



Programa Integral de Gestión Menstrual



AUTORIDAD DE CUENCA
MATANZA RIACHUELO

0800 345 ACUMAR (228627)

Esmeralda 255 PB, CABA

www.acumar.gob.ar



►Presidencia

Martín Sabbatella

►Dirección de Promoción de
Políticas de Géneros y Diversidades

Sol Hurtado

►Coordinación de Géneros y Diversidades

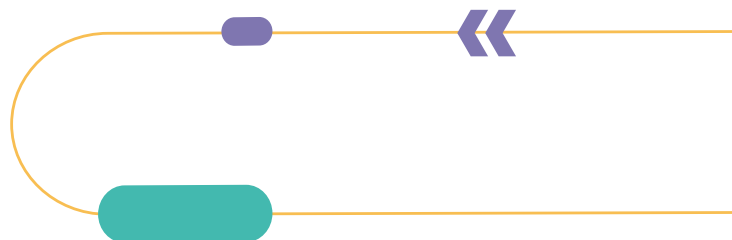
Natalia Seijo



Programa Integral de Gestión Menstrual



Autoridad de Cuenca
Matanza Riachuelo



Programa Integral de Gestión Menstrual



El **Programa Integral de Gestión Menstrual (PIGM)** es una iniciativa de **ACUMAR**, impulsada desde la Dirección de Promoción de Políticas de Géneros y Diversidades. Se ha diseñado de forma interdisciplinaria entre las distintas áreas del organismo con los objetivos de:

► Brindar a las personas menstruantes **información sobre los Productos de Gestión Menstrual (PGM) y sus opciones reutilizables, sustentables, económicas y saludables.**

► Generar espacios de **formación y capacitación** sobre la gestión e higiene menstrual.

El programa apunta a promover el uso de productos amigables con el ambiente y a reconocer la carga económica extra que deben afrontar las personas que menstrúan.

Los PGM son elementos de contención utilizados durante la menstruación: toallitas (descartables o reutilizables), tampones y copas menstruales. Con este programa, **ACUMAR** promueve el uso de **copas** ya que son más saludables para los cuerpos y el entorno, y pueden reutilizarse por períodos de tiempo prolongados, en contraposición a las toallas y tampones descartables que generan impactos negativos en el ambiente.

Además, la menstruación constituye un factor de desigualdad, la provisión gratuita de estos productos de básica y primera necesidad garantizan un derecho vital para las personas menstruantes.



Así es como, a través de la implementación del PIGM, se elaborará un **diagnóstico para conocer el estado de situación de los grupos poblacionales de la Cuenca Matanza Riachuelo** en relación al impacto ambiental y a la accesibilidad a los productos, la educación y la salud referidos a la materia.

El diseño y la implementación del PIGM se realizan con perspectiva de géneros y diversidades, esto implica referirse a “personas menstruantes” ya que no sólo las mujeres menstrúan, sino también otras identidades de género como lesbianas, masculinidades trans, personas no binarias e intersexuales.

Algunos datos sobre gestión menstrual

↳ COSTOS

- ▶ Para las personas menstruantes de menores ingresos, el costo anual de las toallitas y tampones representa la mitad de su salario mensual.
- ▶ Quienes perciben la asignación familiar AUH, destinan al año más de una AUH en comprar estos productos.

↳ SALUD

- ▶ Un estudio de la Universidad Nacional de La Plata encontró glifosato en el 85% de las toallitas y tampones examinados.
- ▶ Las personas menstruantes pasan 57.600 horas de su vida en contacto con compuestos químicos presentes en las toallitas y tampones. Estos tóxicos alteran el pH, la microbiota y dañan la flora vaginal, clave para proteger la salud y no contraer infecciones.

↳ AMBIENTE

- ▶ Los tampones y las toallitas comunes tardan entre 500 y 800 años en degradarse y son el quinto contaminante de los océanos a nivel planetario.
- ▶ Se estima que cada persona menstruante produce 6.500 kilos de basura menstrual al utilizar PGM descartables.
- ▶ Entre las soluciones para una gestión menstrual más accesible, ecológica y económicamente viable están las toallitas de tela, la ropa interior absorbente y las copas menstruales.

PGM REUTILIZABLES

→ COPA MENSTRUAL



Es un dispositivo con forma de campana no absorbente que se inserta en la vagina para recoger el flujo menstrual. Crea un sello al vacío y se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. Por lo general, está hecho de silicona de grado médico. Debe vaciarse cada 6-12 horas, después de lo cual se enjuaga con agua potable y, de ser posible, con jabón neutro, y se puede volver a utilizar.

Dado que las copas no alteran la flora vaginal y el pH, los riesgos para la salud como el síndrome de shock tóxico, las infecciones y las irritaciones de la piel son mínimos en comparación con otros PGM.

→ TOALLITA DE TELA



Son de uso externo. Se colocan sobre la ropa interior para absorber el flujo menstrual y se mantienen en su lugar generalmente mediante broches. Están hechos de una variedad de materiales naturales o sintéticos (como bambú o algodón).

Se pueden lavar y volver a utilizar en el siguiente periodo. El lavado y secado es crucial para un uso seguro.

Son amigables con el ambiente ya que se pueden usar por hasta un año y están hechas de materiales naturales como el algodón.

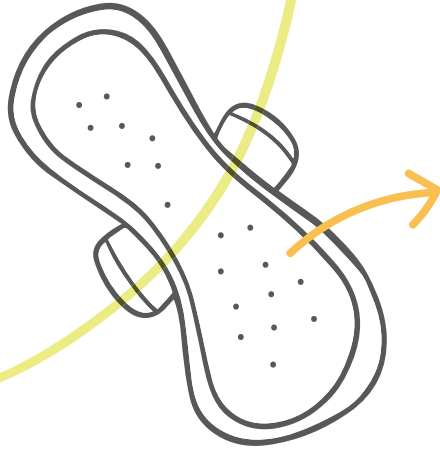
→ ROPA INTERIOR ABSORBENTE

Tienen el aspecto de la ropa interior regular pero cuentan con una capa adicional absorbente incorporada para recoger el flujo menstrual. Se pueden lavar y volver a utilizar en el siguiente periodo. El lavado y secado es crucial para un uso seguro. Se necesitan, al menos, un par cada día.



PGM DESECHABLES

→ TOALLITAS SANITARIAS Y PROTECTORES DIARIOS

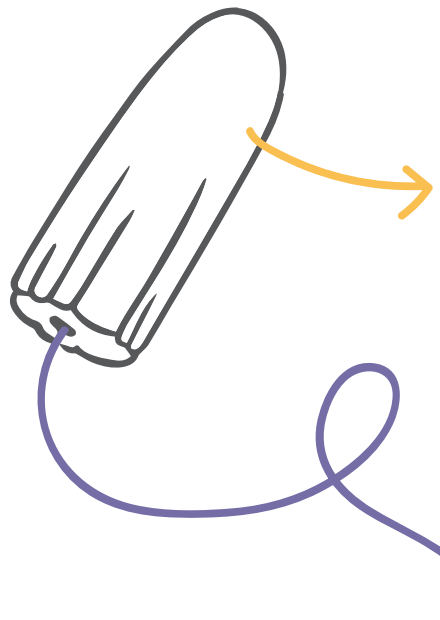


Son de uso externo. Se colocan sobre la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Consisten en un diseño en capas hecho de mezclas de plásticos, rayón y algodón.

Se pueden utilizar por un tiempo máximo de 6 horas cada una. Dentro de este período de tiempo deben cambiarse y desecharse a la basura (nunca al inodoro).

Al ser desechadas después de un solo uso, las toallitas sanitarias generan gran cantidad de residuos, produciendo un fuerte impacto negativo en el ambiente.

→ TAMPONES



Los tampones son materiales absorbentes hechos de algodón o rayón que se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se pueden usar por hasta 6 horas, después de lo cual se eliminan en el tacho de basura (nunca al inodoro).

El producto químico residual y la fragancia de los tampones pueden provocar reacciones alérgicas. El jabón para el lavado de manos y el acceso al agua potable es importante para evitar infecciones urinarias y vaginales. El uso de tampones está asociado con el síndrome de shock tóxico, una enfermedad rara pero potencialmente mortal.

Como los tampones se eliminan después de un único uso crean grandes cantidades de esechos. Cuando éstos se queman incorrectamente, pueden liberar furanos (un compuesto químico altamente volátil) y toxinas. Solo los tampones hechos de fibras naturales se biodegradan, mientras que los que contienen plásticos permanecen en el ambiente contaminando por muchos años.



COPA MENSTRUAL: CÓMO UTILIZARLA



Aprender a usar y colocar la copa menstrual es un proceso que puede llevar cierto tiempo. Aquí compartimos consejos para su utilización.

→ ESTERILIZACIÓN:

- ▶ La copa debe esterilizarse antes del primer uso, y luego antes y después de su uso en cada período menstrual.
- ▶ Hervila durante 3 minutos, cubierta totalmente de agua potable, antes de usarla y al final de cada ciclo menstrual.
- ▶ No la expongas a más de 5 minutos de hervor.
- ▶ Otra opción es colocarla en un recipiente con agua potable recién hervida durante 3 a 5 minutos.
- ▶ Para la esterilización en microondas, enjuagar la copa con agua potable, colocarla en un recipiente y cubrirla con agua, introducir al microondas en potencia media hasta que hierva durante 3 a 5 minutos.



**¡Listo! Ya está preparada para su uso
o para guardarla hasta el próximo período.**

→ UBICACIÓN Y COLOCACIÓN:

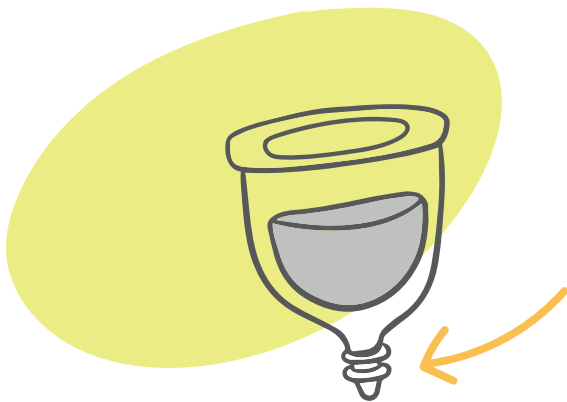
A diferencia de un tampón, la copa se coloca en la parte inferior de la vagina.

Para asegurarte de que la copa está bien orientada en el interior de tu vagina, introducí un dedo por encima de tu copa menstrual y presioná ligeramente hacia abajo, en dirección al ano. Notarás que la copa cambia su inclinación.

Para asegurarte de que no haya quedado ningún pliegue, presioná ligeramente la base de la copa, dale un medio giro o un giro completo, y empujala hacia dentro hasta sentir que se abrió generando vacío (esto hace que no se mueva ni deslice).

Para introducirla, tendrás que plegarla, la copa tiene varias formas de plegado. Aquí te sugerimos algunas de ellas:





→ EL CABITO:

El cabito, que se encuentra al final de la copa, es un señalador para encontrarla fácilmente al momento de retirarla y no tiene que tocar las paredes vaginales.

Para esto, podés cortar el cabito de a poco, en la medida que te sea cómodo (incluso al ras de la base), pero te aconsejamos que lo conserves en los primeros períodos para probar cuál es tu medida y no cortarlo de más.

→ TIEMPO DE USO:

La copa menstrual tiene una capacidad tres veces mayor a la de un tampón, no necesita ser vaciada tan a menudo. De todas formas, es necesario que la vacíes después de 12 horas de uso continuo, aunque no esté llena.

Podés ir al baño teniendo la copa colocada ya que el canal de la orina queda libre.



→ HIGIENE:

Cada vez que la sacás para vaciarla, enjuagala con agua fría potable, observando que los orificios queden limpios. A continuación, podés volver a insertarla en la vagina.

Si estás de viaje, en un baño público o en un lugar sin agua potable, llevá una botellita con agua potable para lavarla.

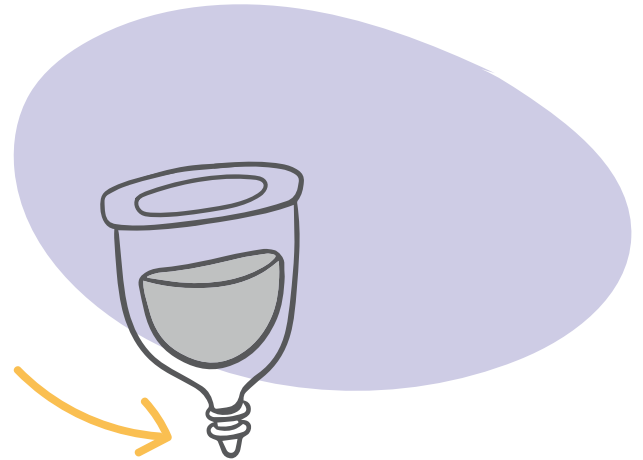


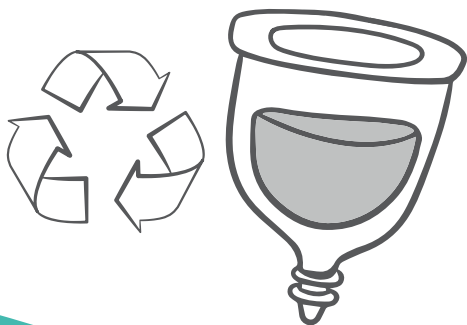
→ EXTRACCIÓN:

Es importante que adoptes una posición cómoda. Haciendo un poco de fuerza, como si fueras al baño, percibí cómo la copa se desplaza hacia abajo y con tus dedos podés tocar el cabito. A continuación, presioná la base de la copa con el índice y el pulgar SIN TIRAR para que entre aire por los orificios, rompiendo el vacío.

Otra forma de sacarla es sujetando la base y haciendo pequeños movimientos de lado a lado mientras tiras suavemente hacia afuera.

Si la copa está demasiado alta en la vagina y te cuesta alcanzarla, hacé más fuerza (como si fueras al baño) y sentirás que desciende para agarrarla con facilidad.





→ **GUARDADO:**

Secá y guardá la copa en su bolsita después de haberla hervido durante 3 minutos, hasta la próxima menstruación.

No la guardes en recipientes herméticos.

→ **BENEFICIOS**

La copa menstrual que entregamos en **ACUMAR** está confeccionada con silicona atóxica y es 100% hipoalergénica, inhibe el crecimiento de bacterias, respeta la higiene, evita la alteración del pH y la resequead vaginal.

Y, además, es amigable con el ambiente: reemplaza a toallitas y tampones descartables que contaminan el medio al ser productos de un solo uso y no biodegradables.





Programa Integral de Gestión Menstrual



Para más información, podés escribir a la
**Dirección de Promoción de Políticas de
Géneros y Diversidades:**

generos@acumar.gob.ar





**Autoridad de Cuenca
Matanza Riachuelo**