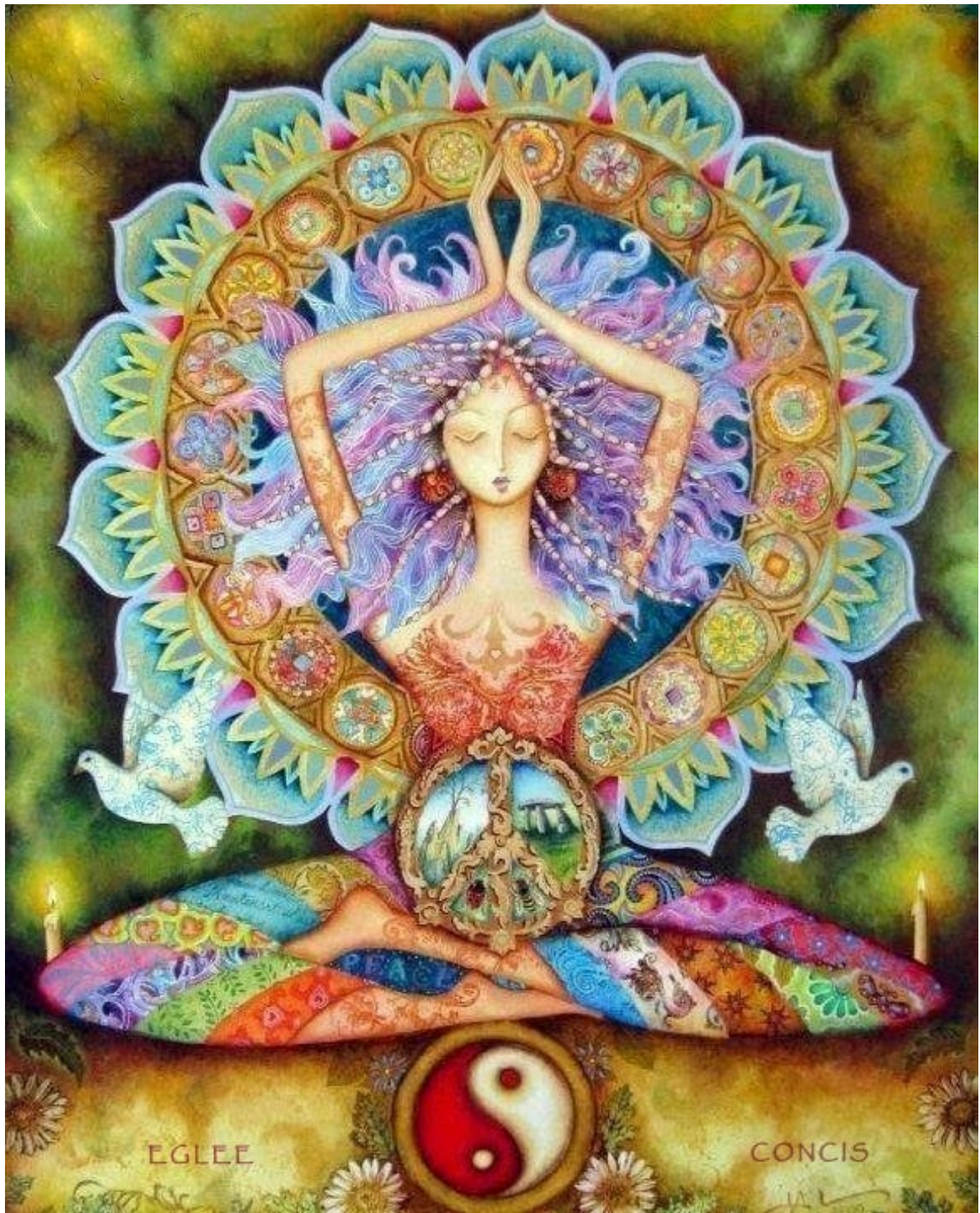


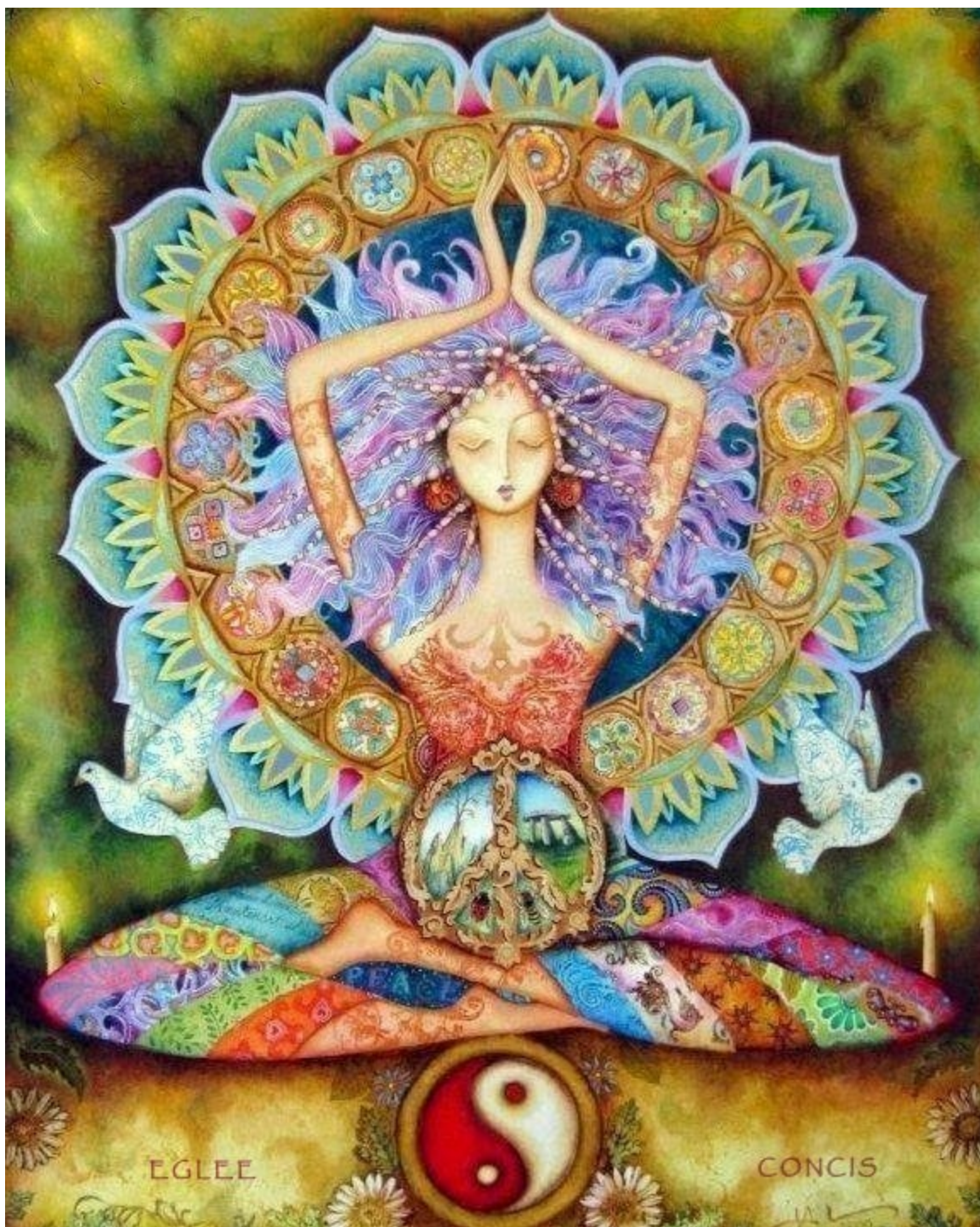
PORTADA / SALUD

No más Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones, conoce las alternativas

El Ciudadano · 16 de abril de 2014

Entérate de los riesgos de usar toallas higiénicas y los beneficios para tu salud de usar alternativas como la copa menstrual.





Las mujeres menstruamos aproximadamente 5 días al mes. En un año son entonces 60 días. Por lo tanto si menstruamos durante aproximadamente 40 años, sería un total de 2400 días u 80 meses o 6,7 años que equivale a 6 años 8 meses y 2 semanas. Esto implica mucha sangre, por lo que necesitamos *protección*. Para

eso encontramos en supermercados y farmacias “protecciones femeninas”. Hay muchas marcas de tampones, toallas higiénicas y protectores diarios, como también distintos modelos de estos; para que así nosotras podamos encontrar una que nos guste, “un producto para cada necesidad”, usan de eslogan algunas compañías. Con alas, sin alas, ultra-fina, tela malla, tela suave, flujo abundante, flujo mediano, poco flujo, nocturnas, aromáticas, de colores y diseños muy lindos. Todos los meses las mujeres se abastecen de la cantidad necesaria de *protecciones*. Una mujer utiliza aproximadamente 5 toallas higiénicas normales diarias, usamos entonces un total de 25 toallas higiénicas durante un mes, o bien 3 toallas normales y 1 toalla nocturna sumando 15 toallas normales y 5 toallas nocturnas al mes. Cada toalla higiénica vale aproximadamente 70 pesos chilenos y las toallas nocturnas 100 pesos c/u. En un mes gastamos entonces entre 1.550 y 1.750 pesos. Si a eso le sumamos los gastos de tampones y protectores diarios son aproximadamente 5.180 pesos más al mes. En un año el gasto puede llegar a ser entre 23.780 y 26.080 pesos. En cuarenta años es un total de 951.200 y 1.043.200 pesos esto **SOLO** si utilizamos las marcas más económicas y no tenemos un flujo abundante. Si tenemos flujo normal usamos entonces aproximadamente 13.000 toallas higiénicas a lo largo de nuestra vida. Si cada toalla después de usada pesa 5 gramos, producimos 65 kg de basura al año solo en toallas higiénicas. En cuarenta años son 2.600 kg de basura. O sea que cada cien mujeres menstruantes en Chile producimos 6.500 kg de basura al año. En cuarenta años tiramos a la basura 260 toneladas de *protección menstrual* altamente contaminante y no degradable en nuestro medio ambiente. Recordemos que una toalla higiénica demora en degradarse no 100 años ni 200 años sino 500 años! En los paquetes de las toallas no se informa sobre las sustancias y materias primas que se utilizan para la fabricación de los apósitos. En algunas se da a conocer solo la celulosa, polietileno (uno de los plásticos más comunes), papel siliconado, algodón, poliéster, polipropileno (tela plástica no tejida), pulpa de papel blanqueada y aromatizantes. En Internet podemos encontrar más información sobre los componentes tóxicos utilizado: dioxina, poliacrilato, rayón y asbesto.

Dioxina: Es un componente altamente tóxico no deseado, su producción química implica el cloro. Este último se utiliza para blanquear los tampones, toallas higiénicas y protectores diarios. De este proceso industrial se derivan las dioxinas que quedan en los productos blanqueados. Las dioxinas afectan seriamente los órganos reproductores provocando problemas de reproducción y desarrollo, puede causar malformaciones fetales, afecta el sistema inmunitario y el resto de los tejidos en nuestro cuerpo. Es una sustancia de descomposición lenta y almacenable en el cuerpo, su interferencia con nuestras hormonas hace que la dioxina sea catalogada como una sustancia cancerígena. Se le asocia como uno de los causantes de la endometriosis, enfermedad ginecológica que consiste en el crecimiento descontrolado de los tejidos endometriales (mucosas que recubren las paredes uterinas), esta enfermedad puede provocar dismenorrea (menstruación dolorosa), dolores pélvicos e infertilidad. Expertos señalan que este compuesto no se elimina con facilidad, pueden tardar cinco años en reducirse a la mitad, no se degradan y por tanto, van acumulándose en los tejidos. Una simple dosis de la dioxina más letal puede matar a una rata.

Poliacrilato: Es un compuesto químico. Es un polvo blanco sin olor que tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de líquido. Esto se utiliza como el famoso “gel absorbente”. Estudios demuestran que está asociado con el síndrome del shock tóxico (SST) al igual que el rayón. El SST es causado por una toxina producida por ciertos tipos de bacterias estafilococos. El uso de tampon, sobretodo si se deja por mucho tiempo, puede causar esta enfermedad. Los síntomas son confusión, diarrea, dolores de cabeza, fiebre, hipotensión (baja de la presión arterial), dolores musculares, náuseas, vómitos, crisis epilépticas, convulsiones y en los peores casos puede llegar a la insuficiencia en órganos como en los riñones y el hígado.

Rayón: Es un tejido sintético. Las fibras artificiales se obtienen a partir de sustancias químicas que se producen de materiales como el petróleo, la madera y

el carbón. Esta fibra es altamente absorbente y se utiliza para contener la sangre y los fluidos vaginales. Impide que la piel respire normalmente. Además, retiene la humedad, provocando el aumento de la transpiración corporal, esto puede provocar heridas en la vagina y un aumento anormal de la flora bacteriana que puede derivar en infecciones vaginales e infecciones urinarias. Cuando se utilizan tampones al sacarlo de la cavidad vaginal quedan fibras adentro, restos de tampon que también pueden las más diversas molestias como mal olor, infecciones, sangramientos, SST, entre otras.

Asbesto: El asbesto es un grupo de minerales que se utiliza en tejas, azulejos, planchas de pizarreño, baldosas, cemento, productos de papel, embragues de autos, frenos, envases, paquetería, revestimientos, pintura, talco, toallas higiénicas y tampones. El Departamento de Salud y Servicios Humanos, la Oficina de Protección Ambiental y la Oficina Internacional para la Investigación del Cáncer de los Estados Unidos demostraron que los productos relacionados con el asbesto provocan cáncer. El ministerio de salud en Chile elaboro el “Manual para la Elaboración de un Plan de Trabajos con Materiales que Contienen Asbesto Friable y no Friable” aquí explican que el mineral puede producir daños irreversibles a la salud, este mineral ha sido catalogado como altamente cancerígeno para el ser humano. Por otro lado existen estudios que desmienten la utilización del asbesto en toallas higiénicas y tampones, pero también existen estudios que corroboran su existencia como estrategia de mercado. Donna C. Booisseau, de la Universidad de Illinois, indica que: “La industria del tampon incluye asbesto en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres durante su período menstrual y favorecer así el aumento de consumo de esta mercancía”.

Estamos siendo agredidas mes a mes con tóxicos en nuestros cuerpos que pueden ocasionarnos enfermedades mortales y además estamos dañando nuestro medio ambiente cada vez que utilizamos alguno de estos productos. Los fabricantes de las toallas, protectores diarios y los tampones conjuntamente con los gobiernos nos

manipulan a través de propaganda de que estos productos son la mejor opción para cuando estamos menstruando. Así se encargan de ignorar los componentes tóxicos y sus consecuencias en la salud de la mujer y al mismo tiempo mantenernos ignorantes frente a este tema.

No mas manipulación por parte de las grandes empresas y los políticos! Es hora de que estos entes no sigan enfermando y contaminando nuestros cuerpos para llenarse los bolsillos. Es hora de de **actuar** y tomar conciencia!

Experimenta otras alternativas y no te ciegues con lo que el mercado nos dice. Existen productos alternativos a la toxicidad que hay en farmacias y supermercados. Las alternativas son positivas para tu comodidad, economía, tu salud y el medio ambiente. A continuación te presentamos dos alternativas ecológicas, económicas, higiénicas y sin daños a nuestro cuerpo.

Toallas higiénicas ecológicas: Son 100% de algodón, absorbentes y sin químicos, se reutilizan lavándolas después de su uso. Nos mantienen frescas, limpias y seguras. Son cómodas, re utilizables y biodegradables. Dependiendo del cuidado que se las tenga duraran entre 2 a 4 años. Puedes encontrarlas en la web si te interesa comprarlas o hacerlas tú misma siguiendo un tutorial en youtube.

Copa menstrual: Existen muchas marcas con variados nombres. Se utiliza como un tampon, la diferencia es que almacena la sangre y los fluidos vaginales, **no** los absorbe como los tampones, lo que no provoca sequedad vaginal y por esto no tiene riesgo de ocasionar infecciones. Almacena aproximadamente 30 ml, por lo tanto no es necesario vaciarla tan seguido como las toallas o los tampones. No tiene químicos, está hecha de silicona blanda y se hierve en casa después y antes de usarla para eliminar posibles bacterias. Puede durar hasta 10 años si la cuidamos como se debe.

Crear conciencia es tarea de todas y todos! Promovamos las alternativas no invasivas, como son la copa y las toallas de género! Cuidemos nuestra salud, nuestro medio ambiente, nuestra economía.

NO MÁS TÓXICOS EN NUESTROS CUERPOS!

AcciónFem!

Por **Anahí Hormazábal Contreras**

Enfermera de la Universidad de Uppsala

Integrante de AcciónFem

<http://accionfem.wordpress.com/>

Fuente: [El Ciudadano](#)