

# Manejo de la Menstruación

CONOZCA SUS OPCIONES

## Toalla Higiénica Desechable

Una almohadilla 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 toalla de tela cosida diseñada para absorber sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se sujeta con broches. Viene en diferentes tamaños, formas y materiales. Se puede comprar o una misma puede coserlas. 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.

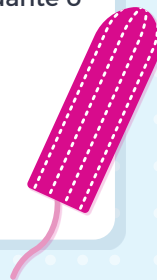
- Asequible, se puede reutilizar varias veces si se limpia adecuadamente
- Tiene que lavarse y secarse después de cada uso, puede ser difícil mantenerlo en su lugar



## Tampón

Un tampón 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 más ligero.

- Efectivo incluso cuando se hace ejercicio, no requiere lavado
- No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo, puede tomar algunos intentos para sentirse cómodo 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 de período

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



Algunas personas prefieren productos reutilizables porque generan menos desperdicio.



Todos los productos son seguros si se usan, lavan y secan apropiadamente. No use los productos por más tiempo del sugerido en las instrucciones del paquete. Las toallas se pueden utilizar durante aproximadamente 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.

Puede experimentar dolor abdominal, calambres, dolores de cabeza y/u otros cambios en su cuerpo en los días previos o durante su sangrado menstrual.

### 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.

Tu menstruación volverá a su patrón normal y tu fertilidad (capacidad de quedar embarazada) volverá después de que dejes de usar el método anticonceptivo.

Los cambios menstruales debidos a la anticoncepción pueden incluir:

- ✓ Sangrado más ligero o menos flujo
- ✓ Sangrado menos frecuente y/o más corto
- ✓ 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

### Anticonceptivos hormonales y DIU



Inyectables



Implants



Píldoras



DIU hormonales



DIU de cobre



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

## Seguimiento del Período

A algunas personas les resulta útil realizar un seguimiento de su menstruación en un calendario o una aplicación de teléfono. Esto les permite estimar mejor cuándo puede comenzar su próximo período. El tiempo desde el primer día de un período hasta el primer día del próximo período suele ser de 21 a 35 días. El sangrado generalmente dura de 3 a 7 días.

Durante la pubertad y la perimenopausia, los períodos suelen ser irregulares. Algunos métodos anticonceptivos también provocan períodos irregulares.

