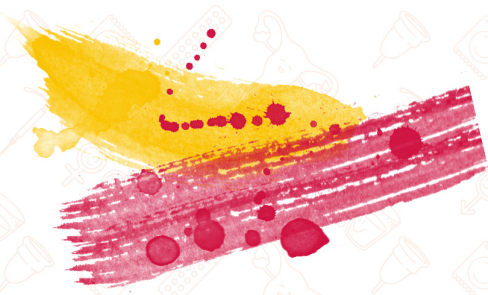
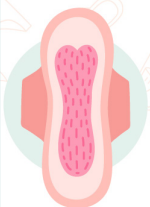


PRODUCTOS PARA LA MENSTRUACIÓN



Toallas reutilizables



- Se fijan a la ropa interior para absorber el flujo menstrual.
- Suelen estar hechas de telas de materiales naturales o sintéticas.
- Después de cada uso se deben lavar con agua y jabón y secarse.

Toallas desechables



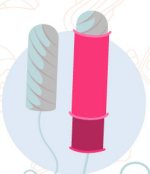
- Se fijan a la ropa interior para absorber el flujo menstrual.
- Están hechas de mezclas de plásticos, rayón y algodón con aglutinantes, aroma y otros químicos.
- Se usan una sola vez y se eliminan, por lo que generan desechos no biodegradables e implican un costo para adquirirlas.

Calzón menstrual



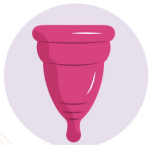
- Tiene la forma de calzón pero cuenta con un alto grado de absorción del flujo menstrual.
- Está hecho de diferentes materiales que permiten que el flujo penetre sin traspasar hasta la ropa, evitando escurrimientos.
- Su uso es de más de 6 horas.
- Es reutilizable, por lo que después de cada uso se lava con agua y jabón y debe secarse.

Tampones



- Son materiales absorbentes hechos de algodón o rayón, con aglutinantes, aroma y otros químicos. Se colocan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad, evitando las fugas.
- Se pueden usar hasta por 8 horas.
- Se retiran jalando el cordón y se desechan.

Copa menstrual



- Dispositivo no absorbente con forma de campana que se inserta en la vagina. La copa crea un sello que la mantiene en su lugar y permite recoger el flujo menstrual.
- Por lo general, está hecha de silicona de grado médico.
- Recoge 3 veces más sangre que las toallas o tampones.

- Se debe vaciar cada 6 a 12 horas y enjuagarse.
- Después de cada ciclo menstrual, es recomendable lavarla con agua y jabón neutro.
- Es una opción reutilizable, durable y ecológica.

	Calzón menstrual	Toalla reutilizable	Toalla desechable	Tampón	Copa menstrual
Inserción en la vagina	No	No	No	Sí	Sí
Reutilizable	Máximo 1 año	1 año	No	No	5 a 10 años
Tiempo de uso	6 a 12 horas	3 a 6 horas	3 a 6 horas	4 a 8 horas	6 a 12 horas
Cantidad que necesitas en cada ciclo	1-2 (Depende del flujo menstrual)	Mínimo 5	12-22	12-22	1

¡Por una menstruación digna!

Tú decides qué productos usar durante la menstruación

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CNEGSR
CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA