



## AYUDAS PARA CUIDARTE

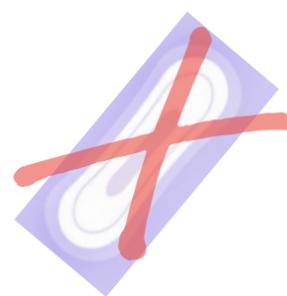
# Infecciones vaginales (Cándidas y/o Hemofílus, Tricomonas)



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

### 2) CUIDAR LA HIGIENE

- ◆ Limpiarse siempre **de delante a atrás**
- ◆ Lavarse los genitales solo con **AGUA**, nunca con jabones o desodorantes
- ◆ Usar **ropa interior de algodón** y no muy ajustada
- ◆ **Evitar** el uso continuado de **Salvaslips**; **no mantener tampones** muchas horas dentro de la vagina



3) **VER LA POSIBLE RELACIÓN CON ANTIBIOTERAPIA RECIENTE, PÍLDORA ANTICONCEPTIVA, CORTISONA**

### 4) REDUCIR EL ESTRÉS



### 5) COMPLEJO MULTIVITAMÍNICO

Si hay picor:

- ◆ **Aceite de Vitamina E**
- ◆ Toma **2 yogures diarios** con acidófilus y **elimina** el resto de **lácteos**



### 6) ANALIZAR LAS RELACIONES DE PAREJA

- ¿Hay satisfacción real?
- ¿Hay reproches guardados?
- ¿Hay rechazo?
- ¿Hay una tercera persona?



## CÁNDIDAS Y/O HEMOFILUS

2 tabletas de **ajo 3 veces al día** progresivamente, durante **2 meses**

### ALTERNATIVA A

#### 1°) DUCHAS VAGINALES:

2 diarias, 3 veces al día con ½ litro de agua + 2 cucharadas de vinagre de sidra

#### 2°) A continuación:

Durante 3 días, introducir en la vagina ½ **yogur Natural Bífidos** durante toda la noche

### ALTERNATIVA B

1°) Cocción de **MARRUBIO** durante 1 minuto y duchas vaginales durante 5 días

#### 2°) A continuación:

Durante 3 días, introducir en la vagina ½ **yogur Natural Bífidos** durante toda la noche



### ALTERNATIVA C

1°) 2 **duchas vaginales** diarias durante 3 días con:

**HIDRASTYS** y **MIRRA**,  
**CONSUELDA MAYOR**, **SALVIA** o  
**NOGAL**

2°) **Yogur**, **MILENRAMA** o  
**MARAVILLA**



## TRICOMONAS

### ALTERNATIVA A

#### 1°) Terapia del ajo por boca

2°) Pelar un **diente de ajo** sin cortes, envolverlo en una **gasa** y ponerlo en la **vagina**, cambiándolo **cada 12 horas** y durante **7 días**.

Los **3 días siguientes**, poner **1/3 de yogur** en la vagina por las noches.



### ALTERNATIVA B

#### 1°) Terapia del ajo por boca

#### 2°) Lavado vaginal diario con:

1 litro de agua + 2 cucharaditas de **MIRRA** en polvo + 2 cucharaditas de **HYDRASTIS** + ½ cucharadita de Jengibre

1 litro de agua + 2 cucharaditas de **EQUINÁCEA** + 2 cucharaditas de **HYDRASTIS**

3°) Una **cápsula diaria** de **HYDRASTIS** durante 1 mes.



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE  
SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.  
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y  
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:  
POLÍGONO SAN BENITO.  
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.  
11407 JEREZ DE LA FRONTERA  
TELÉFONO: 956 14 99 42  
[promocion.salude@aytojerez.es](mailto:promocion.salude@aytojerez.es)**