15 minutos el resultado

No es un diagnóstico definitivo cuando el resultado es positivo. Para confirmar debes realizar un nuevo análisis sanguíneo en un centro de salud



### Disponibles en todas las regiones del país

En Valparaíso y Casablanca lo puedes encontrar en:



Instituto Nacional de la Juventud Dirección: Errázuriz #1236 local 13, Valparaíso



Departamento de Diversidades y Disidencias. I. Municipalidad de Valparaíso. Dirección: Huito 322, esquina Av. Brasil, Edificio Utópica/ Esmeralda 940, Valparaíso



Oficina de las Juventudes, I. Municipalidad de Casablanca. Dirección: Matucana #15, Casablanca

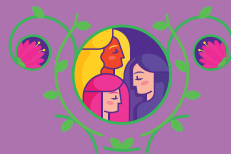
Para otras ITS puedes solicitar el examen de Panel Sexual en el Centro de Salud donde estás inscrito

## Consideraciones importantes



### sobre el Test de Elisa para VIH

- Es un examen confidencial y voluntario
- En caso de ser una persona menor de 14 años, se debe contar con autorización por parte de su tutor/a legal
- Si el resultado fuese positivo en personas entre 14 y 18 años, la persona profesional de salud a cargo tiene la responsabilidad legal de informar a su tutor/a legal



**EPMUSA**  
Corporación Encuentro Permanente  
de Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

**epmusa.cl**

 @encuentromujeresporlasalud

 @Encuentro Permanente de Mujeres por la Salud

 encuentromujeresysalud@gmail.com