

¿Qué producto elegir para tu gestión menstrual?

No hay una sola respuesta. La elección depende de tu cuerpo, tu rutina y tu presupuesto. Acá te contamos todo lo que necesitás saber.

QUÉ ES LA GESTIÓN MENSTRUAL

La gestión menstrual es el acceso a productos, información y condiciones adecuadas para atravesar la menstruación de manera segura, cómoda y saludable.

EN ARGENTINA



8 de cada 10 personas consideran caros o muy caros los productos de gestión menstrual.

5 de cada 10 tuvieron dificultades económicas para acceder a ellos en el último año.

7 de cada 10 están preocupadas por no poder pagarlos.

LOS PRODUCTOS

* Toallitas descartables

Uso externo

Absorben el flujo externamente y se adhieren a la ropa interior.

Vienen en muchas variedades para adaptarse a cada momento del ciclo.

- > Cambio cada 4 a 6 horas, o antes si están saturadas.
- > Ideales para primeras menstruaciones y flujo abundante.
- > No tirar al inodoro: usar el envoltorio de la nueva para desechar la usada.

Tipos de toallitas

Con alas: tienen extensiones laterales que se doblan bajo la ropa interior para mayor sujeción y evitar pérdidas laterales. Son las más usadas en el día a día.

Sin alas: más simples y discretas, ideales para quienes las encuentran más cómodas o tienen menos flujo.

Nocturnas: más largas y con mayor capacidad de absorción, diseñadas para cubrir movimientos durante el sueño y proteger tanto adelante como atrás.

Ultra finas / finas: muy delgadas y discretas bajo la ropa, sin perder capacidad de absorción. Buena opción para días de flujo moderado.

Tanga / hilo: con forma especialmente angosta para usar con ropa interior de corte colaless o tanga, sin que se note.

Extra absorbentes / maxi: mayor grosor y capacidad, pensadas para días de flujo muy abundante o como respaldo adicional.

Postparto: extra largas y suaves, diseñadas para el sangrado posterior al parto. Priorizan suavidad y alta absorción.

* Tampones

Uso interno

Se colocan dentro de la vagina y absorben el flujo internamente.

- > Cambio cada 4 horas • no dejarlo puesto más de ese tiempo.
- > Ideales para actividad física y natación.
- > Elegir siempre la absorción más baja necesaria.
- > El uso prolongado puede asociarse al Síndrome de Shock Tóxico (SST). Consultar de urgencia ante fiebre, vómitos, mareos o sarpullido.

* Protectores diarios

Uso externo

Para flujo leve, manchado o inicio/final del ciclo.

* Copa menstrual

Uso interno • reutilizable

Dispositivo de silicona médica que recolecta el flujo.

- > Dura hasta 8 a 12 horas • puede usarse por varios años.
- > Menos residuos, mayor capacidad.
- > Esterilizar antes y después de cada ciclo.
- > Puede requerir un período de adaptación.

* Bombachas menstruales

Uso externo • reutilizable

Ropa interior absorbente que puede usarse sola o combinada con otros productos.

- > Cambio cada 6 a 12 horas según flujo.
- > Lavar según indicaciones del fabricante.

* Toallitas de tela

Alternativa lavable a las toallitas descartables.

Ropa interior absorbente que puede usarse sola o combinada con otros productos.

- > Menor impacto ambiental.
- > Lavar y secar completamente antes de reutilizar.

¿CÓMO ELEGIR?

MUCHAS PERSONAS COMBINAN PRODUCTOS SEGÚN EL MOMENTO DEL CICLO.

TU ELECCIÓN PUEDE DEPENDER DE: CANTIDAD DE FLUJO • EDAD • COMODIDAD • RUTINA DIARIA • PRESUPUESTO • ACTIVIDAD FÍSICA • SENSIBILIDAD DE PIEL • SOSTENIBILIDAD • NECESIDADES DE SALUD

CUIDADOS GENERALES

- * Lavarse las manos antes y después de cada cambio.
- * Respetar los tiempos de uso recomendados.
- * Mantener una higiene íntima suave.
- * Consultar a un profesional ante molestias persistentes.
- * **Consultá de urgencia si hay:** dolor intenso, fiebre, sangrado excesivo • mal olor persistente, cambios bruscos en el ciclo, síntomas de shock.

Contenido verificado por la Dra. Melina Ferder, Mn 107396 | Ginecóloga especialista en infanto juvenil y climaterio.

Todos los días 28 de cada mes, los productos de gestión menstrual tienen hasta 50% de descuento en DIA.