

# Manejo de la higiene MENSTRUAL

*Preparado por:*

Dra. Ivys A. Figueroa Sánchez  
Catedrática

Info: [ivys.figueroa@upr.edu](mailto:ivys.figueroa@upr.edu)

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

El Colegio de Ciencias Agrícolas es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral  
OCE-SA-2024-03111

DICIEMBRE 2023



SERVICIO  
DE EXTENSIÓN  
AGRÍCOLA™  
UPR - RUM - CCA



# Referencias

- Anzilotti, A. W. (2019). Tampons, pads and other periods supplies. <https://www.kidshealth.org/en/teens/supplies.html>
- Carreño, R. G. (2022). Bragas menstruales: fomentando la equidad menstrual y la sostenibilidad. *El Farmacéutico: Profesión y Cultura*, 611, 27-32.
- International Planned Parenthood Federation (s.f.). Period products: what are the options? <https://www.ip-pf.org/blogs/period-products-what-are-options>
- Oliveira, V. C. D., Pena, É. D., Andrade, G. N. D., & Felisbino-Mendes, M. S. (2023). Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e4028.
- Prado-Galarza, M., Doncel, W. A., Mosquera, O. O., & Guarnizo-Tole, M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 85(1), 99-109.
- UNICEF (2019). Guide to menstrual hygiene materials. <https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

\* Si el dolor es muy fuerte o persistente, se debe acudir al médico.



## Sangrado libre

- No es controlar el sangrado.
- Consiste en evacuar o expulsar la regla cuando el cuerpo da el aviso de sensación de que está bajando la regla.
- No requiere del uso de productos para contener el sangrado, simplemente la persona va al baño las veces que sean necesarias para expulsar la regla.
- Puede manchar la ropa incluyendo la interior.

## Manejo del dolor menstrual

- Haz actividad física.
- Toma medicamentos de venta libre, contra el dolor, como naproxeno o ibuprofeno.
- Date un baño caliente o usa una bolsa de agua caliente.
- Come saludable.
- Reduce el estrés.
- Descansa o duerme.

# Introducción

La menstruación conocida además como la regla o periodo es la sangre y tejido que sale del útero a través de la vagina. La menstruación comienza alrededor de los 12 a 15 años y llegará todos los meses hasta que culmine la misma entre los 50 a 55 años.

Para manejar la regla, existe una variedad de alternativas según las necesidades de las personas que menstrúan. En este folleto presentamos una breve guía de cada una de ellas.

# Manejo de la higiene menstrual



## Toalla sanitaria

- Es una compresa o almohadilla de material absorbente para recoger la sangre. Se coloca en el centro del panti con un adhesivo que tiene en la parte de atrás evitando que se mueva de lugar. Hay de diferentes formas y tamaños para un sangrado abundante, moderado o poco.
- Debe cambiarse cada 3-4 horas o cuando esté empapada.
- Es de un solo uso, por lo que produce grandes cantidades de basura.
- Es relativamente económica.

## Panti menstrual

- Son pantis que absorben y recogen el flujo menstrual y tienen varias capas en el área de la entrepierna.
- No causan mal olor.
- Son reusables y lavables.
- Hay de distintas formas, tamaños y diseños.
- Tienen una duración de 3 años.

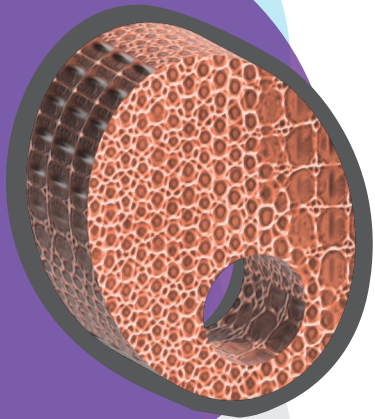


## Toalla sanitaria reusable

- Es una compresa o almohadilla que combina varios materiales, principalmente, de algodón para absorber la sangre. Se pone en el centro del panti con botones. Viene de diferentes formas y tamaños según la cantidad del flujo de sangre.
- Debe cambiarse cada 4 horas o cuando esté empapada.
- Es reutilizable: se puede lavar a mano o en la lavadora.
- Puede durar de 3 a 5 años.



# Manejo de la higiene menstrual

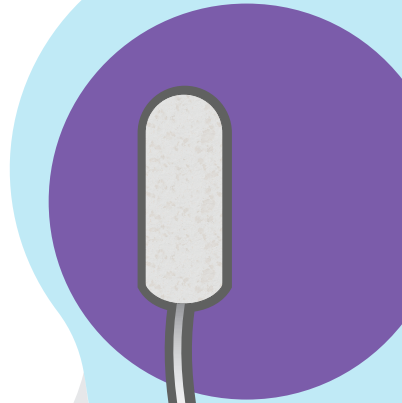


## Esponja menstrual (natural y sintética)

- Conocida también como esponja vaginal y funciona de manera similar a un tampón.
- Viene de 2 formas de materiales: natural y sintética. La esponja natural es reutilizable y la sintética es desechable.
- Se introduce vaginalmente y se lleva puesta de 6 a 8 horas.
- La duración de la esponja menstrual natural es de 6 meses y la sintética se descarta luego de 1 solo uso.

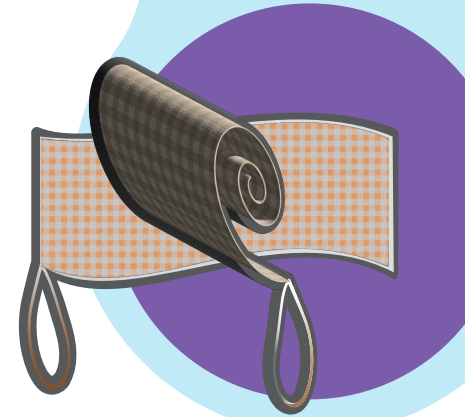
## Tampón desechable

- Es un tapón de material absorbente que se inserta en la vagina para recoger la sangre. Algunos vienen con un aplicador (tubo pequeño de plástico o cartón) para ayudar a colocarlo. Tiene un cordón en el extremo que sirve para sacarlo fácilmente de la vagina.
- Debe cambiarse cada 4-6 horas o cuando esté saturado de sangre.
- Es de un solo uso (usar y botar), por lo que genera mucha basura.

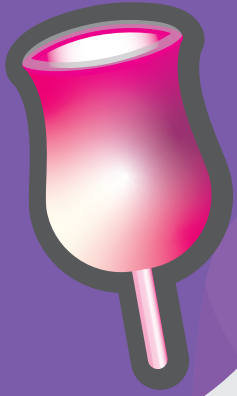


## Tampón reusable.

- Es un tapón de tela de algodón que se coloca en la vagina. Algunos tienen aplicador para facilitar la inserción y tiene un cordón externo que sirve para remover el tampón.
- Debe cambiarse cada 4-6 horas.
- Es reusable, debe lavarse a mano.



# Manejo de la higiene menstrual



## Copa menstrual

- Es una copa pequeña y flexible en forma de embudo hecha de goma o silicona que se inserta en la vagina para atrapar y recoger el líquido del período.
- Existen copas menstruales reusables y desechables.
- Se dobla, se inserta, se coloca dentro de la vagina, en el canal vaginal.
- Puede usarse por 6-12 horas.
- La copa reusable durar de 6 meses a 10 años si se cuida adecuadamente.
- La copa desechable es de 1 solo uso.

## Disco menstrual

- Es un recipiente en forma de disco plano para recoger la sangre del período.
- Se dobla a lo largo para insertarlo, se coloca dentro de la vagina y se asienta justo debajo de la cervix.
- Hay discos menstruales reusables y desechables.
- Se puede llevar puesto hasta por 12 horas.
- El disco reusable debe sustituirse cada 2-3 años.  
El disco desechable es de 1 solo uso.

