

Colores del flujo vaginal

El flujo vaginal es un indicador natural de la salud íntima de la mujer. Sus cambios en color, textura o cantidad pueden estar relacionados con el ciclo menstrual o, en algunos casos, con la presencia de una infección. Conocer los diferentes colores del flujo vaginal y su significado es clave para identificar cuándo todo está dentro de lo normal y cuándo conviene acudir a un especialista.

¿Qué color y consistencia es normal en el flujo vaginal?

El **flujo vaginal normal** puede variar mucho en color y consistencia, y estos cambios suelen ser un reflejo del ciclo menstrual y del estado de salud general. Conocer estas variaciones es clave para saber cuándo el flujo es saludable y cuándo podría ser un signo de alerta.

Blanco o transparente: normalidad según la fase menstrual

Este es el color más común. Su consistencia puede variar.

- **Consistencia acuosa y elástica (como clara de huevo):** Es muy común durante la ovulación (la mitad del ciclo) y es un signo de fertilidad.
- **Consistencia cremosa o pegajosa:** Suele aparecer antes o después de la ovulación, o en los días previos a la menstruación. Es una consistencia normal y no es motivo de preocupación.

Fase ovulatoria: flujo aclarado y elástico (tipo clara de huevo)

Durante la **fase ovulatoria**, el flujo vaginal se vuelve abundante, transparente y elástico, con una consistencia similar a la de la clara de huevo. Este cambio es un indicador clave de que el cuerpo está en su periodo de mayor fertilidad.

Este tipo de flujo, también conocido como **moco cervical fértil**, es el resultado de un aumento en los niveles de la hormona estrógeno. Su función es crucial para la reproducción:

- **Facilita el movimiento de los espermatozoides:** La consistencia elástica y resbaladiza del flujo actúa como un camino para que los espermatozoides se muevan con facilidad desde el cuello uterino hasta el útero y las trompas de Falopio, donde se encuentra el óvulo.
- **Protege a los espermatozoides:** Este flujo les proporciona un entorno favorable, protegiéndolos del pH ácido de la vagina y manteniéndolos vivos por más tiempo.

Colores y texturas que podrían indicar infección

Debes prestar atención a tu flujo si cambia de forma inesperada y se acompaña de otros síntomas. Un flujo que no es normal puede indicar una infección o un problema de salud que requiere atención médica.

Gris: señal de vaginosis bacteriana (olor a pescado)

El **flujo vaginal grisáceo** no es una variación normal del ciclo menstrual y, en la mayoría de los casos, es una señal de que hay un problema de salud. A diferencia del **flujo blanco, transparente** o incluso marrón que puedes ver en distintos momentos del mes, un flujo gris indica una alteración en el ecosistema vaginal.

Amarillo o verdoso: posible infección bacteriana o ETS

El **flujo vaginal amarillo o verdoso** no es una variación normal del ciclo menstrual y, a menudo, es una clara señal de una infección. A diferencia de un tono amarillo muy pálido, que puede ser normal al secarse el flujo, un color amarillo intenso o verdoso, especialmente si tiene un olor fuerte, requiere atención.

La causa más común de este tipo de flujo son las **infecciones vaginales**. Estas infecciones pueden ser de varios tipos: **Tricomoniasis, clamidia y gonorrea y/o vaginosis bacteriana**.

Textura espesa y blanca grumosa: posible candidiasis

Un flujo vaginal con **textura espesa y blanca grumosa** es un síntoma común de una **infección por hongos**, conocida como **candidiasis** vaginal.

La **candidiasis vaginal** es la causa principal de este flujo. Ocurre cuando hay un crecimiento excesivo de un hongo, que vive de forma natural en la vagina. Este desequilibrio puede ser provocado por varios factores, como el uso de antibióticos, un sistema inmunitario debilitado, cambios hormonales o incluso el uso de ropa muy ajustada.

Los síntomas característicos de esta infección son:

- **Color y consistencia:** El flujo es de color blanco y tiene una consistencia muy espesa, similar a la del yogur.
- **Olor:** Generalmente, este flujo **no tiene un olor fuerte** o desagradable. La falta de olor lo diferencia de otras infecciones como la vaginosis bacteriana.
- **Síntomas adicionales:** Suele ir acompañado de una **picazón o ardor intenso** en la vulva y la vagina, enrojecimiento, inflamación, y dolor al orinar o durante las relaciones sexuales.

Cuándo acudir al ginecólogo y cuidados básicos

Tienes que prestar atención a tu flujo vaginal si cambia de forma inesperada y se acompaña de otros síntomas. Un flujo que no es normal puede indicar una infección o un problema de salud que requiere atención médica.

¿Cuándo consultar con un ginecólogo? Si experimentas alguno de estos cambios, es recomendable consultar a un médico o ginecólogo para obtener un diagnóstico y el tratamiento adecuado.

- **Color:** Un flujo grisáceo, amarillo intenso o verdoso.
- **Consistencia:** Flujo muy espeso y grumoso o espumoso.
- **Olor:** Un olor fuerte y desagradable, a menudo descrito como a "pescado".
- **Síntomas adicionales:** Picor, ardor, enrojecimiento, inflamación, dolor pélvico o molestias al orinar o durante las relaciones sexuales.

Hábitos para mantener una buena salud vaginal (ropa, higiene, control médico)

Para mantener una **buena salud vaginal**, hay que tener hábitos de cuidado diario.

- **Higiene vaginal:** Una correcta higiene íntima es fundamental, pero el exceso puede ser contraproducente. La vagina tiene su propio mecanismo de autolimpieza a través del flujo vaginal, por lo que no necesita un lavado interno.
- **Ropa y materiales:** La ropa que usas puede influir en la salud de tu zona íntima. El objetivo es permitir que la piel respire y evitar la acumulación de humedad y calor, que son el ambiente ideal para el crecimiento de hongos y bacterias.
- **Control médico y estilo de vida:** El cuidado de la salud vaginal no se limita a la higiene; también incluye un enfoque preventivo y general de tu salud.

Aunque en muchos casos las variaciones en el flujo vaginal son normales y forman parte de los cambios naturales del cuerpo, es fundamental prestar atención a señales de alerta como mal olor, picor, ardor, dolor o cambios persistentes en el color y la textura. Ante cualquier duda, lo más recomendable es **acudir a un especialista médico o ginecológico**. Un profesional podrá realizar un diagnóstico adecuado y ofrecer el tratamiento necesario para cuidar tu salud íntima con seguridad y confianza. Consulta en [nuestra web](#) y reserva tu cita.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Autor
Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y
periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas
especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto
valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2019 Actualización: 22 Agosto 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en
periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es
escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2019 Actualización: 22 Agosto 2025