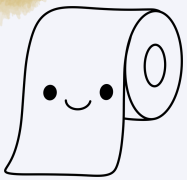
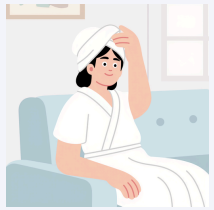
RECOMENDACIONES DE HIGIENE

Lavado de manos (Antes y Después): Es el paso más importante. Antes de manipular cualquier producto para evitar introducir bacterias, y después por higiene personal.







Limpieza de adelante hacia atrás: Al ir al baño, límpiate siempre en esa dirección para evitar que las bacterias del ano entren en contacto con la vagina o la uretra, previniendo infecciones urinarias.

Uso de ropa interior de algodón: El algodón permite que la piel respire y evita la acumulación de humedad, lo cual es vital cuando usas toallas (desechables o de tela) para evitar irritaciones o "pañalitis".

RECOMENDACIONES DE HIGIENE

¡Cuidado con los jabones!: La vagina tiene su propio sistema de limpieza. Lava solo la parte externa (vulva) con agua o un jabón neutro. Evita las duchas vaginales y los jabones con perfume, ya que alteran el pH y eliminan las bacterias buenas.



Mantén la zona seca: La humedad es el mejor amigo de los hongos (como la candidiasis). Si haces ejercicio o sudas mucho, intenta cambiar tu producto menstrual lo antes posible.

Monitorea el olor y color: Un olor metálico es normal, pero si notas un olor fétido (muy fuerte y desagradable) o un cambio extraño en el color de tu flujo fuera del sangrado, consulta a tu médico.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

GESTIÓN MENSTRUAL: HIGIENE, ACCESO Y BIENESTAR

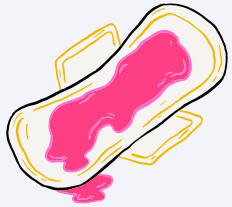
2026





¿QUÉ ES LA HIGIENE MENSTRUAL?

Es el conjunto de prácticas y condiciones necesarias para que las personas que menstrúan puedan vivir su ciclo de manera saludable, segura, privada y digna.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA GESTIÓN?



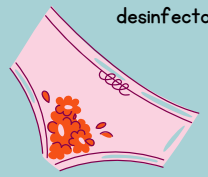
- Previene infecciones: Evita irritaciones, vaginosis bacteriana o infecciones urinarias.
- Fomenta la confianza: Permite realizar actividades cotidianas (estudio, trabajo, deporte) sin miedo ni incomodidad.
- Protege el entorno: Promueve el uso responsable de productos desechables o el paso a opciones ecológicas.

PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL



Paño o Tela Menstrual

- Piezas de algodón lavable que se colocan en la ropa interior.
- Ventajas: económicas y amigables con el ambiente.
- Desventajas: Requieren acceso obligatorio a agua y jabón; riesgo de infección si no se lavan bien.
- Vida útil: 6 a 12 meses (según el desgaste de la tela).
- Higiene: Lavar con jabón neutro, enjuagar hasta que el agua salga clara y secar al sol (el sol es un desinfectante natural).

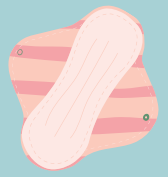




Toalla reutilizable

- Toallas de tela absorbente con capas..
- Ventajas: Duran mucho tiempo, reducen gastos y contaminación.
- Desventajas: Requieren lavado minucioso para evitar bacterias.
- Vida útil: Hasta 1 año o más.
- Higiene: Remojar en agua fría antes de lavar (el agua caliente fija la sangre). No usar suavizantes, ya que impermeabilizan la tela





Copa y Disco Menstrual

- Piezas de silicona médica que recogen el flujo en lugar de absorberlo.
- Ventajas: Vida útil larga, puede usarse hasta 12h, ideales para deporte.
- Desventajas: adquisición de destrezas para ponerlas; requieren privacidad y agua potable para el vaciado.
- Vida útil: ¡Hasta 10 años!
- Higiene: Esterilizar en agua hirviendo (3-5 min) antes de cada ciclo y al finalizarlo. Durante el periodo, lavar solo con agua potable o jabón íntimo.



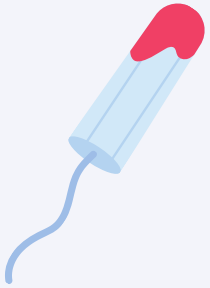
Toalla Sanitaria Desechable

- Pieza hechas con fibras naturales y sintéticas de único uso que se ponen los pantys y absorben el flujo.
- Ventajas: Muy prácticas para desechar tras cada uso.
- Desventajas: Tardan hasta 800 años en degradarse; costo elevado a largo plazo; riesgo de irritación por químicos.
- Vida útil: Un solo uso (máximo 6 horas).
- Higiene: Cambiar frecuentemente aunque el flujo sea poco para evitar humedad y bacterias. No tirar al inodoro.













Tampón Desechable

- Pieza hecha con fibras sintéticas y naturales en forma de cilíndrica que se introduce por la vagina y absorbe el flujo.
- Ventajas: Discretos, cómodos para nadar o hacer ejercicio, menos riesgo de manchas externas.
- Desventajas: Pueden causar resequedad vaginal; alto impacto ambiental.
- Vida útil: Un solo uso (máximo 6 horas).
- Higiene: Lavar muy bien las manos antes de insertarlo. Nunca exceder las 8 horas de uso por riesgo de Síndrome de Shock Tóxico (SST).

