

Manejo de la Menstruación

CONOZCA SUS OPCIONES

Toalla Higiénica Desechable

Una toalla higiénica de un solo uso diseñada para absorber sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se mantiene en su lugar con un adhesivo. Viene en diferentes formas y tamaños para un sangrado más abundante o ligero.

- Fácil de usar, eficaz incluso durante el ejercicio, no requiere lavado
- ➖ No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo



Toalla Higiénica Reutilizable

Una toallita de tela cosida para absorber la sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se sujeta con broches. Viene en diferentes tamaños, formas y materiales. Se puede comprar o coserla uno misma. La comodidad, la absorbencia y la facilidad de uso varían.

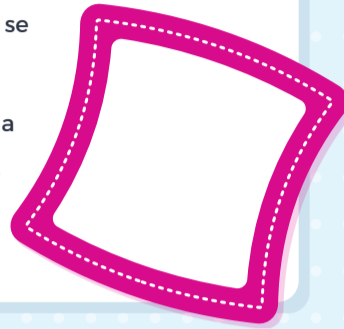
- Reutilizable, es menos probable que se filtre o se mueva fuera de lugar que la tela, se vuelve más asequible con el uso continuo
- ➖ Debe lavarse y secarse después de cada uso.



Tela

Trozos de tela, doblados en capas y colocados en la ropa interior o atados a la cintura, para absorber la sangre.

- Asequible, se puede reutilizar varias veces si se limpia adecuadamente
- ➖ Tiene que lavarse y secarse después de cada uso, puede ser difícil mantenerlo en su lugar



Tampón

Un tapón de algodón o rayón de un solo uso que se inserta en la vagina para absorber la sangre, con una cuerda para ayudar a retirarlo. Viene en diferentes tamaños para sangrado más abundante o ligero.

- Efectivo incluso cuando se hace ejercicio, no requiere lavado
- ➖ No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo, puede tomar algunos intentos para sentirse cómoda insertándolo y quitándolo



Copa Menstrual

Un dispositivo de silicona en forma de campana que se inserta en la vagina para recolectar sangre. Viene en diferentes tamaños, formas y grados de firmeza.

- Reutilizable por hasta diez años, se vuelve asequible con el uso continuo, efectivo incluso cuando se hace ejercicio
- ➖ Costoso inicialmente, puede tomar algunos ciclos para acostumbrarse, debe lavarse y desinfectarse



Bragas Menstruales

Un tipo especial de ropa interior diseñada para absorber sangre. Viene en diferentes tamaños, estilos y materiales.

- Reutilizable, se vuelve asequible con el uso continuado
- ➖ Costoso inicialmente, tiene que lavarse y secarse después de cada uso



Las opciones reutilizables crean menos desperdicio y son más asequibles con el tiempo.



Todos los productos son seguros si se usan, lavan y secan adecuadamente. No use los productos por más tiempo del sugerido en las instrucciones del paquete. El paño o toalla se puede utilizar durante 2-4 horas. Según la(s) opción(es) que elija, es posible que también necesite agua, jabón, ropa interior y recipientes para lavar y almacenar.

El Manejo del Dolor

Si el dolor menstrual le dificulta participar en las actividades cotidianas, hable con un médico, obstetra, enfermera u otro proveedor de atención médica. Es posible que tengan otras formas de ayudarla a controlar el dolor, como los anticonceptivos hormonales (consulte a continuación). También pueden determinar si tiene una afección más grave, como endometriosis o fibromas uterinos.

Las opciones de cuidado personal incluyen:


Ejercicio ligero, yoga o estiramiento


Aplicar calor, como una bolsa de agua caliente


Toma ibuprofeno o naproxeno


Descansar o acostarse

Menstruación y Anticoncepción

Si usa anticonceptivos hormonales o un DIU de cobre, puede experimentar cambios en su menstruación. Estos cambios son normales. Pueden afectar la forma en que elige manejar su menstruación. Todos son diferentes; es difícil predecir qué cambios experimentará al usar un método anticonceptivo específico.

Los cambios menstruales debidos a la anticoncepción pueden incluir:

- Sangrado más ligero o menos flujo
- Sangrado menos frecuente y/o más corto en duración
- Manchado o sangrado cuando no lo espera
- Sangrado en pausa o sin sangrado durante el uso del método
- Sangrado más intenso
- Menos calambres y dolor.

➤ Para obtener información sobre los métodos anticonceptivos que podrían ser adecuados para usted, comuníquese con un médico, obstetra, enfermera u otro proveedor de salud.

