

Alternativas ecológicas, saludables y económicas para las menstruaciones

Por Annie Demers Caron
www.buenasangre.blogspot.com

Hace unas décadas incursionó en el mercado un nuevo tipo de productos para la mujer menstruante, más práctico que el pedazo de tela en la ropa interior: me refiero a los productos desechables que tuvieron tanto éxito que hoy en día la mayoría de las mujeres de todo el planeta los ocupan, transformando nuestra relación con ese ciclo de vida y provocando una contaminación impresionante, tanto en nuestros cuerpos como en el medio ambiente. En esta sección quiero mostrarles que existen alternativas y a continuación les presento algunas. Les comento que llevo más de 10 años ocupando alternativas (la copa menstrual y las toallas de algodón lavables), y que ¡fue un cambio revelador en mi vida! ¡Espero convencerlas!

Impactos ecológicos de las toallas y tampones desechables

El impacto ambiental debido al uso de productos desechables para las menstruaciones es incuestionable. En su vida, una mujer tira entre 10 000 y 15 000 toallas y/o tampones. La producción de esos productos hechos de plástico, algodón y fibra de madera, involucran decenas de productos químicos. Además de que en el embalaje de plástico, se emplea mucho petróleo para su transporte. La situación es que, los ocupamos unas horas y ya, ¡los tiramos! Pero es importante saber que estos productos tardarán cientos de años en descomponerse. Muchos tampones y toallas acaban en el escusado ¡lo que es peor! porque terminarán en las cuencas de agua.

Impactos sobre la salud

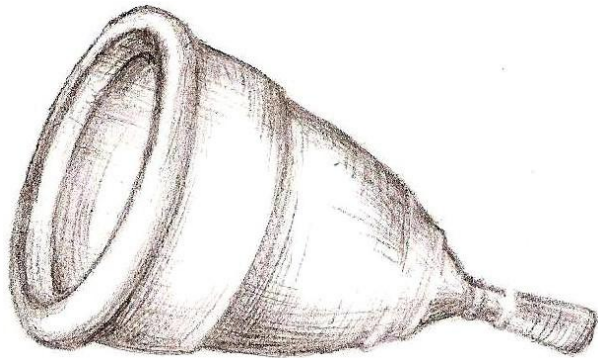
A pesar de lo que sugiere su blancura, ningún tampón o toalla sanitaria es estéril (más bien, están blanqueados con productos químicos). El uso del tampón está ligado al Síndrome del Choque Tóxico (SCT), que causó la muerte de muchas mujeres en las últimas décadas. Utilizar tampones puede favorecer el desarrollo de infecciones vaginales porque resecan las paredes vaginales y cambian el PH de esa región frágil. Al sacar un tampón seco de tu vagina se hacen micro-cortes que fragilizan tus tejidos. Otro asunto importante es que debido a su proceso de fabricación, los tampones también contienen trazas de dioxina, que es un producto altamente tóxico así como cancerígeno que tu cuerpo no podrá eliminar. Las toallas desechables presentan menos problemas para la salud, ya que no se ocupan dentro del cuerpo. Sin embargo, contienen perfumes, « polvo » para gelatinizar la sangre, etc. que en muchas ocasiones provocan reacciones al entrar en contacto con la piel.

¡Las alternativas son múltiples!

Durante mucho el tiempo el tema de la menstruación se considero como un tabú provocando que a través de las generaciones las mujeres nos alejamos de este ciclo natural al grado de verlo hoy en día como algo incómodo o sucio. La publicidad de tampones y toallas nos aseguran que su compra nos liberará (¡como si las menstruaciones en nuestro ciclo de vida, fueran un castigo o una prisión!), los anunciantes nos dicen que sus productos desechables “nos harán sentir ligera y feliz”. A lo largo de todos estos años se logró convencer a la mayoría de las mujeres de que hay una sola forma de recoger la sangre menstrual y que esta es por el medio de productos desechables, por eso muchas de nosotras sentimos que estas compras y usos de productos desechables es una fatalidad. ¡Por lo que quiero ofrecerte varias alternativas para las distintas preferencias de cada mujer y los diversos flujos!

Copa menstrual

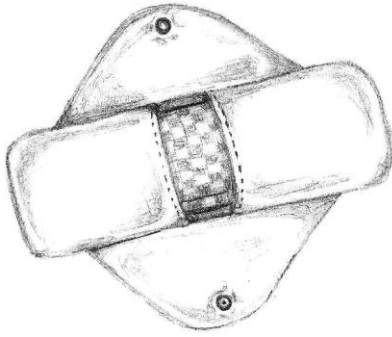
La copa menstrual **Diva Cup** o **Moocup** está disponible en México, por pedido (www.divacup.com, www.moocup.co.uk o “eBay”). Ese objeto de *silicona medica hipoalergénica* se utiliza durante 10 años. Se inserta en la vagina y recoge la sangre sin quitar la humedad natural a esta zona. A pesar de verse un poco grande (¡sí, sí, entra! 😊), una vez que



está bien acomodada, no se siente. La puedes vaciar en el escusado y limpiarla con agua y jabón delicado (si quieres, la puedes esterilizar hirviéndola). Es una alternativa ecológica muy práctica y económica (cuesta más o menos 350 pesos, ¡pero dura 10 años!). Te aconsejamos darte un par de reglas para acostumbrarte; al inicio es un poco difícil insertarla, pero después lo harás muy rápido y sin embarrarte. Si la vacías en un baño público, la puedes limpiar con papel higiénico y volvértela a poner ¡sin tener que lavarla frente a todas! Yo llevo más de 10 años utilizando esa alternativa: cambió radicalmente la forma de relacionarme con mi cuerpo y con mi ciclo menstrual.

Toallas de algodón lavables

Las toallas de algodón son una adaptación de lo que ocupaban nuestras abuelas, es decir ¡tela! ¡no inventamos nada, pues! Existen varios modelos hechos de distintos tipos de tela y que se sujetan muy bien a tu calzón. Al adecuar esos modelos con el tipo de flujo que tienes, absorberán muy bien y no dejarán que traspase la sangre (bueno, ¡un accidente siempre pasa...!) Eso implica conocer mejor a tu cuerpo y tu ciclo. Entre otras ventajas, son muy cómodas, no te rozan y no generan malos olores como las toallas de plástico desechables, las cuales convierten tu calzón en horno sobre todo en los días de mucho calor. En los días de mucho flujo, puede ser que el tamaño grande de tu toalla de algodón sea un poco incómodo, en este caso, ¡usa pantalones cómodos en lugar de apretados!



« ¡Chale, yo no me voy a echar el relajo de lavar mis toallas...! » Fíjate que es menos complicado de lo que parece, y bueno, es tu propia sangre, tampoco se debe percibir como algo asqueroso... Son algunos nuevos hábitos que incluir en tu rutina. Al terminar de usar tu toalla, la puedes lavar a mano de una vez, o dejarla remojar en agua para lavarla después con las demás, o, si estás en la escuela o en el trabajo, guardarla en una bolsa de plástico con cierre hasta que regreses en la casa. Ocupa agua fría para la primera lavada (el agua

caliente cuece la sangre). Normalmente, se lavan muy fácilmente. Si se manchan, puedes dejar remojar en agua muy salada, usar agua con vinagre, untar la mancha de mantequilla y rascar con la uña. Usa agua que recuperes de la lluvia, de tu regadera o de la lavandería. Puedes hervir tus toallas si las quieres esterilizar.

Espanja de mar natural

Algunas mujeres utilizan la esponja de mar en lugar del tampón: recortan un pedazo para adaptarlo a su fisionomía y su flujo y le atan un pequeño hilo dental para facilitar su retiro. Cuando la esponja está usada, se retira, se limpia muy bien con agua y jabón delicado y se vuelve a insertar. Se recomienda hervirla para su esterilización. Se tienen que cambiar las esponjas cada 3 meses, aproximadamente. Esa alternativa no es tan económica (por ejemplo, encontrarás la esponja de mar en la Comercial Mexicana por 120 pesos). Esta alternativa aunque buena me parece que a gran escala podría tener efectos sobre esta especie, considérenlo y decidan porque puede ser una alternativa ocasional.

Tampones y toallas desechables de algodón orgánico

Existen a la venta tampones y toallas desechables hechos de algodón orgánico (u otro material como el maíz) y fabricados con procesos eco amigables. Seguramente son más ecológicos que los demás productos desechables, pero son más caros y difíciles de encontrar al final terminan igual en el basurero.

Conclusión

Al saber que existen alternativas, las podemos explorar, experimentar, adaptar y adoptar, creando nuevas formas de relacionarnos con nuestro cuerpo y reduciendo nuestra huella ecológica. Vivir un ciclo diferente, cada mes... recuperando autonomía. ¡Te deseo una exploración reveladora!

A continuación te propongo 2 modelos de toallas, son los modelos que ocupo desde hace más de 10 años, ¡y resultan geniales!

*Si tienes preguntas, comentarios, ideas: asómate en el ¡blog de la Buena Sangre!
¡Procuraré contestarte!*

www.buenasangre.blogspot.com

Patrón para toalla de algodón lavable (flujo leve y mediano)

Material: tijeras, hilo, aguja, alfileres, lapiz, tela franela, 1 botón de presión.

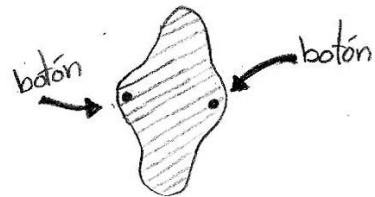
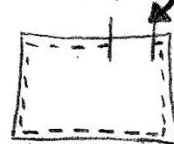
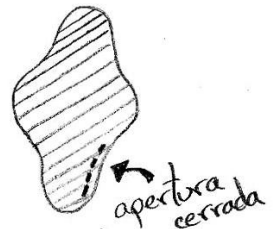
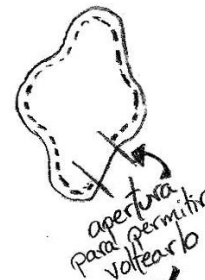
Etapas de creación:

- 1 Marca en tu tela los patrones que vienen a continuación por duplicado.
- 2 Recorta tus piezas de franela a fin que tengas 2 piezas "A" y 2 piezas "B".
- 3 Ponés cara a cara por el derecho las piezas "A" y las coses juntas con 1 cm de pestaña, dejando una pequeña apertura de 5 cm por donde voltearlo.
- 4 Luego de voltearlo, coses esa apertura para cerrar/la (con puntada punto atrás si es a mano)
- 5 Replica las etapas 3 y 4 con la pieza "B".
- 6 Te falta coser un botón de presión en el envoltente. Ubicarlo bien, para que se adapte a tu calzón. Ya tienes las dos partes de tu toalla ecológica: 1 envoltente ovalado y un relleno cuadrado.

envoltente



relleno

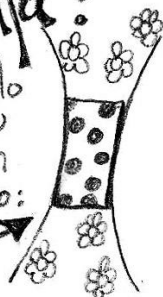


Para usar tu toalla:

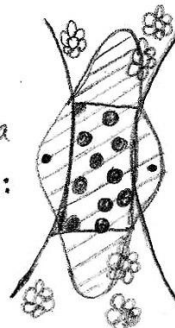
Doblas el relleno en forma de triángulo:



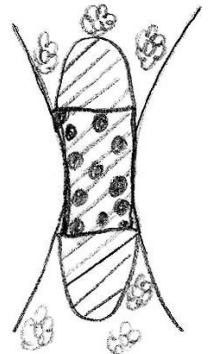
colócalo en tu calzón floreado:



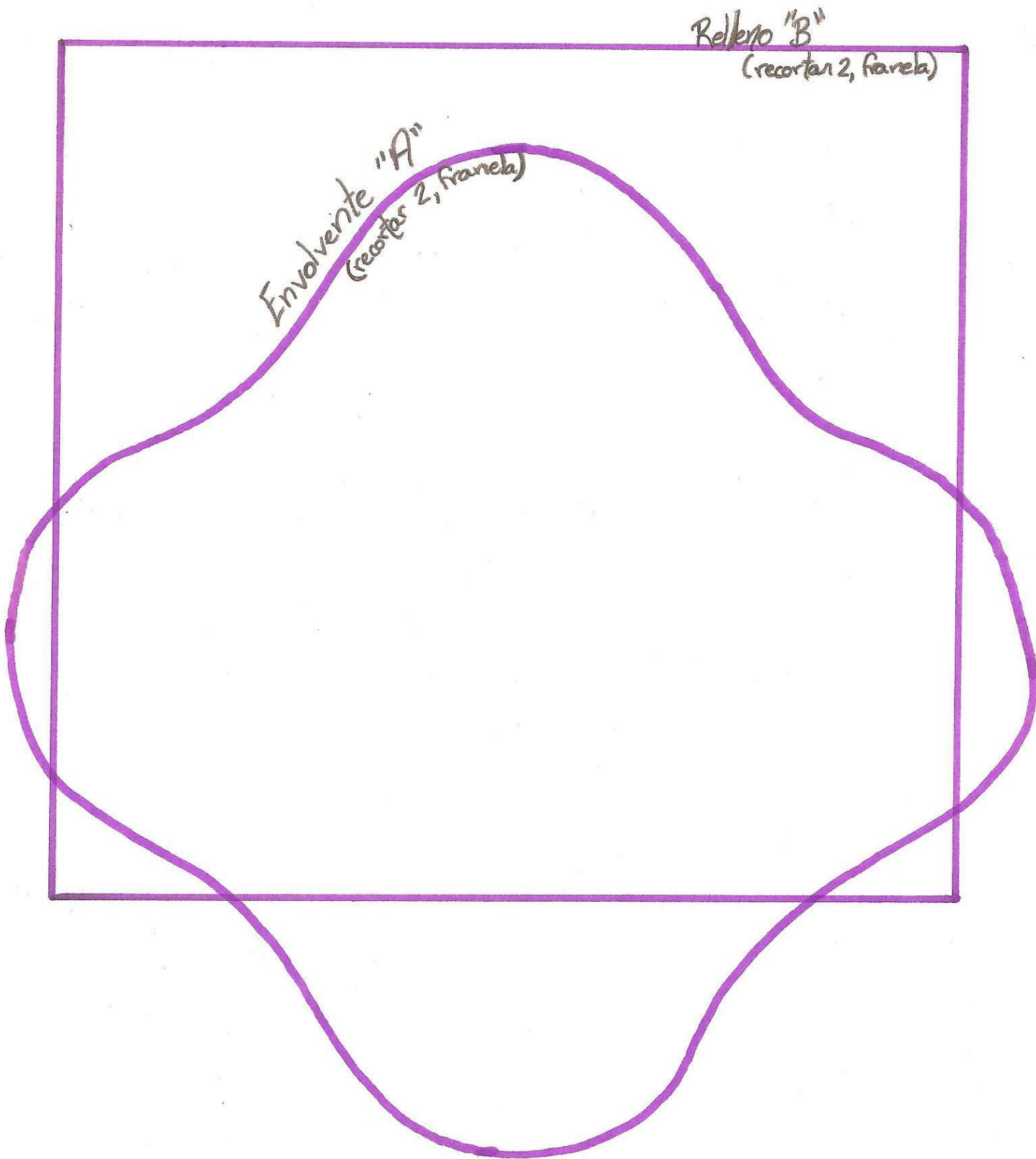
y encima el envoltente:



y abrocha el botón debajo de tu calzón:



Moldes: toalla flujó leve y mediano



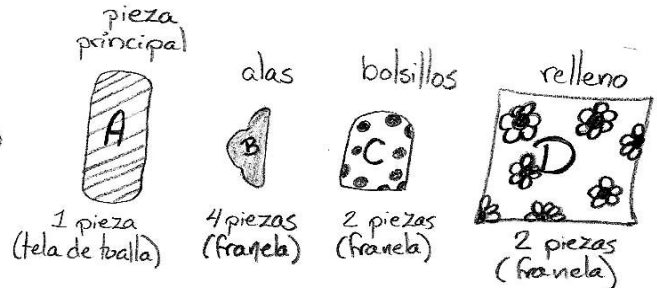
Imprime la página en tamaño carta y recorta los moldes (idealmente, agranda 2 centímetros los moldes)

Patrón para toalla de algodón lavable (fijo mediano y abundante)

Materiales: tijeras, hilo, aguja, alfileres, lapiz, tela franela, tela de toalla (felpa), 1 botón de presión.

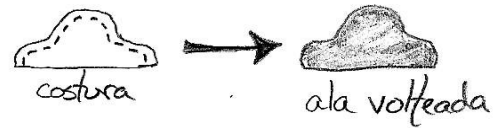
Etapas de la creación:

1 Marca en tu tela los patrones que vienen a continuación. Necesitarás:

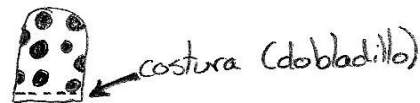


2 Recortas tus piezas de tela

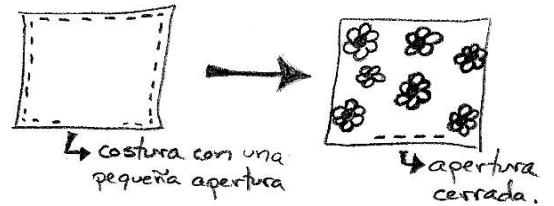
3 Alas: pones cara a cara 2 piezas "B" y las coses juntas. Luego la volteas. Repites con las dos otras piezas "B" para hacer la segunda ala.



4 Bolsillos: haces un dobladillo de cada una de las piezas "C"



5 Relleno: pones cara a cara las piezas "D" y las coses juntas a 1 cm del borde, dejando una pequeña apertura de 5 cm por donde voltearlo. Luego de voltearlo, coses esa apertura para sellar tu relleno.



6 Aquí, ten cuidado de armar bien tus piezas.

* Primero va la pieza principal "A":

* Al derecho de esta, encima las 2 alas de franela (piezas "B") de esta forma:



* Arriba de todo, vas a añadir los dos bolsillos, o sea las piezas "C":



* Estas lista para coser tus piezas juntas, dando unas 2 o 3 vueltas alrededor, a aprox. 1 cm de la orilla:



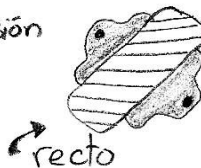
¡cuidado! las alas tienen que quedarse una sobre la otra, para que luego se puedan atar.

¡ojo! el estampado de los bolsillos se coloca boca abajo.

dejas un pequeño espacio entre los dos bolsillos.



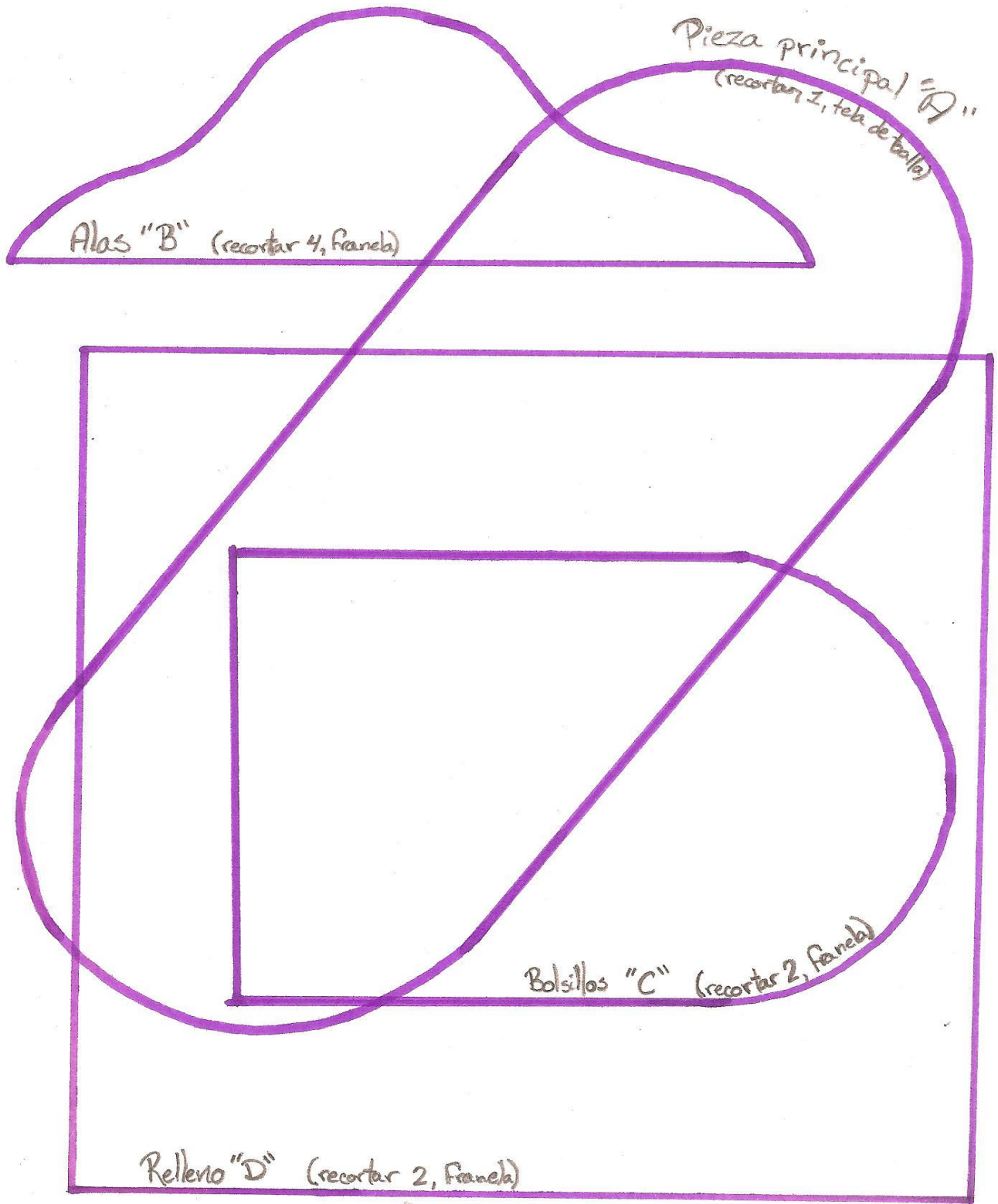
7 Cuando este bien cosido, volteas tu toalla e insierdas el relleno. Falta coser el botón de presión en las alas y... ¡esperar tu próxima luna!



el relleno se inserta ahí doblado en forma de triángulo

Nota: ¡también puedes imitar el modelo de tu toalla desechable preferida!

Moldes: toalla fijo mediano y abundante



Imprime la página en tamaño carta y recorta los moldes
(para una toalla más absorbente, agranda el molde del relleno cuadrado)