

Un Pequeño Libro Sobre La Menstruación.

lunette

Prefacio

Menstruación. ¿Qué es este misterioso proceso que ocurre cada mes, y cómo me afecta? Rayos, ¿por qué importa siquiera? En esta guía de bolsillo hecha para TI, encontrarás las respuestas a estas preguntas y más, Mucho más.

¿Quién, yo?
Sí, TÚ

Es decir, eres un adulto joven que está pasando por algunos cambios bastante dramáticos que te llevarán a un nuevo capítulo emocionante en tu vida. Pero eso no es todo. Considera que este librito también es adecuado para padres. Esperamos que te brinde la oportunidad de tener conversaciones abiertas y honestas con tu gente. Después de todo, hubo un tiempo en el que tenían exactamente las mismas preguntas que tú hoy.

Mientras lees esta guía, por favor ten en cuenta que no cada mujer menstrúa y que no toda persona menstruante es mujer. Hay algunos conceptos erróneos de larga data que están directamente relacionados con el género, sexualidad y nuestros cuerpos. Así que no importa cómo te identifiques, queremos que sepas que eres bienvenido con los brazos abiertos, porque en Lunette, nuestra misión es cambiar la actitud sobre el periodo: Nadie debería sentirse avergonzado, nadie debería perder una oportunidad por ello.

Ahora ¡que comience la fiesta!

Indice

PUBERTAD	4
ANATOMÍA	6
Anatomía Externa	8
Anatomía Interna	10
Ejercicios de Suelo Pélvico	13
MENSTRUACIÓN	15
Ciclo Menstrual	16
Calendario Menstrual	17
Calendario Menstrual	18
Historia de la Higiene Menstrual	23
PRODUCTOS MENSTRUALES	26
Diferencias de Productos	28
A Tener en Cuenta	29
Copa Lunette	30
FAQ – PREGUNTAS FRECUENTES	34

Pubertad

En promedio, la pubertad comienza entre los 8 y 13 años de edad, y puede durar muchos años. Durante este tiempo, puedes notar que tu femineidad brota. Tus caderas se pueden volver más anchas y se comienza a desarrollar tu busto, incluso el vello comenzará a crecer en tus piernas, axilas y genitales.

Pero la pubertad es mucho más que sólo cambios en tu cuerpo, puedes notar que tu mente también cambia, llevándote a nuevas formas de pensar a medida que experimentas los altibajos que conlleva crecer.

Lo más importante, es bueno recordar, que todos se desarrollan a su propio ritmo. Así que ten esto en mente mientras tú y tus amistades están pasando por estos cambios, se les puede ver muy diferentes y puede aparecer en momentos completamente distintos.

QUE ESPERAR

A medida que el busto comienza a desarrollarse se puede sentir hinchado o sensible. Un pecho puede incluso crecer más rápido que el otro, esto es considerado, dentro de algunos parámetros, como normal.

Puede que comiences a sudar más, provocando que tu piel y cabello se vean y/o tornen grasosos.

Si bien no es lo más agradable, los cambios de humor son normales y pasarán tan rápido como aparecieron.

Incluso puedes notar algunas descargas provenientes de tu vagina. Este es uno de los signos de que tu cuerpo podría estar listo pronto para el comienzo de la menstruación. Pero no te preocupes, estas descargas también cumplen un rol muy importante para mantener limpia y saludable tu vagina.

HIGIENE PERSONAL

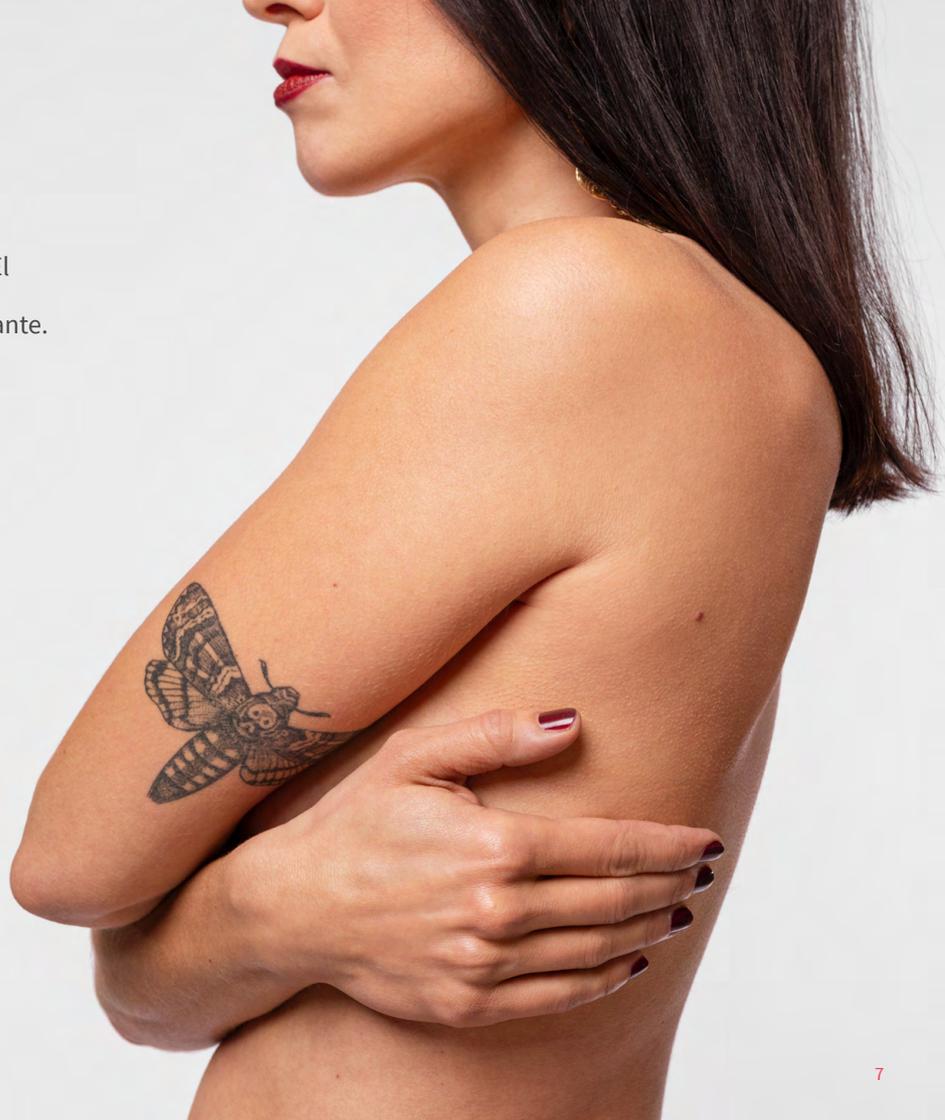
Durante este tiempo, la higiene personal es fundamental. Un baño o ducha diario, con un lavado rápido de tu vulva es una buena idea. Ten en mente que cuando se trata de tu vulva, no quieres sobrepasarte y el agua es la mejor limpieza – así que no necesitas de ningún jabón especial que potencialmente pueden generar resequedad o picazón.

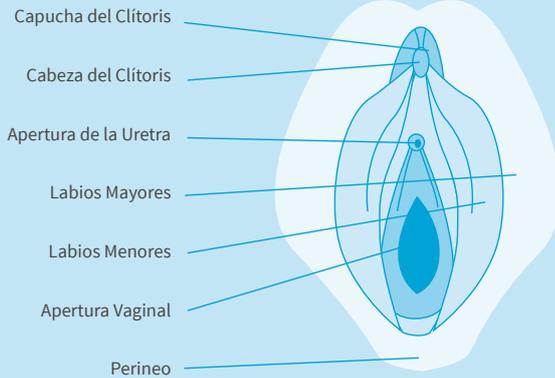


Anatomía

COMENZANDO A CONOCERTE

En Lunette creemos que todos deben tomarse un tiempo para conocerse a si mismos y a sus cuerpos. El entendimiento más profundo de como ambos están conectados te llevará a una vida más plena y gratificante.





Anatomía externa

Como está implícito, es la anatomía que se encuentra por fuera de tu cuerpo.

Monte de Venus

El monte de venus o mons veneris es la pequeña elevación sobre el hueso púbico. Su trabajo es acolchonar y proteger el hueso durante las relaciones sexuales. Después de la pubertad, esta área se cubre de vello púbico.

Labios Mayores

También conocidos como labios externos, los labios mayores son los dobleces externos de la piel que rodea la apertura vaginal, actuando como una capa protectora. Mientras que a menudo es más grande que los labios menores, no es raro que los labios internos sean del mismo tamaño, si no más grandes que los labios externos. Los labios mayores pueden variar en color. Por ejemplo, pueden ser rosados, carmesí, o café rojizo. También pueden variar en longitud de cortos a largos, y pueden parecer lisos o arrugados. Así que no te preocupes, tu vulva no es extraña.

Labios Menores

También conocidos como labios internos, los labios menores son delgadas dobleces de piel entre los labios mayores. Los labios internos cubren las aperturas vaginal y uretral. Esta área entre los labios menores se llama vestíbulo. Los labios internos cumplen roles múltiples, desde proteger al vestíbulo de bacterias hasta alojar nervios terminales que mejoran el placer sexual, no hay duda que los labios menores son mayoritariamente fabulosos.

Clítoris

El clítoris es una parte altamente sensible de los genitales, y su único propósito es crear placer sexual. Ubicado arriba de la vulva, justo sobre la apertura uretral, el clítoris solo es parcialmente visible a simple vista. Cercano a 10 cm de largo, tres cuartos del clítoris se encuentran ocultos en el cuerpo. El otro cuarto se encuentra ubicado afuera del cuerpo y es protegido por el capuchón del clítoris, o prepucio.

Uretra

La uretra es un conducto conectado a la vejiga a través del cual pasa la orina desde el cuerpo. La apertura uretral se encuentra justo debajo del clítoris.

Apertura Vaginal

Aunque encontrarás más información sobre la vagina en la sección de anatomía interna de esta guía, es importante saber que tu apertura vaginal se encuentra ubicada directamente por debajo de la apertura uretral.

Vulva

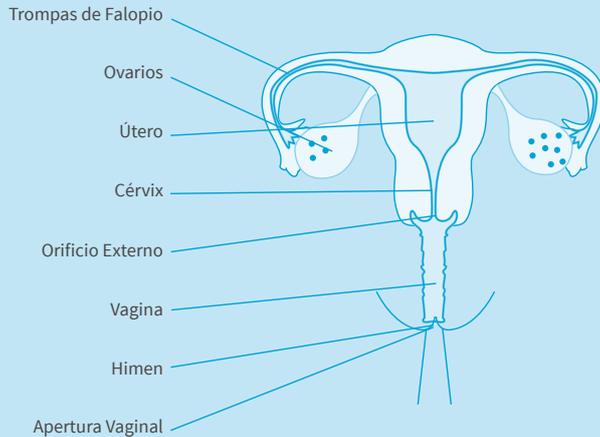
A menudo llamada vagina, la vulva es el nombre del área donde encontrarás la apertura uretral, apertura vaginal, labios (mayores y menores) y clítoris.

Perineo

El perineo es la región entre la vulva y el ano.

Ano

El ano es la apertura por donde las heces dejan el cuerpo a través de los intestinos. Después de la pubertad, esta área a menudo se cubre de vello púbico.



Anatomía Interna

La anatomía interna son todas las partes que no puedes ver, y donde la magia reproductiva sucede. Habiendo un bebé o no, las funciones hormonales que vienen con tu anatomía interna afectaran tu vida diaria.

Vagina

La vagina es el tubo muscular que conecta tus genitales externos con el cérvix del útero. Mide aproximadamente 5 a 10 cm de largo y puede doblar su tamaño cuando te excitas. Las paredes de la vagina se pueden describir como capas de arrugas o dobleces de tejido muscular. La sangre menstrual fluye desde el útero a través del cérvix para abandonar el cuerpo a través de la vagina. Se genera una mucosidad para mantener la vagina humectada para lubricarse a sí misma en el sexo, atrapar semen para la concepción y para limpiarse. La cantidad de mucosidad generada durante un ciclo puede variar. Generalmente esta aumentará cerca de 2 semanas antes de la menstruación y puede ser un poco inquietante hasta que sepas que es un hecho totalmente normal para ayudar a mantener la salud de tu vagina. Solo recuerda, las características de la cantidad de descarga, color y textura variará entre personas, y a través de las distintas fases del ciclo menstrual.

Himen

También conocido como corona vaginal, el himen se ubica justo dentro de la apertura vaginal. Es una membrana de tejido que cubre parcialmente la apertura vaginal y tiende a erosionarse a través del tiempo debido a las hormonas, descargas naturales y sexo vaginal. Pero la ausencia de himen no es un indicador de pérdida de virginidad, ya que frecuentemente se rompe durante muchas actividades no sexuales como los deportes, y algunas personas ni siquiera lo han tenido.

Hueso Púbico

El hueso púbico es la unión donde dos mitades de la pelvis se unen. La puedes encontrar detrás de la apertura vaginal. Siendo posible identificar la curva de tu hueso púbico desde dentro de la vagina, es muy importante para el correcto posicionamiento de la copa menstrual, ya que la copa necesita ser posicionada más allá del hueso púbico.

Cérvix

El cérvix es un estrecho pasaje, como cuello, formado en el extremo inferior del útero. La posición del cérvix puede variar entre las personas y cambia a través del ciclo menstrual. Si lo buscas utilizando tu dedo, notarás que se siente como la punta de la nariz. El cérvix es por donde la sangre menstrual deja el útero para poder pasar a través de la vagina. El semen también viaja a través del cérvix para llegar al útero. Durante el embarazo, el cérvix se dilata o estira, para permitir al bebé pasar a través de él durante el parto vaginal. Pero no te preocupes, a no ser que estés en el proceso de dar a luz, nada más que sangre menstrual o semen serán capaces de atravesar tu cérvix.

Útero

El útero es una estructura muscular con forma de pera, donde los fetos se desarrollan durante el embarazo. Si un óvulo ingresa al útero y no es fertilizado por un espermio, el revestimiento interno del útero (endometrio) se desprenderá y saldrá del cuerpo. Esto es la menstruación.

Trompas de Falopio

Las trompas de Falopio se extienden de ambos lados del útero y son el camino por el cual el óvulo maduro liberado debe viajar para llegar al útero durante la ovulación. Si el óvulo no es fecundado, se desprenderá del útero con el endometrio durante la menstruación.

Ovarios

Grumoso y del tamaño de una uva aproximadamente, los ovarios se posicionan a ambos lados del útero comunicándose con él a través de las trompas de Falopio. En los ovarios se producen y almacenan los óvulos.

Suelo Pélvico

El suelo pélvico, o diafragma pélvico, se puede describir como un cabestrillo de músculos y tejido conectivo que abarca la apertura pélvica. Ubicado debajo de la pelvis, el suelo pélvico no solo sostiene el útero y la vagina, sino también la vejiga, intestinos y recto, manteniéndolos en su lugar y permitiendo su correcto funcionamiento. Son estos músculos los que juegan una parte fundamental en el uso y retiro de la copa menstrual.

EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

¿Te sientes bien como para hacer ejercicio? Cuando se realiza regularmente, los siguientes ejercicios te ayudarán a fortalecer los músculos para mejorar la función de tu suelo pélvico.

Identifica tus músculos de suelo pélvico

Primero necesitas identificar tus músculos de suelo pélvico. Puedes hacer esto mientras vas al baño. Simplemente detén el chorro de orina mientras vas al baño, reténla durante 3 segundos y luego relaja y permite que el flujo continúe. Repite eso un par de veces y habrás identificado tus músculos de Kegel.

Un espejo es una gran manera para ayudarte a identificar tus músculos de suelo pélvico. Echa una mirada a tu vulva con un espejo e intenta apretar tus músculos de suelo pélvico. Si estás contrayéndolos correctamente, verás algún movimiento: la apertura vaginal se contraerá y la distancia entre la apertura vaginal y el ano (peritoneo) se acortará. La cabeza del clítoris también puede hacer un pequeño movimiento. Entonces podrás intentar activar tus músculos del suelo pélvico en distintas posiciones y con distinta fuerza.

Cuando contraigas tu musculatura de suelo pélvico, el movimiento debería ser tan suave que seas capaz de mantener tus otros músculos relajados. Por ejemplo, debes evitar contraer tu músculo abdominal o musculatura glútea. Aprender las contracciones apropiadas pueden ayudarte a relajar tus músculos de suelo pélvico también, lo que será muy útil al usar una copa menstrual.

Activa tus músculos de suelo pélvico

Recuéstate sobre tu espalda. Visualiza la parte inferior de tus huesos de la cadera (isquion) e imagina traerlos hacia arriba y juntarlos tensando los músculos de SUELO pélvico. Entonces imagina acercar tu hueso púbico y coxis tensionando los músculos del suelo púbico. Relájate después de cada contracción, asegúrate de pasar la misma cantidad de tiempo con los músculos tensos y relajados.

Por ejemplo, contrae los músculos durante 3-5 segundos, luego relaja por 3-5 segundos. Repite este ejercicio 10 veces seguidas, 3 veces al día.

Consejo: Asegúrate de no estar contrayendo tu respiración durante estos ejercicios. Tu respiración debe ser relajada y en un ritmo que coincida con los ejercicios: tensa al exhalar, y relaja al inhalar



Menstruación

También conocida como periodo, la menstruación es una parte natural de la vida. Estos días hay muchas decisiones que debes tomar en cuanto a tu menstruación y los productos de cuidado. Estos productos te permitirán continuar con tu vida diaria durante tu periodo.

La menstruación generalmente comienza de 1 a 3 años después que comienza el desarrollo de los pechos y comienza la pubertad. Esto puede comenzar tan temprano como los 9 años o tarde a la edad de 16 años, siendo como promedio del comienzo de la menstruación a los 13 años. A menudo los primeros signos de menstruación serán un aumento en el crecimiento y el comienzo de descargas vaginales. Aunque algunas pueden presentar descargas años antes de que comience su primer periodo. Si tu periodo no ha comenzado a la edad de 16, sería una buena idea consultar con un médico.

Además del desprendimiento real del revestimiento interno de tu útero (endometrio) durante la menstruación, también puedes experimentar algunos síntomas, comúnmente irritabilidad, tanto antes como durante tu periodo, esto es conocido como SPM (síndrome premenstrual) o TPM (tensión premenstrual). Mientras que los síntomas pueden cambiar, hay personas que no experimentan irritabilidad, te recomendamos que hables con tu médico si presentas mucho dolor o extremados PMS antes o durante tu periodo. Hay tratamientos disponibles. Pero también el tener una buena noche de sueño y cuidar el consumo de cafeína pueden ser de gran ayuda.

Otro síntoma común durante la menstruación son los calambres menstruales. Nuevamente, estos pueden variar en intensidad, pero pueden ser aliviados con una dieta apropiada y ejercicio. Se entiende que practicar deportes, o hacer una caminata es lo último que querrás hacer cuando estés sintiendo calambres, pero trata de recordar que mover tus músculos estimulará la producción de serotonina – la hormona de la felicidad, lo que podría proporcionar algo de alivio.

Adicionalmente, se recomienda comer muchos vegetales verdes que son ricos en magnesio, y mantenerse hidratada. ¡Bebe mucha agua!

Si ninguno de estos consejos ayuda con tus calambres menstruales, considera acurrucarte con una bolsa de agua caliente, o tomar un baño caliente para aliviar el dolor. Si consideras que tus calambres te provocan un dolor extremo o están constantemente interrumpiendo tu día a día, te recomendamos consultar con tu médico.

En promedio, la menstruación dura de 3 a 7 días y puede seguir un patrón similar a ligero / abundante / moderado / ligero. Aunque esto puede variar.



ligero



abundante



moderado



ligero



ligero



abundante



abundante



moderado



moderado



ligero

La cantidad de sangre perdida durante un periodo promedio parece ser mucho de lo que realmente es, en un rango de 1 a 4 cucharadas en total. El color y consistencia de esta sangre varía a través de tu ciclo. En los días más abundantes, puede ser más delgada y de un color rojo más brillante, con algunos coágulos apareciendo de vez en cuando. En los días más ligeros, la sangre será de consistencia más densa y un color rojo más café.

CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es el tiempo que transcurre desde el primer día del periodo hasta el primer día de tu próximo periodo. En promedio, este ciclo dura 28 días, aunque cualquier día entre 21 a 45 se considera normal. Todos tenemos nuestro propio ciclo individual y muy pocas personas experimentarán sus periodos el mismo día cada mes. Es más común que tu ciclo sea un par de días más largo o más corto de un mes a otro, incluso puede verse afectado por las elecciones de estilo de vida como la nutrición o fumar, incluso el estrés puede afectar tu ciclo. En promedio, experimentarás cerca de 520 ciclos menstruales durante tus años fértiles, dejándote mucho tiempo para poder entenderlo... O no. Estas cosas realmente varían.

El ciclo menstrual está típicamente dividido en dos fases, la fase folicular y la fase lútea. Pero ya que el ciclo menstrual es regulado por hormonas, es más apropiado pensar en el dividido en tres fases basándose en sus diferentes estados hormonales – la primera mitad de la fase folicular, la segunda fase de la fase folicular y la fase lútea.

Las hormonas más conocidas en este proceso son el estrógeno y la progesterona que son responsables de regular tu ciclo menstrual, pero no completamente. También está la hormona foliculo estimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH). Mientras el estrógeno es producido principalmente por los ovarios y la progesterona es principalmente por los cuerpos lúteos, FSH y LH son producidos por la glándula pituitaria, en el cerebro.

Fase Folicular

Como se ha mencionado previamente, la fase folicular se divide en dos fases muy distintas. La primera mitad de la fase folicular es menstruación. Esto dura cerca de 7 días y comienza cuando la menstruación empieza. Es una fase hormonal baja de estrógeno, progesterona, FSH y LH.

La segunda mitad de la fase folicular es la preparación para ovulación. Esto es cuando los niveles de FSH aumentan, promoviendo el crecimiento de folículos en los ovarios. Uno de estos folículos se desarrollará a un ovulo maduro. Mientras crecen, los folículos comenzarán a producir estrógeno, con los niveles de estrógeno llegando a su punto máximo justo antes de la ovulación. Este alto nivel de estrógenos causa que LH aumente. Cuando LH llega a su punto máximo, causa que el folículo maduro explote y libere el ovulo dentro de las trompas de Falopio. Esto se llama Ovulación.

Calendario Menstrual

Mientras conoces tu cuerpo, comenzarás a aprender acerca de tu ciclo único y a entender mejor tu ritmo mensual. Para ayudarte, diseñamos especialmente este calendario menstrual para calcular y seguir tu ciclo.

En la primera línea (a) del mes, deberás marcar el primer día de tu periodo. Esta información te ayudará a anticipar cuando esperar tu próximo periodo. También puedes incluir comentarios de que tipos de síntomas o descargas (flujos) experimentas.

En la segunda línea (b), puedes documentar cambios que observes en tu cuerpo o en tu vida. Esta información es útil para entender por qué las cosas están sucediendo de la manera que lo hacen. Por ejemplo, ¿sabías que el estrés o incluso viajar, pueden producir que tu periodo se retrase?

En la tercera línea (c), puedes incluir cómo te sientes emocional y físicamente.

Algunas personas, por ejemplo, encuentran que se sienten más atractivos durante la ovulación, pero más irritados los días previos a la menstruación.

Después de algunos meses de documentación, comenzarás a notar ciertas similitudes entre tus ciclos. Por ejemplo, quizás siempre sientas un terrible dolor de cabeza en el primer día de tu periodo, o incluso un gran antojo por chocolate. Incluso puedes notar que tus sueños se intensifican durante ciertos tiempos del mes. Si pones atención a tu flujo, puedes incluso aprender sobre tu fertilidad y cuando está ocurriendo la ovulación.

Ten en mente que, si estás usando cualquier tipo de anticonceptivos, como píldoras, DIU (dispositivo intrauterino), el inicio de tu periodo dependerá de la pastilla que estés tomando. Estos anticonceptivos también pueden afectar tu balance hormonal, descargas y ánimo.

CALENDARIO MENSTRUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	<input type="checkbox"/>																														
B	<input type="checkbox"/>																														
C	<input type="checkbox"/>																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	<input type="checkbox"/>																														
B	<input type="checkbox"/>																														
C	<input type="checkbox"/>																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	<input type="checkbox"/>																														
B	<input type="checkbox"/>																														
C	<input type="checkbox"/>																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	<input type="checkbox"/>																														
B	<input type="checkbox"/>																														
C	<input type="checkbox"/>																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	<input type="checkbox"/>																														
B	<input type="checkbox"/>																														
C	<input type="checkbox"/>																														

Efectos Hormonales

Descargas y embarazo no son los únicos cambios que puedes notar durante tu ciclo, ya que hay fluctuaciones en los niveles hormonales en juego. Estas hormonas pueden causar que tu temperatura corporal suba y baje, dolores de cabeza, calambres, aumento de apetito, irritabilidad o depresión. Estos síntomas son conocidos como síndrome premenstrual. Mientras que algunos experimentan síntomas muy leves, muchos encontrarán que estos síntomas tienden a ser severos. En todo caso, entender tu síndrome premenstrual, sus síntomas, el flujo y reflujo de tu ciclo te ayudará a navegar a tu propio ritmo.

Historia de la Higiene Menstrual

Mientras que la gente ha menstruado desde el principio de los tiempos, la historia de los productos de higiene menstrual es bastante corta. Cuando consideramos el hecho de que los productos para el periodo no estaban disponibles en las tiendas para nuestros bisabuelos, no podemos evitar pensar que ahora no podría ser un mejor momento para tener el periodo.

Antiguamente, las personas menstruantes eran forzadas a arreglárselas con lo que tuvieran a mano: esponjas naturales, tela, musgo, e incluso madera. Pero hoy hay un amplio rango de productos de higiene donde elegir, como toallas, tampones, protectores y copas menstruales.

Llegar a decir que ha habido una innovación significativa para hacer llegar estos productos menstruales al comercio es subestimarlos. En las siguientes páginas exploraremos algunos de estos desarrollos y los impactos que han producido en el bienestar de las personas menstruantes alrededor del mundo.



Productos menstruales de la Vieja Escuela

Remontándonos al antiguo Egipto, las personas menstruantes eran conocidas por usar suaves cañas de planta de papiro encontradas en áreas pantanosas cercanas al río Nilo como productos menstruales, mientras que en Grecia usaban trozos de madera envuelta en gasa como tampones. En Roma, tampones y toallitas eran hechas de lana.

Siglo XIX

En Europa rural, no era extraño que las personas menstruantes no usaran ningún tipo de protección. El sangrado menstrual era considerado tóxico y se creía que se generaría inflamación si se intentaba prevenir su flujo natural. Durante este tiempo, las personas menstruantes usaban faldas muy largas o varias capas de falda para absorber parte de la sangre menstrual.

Comienzos del Siglo XX

Llegado un punto muchas personas menstruantes comenzaron a hacer toallas caseras, generalmente usando el mismo material de algodón que los pañales de bebé. Estas toallas eran sujetadas a la ropa interior o

mantenidas en su lugar usando cinturones de gasa hechos en casa.

En los Estados Unidos, delantales de látex comenzaron a estar disponibles en el servicio de orden por correo a comienzos del siglo 20. El propósito, sin embargo, no era absorber la sangre menstrual, sino que proteger la ropa. Por esta razón, las enaguas gruesas se hicieron muy populares.

Enfermeras francesas reconocieron la capacidad de absorber de los vendajes usados en los soldados heridos, lo que las llevó a comenzar a usar vendajes como productos de higiene menstrual.

Luego de décadas de creatividad, finalmente sucedió en 1888. Las primeras toallas desechables producidas masivamente salieron al mercado. Siendo un entretenimiento de 56cm de largo y 9cm de ancho, no podían ser usados sin un cinturón sanitario reutilizable, que de hecho llevó a una revolución fashion en el mundo de la ropa interior. Esta ropa interior más ajustada y apretada ayudó a mantener las nuevas toallas desechables y cinturones sanitarios en su lugar.

1930s

Adelantándonos, en 1931 cuando el Dr. Earle Haas patentó el primer tampón con aplicador. Lo creas o no, fue el mismo sistema de tubo dentro de tubo que usamos extensamente hasta el día de hoy. Un par de años después, Gertrude Tendrich le compraría al Dr. Haas la patente de tampones y creó la compañía Tampax. Bajo el nombre Tampax, Gertrude comenzó a producir tampones en casa usando su máquina de coser y la máquina de compresión de Haas.

No mucho después, en 1937, Leona Chalmers patentó y produjo la primera copa menstrual reutilizable. Esta copa era muy distinta a la que encontramos hoy en día en el mercado, ya que estaban hechas de goma natural. Pero las personas menstruantes no estaban listas para esto aún. No solo no estaban listos para enfrentar su sangre menstrual tan directamente, sino que también creían que usar productos desechables era un signo de un estándar de vida más elevado.

1950s

Desde aquí, los tampones causaron sensación. En 1950, O.B. coloca una propaganda considerando tampones sin aplicadores. “El futuro de la higiene femenina”. Creando un rumor y haciéndolo un ítem popular. Poco tiempo después, la publicidad televisiva se encontraba en Alemania mostrando mujeres susurrando secretamente entre ellas. El susurro era “Tampax”.

Con toda esta conversación sobre el periodo, las copas menstruales volvieron a la escena cuando la marca “Tassette” introdujo un nuevo producto con un gran presupuesto publicitario en 1959. Tristemente, la demanda seguía siendo carente y la compañía desapareció.

1970s

Dejando atrás la era de los cinturones y alfileres de gancho, las primeras toallas con reverso adherente llegaron finalmente al mercado en 1970. Desde aquí, las toallas despegaron al introducir opciones más delgadas y

aquellas con alas hacia el final de la década.

Durante este tiempo, los tampones y toallas, confeccionados de nuevos y distintos materiales fueron introducidos por Procter&Gamble, asegurando a las personas menstruadoras que “absorberían las preocupaciones”. Desafortunadamente, los nuevos materiales estaban ligados al mortal síndrome de shock tóxico. Finalmente fueron retirados del mercado el 1980.

1990s

Fue solo en 1990 que surgió el tema tabú de la menstruación cuando O.B. creó una campaña televisiva donde mostraban un producto menstrual y la palabra “menstruación” fue dicha en alto para que todos la oyeran.

2000s

Justo cuando pensabas que todas las cosas significativas se habían dado, dos grandes canales de televisión de Estados Unidos censuraron un anuncio de productos menstruales por usar la palabra “vagina”. Esto ocurrió más recientemente de lo que crees, esto sucedió el 2010.

Durante este tiempo, la copa menstrual volvió a nuestras vidas nuevamente, pero mejor y en grande. En vez de usar goma como los antiguos métodos, estas copas estaban hechas de un nuevo material – Silicona de grado médico. Un material correctamente testeado en el área médica, silicona permitida para las personas con alergia al látex, debido a su material altamente higiénico. Pero solo fue a través de internet que los menstruadores alrededor del mundo fueron expuestos a esta nueva alternativa de protección menstrual.

Independientemente de que tan lejos ha llegado la innovación de estos productos, es importante saber que aún hay lugares en el mundo donde personas menstruantes son aisladas de sus comunidades cuando están en su periodo, y tienen muy poco acceso a las opciones que tenemos hoy en día.

Es por esto que Lunette es apasionada con respecto a cambiar las actitudes sobre el periodo. Nadie debería sentirse avergonzado de él, nadie debería perder una oportunidad por él.

Porque este es nuestro periodo.

Productos menstruales

Hoy hay gran variedad de productos menstruales desechables y reutilizables, que van desde artículos usados internamente a externamente, todos tienen el mismo objetivo – absorber o recolectar sangre menstrual, permitiendo a las personas menstruantes seguir con su día a día.

Los productos reutilizables se limpian después de su uso y aquellos hechos de silicona pueden ser quemados cuando termina su vida útil, generando cero desechos.

COMPRESAS



No es poco común que las compresas sean usadas por personas que recién se familiarizan con sus periodos. Estas compresas se adhieren a tu ropa interior y absorben el flujo sanguíneo. El tiempo que uses una compresa se determina basándose en tu necesidad, aunque puedes querer usar una compresa más grande, gruesa y más absorbente mientras duermes.

Las compresas desechables son principalmente hechas de plástico y celulosa, aunque las lavables y reutilizables de tela han sido reintroducidas al mercado recientemente y están demostrando ser bastante populares por su comodidad y ausencia de plásticos.

PROTECTORES



La función de los protectores es muy similar a las compresas, pero son más delgadas y estrechas. Diseñados para absorber menos sangre, están destinados para sangrados más ligeros, manchado o descargas duermes.

Mientras son convenientes, los protectores desechables incluyen plástico que puede producir que sudas y posiblemente interrumpa el balance del pH de tu vagina.

TAMPONES



Los tampones son usados internamente y están diseñados para absorber la sangre. Generalmente hechos con algodón o rayón, los tampones pueden venir con o sin aplicador. Cuando son utilizados, el tampón es insertado dentro de la vagina, dejando una cuerda fuera del cuerpo para poder quitarlos.

Con una variedad de absorción en las que puedes elegir, siempre es importante que uses el tamaño correcto para los distintos días de flujo en particular. Si es muy absorbente, el tampón puede secar las membranas mucosas de la vagina.

Debido a los riesgos de Síndrome de Shock Tóxico, debes cambiar tu tampón cada pocas horas. No se recomienda usarlos mientras duermes o si solo tienes descargas.

COPA MENSTRUAL



Las copas son productos reutilizables que se usan internamente para recolectar tu sangre menstrual. Hechas de silicona especializada, las copas menstruales fueron diseñadas para ser usadas por años, haciéndolas amigables con el medio ambiente y tu billetera.

Estudios han demostrado que las copas menstruales no secan ni cambian el medio natural de tu vagina. También se ha encontrado que los usuarios de copas menstruales experimentan menos irritación y menores infecciones por levaduras que aquellos que usan compresas o tampones.

No sentirás la copa menstrual si está correctamente puesta en la vagina. Necesita ser vaciada y lavada pocas veces al día, las copas menstruales pueden ser usadas hasta por 12 horas seguidas – incluyendo mientras duermes o mientras haces deportes.

La copa menstrual Lunette está disponible en 2 tallas. La copa más pequeña es adecuada para flujo más ligero, mientras que la copa ligeramente más grande es más adecuada para flujo abundante. La copa menstrual Lunette está disponible online, en farmacias bien abastecidas y tiendas de alimentación y vida saludable.

DISCO MENSTRUAL



Muy parecido a la copa menstrual, los discos menstruales se usan internamente y recolectan la sangre menstrual – aunque estos discos trabajan muy distinto a las copas menstruales. No solo se colocan en una parte distinta del cuerpo manteniendo el canal vaginal libre, sino que también están hechos de polímero y no son un producto reutilizable.

Los discos menstruales son seguros para usar hasta por 12 horas cada uno.

ESPONJA MENSTRUAL



Las esponjas menstruales se usan internamente y son una alternativa natural a los tampones. Estas esponjas reutilizables marinas crecen en colonias en el océano, como el coral. Estas son naturalmente absorbentes y libres de químicos y pesticidas, pero pueden contener bacterias, suciedad, arena, y todo tipo de otras cosas que realmente no querrás colocar dentro de tu vagina.

Muy delicadas, las esponjas menstruales deben ser manejadas con cuidado. Deben ser cambiadas cuando se sientan llenas o al menos de 6 a 8 horas para lavarlas antes de reinsertarlas.

ROPA INTERIOR MENSTRUAL



Como la ropa interior, pero mucho mejor. La ropa interior menstrual es una opción lavable y reutilizable para absorber tu periodo sin producir todos esos desechos que vienen con los productos desechables. Con tecnología integrada en tu ropa interior, tiene varias capas haciéndola absorbente, absorbente de humedad, y atrapando olores. Oh, ¿ya mencionamos que es resistente a derrames?

La ropa interior menstrual se puede usar sólo si tienes un flujo ligero, o acompañándola de una copa menstrual, tampón, disco menstrual o esponja menstrual para mayor paz mental.

DIFERENCIAS DE PRODUCTOS

¿Te sientes abrumada con todas las diferentes opciones? Eso es totalmente normal.

Finalmente, el producto menstrual que decidas usar depende de ti. Con el tiempo encontrarás qué funciona mejor para tu cuerpo y te permite la libertad de andar por el día sin preocuparte acerca de tu periodo o del producto menstrual que usas.

Aquí compartiremos algunas de las preguntas más frecuentes que recibimos de las personas menstruantes.

¿Qué diferencia hay entre un tampón y una compresa?

Verdaderamente, el principio es el mismo, ambos productos son desechables, absorben la sangre; la compresa se usa externamente y se adhiere a tu ropa interior, mientras que el tampón se usa internamente.

¿En qué se diferencia una copa menstrual de un tampón?

A diferencia de las compresas o la ropa interior menstrual, tanto la copa menstrual como el tampón, se usan internamente - aunque hay unas grandes diferencias. La mayor diferencia es que la copa menstrual recolecta la sangre menstrual mientras que el tampón la absorbe, al igual que otros fluidos vaginales. Adicionalmente, la copa menstrual puede ser usada por muchos años (es reutilizable), mientras que el tampón solo se puede usar una vez - haciendo de la copa menstrual más amigable con tu cartera y el medioambiente.



A Tener en Cuenta

ELIMINACIÓN DE PRODUCTOS DESECHABLES

Productos desechables son descartados con la basura común, mientras que los productos compostables se pueden agregar al compost. Contrariamente a lo que se cree popularmente, ninguno de estos productos debe ser tirado por el desagüe del baño.

EFFECTOS AMBIENTALES DE LA MENSTRUACIÓN

Los productos menstruales reutilizables se están volviendo más populares debido al aumento de conciencia de los problemas medioambientales.

¿Sabías que en promedio una persona usa cerca de 11.000 productos menstruales desechables en su vida? ¡Eso es cerca de 140 Kg de basura!

Hoy en día hay muchas opciones reutilizables y amigables con el medioambiente de donde elegir, facilitando la reducción de desechos plásticos y huella de carbono que viene al usar productos menstruales desechables. ¡Es el momento perfecto para intentar usar toallas reutilizables, ropa interior menstrual o copas menstruales!

EL SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO (TSS)

Sin importar qué producto decidas usar, es importante educarse respecto del síndrome de shock tóxico.

El síndrome de shock tóxico es una infección causada por bacterias que entran al cuerpo a través de heridas o membranas mucosas. Es raro, una enfermedad potencialmente fatal con la opción de ocurrir a cualquier persona, sin importar su edad o sexo, si menstruas o no. Se ha ligado frecuentemente al uso de tampones absorbentes. El reconocimiento temprano y el tratamiento son vitales. Si estás experimentando cualquiera de los síntomas que mencionaremos a continuación, retira tu producto inmediatamente y contacta con tu médico indicándole que es posible que presentes síndrome de shock tóxico.

Los síntomas incluyen: repentina fiebre alta, dolor de garganta, vómito, diarrea, mareos, erupción similar a quemadura solar, dolor muscular, Desmayos o pérdidas de conciencia.



Copa Lunette

La Copa Menstrual Lunette está hecha de silicona de grado médico de la más alta calidad y te proporcionará un período seguro, cómodo e inodoro de hasta 12 horas a la vez. Totalmente reutilizable, tu Copa Lunette durará varios años. ¡Simplemente úsala, lávala y reutilízala! La Copa Lunette es la forma más conveniente, ecológica y económica de vivir con tu período.

Una de las copas menstruales originales, Lunette es conocida en todo el mundo por su alta calidad y su conversación honesta y directa sobre el período.

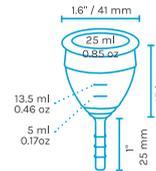
ELIGIENDO TU COPA MENSTRUAL

Porque no todas las vaginas son iguales, la copa menstrual Lunette viene en 2 tamaños diferentes.

Nuestra copa modelo 1 es más pequeña y está diseñada para un flujo más ligero y usuarios más jóvenes. Aunque ambos modelos son suaves y flexibles, el modelo 1 está hecho de una silicona aún más suave, haciéndola más fácil de insertar y remover. Considera este modelo si tu canal vaginal es corto, si tienes un cuello uterino bajo o una vejiga sensible. Los deportistas o aquellos con músculos vaginales más fuertes suelen optar por el modelo 1.

Nuestra copa modelo 2 es un poco más grande y es perfecta para quienes tienen un flujo más abundante, para usuarios más experimentados o con suelo pélvico más fuerte, les encantará esta opción.

Para quienes ya han dado a luz, pueden elegir la copa menstrual Lunette modelo 1 o 2. El embarazo puede cambiar algunas cosas, así que es importante tener en cuenta tu nuevo nivel de flujo y la nueva posición de tu cuello uterino.



Lunette - Modelo 1



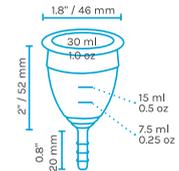
MANCHADO

Manchado es una o dos gotas de sangrado, no siendo necesaria una compresa, aunque es posible que prefieras usar una.



SANGRADO LIGERO

El sangrado ligero es cuando necesitas cambiar un tampón o compresa regular entre 2 a 3 veces al día, aunque prefieras cambiarlos más frecuentemente.



Lunette - Modelo 2



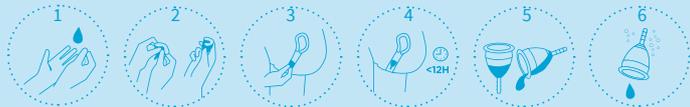
FLUJO MODERADO

Flujo moderado es cuando necesitas cambiar un tampón o compresa regular cada 3 a 4 horas. Aunque prefieras hacerlo más frecuentemente.



FLUJO MUY ABUNDANTE

El flujo muy abundante es cuando los productos de protección difícilmente funcionan. En estos casos necesitas cambiar los productos de mayor absorbencia (compresas o tampones) cada 1 o 2 horas, aunque podrías querer hacerlo más frecuentemente.



USO DE LA COPA MENSTRUAL

La copa menstrual Lunette rápidamente se convertirá en tu nueva mejor amiga, pero primero debéis conocerlos.

Sostenida en posición por un sello formado por las paredes de su vagina y los músculos vaginales, puedes esperar que tu Copa Menstrual Lunette se ajuste bien cómodamente. Tu interior es superior y hará todo el trabajo, ¡apenas sentirás nada!

Al colocar toda la copa dentro de la parte inferior de la vagina, se colocará justo detrás del hueso púbico y debajo del cuello uterino. Teniendo en cuenta que las vaginas están inclinadas al revés, querrás asegurarte de guiar la copa hacia la parte baja de tu espalda, moviéndola hacia arriba y hacia abajo hasta que encuentres la posición más cómoda (y correcta).

Una vez en su lugar, querrás girar la copa para asegurarse de que se haya abierto por completo y evitar fugas.

¿Listo? Hagamos esto.

1. Lava tus manos

Lava tus manos usando un jabón suave, sin perfumes y agua.

2. Dobla y sujeta

Aprieta aplanando la copa, querrás doblar la copa por la mitad para que el borde forme una C.

¿No te convence este doblez? No te preocupes, encontrarás más consejos de dobleces en Lunette.com.

Una vez que encuentres el doblez perfecto, sujeta tu copa menstrual

Lunette firmemente en su posición de doblez.

3. Inserta

Relájate.

Guía la copa menstrual Lunette doblada, con el borde primero, dentro de tu vagina. Puedes hacer esto mientras te encuentras sentada, de pie o en cuclillas. Separar tus piernas te ayudará a tener una inserción más cómoda y exitosa.

Para evitar fugas, verifica que la copa se ha abierto por completo deslizando un dedo limpio desde la base de la copa, debería sentirse redonda. Si no, róta la con un movimiento suave hasta que sientas que se abre.

Al contrario de los tampones, la copa se posicionará en la parte más baja de la vagina, pero más allá del hueso púbico. Con práctica, encontrarás la posición correcta en tu vagina. Si el apéndice sobresale de tu vagina, puedes cortar parte de él – cuando no la estés usando, por supuesto.

Consejo: Está bien lubricar tu copa con agua tibia o usando un lubricante en base de agua para ayudar a la inserción, especialmente la primera vez.

4. Úsala + Aprende

Las copas menstruales Lunette pueden ser usadas hasta por 12 horas, incluyendo toda la noche. Dependiendo de tu flujo, quizás debas vaciar tu copa más frecuentemente. Las líneas de medida en la copa te ayudarán a monitorear tu flujo para que puedas

conocer tu ritmo fácilmente.

Las copas menstruales Lunette pueden ser usadas en cualquier momento de tu ciclo, desde el día más abundante hasta el más ligero. Puedes incluso insertarla con anticipación el día que esperas tu periodo.

5. Retira + Vacía

Lava tus manos usando un jabón suave, sin perfume y agua.

Relájate.

Usando tus músculos de suelo pélvico empuja la copa hacia abajo (como si quisieras defecar) hasta que puedas sujetar firmemente la parte de debajo de la copa. Apretando el fondo de la copa con el dedo índice y pulgar liberarás la succión para que puedas comenzar a tirarla lentamente mientras empujas suavemente con tu musculatura de suelo pélvico.

Otra opción es mecer suavemente la copa de un lado hacia el otro, doblando levemente la copa con el dedo índice, medio y pulgar, colocando los dedos alrededor de la copa y apretando el pulgar entre los otros dos dedos formando un doblez en C en la copa, lo que puede hacer más fácil su retiro.

Independiente del método para retirarla que elijas, asegúrate de nunca tirarla solo del apéndice. Esto no solo provocará que se derrame su contenido, sino que también provocará malestar.

Tira el contenido dentro del baño.

¡Wow! ¡Que lindas uñas! Me encanta lo largas que son, me fascina su color. Pero ten cuidado que tu hermosa manicura no dañe tu copa.

6. Limpia + Sanitiza

Tu copa menstrual Lunette siempre debe ser enjuagada primero con agua fría. Esto ayudará a combatir olores y decoloración.

Lava bien tu copa usando agua tibia y el limpiador de copas Lunette

Feelbetter, asegurándote de enjuagarla bien y limpiar cualquier residuo antes de reinsertarla.

Nuestro limpiador Lunette Feelbetter no solo es un limpiador muy efectivo, sino que también huele fantástico y asegura que no dañaras tu copa usando un jabón equivocado. ¿Qué otro problema puede producir usar otro tipo de jabón? Es posible que produzca irritación o infecciones. EWWW.

¿Sabías que llevar una botella de agua te será de mucha ayuda cuando no tengas a disposición agua limpia para lavar tu copa? Pero lo que es aun de más ayuda son las Toallitas húmedas Lunette. Perfectas para personas en movimiento.

¿Toda esta conversación sobre “el incorrecto tipo de jabón” te dejó pensando en qué puedes usar si no tienes el limpiador Lunette Feelbetter o toallitas húmedas Lunette? Un jabón suave, sin perfumes, libre de aceites con bajo pH o solución antiséptica serán útiles. Sólo asegúrate de estar lejos de detergentes fuertes. Pueden dejar residuos en la copa que pueden producir irritación en las membranas mucosas de tu vagina.

¡ATENCIÓN! Detergentes y jabones fuertes pueden dejar residuos en tu copa generando irritación en las membranas mucosas de tu vagina.

Cuidados

Una vez terminado tu periodo, lava cuidadosamente tu copa menstrual Lunette y guárdala en su bolsita de satín debidamente ventilada. Nunca guardes tu copa menstrual en contenedores o bolsas herméticas.

Tu copa menstrual Lunette debe ser limpiada luego de ser vaciada, y sanitizada antes y después de cada ciclo sumergiéndola en agua e hirviéndola por 10 minutos.

FAQ – Preguntas Frecuentes

Tengo 14 años y recientemente me llego el periodo. Quisiera usar una copa menstrual Lunette. ¿Soy muy joven?

¡Tenemos usuarios de todas las edades usando la copa menstrual Lunette!

Para adolescentes y usuarios jóvenes, recomendamos el uso del modelo 1, de copa más pequeña. También es importante que tengas en mente que los usuarios más jóvenes recién se están familiarizando consigo mismos y su anatomía, así que puede que tome un poco más de práctica. Pero no te preocupes, la copa menstrual Lunette viene con un libro de instrucciones muy detallado, así que lo único que debes hacer es relajarte y ser paciente contigo y con la copa.

¿La copa menstrual romperá mi himen? De hacerlo, ¿Seguiré siendo virgen?

Algunos usuarios pueden tener aún una delgada membrana cubriendo parcialmente la entrada de su vagina. Esto es el himen. Muchas vaginas tendrán un himen muy notorio mientras que otras tendrán uno que es muy difícil de detectar. Independientemente, el himen se puede romper por un gran número de actividades - como deportes - incluso se puede disolver con el tiempo debido a descargas, hormonas o actividad sexual.

En muchos países occidentales, la opinión es que la presencia del himen no es un signo de virginidad, pero sin embargo una persona virgen es aquella que no ha tenido relaciones sexuales.

¿Necesito sacarme la copa menstrual cuando voy al baño?

¡Para nada! Podrás ir al baño normalmente cuando uses la copa menstrual Lunette. Solo ten en cuenta que deberás comprobar la posición de tu copa después de hacer del número 2.

Tengo clases de natación, ¿Puedo nadar con la copa menstrual?

¡Claro que sí puedes!, ve a nadar, date una ducha usando la copa menstrual sin tener que preocuparte sobre una cuerda visiblemente colgando.



C-fold



Punch-down fold



7-fold

¿Hay distintas técnicas para doblar la copa?

En Lunette entendemos que no hay dos vaginas iguales, es por eso que obviamente el mismo doblaje no funcionará para todos. Nuestras tres técnicas de dobleces favoritos pueden ser encontradas aquí. Intenta todas ellas y ve cual funciona mejor para ti.

¿Es difícil usar una copa menstrual?

¡Para nada! Claramente hay una curva de aprendizaje que viene con el cambio a una copa menstrual. Pero con práctica te darás cuenta que usar la copa es súper fácil.

Y no te preocupes, los mentores de las copas menstruales Lunette están preparados para ayudarte a responder todas tus preguntas, incluso las más curiosas sobre la menstruación y sobre la copa menstrual

¿La copa puede perderse dentro de mi vagina?

No, no puede. La vagina mide aproximadamente 10 cm de largo, y en el fondo de la vagina hay un cérvix. Ahí hay un agujero del tamaño de un alfiler, que conduce desde la vagina al útero. La copa menstrual no cabe por este agujero del tamaño de un alfiler, así que no se moverá desde la vagina hacia el útero. Nunca.

¿Puedo usar una copa menstrual mientras duermo?

¡Por supuesto! Puedes usar la copa menstrual hasta por 12 horas cada vez. Dependiendo de tu flujo, la copa debe ser vaciada de 2 a 4 veces al día.



Este es nuestro período.

Nunca ha sido un mejor momento para tener el período. Bueno, no necesariamente hoy, pero en general. A medida que superamos las cuestiones de género y los tabúes de larga data, Lunette se enorgullece de ser parte de la conversación del cambio.

Nuestra misión siempre ha sido cambiar las actitudes sobre el período. Nadie debería avergonzarse de ellos; nadie debería perder una oportunidad debido a ellos.

¡ESTAMOS AQUÍ PARA TI!

Sabemos que las cosas nuevas pueden asustar un poco, especialmente cuando significa tener que lidiar con tu sangre menstrual y tener una copa dentro de tu vagina – es por eso que estamos aquí para responder cualquier pregunta que puedas tener. En serio, cualquiera.

Hemos estado rompiendo los tabúes sangrientos desde el 2005 y tenemos todo tipo de grandes consejos que no podemos esperar compartir contigo.

Lunette

info@lunette.fi, www.lunette.com, +35850 355 4064
@LunetteCup