



HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual
**Productos de higiene
menstrual**

Salud menstrual

Productos de higiene menstrual

Los productos de higiene menstrual se utilizan para recoger el flujo menstrual y existe una enorme oferta de productos, por tanto, lo ideal es encontrar aquello que mejor nos funcione e ir modificándolo en función de las necesidades del momento. Es decir, seguramente no necesitemos el mismo producto de higiene el primer día de menstruación que al cuarto, donde pueden ser restos.

No existe el método ideal, porque cada mujer es diferente y las necesidades varían en función de los días de sangrado. Tenemos que tener en cuenta que dependiendo del método, puede que perjudiquemos o mejoremos nuestra salud menstrual, ya que algunos de estos productos conllevan blanqueantes, plásticos, perfumes, fibras sintéticas... que pueden alterar el equilibrio vaginal.

Destacamos los siguientes productos de higiene:

TAMPONES

Los tampones son cómodos. Es un producto que se inserta directamente en la vagina y nos permite despreocuparnos durante horas que lo llevamos puesto. Los materiales con los que se fabrican suelen ser algodón y fibras sintéticas como el rayón. Se coloca directamente en la vagina y su función es la de absorber el flujo menstrual. Es una opción muy cómoda pero no está exenta de riesgos o de producir problemas.

Como su propio nombre indica, taponan la salida del flujo menstrual y absorben no sólo el flujo, sino parte de la humedad natural de la vagina, dejando la mucosa desprotegida. Debemos tener cuidado con la capacidad de absorción del tampón, ya que al utilizarlos de absorción mayor a la necesaria, tanto al introducirlo en la vagina como al extraerlo, por arrastre, se pueden producir microlesiones que favorecen la aparición de la candidiasis y vaginosis bacteriana.

Los tampones están fabricados con fibras sintéticas o ecológicas, pero el mecanismo de ambos es el mismo:

la absorción. No es recomendable tenerlos puestos más de ocho horas y tampoco hay que utilizarlos con el mayor poder de absorción.

COMPRESAS

Son productos que recogen el flujo menstrual, en este caso, este flujo baja por la vagina y termina en la compresa, que se encuentra adherida a la ropa interior.

Existen un montón de modelos, dependiendo del tamaño, forma y tipos de absorción. La mayoría están fabricadas con materiales absorbentes que transforman el flujo, tanto el envoltorio como el material que está en contacto con la piel es material plástico y la mayoría lleva perfumes, que son totalmente innecesarios.

La ventaja de este producto es que recoge el flujo menstrual de una manera natural y no interfiere con otros materiales, aunque también tiene el inconveniente de que se genera un ambiente de humedad que puede alterar las condiciones saludables de la vagina.

Las compresas comerciales no son un producto que respete el medio ambiente, utilizan plásticos y es imposible reciclarlas, por lo que a lo largo del año, genera muchísimos residuos.

El flujo menstrual no genera mal olor, pero al mezclarlo con los materiales de la compresa, puede que sí que haya malos olores, por lo que cambiamos las compresas con más frecuencia.

También existen las compresas de tela, que son las más recomendables pero son las menos populares. Es necesario lavarlas y puede ser más complicado si estamos fuera de casa. Es una buena alternativa si las compresas comerciales te irritan, pero si las llevas mucho tiempo, también puede verse afectadas tus condiciones vaginales por la humedad.

COPA MENSTRUAL

Ofrece numerosas ventajas pero también existe algún riesgo si se utiliza de una forma incorrecta.

Es un mecanismo con forma de copa que se inserta en la vagina para recolectar el flujo menstrual de una

forma directa. Existen un montón de modelos (con aplicador, con tirador...)

Las paredes de la vagina, al estar pegadas una a la otra, la copa se sujeta dentro. Si la copa se cae es probable que las paredes de la vagina no estén tonificadas y sea necesario la intervención de una o un fisioterapeuta de suelo pélvico.

En el apartado Copa menstrual te contamos mucho más sobre este producto de higiene para mujeres.

BRAGAS MENSTRUALES

Son unas bragas pero con un tejido incorporado a modo de compresa. Están fabricadas de un tejido técnico específico con propiedades absorbentes, hidrófugas, antibacterianas y transpirables. Existen diferentes marcas y distintos tipos de absorción. Es un producto de higiene muy interesante, sobre todo para mujeres que no utilizan ni copa, ni tampones, ni compresas por algún motivo. Se pueden utilizar como producto de higiene combinado, como para estar en casa o para hacer deporte.

(La revolución de la menstruación - Xusa Sanz, 2024)