

“

La mejor opción para tí siempre será aquella con la que te sientas más cómoda. No hay reglas.

”

“

Si no te has aventurado a probar todos y no sabes cuál es mejor para ti, te presentamos las características de cada uno.

”

SERVICIOS OFRECIDOS EN LAS CLÍNICAS DE LA FAMILIA DEL CEPEP

- ▶ Planificación Familiar
- ▶ Ginecología y Obstetricia
- ▶ Clínica Médica
- ▶ Control Prenatal
- ▶ Pediatría
- ▶ Mastología
- ▶ Mamografía
- ▶ Biopsias
- ▶ Electrocardiograma
- ▶ Radiografía
- ▶ Urología
- ▶ Dermatología
- ▶ Infertilidad
- ▶ Otorrinolaringología
- ▶ Ecografía
- ▶ Endocrinología
- ▶ Diabetología
- ▶ Nutrición
- ▶ Odontología
- ▶ Traumatología
- ▶ Psicología
- ▶ Sexología Clínica
- ▶ PAP y Colposcopia
- ▶ Análisis Clínicos

Además: Asesoría GRATUITA en Salud Sexual y Reproductiva

ASUNCIÓN

Avda. Perú 1284 c/ Ana Díaz. EDIFICIO CEPEP
Teléfonos: (021) 204 020
📞 (0982) 283 275

SAN LORENZO

Hernandarias 1775 c/ Julia Miranda Cueto de Estigarribia
Teléfono: (021) 576 446
📞 (0985) 600 473

CIUDAD DEL ESTE

Avda. Emeterio Miranda esq. Camilo Recalde. PREMIER II
Teléfono: (061) 500 579
📞 (0985) 600 474

LUQUE

Avda. Humaitá entre Cerro Corá y 14 de mayo
Teléfono: (021) 640 135
📞 (0985) 600 475

 @ClinicaDeLaFamiliaPy
  @CEPEP.PY
 Clínica de la Familia
  CEPEP
 www.cepep.org.py

#PromoviendoDerechos

CUIDADOS EN LA MUJER

HIGIENE MENSTRUAL




Clinica de la Familia
 Calidad en Salud





Antes que nada... ¿Qué es la Menstruación?

La menstruación es un proceso BIOLÓGICO de la mujer que denota un buen estado de salud y un desarrollo físico adecuado; a pesar de ello muchas mujeres y niñas alrededor del mundo sufren de manera frecuente por tener menstruación.

En algunas culturas, la menstruación es un tabú porque las mujeres sufren estigmatización al considerárselas sucias, impuras e indignas.

La menstruación es algo muy personal, hay que respetar el derecho de las mujeres y niñas a la privacidad y mantener su dignidad garantizando el acceso a infraestructuras de saneamiento seguras y a artículos de Higiene Menstrual (HM); a pesar de que sea un proceso natural, existe un miedo o vergüenza de la mujer a mancharse y ser motivo de burla.



Los productos de higiene íntima femenina comprenden dos categorías:

a- Los que ayudan a la limpieza e higiene de las zonas genitales como: las toallitas, geles y jabones íntimos.

b- Los productos que se usan durante la menstruación como: las compresas, tampones y las copas menstruales.



1) Toallas Higiénicas

Son hechas con algodón y otros materiales absorbentes.

Se colocan por la ropa interior y sirven como protectores durante el periodo menstrual, sangrado o una pérdida de orina.

Existen 2 tipos: Desechables y reutilizables.

Ventajas

Aplicación fácil y superficial.
Fácil acceso, son las más comercializadas.
Muchos tipos, tallas, variedades.

Desventajas

Presencia de químicos en el algodón y demás fibras que componen el producto.
Posibilidad de irritación en pieles sensibles.
Se desacomodan fácilmente produciendo derrames.
Costo elevado a largo plazo (al ser desechables).
No es ecológico (tarda aprox. 500 años en degradarse).

DESECHABLES

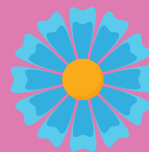
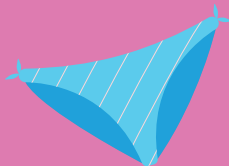
Ventajas

Aplicación fácil y superficial.
De fácil producción propia.
Bajo costo efectivo.
Generan menor daño al medio ambiente.

Desventajas

Se debe lavar y secar luego de cada uso.
Se desacomodan fácilmente produciendo derrames.

REUTILIZABLES



2) TAMPONES

Están hechos de algodón y otros productos químicos para poder absorber el flujo. La capacidad de absorción dependerá de la cantidad de flujo de cada mujer.

Se inserta en el interior de la vagina con o sin aplicador y se introduce de forma manual.

Tienen forma de tubo y poseen un cordón para ayudar a su extracción, el cual queda en parte fuera del cuerpo para poder tirar de él al final de su uso.

Ventajas

Fácil acceso, cómodo y disimulado.
Al absorber el flujo antes de que se exterioricen producen menos derrames.

Desventajas

Presencia de químicos en su composición.
Se recomienda no usar más de 8 horas al día y por la noche, ya que tenerlo tantas horas en el cuerpo puede ser nocivo para la salud.
Costo elevado y sólo sirve para una vez.

3) COPA MENSTRUAL

Tiene forma de copa que se inserta en la vagina durante la menstruación y se adapta a las paredes del interior de la vagina sin moverse.

Actúa como barrera del flujo menstrual, reteniéndolo al interior de la copa hasta que se extrae y el flujo se desecha en el lavatorio.

Puede ser de látex, silicona u otros materiales que no secan las paredes de la vagina. Tampoco produce irritaciones ni alergias ya que no contiene productos químicos.

Ventajas

Es ecológico, reutilizable, con una vida útil de 10 años.
Puede estar en la vagina hasta 12 horas sin tener que extraerla.

Desventajas

Después de cada uso, extraer, lavar y limpiar con agua o un papel.
Después de cada periodo hay que esterilizar con agua hervida.

