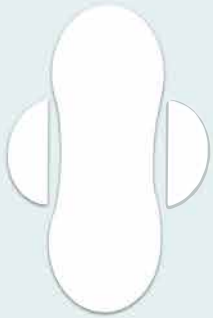


Opciones de Productos Menstruales

Cuando tengas tu período, tendrás que usar algo para absorber la sangre menstrual. Hay muchos productos diferentes para elegir. Pide ayuda sobre un producto si no estás segura de que sea para ti. Una enfermera, un familiar o una amiga pueden ayudarte a decidir.



Toallas
(o toallas higiénicas)

- Fácil de usar y de saber cuándo cambiar de producto
- Algunas toallas sanitarias tienen alas a los lados que envuelven los bordes de la ropa interior para ayudar a mantenerlas en su lugar
- Las toallas debes cambiártelas cada 3 a 4 horas si tienes un flujo ligero, más a menudo si tu flujo es abundante

Vienen en diferentes tamaños o grosores, incluyendo:

Normal (tallas XS-S)

- Más cortas en longitud
- Pueden contener menos sangre

Toallas super y super plus, toallas maxi y mini, toallas nocturnas (tallas XS-XL)

- Más largas, más gruesas y más flexibles
- Para flujo moderado a abundante
- Más anchas para ayudar a prevenir fugas nocturnas



Tampones

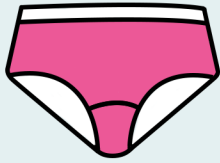
- Se insertan en la vagina
- Algunas vienen con un aplicador que guía el tampón hacia la vagina
- Otros tampones se insertan con un dedo
- Se sacan con un hilo de extracción que permanece fuera del cuerpo después de insertarlo
- Vienen en diferentes tamaños (**regular, super, superplus, ultra**) y absorbencias
- Bueno para hacer deportes, como natación



Pantiprotector
(o protectores)

- Más pequeños y delgados que las toallas regulares
- Usar ropa interior
- Retener una pequeña cantidad de sangre
- Bueno para los días de flujo ligero o como protección extra con un tampón
- Funciona mejor cuando se cambia cada 3 a 4 horas

Opciones de Productos Menstruales



Ropa Interior especial para Periodos

- Se ve y se siente como ropa interior real
- Hecho de capas fuertes para ayudar a evitar que la sangre se filtre
- Si bien es posible que no retenga suficiente sangre para periodos abundantes, se puede usar como respaldo de tampones o copas menstruales
- Vienen en diferentes colores
- Marcas comunes: Thinx™, Modibodi™, Knix™, Lunapads™, Dear Kate™



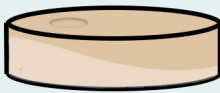
Copas Menstruales

- Se insertan en la vagina como un tampón
- Hecho de materiales flexibles
- Diferentes tamaños para diferentes edades
- La sangre permanece en la copa hasta que se vacía (~cada 8 a 12 horas, o varias veces al día si el flujo es abundante)
- Si hay un flujo abundante, vacíalo con más frecuencia
- Las líneas en la copa ayudan a monitorear la pérdida de sangre
- Las copas no evitarán el embarazo
- Si se lava de forma correcta, se puede reutilizar hasta por 10 años
- Marcas comunes: The Diva Cup™, Lena™, Dutchess™, Lunette™, Athena™

Copa menstrual flexible y Disc™

- Dos tamaños diferentes; la copa más pequeña es buena para los días de flujo ligero
 - Puedes usarla mientras nadas
 - Puedes usarla durante el coito
 - Si hay un flujo abundante, vacíalo con más frecuencia
 - La copa debe lavarse después de cada uso
 - La copa es reutilizable; el disco no es reutilizable
- Inserción:** Doble la copa para insertarla.
- Retiro:** Toma el cuerpo de la copa para sacarla.
- Limpieza:** Lava con jabón suave y agua después de vaciar

Hiérvela durante 10 minutos entre ciclos.



Nuevos Productos Beppy Sponge™ Húmedo y Seco

- Flexible, suave y blanda
- No reutilizable
- Se inserta como un tampón
- La esponja húmeda tiene un gel para ayudar con la inserción y un lazo para el dedo para ayudar a sacarla
- La versión húmeda no tiene gel ni asa para retirar
- No tóxico: para piel sensible
- Puede utilizarse durante los deportes, al nadar y durante el coito
- Es posible que debas cambiártela hasta cada 2 horas durante los días más pesados