Gestión menstrual: Higiene, acceso y bienestar

Toallas higiénicas desechables

Se colocan sobre la ropa interior, con la parte adhesiva hacia abajo. Se cambian cada 4–6 horas o antes si está muy húmeda.

Ventajas: fáciles de usar, de amplia disponibilidad, no requieren lavado.

Desventajas: generan residuos y contaminación ambiental, pueden causar irritaciones si no se cambian con frecuencia, no son transpirables.



Tampones

Se introducen en la vagina con un aplicador o con el dedo limpio. Se cambian cada 4–8 horas.

Ventajas: discretos y cómodos para actividades físicas o natación, no generan olor.

Desventajas: riesgo de síndrome de shock tóxico si se usan por más de 8 horas, puede causar irritación o resequedad vaginal, no recomendados para dormir.

Copa menstrual

Se introduce doblada en la vagina, donde se abre y recolecta el flujo. Se retira cada 6–12 horas, se vacía, lava y vuelve a colocar.

Ventajas: reutilizable y ecológica, cómoda para deporte y sueño, ahorro económico a largo plazo.

Desventajas: requiere práctica para colocar y retirar, no siempre hay acceso a espacios adecuados para enjuagarla, puede causar incomodidad las primeras veces.





Toallas higiénicas de tela

Se colocan igual que las desechables. Luego, se lavan con agua fría y jabón neutro, se secan al sol y se reutilizan.

Ventajas: ecológicas y económicas a largo plazo, suaves con la piel, permiten elegir materiales naturales.

Desventajas: requieren lavado y secado adecuado, pueden generar olor si no se lavan bien, no siempre son prácticas fuera de casa.



Ropa interior menstrual

Prenda absorbente diseñada para usarse sin necesidad de toallas o tampones. Se coloca como ropa interior normal y absorbe el flujo menstrual.

Ventajas: cómoda y discreta, ecológica, ideal para los primeros o últimos días del ciclo, o como refuerzo con otro método.

Desventajas: requiere lavado y secado adecuado, su costo inicial es alto, puede ser incómoda en lugares donde no se pueda cambiar fácilmente

"La higiene menstrual es un **derecho**, no un lujo: infórmate y **elige** lo mejor para ti."



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas