



ALTERNATIVAS PARA LA

GESTIÓN MENSTRUAL

Instructivo

¿QUÉ ES LA GESTIÓN MENSTRUAL?

Contar con materiales limpios para absorber o recoger la sangre menstrual, corresponde a un **derecho que todas las personas con vivencias menstruales debiesen tener asegurado**, cambiar y desechar estos materiales, en caso de ser necesario, en un espacio privado, tantas como se requiera durante la menstruación.

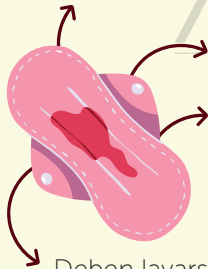
A lo anterior se suma el contar con agua y jabón para el **lavado e higienizado de sus cuerpos** los días que se menstrúe.

INSUMOS DE USO EXTERNO

Toallas Desechables

Es una estructura absorbente hecha de plástico que se posiciona entre la vulva y la ropa interior, se fija con dos bandas que traen pegamento.

Trae dos bandas con un broche las que se unen y fijan a la ropa interior.



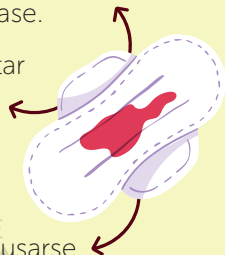
Duran 5 años.

Tienen mayor capacidad de absorción.

Deben lavarse y secarse tras su uso con un jabón neutro.

Son 85% plásticas y convierte la menstruación en gel, impidiendo que la sangre pase.

Pueden fomentar la aparición de malos olores, infecciones e irritaciones.



Puede usarse 4 horas.

Toallas Reutilizables

Es una estructura absorbente hecha de fibras naturales que se posiciona entre la ropa interior y la vulva. Hay diversidad de tallas y modelos y tienen menos posibilidades de filtrado.

CHILE
APROFA
tu decisión, tu libertad

INSUMOS DE USO EXTERNO

Calzón Menstrual

Estructura absorbente con forma de calzón que se usa directamente sobre la vulva. Se componen de tres capas: algodón, microfibra o fibra de bambú y tela pulsada (PUL).

Fáciles de usar y lavar, son impermeables, se evitan fugas y manchas.

Tienen una duración de 3 años.

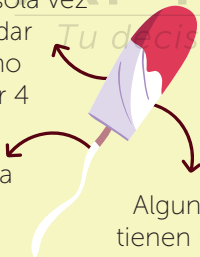


Deben lavarse y secarse tras su uso con un jabón neutro.

INSUMOS DE USO INTERNO

Se utiliza 1 sola vez y debe quedar inserto como máximo por 4 horas.

Se les asocia a un mayor riesgo del síndrome de shock séptico.



Algunos tienen un mecanismo para insertarlo.

Tampón

Estructura absorbente con forma cilíndrica que se posiciona dentro de la vagina, una vez pasado el tiempo de uso, o al desear cambiarlo o retirarlo, cuenta con un hilo o cordón que facilita su retiro.

INSUMOS DE USO INTERNO

Copa Menstrual

Dispositivo de silicona en forma de campana que se inserta en la vagina, recolectando sangre. Viene en diferentes tamaños, formas y grados de firmeza.

Tiene una duración de 5 años y puede estar inserta hasta por 12 horas.

Debe lavarse y esterilizarse después del uso.

Puede usarse durante las prácticas sexuales penetrativas sin salida de menstruación.



son reutilizables durante los 10 años de duración.

Se recomiendan de silicona de grado médico, elastómero termoplástico o látex.

Puede estar inserta hasta 12 horas.



Disco Menstrual

Es un cuerpo flexible, similar a la copa menstrual, con una forma ovalada y una estructura hexagonal en su interior para contener el flujo. Hecho de silicona hipoalergénica de grado médico certificado.

Tu decisión, tu libertad



OTRA OPCIÓN DE CONTENCIÓN DE LA SANGRE MENSTRUAL ES

Sangrado Libre

Implica no usar elementos de contención del sangrado. Se reconocen las contracciones uterinas previas al sangrado y se sostiene la sangre hasta acercarse a un lugar para depositarla por la contracción de músculos de la pelvis por lo que requiere de entrenamiento.

