



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL- SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

Índice

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL	3
Higiene menstrual	3
Productos de higiene menstrual	4
Alteraciones del ciclo que requieren revisión médica	4
Infecciones vaginales frecuentes y factores de riesgo	5

SALUD E HIGIENE

MENSTRUAL

La salud menstrual significa sentirse bien física, mental y emocionalmente durante todo el ciclo menstrual.

No se trata solo de no estar enferma, sino de poder vivir la menstruación de forma cómoda, segura y sin vergüenza

Higiene menstrual

La higiene menstrual es que mujeres y niñas tengan productos de higiene menstrual.

Estos productos son los que absorben o recogen la sangre que sale durante la menstruación.

Higiene menstrual, también es que estos productos puedan ser cambiados a solas, tantas veces como sea necesario y una limpieza del cuerpo cuando sea necesario, teniendo acceso a baños y productos de higiene.

Para mantener una buena higiene menstrual se debe:

- Lavar la zona íntima **todos los días** con agua.
- Lavar las **manos** antes y después de cambiarte.
- Tener **productos** de higiene (compresas, tampones, copa...) siempre a mano.
- Limpiar de **adelante hacia atrás** al ir al baño, para evitar bacterias.

Productos de higiene menstrual

Los productos de higiene menstrual son aquellos que usamos para recoger o absorber la sangre que sale de nuestro cuerpo durante la menstruación.

Nos ayudan a mantenernos limpias y cómodas. Hay muchos tipos diferentes y podemos elegir el que mejor se adapte a nuestro cuerpo, al día del ciclo en el que nos encontramos o a nuestro estilo de vida.

Algunos **productos** son:

- Tampones.
- Compresas.
- Copa menstrual.
- Bragas menstruales.

Alteraciones del ciclo que requieren revisión médica

Algunos síntomas pueden avisarnos de que algo no va bien y es necesario acudir a un profesional. Entre ellos se encuentra:

- Dolor menstrual fuerte.
- Ciclos irregulares.
- Sangrado muy abundante.
- Ausencia de regla o amenorrea.

Infecciones vaginales frecuentes y factores de riesgo

Durante la menstruación hay más riesgo de infecciones. Pueden deberse a bacterias, hongos o a productos que irritan la zona íntima.

A continuación explicamos que puede causar estas infecciones:

- **Mala higiene:** No lavar bien la zona puede aumentar las bacterias.
- **Ropa interior ajustada o sintética:** Crea humedad. Mejor usar algodón.
- **Irritación en la piel.**
- **Limpiarse mal al ir al baño:** Siempre hacerlo de adelante hacia atrás.
- **Cambios hormonales:** Durante la regla o embarazo, bajan las defensas naturales de la vagina.
- **Tampones por mucho tiempo:** Pueden crear un ambiente ideal para bacterias.

Si hay **flujo con mal olor, picazón, ardor o dolor**, es importante ir al médico para revisarlo y tratarlo.