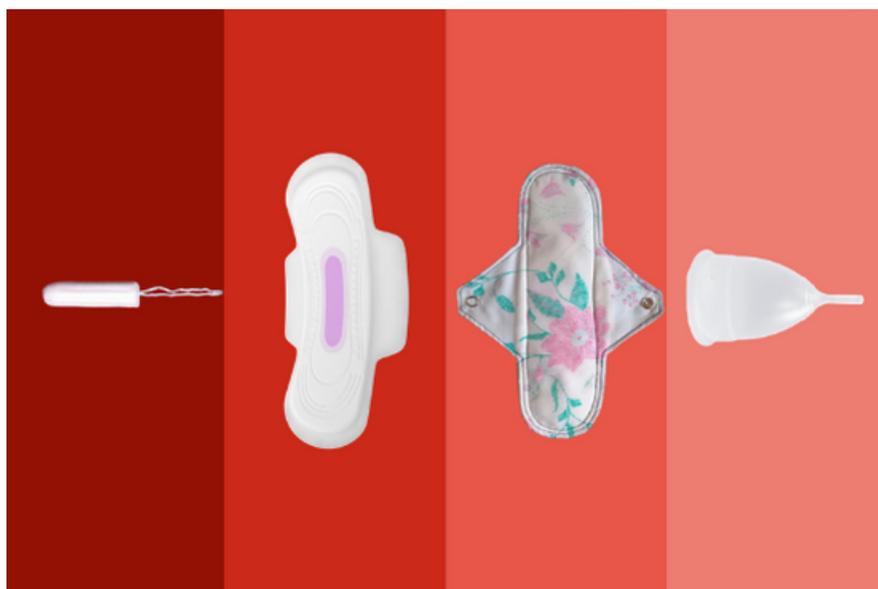


PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL DESCARTABLES Y REUTILIZABLES

Investigación acerca del conocimiento y uso de tampones, copa menstrual, y toallitas descartables y reutilizables por parte de las personas menstruantes de Boulogne, San Isidro



AUTORA:

Gatti, Martina

PROFESORA:

Benítez, Laura

INSTITUCIÓN: Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio

CURSO: 6° año de secundaria con orientación en Humanidades y Sociales

LUGAR: Boulogne Sur Mer, San Isidro.

FECHA: 16 de Noviembre de 2020

Índice

<i>Selección de tema</i>	2
<i>Problema de Investigación</i>	5
<i>Introducción</i>	7
<i>Capítulo 1: Marco teórico: Explicaciones claves sobre la menstruación y los productos utilizados durante el período menstrual</i>	10
<i>1.1 Anatomía genital femenina</i>	10
<i>1.2 Concepto de menstruación</i>	11
<i>1.3 Productos de gestión menstrual: Concepto y tipos</i>	12
<i>Capítulo 2: Consecuencias en el medio ambiente por la producción y desecho de productos de gestión menstrual</i>	14
<i>Capítulo 3: Consecuencias en la salud del consumidor por el uso de productos de gestión menstrual</i>	19
<i>Capítulo 4: Análisis de encuestas: conocimiento y uso de distintos productos de gestión menstrual por parte de la población delimitada</i>	25
<i>Hipótesis</i>	32
<i>Conclusión</i>	33
<i>Anexo</i>	35
<i>Bibliografía</i>	49

Selección de Tema

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

❖ **Interés personal:** El tema elegido, surge de un conocimiento y atracción reciente por parte de la investigadora y su entorno hacia la existencia y funcionamiento de los productos de gestión menstrual ecológicos. Además, existe una preocupación creciente y generalizada por el cuidado del medio ambiente y la salud, por lo que es una cuestión latente que la atraviesa completamente como mujer.

❖ **Accesibilidad a las fuentes:** Al ser un tema actual y recurrente, se cuenta con un gran abanico de fuentes de información disponible en internet, en el idioma castellano. Éstas son de orígenes diversos, yendo desde las reconocidas OMS (Organización Mundial de la Salud), Planned Parenthood y trabajos de investigación como los de la Universidad de Barcelona y la USFQ (Universidad San Francisco de Quito), hasta las páginas oficiales de las propias marcas de productos de gestión menstrual conocidas en nuestro país (como lo son Always, Essity y Maggacup). De estas fuentes secundarias se obtendrá información básica sobre conceptos, y composición e implicancias de cada producto, lo que es necesario para desarrollar la investigación de manera acertada.

Por otro lado, también se accederá a diferentes fuentes primarias, que ofrecerán datos más puntuales en la temática elegida, teniendo en cuenta la delimitación del proyecto. De esta manera, se entrevistará a una médica tocoginecóloga para obtener información más certera y específica del asunto, y se observarán, de forma online mediante una serie de preguntas de seguimiento, las distintas características percibidas por mujeres que emplean productos de gestión menstrual reutilizables y descartables. Por último, se realizará una encuesta a las personas menstruantes de Boulogne para poder resolver el problema de investigación, lo que es posible ya que se cuenta con contactos de muchas de ellas y la oportunidad de difundir este formulario vía WhatsApp y redes sociales.

❖ **Factibilidad:** Se cuenta con el tiempo necesario para llevar a cabo cada parte de la investigación, y se realizará una entrevista a Fabiana Taul, médica tocoginecóloga, el día 6 de octubre vía zoom. Además, se optó por observar a una mujer que utiliza productos de gestión menstrual ecológicos y otra que utiliza comerciales (ambas pertenecen a la población delimitada), cuando ellas estén en su período, ya que se tiene su apoyo y los medios para

lograr hacerles el seguimiento propicio. Éste se realizará a través de plantillas a ser completadas por WhatsApp.

Teniendo en cuenta el problema de investigación y la población delimitada se decidió realizar encuestas a las personas menstruantes residentes en Boulogne, San Isidro, siendo que es posible difundirlas para obtener respuestas. Ésta se realizará por medio de Google Forms, comienza el 9 de octubre de 2020 y finaliza el 9 de noviembre del mismo año.

❖ **Delimitación en tiempo y espacio:** Para realizar este proyecto, se tomarán en cuenta únicamente a las personas menstruantes que viven en Boulogne Sur Mer, San Isidro, Buenos Aires. En cuanto al tiempo, la información previa se extiende desde 2009 hasta la actualidad. Además, se realizarán encuestas en el año que corre, que van desde el 9 de octubre hasta el 9 de noviembre.

❖ **Utilidad y duplicidad:** Actualmente, las alternativas ecológicas de muchos productos se están visibilizando cada vez más, junto con la creciente preocupación mundial por el cuidado del medioambiente. Lo mismo está sucediendo con los efectos que tienen estos artículos en distintos ámbitos.

Siguiendo esta línea de instrucción, la investigación será de utilidad en tanto que, sabiendo el grado de conocimiento que tiene la población sobre los distintos productos de gestión menstrual e informando sobre éstos en el mismo trabajo, se pueden tomar medidas para concientizar al respecto. De esta manera, esa decisión personal que todas las mujeres toman se fundamenta en información verídica y discernimiento consciente, teniendo en cuenta las necesidades y preocupaciones de cada una.

En cuanto a la duplicidad, es importante recalcar que, si bien el proyecto tiene una fuerte base en investigaciones y datos ya comprobados y difundidos, el objetivo es analizar qué tan informadas están de éstos las personas menstruantes de Boulogne y, así, poder identificar qué influye en esta situación.

❖ **Relevancia:** La menstruación es un proceso natural que afecta, afectó o afectará aproximadamente a la mitad de la población mundial por más de treinta años de sus vidas. Es por ello que es importante visibilizar el tema y las cuestiones asociadas a él. Una de ellas son los productos de gestión menstrual, que la mayoría de las mujeres deciden utilizar, por lo que es esencial conocer todas las opciones, saber cómo funcionan, y de qué manera afectan al

cuerpo (más aún teniendo en cuenta que son aplicados en una zona muy sensible) y al medio ambiente.

Las conclusiones obtenidas en la investigación pueden dar cuenta de un problema vigente, accionar en torno a él para reducirlo, y que las decisiones sobre el uso de productos de gestión menstrual estén basadas en el conocimiento fidedigno. Así, además, queda abierto el tema y esta investigación a disposición de futuros trabajos que traten cuestiones similares.

Problema de Investigación

Un problema de investigación es un interrogante al que se le busca encontrar una respuesta, ya que ésta se desconoce. Esta solución se le dará a lo largo del trabajo. Para llegar al problema de investigación, el autor primero se pregunta qué es lo que quiere investigar. Así, se elabora un listado con todas sus inquietudes relacionadas con la temática seleccionada. De allí es que se van a seleccionar los interrogantes centrales y, posteriormente, el problema de investigación concreto. A continuación se presentan algunas de las preguntas surgidas en esta “lluvia de ideas”:

- ¿Qué consecuencias tienen los productos de gestión menstrual?
- ¿Las personas notan los cambios cuando pasan de usar productos descartables a ecológicos?
- ¿Por qué las personas utilizan productos de gestión menstrual descartables?
- ¿Las personas conocen los productos de gestión menstrual que usan?
- ¿Cómo afectan estos productos al medio ambiente? ¿Y a la salud?
- ¿Se puede tener una mayor conexión con el propio cuerpo mediante el uso de productos reutilizables?
- ¿La menstruación es un tabú marcado en la sociedad actual?

A partir de estos interrogantes es que va a surgir el problema de investigación. Es una pregunta clave que se elabora y se busca resolver a lo largo del trabajo, ya que todavía no tiene una respuesta. Permite construir el objeto de estudio y profundizar la relación entre las variables que intervienen. Se llegó, así, a su elaboración:

¿Las personas menstruantes de Boulogne están informadas acerca de los distintos tipos de productos de gestión menstrual y sus efectos sobre el medio ambiente y el cuerpo?

Para resolver este enigma, se utilizará el método científico, que es el camino riguroso utilizado para obtener conocimiento científico y, a su vez, se basa en datos preexistentes, ya confirmados y organizados.

La investigación estará guiada por una serie de objetivos, que son las metas que se pretenden alcanzar. De esta manera, construyen el procedimiento a seguir y especifican lo que

se quiere conocer. Estos objetivos pueden clasificarse en dos tipos: los generales y los específicos.

Los objetivos generales vuelven directamente a la problemática concreta, buscando conocimiento general sobre ésta, no los detalles. A continuación se presentan los objetivos generales de la investigación:

- Comprobar el grado de conocimiento que poseen las mujeres sobre los distintos productos de gestión menstrual.
- Establecer relaciones estrechas entre esa información que las mujeres poseen y la elección de qué productos de gestión menstrual utilizar.

Por otro lado, los objetivos específicos buscan desglosar los generales para obtener pasos a seguir más concretos. Así, al cumplirlos por separado, se lograrán concretar todos los objetivos de la investigación. Se exponen a continuación los objetivos específicos de este proyecto:

- Señalar las características del aparato reproductor femenino, la menstruación y los distintos productos de gestión menstrual existentes.
- Comprender y diferenciar las consecuencias del uso de productos de gestión menstrual descartables y reutilizables sobre el medio ambiente y la salud.
- Dar a conocer la información que las mujeres poseen sobre los productos de gestión menstrual y relacionarla con su elección de utilizarlos.

Introducción

Este trabajo de investigación fue llevado a cabo por una alumna de sexto año secundario del Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio, dentro del marco de la materia Proyecto de Investigación en Ciencias Sociales. Se centra en indagar sobre el conocimiento de los productos de gestión menstrual descartables y reutilizables. Para ello, se enfoca particularmente en las personas menstruantes de Boulogne, San Isidro, Buenos Aires; durante el tiempo que dura la investigación.

A lo largo de todo el escrito, se recurre a diversas fuentes de información confiables, como lo son la OMS (Organización Mundial de la Salud), Planned Parenthood (una reconocida organización sin fines de lucro dedicada a la salud reproductiva), la Universidad de Barcelona y la USFQ (Universidad San Francisco de Quito).

Las disciplinas utilizadas durante el trabajo son las ciencias de la salud, particularmente la ginecología, y las ciencias ambientales, que se dedican a estudiar las relaciones existentes entre los seres humanos y la naturaleza. Gracias a estos campos científicos es posible cumplir los objetivos planteados para esta investigación.

En lo referente a la clasificación, este escrito tiene una finalidad básica, lo que quiere decir que no tiene objetivos de aplicación prácticos, sino que pretende investigar y descubrir un problema. Además, tiene un alcance temporal seccional o sincrónico, porque se toma en cuenta sólo el período de tiempo establecido (poco menos de dos años).

Las fuentes empleadas son mixtas. Es decir, todo el material y recursos utilizados a lo largo del trabajo, incluyen tanto datos primarios como secundarios. Los primeros (información sin procesar, que proviene directamente del autor) son, en este caso, la encuesta, la observación y la entrevista. Los datos secundarios (investigaciones y conocimientos previos y elaborados del tema) están conformados, por ejemplo, por publicaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud), Planned Parenthood y la Universidad de Barcelona, entre otros. Para poder recabar toda esta información, se recurrió a fuentes terciarias, como Google Scholar o Académico.

Los métodos utilizados, entonces, son el hipotético deductivo, porque se parte de datos ya existentes para poder elaborar la investigación; el cuantitativo, ya que se reúnen y analizan valores numéricos y generales reunidos mediante la encuesta (ejemplificados con la

observación); y el cualitativo, que se corresponde con fuentes más subjetivas y que priorizan la calidad de la información, y no la cantidad. Es posible utilizar este último método gracias a la entrevista realizada a Fabiana Taul, especialista en el área de la salud tocoginecológica. Esta entrevista es de carácter semi rígido, ya que se tiene una guía de preguntas a realizar, pero durante el transcurso de la misma se pueden reordenar, redirigir o repreguntar. Igualmente, se priorizan las encuestas dirigidas a la población delimitada, que son las que proporcionarán las generalizaciones a analizar para resolver el problema de investigación.

El trabajo se divide en cuatro capítulos, que recopilan toda la información de manera ordenada para que la lectura y comprensión del mismo sea sencilla para una persona que no posee conocimientos previos o profundos sobre el tema.

En el ***Capítulo 1: Marco teórico: Explicaciones claves sobre la menstruación y los productos utilizados durante el período menstrual*** se darán a conocer los conceptos básicos sobre el cuerpo humano y los productos de gestión menstrual, que serán utilizados a lo largo del trabajo y que es necesario tener en cuenta para entender el resto del desarrollo. Incluye las partes de la anatomía genital femenina que están en contacto con algún producto, el origen y concepto de menstruación, y una presentación de los artículos analizados en la investigación.

El ***Capítulo 2: Consecuencias en el medio ambiente por la producción y desecho de productos de gestión menstrual*** desarrolla el impacto que tienen tanto los productos reutilizables como los descartables en la naturaleza, teniendo en cuenta la producción, tiempo de degradación y los desechos producidos.

En el ***Capítulo 3: Consecuencias en la salud del consumidor por el uso de productos de gestión menstrual*** se explicarán los efectos que tienen los distintos artículos en el cuerpo, sin dejar de lado su composición y utilización en una zona tan sensible.

Finalmente, el ***Capítulo 4: Análisis de encuestas, conocimiento y uso de distintos productos de gestión menstrual por parte de la población delimitada*** expondrá los resultados de la investigación y las conclusiones obtenidas a partir de la encuesta, puntualmente con la intención de resolver el problema de investigación.

Una vez terminados los capítulos, se encuentra la ***Hipótesis***, que es una suposición que busca ser comprobada para poder dar una respuesta al problema de investigación. Luego, se

halla la **Conclusión**, la cual da un cierre al trabajo, con una reflexión final y destaca la forma en la que fue llevado a cabo el escrito.

A continuación, el **Anexo** contiene las fuentes primarias sin procesar: la entrevista y sus respuestas escritas, las fichas surgidas de la observación y los gráficos que ilustran los resultados de las encuestas. Por último figura la **Bibliografía**, que detalla todas las fuentes secundarias utilizadas a lo largo de la investigación.

Capítulo 1: Marco teórico: Explicaciones claves sobre la menstruación y los productos utilizados durante el período menstrual

Para proporcionar las bases para un mejor entendimiento del desarrollo de la investigación, es necesario definir algunos términos. Esta conceptualización, pertinente y ordenada, que engloba el conocimiento e información previa al trabajo, y sobre la cual éste se basa, es el marco teórico de la investigación. Es “*la teoría desde la cual interpretamos la realidad*” (Ezequiel Ander-Egg, 1990)¹.

En este capítulo se darán a conocer las partes generales del sistema reproductor femenino, haciendo hincapié en los órganos que se relacionan de manera directa con la temática planteada. Además, se explicará el concepto de menstruación y sus implicancias, así como se presentarán los productos de gestión menstrual tenidos en cuenta.

1.1 Anatomía genital femenina

La anatomía sexual femenina está formada por los **órganos internos** (la vagina, el útero, las trompas de falopio y los ovarios), situados en la zona pélvica, y los externos. Los ovarios son dos, tienen forma de óvalo y están ubicados arriba del útero, uno de cada lado. Su función principal es sintetizar hormonas, y producir, almacenar y liberar óvulos. Ellos se conectan con las trompas de falopio, dos conductos angostos por los que viajan los óvulos y que unen los ovarios con el útero.

El útero es un órgano muscular que tiene el tamaño de un puño cerrado, y es donde se desarrolla el embrión durante el embarazo. El último de los órganos genitales internos femeninos es la vagina, un tubo que conecta el útero con la vulva, es elástica y por donde sale la menstruación. (Larissa Hirsch, 2019)²

Pasando a la **vulva**, que es el conjunto de **genitales femeninos externos**, está formada por los labios menores y mayores, el monte de Venus, el clítoris y el introito: “*La vulva, que*

¹ Ezequiel Ander-Egg (1990) *Técnicas de Investigación Social* (Online). Disponible en: https://www.academia.edu/12170970/Ander_Egg_Ezequiel_Introduccion_a_las_tecnicas_de_investigacion_social

² Larissa Hirsch, MD (2019, junio). *Sistema reproductor femenino* (Online). Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/female-reproductive-system-esp.html>

está ubicada entre las piernas, cubre la abertura que conduce a la vagina y a otros órganos reproductores ubicados dentro del cuerpo.” (Larissa Hirsch, 2019)³

Los labios vaginales son pliegues de piel que rodean la abertura vaginal, hay dos tipos: los labios mayores, son más carnosos, tiene glándulas y encierran a los labios menores. La punta del clítoris se encuentra en la parte superior de la vulva (el resto se extiende hacia el interior del cuerpo), es un tejido esponjoso y lleno de terminaciones nerviosas, lo que lo hace altamente sensible. El introito simplemente es la abertura hacia la vagina y, por último, el monte de Venus *“es un montículo carnoso que se encuentra sobre la vulva”*. (Planned Parenthood)⁴

1.2 Concepto de Menstruación

El aumento y disminución en la producción de determinadas hormonas, como el estrógeno y la progesterona, le indican al ovario que madure óvulos y que, posteriormente, los libere. A esta expulsión se la llama ovulación. Cuando esto sucede, el óvulo empieza a viajar por las trompas de falopio; y si se da la fecundación (que es la unión entre el óvulo y un espermatozoide), tiene que producirse ahí.

Al mismo tiempo, y también afectado por los cambios hormonales, el recubrimiento interno del útero (denominado endometrio) crece. Esto sucede porque el cuerpo se prepara para albergar allí al embrión (en caso de que haya habido fecundación), como si fuese un colchón.

Si sucede lo contrario y el óvulo llega al útero sin haber sido fecundado, el endometrio se desprende y es expulsado, junto con el óvulo, por la vagina. Esto es la **menstruación**, que se define como *“el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de la mujer. (...) es parte sangre y parte tejido del interior del útero”*. (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano)⁵

³ Larissa Hirsch, MD (2019, junio). ***Sistema reproductor femenino*** (Online). Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/female-reproductive-system-esp.html>

⁴ Planned Parenthood (fecha de consulta: 2020, octubre 16). ***¿Cuáles son las partes de la anatomía sexual femenina?*** (Online). Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina#:~:text=La%20vulva%20es%20el%20conjunto.est%C3%A1n%20hablando%20de%20la%20vulva>.

⁵ Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (fecha de consulta: 2020, octubre 16). ***Menstruación*** (Online). Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html#:~:text=La%20menstruaci%C3%B3n%20o%20per%C3%A>

La menstruación puede durar de 3 a 7 días, en general; y se produce una vez por ciclo menstrual, cuya duración aproximada es de 28 días. La primera menstruación (llamada menarca) suele suceder entre los 12 y los 15 años, y la última (nombrada menopausia) alrededor de los 50.

Además del sangrado, que en general es de entre 30 y 80 mililitros por período, las mujeres pueden experimentar dolor, hinchazón, cambios de humor o antojos de determinados alimentos, entre otras cosas. Muchas también tienen síndrome premenstrual, que es un conjunto de síntomas que suelen repetirse antes y durante los primeros días de sangrado. (Nemours, 2018)⁶

1.3 Productos de gestión menstrual: Concepto y tipos

Debido a que la menstruación sale involuntariamente del cuerpo, la mayoría de las mujeres deciden utilizar productos para contenerla y no mancharse. En un proyecto de ley relacionado con el tema, la Cámara de Diputados de la Nación Argentina (2019) escribió:

*Se considera como productos de gestión menstrual a las toallas higiénicas -descartables y reutilizables-, los tampones, las esponjas marinas menstruales, los paños absorbentes lavables, la ropa interior absorbente, las copas menstruales y a todo producto de contención apto para su utilización durante la menstruación.*⁷

Los productos más utilizados son los comerciales: toallitas descartables y tampones. En cuanto a los reutilizables, se tomarán en cuenta para la investigación únicamente la copa menstrual y las toallitas de tela, ya que los otros no llegan a la Argentina o llegan muy pocos.

Las toallas sanitarias comerciales son de aplicación sencilla y superficial. Están formadas por algodón y otros componentes químicos, que están en contacto con la vulva y absorben la menstruación. Tienen una base de plástico que actúa como barrera para que la sangre no pase y tiene un adhesivo para pegarse a la ropa interior y que no se mueva. (Daniela Raquel Arias Baldeón, 2019)⁸

⁶ Nemours (2018, octubre). *Todo sobre la menstruación* (Online). Disponible en:

<https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>

⁷ Honorable Cámara de Diputados de la Nación (2019, 14 de septiembre). **PROGRAMA NACIONAL DE SALUD MENSTRUAL** (Online). Disponible en:

<https://www.hcdn.gob.ar/proyectos/textoCompleto.jsp?exp=1409-D-2019&tipo=LEY#:~:text=ART%C3%8DCULO%202%C2%B0%2D%20Se%20considera,para%20su%20utilizaci%C3%B3n%20durante%20la>

⁸ Daniela Raquel Arias Baldeón, Karla Emely Díaz Pacheco (2019, diciembre 19). **Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual: Uso de la copa menstrual** (Online). Disponible en:

<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8853/1/144739.pdf>

Hay mucha variedad: existen con y sin alas (que se pliegan alrededor de la ropa interior); para flujo ligero, moderado y abundante; nocturnas, posparto y diurnas. De una a otra cambia el tamaño, la forma y la capacidad de absorción. Los profesionales recomiendan cambiarlas cada cuatro a seis horas.

Las toallas de tela tienen la misma forma y variedad que las descartables. La manera de aplicación es igual a la de las toallas comerciales con alas, ya que no tienen adhesivos. La mayor diferencia radica en que, al ser de telas particulares (para que sean suaves, absorbentes y la sangre no la traspase hasta el otro lado), una vez usadas se lavan y se vuelven a usar. (Vinculando, 2009)⁹

Por otro lado, los tampones son un tubo de algodón y otros químicos, que va introducido en la vagina y absorbe, evitando que la sangre caiga. Hay distintos tipos dependiendo del flujo, que varían en el tamaño y la capacidad de absorción. Una vez utilizados se desechan, y se pueden usar por cuatro horas.

Por último, la copa menstrual es un recipiente flexible con forma de copa (como su nombre lo indica), la gran mayoría son de silicona médica. Se inserta en la vagina, generando un sistema de vacío, y recolecta la menstruación (no absorbe). Es reutilizable (para cambiarla se extrae, se limpia y se vuelve a colocar), y se puede tener como máximo 12 horas sin extraerla del cuerpo. Como todos los demás productos hay distintos tipos, que varían en la terminación y el tamaño. (Aida Illa Garcia, 2018)¹⁰

Es importante tener en cuenta las características de cada producto a la hora de su utilización, ya que cada persona posee necesidades, preferencias y ritmos de vida distintos. La elección del artículo a utilizar va a depender, en parte, de ellos.

⁹ Publicidad Vinculando (2009). *Menstruación alternativa: salud y ecología* (Online). Disponible en: http://vinculando.org/salud/menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia

¹⁰ Aida Illa Garcia (2018, 6 de septiembre). La revolución de la copa menstrual (Online). Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM_Illa.pdf

Capítulo 2: Consecuencias en el medio ambiente por la producción y desecho de productos de gestión menstrual

En este capítulo se expondrán los efectos sobre el medio ambiente que tiene cada producto de gestión menstrual planteado en la investigación. Para ello, se detallarán sus componentes más comunes, las implicancias que tiene su producción y el desecho que representan; abarcando a cada artículo en su totalidad.

Si bien algunos de los elementos de las toallitas y los tampones comerciales pueden variar de acuerdo a la marca, la gran mayoría están hechos de los siguientes materiales (se utilizarán las páginas oficiales de las reconocidas marcas Essity (2020)¹¹ y Always (2020)¹² como referencia):

- Para absorber el flujo en la capa exterior (que está en contacto directo con la piel o canal vaginal) se utiliza polipropileno, poliolefinas y polietileno. Todos ellos son materiales plásticos.
- El centro o núcleo absorbente, que tiene la función de atraer y retener la sangre, se compone de algodón y pulpa de papel o celulosa (material hecho a base de madera). Esto se combina con gel absorbente, rayón (una fibra artificial hecha a base de celulosa), y poliéster; todos con la función de absorber el fluido.
- Las toallitas tienen una lámina de poliolefinas (un grupo de plásticos). Esta capa impermeable impide que se manche la ropa interior. Junto a ésta, se encuentra el adhesivo, un pegamento sintético que adhiere la toallita a la ropa interior para que no se mueva. Para guardarlo, contienen un papel protector siliconado.
- Los tampones no poseen esta capa impermeable por su forma de utilización, pero sí un hilo que sirve para retirarlo. Éste está hecho de poliéster y algodón. Además, algunos incluyen un aplicador, un dispositivo de plástico que facilita la inserción del tampón en la vagina.

¹¹ Saba, Essity (fecha de consulta: 2020, octubre 8). *Ingredientes* (Online). Disponible en: <https://www.saba-centroamerica.com/pa/ingredientes/>

¹² Always (fecha de consulta: 2020, octubre 8). *¿De qué están hechas las toallas Always?* (Online). Disponible en: <https://www.always.com.mx/es-mx/sugerencias-y-consejos/tu-primer-periodo/de-que-estan-hechas-las-toallas-always>

- Por último, muchos contienen tinta (para hacer el estampado), perfume y loción (evita que el producto se pegue a la piel).

Como queda expuesto, la mayor parte de los materiales utilizados en los tampones y toallitas descartables son plásticos. Sumado al envoltorio: el del paquete (que puede ser de plástico y cartón) y el de cada unidad. Considerando esto —y que estos productos no son reciclables—, una toalla tarda alrededor de quinientos años en degradarse, y un tampón a partir de seis meses (cuánto tiempo más depende de la marca).

Las mujeres consumen, en promedio, 8.400 toallitas en toda su vida, lo que equivale a 42 kilogramos de basura, si cada una pesa 5 gramos (Accionfem, 2014)¹³. En cuanto a los desechos de los tampones, si todas las mujeres en edad fértil de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires usaran únicamente tampones (tres por día), “y cada tampón llenase su capacidad mínima de absorción (unos 6 gramos) estaríamos desechando 130.257 toneladas.” (John Ruiz, 2018)¹⁴.

Todos estos son residuos patógenos (que tienen microorganismos potencialmente infecciosos) y no son tratados correctamente, ya que suelen depositarse en rellenos sanitarios o basurales a cielo abierto. De esta forma, tapan las cañerías al ensancharse con la absorción del agua y contaminan aguas subterráneas, arroyos y lagos. El 5% de la basura está compuesta por pañales y apósitos (Ariel Sandin, 2020)¹⁵.

Según un estudio de la IUCN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) la mayoría de los microplásticos presentes en el océano son provocados por el lavado de textiles sintéticos (como los que se utilizan en las toallitas y tampones comerciales). Éstos, junto con artículos de cuidado personal, representan el 37% de los microplásticos totales.

¹³ ACCIONFEM (2014, abril 4). *Veneno para el Cuerpo y para la Tierra: Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones* (Online). Disponible en: <https://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higenicas-protectores-dia-rios-y-tampones/>

¹⁴ Jhon Ruiz (2018, 18 de noviembre). *Toallitas femeninas y tampones: los enemigos del medio ambiente* (Online). Disponible en: <https://vamosahacerlo.com.ar/toallitas-femeninas-y-tampones-los-enemigos-del-medio-ambiente/>

¹⁵ Ariel Sandin (fecha de consulta: 2020, octubre 23). *Menstruación, salud y medio ambiente* (Online). Disponible en: <https://alternativa-verde.com/2017/05/27/menstruacion-salud-y-medio-ambiente-un-debate-postergado/>

De toda la basura que se encuentra en el agua, el plástico es el mayor contaminante acumulado y el principal causante del calentamiento global. (Hola.com, 2020)¹⁶ Al estar tan presente en el mar, los animales lo ingieren, provocándoles problemas digestivos y, muchas veces, la muerte.

Por otro lado, el proceso de fabricación de toallitas y tampones también contamina. Durante la elaboración del polietileno y polipropileno se requiere petróleo, gas natural y treinta litros de agua por paquete producido. Además, el algodón, que se trata con glifosato y celulosa, conlleva también mucha agua, pesticidas, fertilizantes, y la tala de árboles, lo que altera el hábitat natural de distintas especies animales (John Ruiz, 2018)¹⁷. El poliéster, también presente en la composición de toallitas y tampones, está hecho de derivados del petróleo, y su fabricación insume mucha agua en la fase de enfriamiento (Vivir Sin Plástico, 2016)¹⁸.

Jaqueline Gaybor (2020)¹⁹, abogada e investigadora de la Universidad Erasmus de Rotterdam, estuvo un año en Buenos Aires trabajando sobre este tema. Ella cuenta que una de las materias primas más importantes de estos productos de gestión menstrual es una pasta hecha a base de celulosa, un material que proviene del pino. Actualmente se cultiva de manera extensiva en Misiones, lo que contribuye a la pérdida de biodiversidad y trabajo. Asimismo, se utilizan agroquímicos (como pesticidas, insecticidas y plaguicidas) en su producción y la del algodón, lo que contamina el producto, las aguas, y los suelos.

Pasando a algunas alternativas a estos productos, existen las toallitas de tela. Éstas tienen tres capas con telas distintas, la tela puntual que se utiliza en cada una varía mucho dependiendo del productor, pero todas tienen las siguientes características. Se utilizan telas

¹⁶ Hola.com (2020, febrero 24). *¿Cuánto contaminan los productos de higiene menstrual femenina?* (Online). Disponible en: <https://www.hola.com/estar-bien/20200224161159/cuanto-contaminan-compresas-tampones-alternativas-ecologicas/>

¹⁷ Jhon Ruiz (2018, 18 de noviembre). *Toallitas femeninas y tampones: los enemigos del medio ambiente* (Online). Disponible en: <https://vamosahacerlo.com.ar/toallitas-femeninas-y-tampones-los-enemigos-del-medio-ambiente/>

¹⁸ Vivir Sin Plástico (2016, noviembre 13). *El impacto medioambiental de tampones y compresas desechables* (Online). Disponible en: <https://vivirsinplastico.com/el-impacto-medioambiental-de-tu-menstruacion/>

¹⁹ Ariel Sandin (fecha de consulta: 2020, octubre 23). *Menstruación, salud y medio ambiente* (Online). Disponible en: <https://alternativa-verde.com/2017/05/27/menstruacion-salud-y-medio-ambiente-un-debate-postergado/>

100% de algodón tanto para la capa que está en contacto con la piel (por ejemplo pique o franela) como para la absorbente (como tela de toalla). Su producción insume mucha agua.

La capa que está en contacto con la ropa interior tiene que ser de una tela que sea a la vez respirable e impermeable, a fin de que no permita el paso de sangre. En general se utiliza polar o pul. Para unir cada parte se emplea hilo de algodón, y con el objetivo de conectar las dos alas se coloca un broche de plástico o acero inoxidable.

Al ser de tela, estas toallitas se lavan y se vuelven a utilizar, teniendo una vida útil de entre dos y cinco años (de acuerdo con el cuidado que se les proporcione). Una vez que estos años pasaron, pueden reciclarse y la totalidad de sus materiales son aprovechados con otros fines (Cyclo, 2020)²⁰. Una persona menstruante promedio utiliza alrededor de 50 de estas toallas en toda su vida.

Por último, está la copa menstrual. Hay muchas marcas importadas, y todas tienen una composición muy similar. Estos dispositivos pueden contener plástico, aunque lo más habitual es que estén hechos de silicona médica, un material compuesto principalmente por silicio (un elemento natural no contaminante). La única producida en la Argentina actualmente (compuesta de silicona) es Maggacup, por lo que se utilizará como referencia (2020)²¹.

La copa menstrual es reutilizable, y puede durar de cinco a diez años, dependiendo del proveedor. Debido a la composición de la silicona, una vez terminada su vida útil, no desprende tóxicos en la naturaleza. Aunque se necesitan décadas para que se descomponga, puede ser reciclada. Cabe destacar que una mujer utiliza entre cuatro y ocho de estos productos en toda su vida (Bárbara D. Alarcón, 2020)²².

La sangre recolectada en la copa u obtenida del lavado de toallitas de tela puede ser utilizada para regar las plantas, ya que no contiene químicos sino únicamente nutrientes beneficiosos para la tierra.

²⁰ Cyclo (fecha de consulta: 2020, octubre 24). *¿Cómo reciclar mis productos menstruales?* (Online). Disponible en: <https://ilovecyclo.com/blog/como-reciclar-mis-productos-menstruales/>

²¹ MaggaCup (fecha de consulta: 2020, octubre 23). *QUÉ ES MAGGACUP* (Online). Disponible en: <https://maggacup.com/index.php/que-es-maggacup/>

²² Bárbara D. Alarcón (2020, junio 6). Copa menstrual y medio ambiente: ¿es la sostenibilidad una responsabilidad más sobre las mujeres? (Online). Disponible en: https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/copa-menstrual-ambiente-sostenibilidad-responsabilidad_1_6029480.html

Como queda planteado, los productos descartables contaminan en un grado significativo, mientras que los reutilizables, en comparación, reducen drásticamente estos desechos. Cabe destacar que si bien la producción también perjudica al medio ambiente de manera notable, la mayor diferencia entre los artículos descartables y los reutilizables radica en los usos que se les pueden dar y los residuos que generan una vez que ya no pueden cumplir su propósito.

Capítulo 3: Consecuencias en la salud del consumidor por el uso de productos de gestión menstrual

Ya habiendo detallado los componentes de todos los productos de gestión menstrual a tratar en la investigación, este capítulo se centrará en las consecuencias en la salud de las personas que los utilizan, comparando cada tipo. Para ello se explicará qué es la microbiota vaginal, la importancia del autoconocimiento y todas las afecciones físicas relacionadas con el uso de estos artículos (como irritaciones, síndrome de shock tóxico, endometriosis, infecciones, dismenorrea, etc.)

La microbiota es el conjunto de microbios que existen de forma natural en un ambiente. La flora o microbiota vaginal es, entonces, definida por la OMS (2020)²³ como “*un ecosistema complejo de epitelios, enzimas, secreciones y microflora interrelacionados entre sí, con una respuesta inmune apropiada, en un permanente dinamismo y aparentemente dividida en varios sistemas ecológicos.*” Esto quiere decir que la vagina presenta un complejo entorno en el que conviven distintas bacterias y hongos en un equilibrio natural.

La función principal de la microbiota vaginal es proteger la mucosa frente a microorganismos patógenos (que puedan causar enfermedades). Su composición y efectos cambian a la par de las variaciones en la actividad hormonal. (OMS, 2015)²⁴

Los tampones y toallitas descartables **alteran este ecosistema natural**, lo que deriva en un desbalance, cambios en el olor y en el flujo, entre otras cosas. En palabras de la médica tocoginecóloga entrevistada, Fabiana Taul: “*Por ejemplo, cambian el ph vaginal. (...) Así como nosotros no podemos sobrevivir a los cien grados, las bacterias que tenemos no pueden sobrevivir en un ph distinto, y es importante*”.²⁵

Esto se debe sobre todo a la capacidad de **absorción** de los tampones, debido a su aplicación interna. No absorben únicamente la sangre de la menstruación, sino todo con lo que tienen contacto, incluyendo sustancias como el ácido láctico.

²³ OPS, OMS (fecha de consulta: 2020, octubre 12). *Fisiología y ecología de la vagina* (Online). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-44557>

²⁴ OPS, OMS (2015, julio). *La microbiota en la mujer; aplicaciones clínicas de los probióticos* (Online). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-139736>

²⁵ Ver entrevista completa de Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

Las fibras artificiales de rayón (un tejido sintético) con las que se hacen estos artículos son las que les otorgan esta función absorbente. Las toallitas descartables también las poseen, lo que, junto con los plásticos que contienen, retiene la humedad e impide que la vagina **respire** adecuadamente. Esto deriva a su vez en un incremento en la **transpiración** corporal, **heridas** en la vulva, aumento de la **flora bacteriana** y mayor probabilidad de **infecciones**. (Kate Nateras, 2019)²⁶

Siguiendo por la misma línea, es importante recalcar que las zonas del cuerpo donde se emplean estos productos son altamente sensibles. Debido a esto, sobre todo las toallitas suelen provocar **irritaciones**, por el roce continuo. Esto se relaciona con los gases irritantes presentes en los productos, derivados del poliéster, el poliacrilato, el polipropileno y el polietileno.

Como expresa EHP (Environmental Health Perspectives) en un artículo sobre el tema: “*las membranas mucosas de la vagina y la vulva absorben rápidamente las sustancias químicas sin metabolizarlas*” (Nicole Wendee, 2014)²⁷. Esto quiere decir, como explica el doctor Mercola (2019)²⁸, que todos los químicos contaminantes que contienen estos productos comerciales entran directamente al **torrente sanguíneo**, sin ser filtrados previamente en el tracto gastrointestinal, sobre todo con el uso de tampones.

Estos últimos favorecen el **crecimiento bacteriano**, y pueden generar pequeños **cortes y ulceraciones** en la pared vaginal, lo que permiten un acceso a las bacterias e infecciones. Se evidencia esta actividad de bacterias y hongos, por ejemplo, con el **mal olor**. Además, al retirarlos suelen quedar **fibras** microscópicas dentro del cuerpo, lo que agrava la situación.

Todo esto se ve relacionado con el **Síndrome de Shock Tóxico**, una enfermedad causada por la bacteria *Staphylococcus aureus*, que libera una toxina. La médica Taul (2020)²⁹ expone que dejar el tampón mucho tiempo favorece su crecimiento, y la capacidad de

²⁶ Kate Nateras (2019, 25 de junio). *5 daños que podrían provocarte las toallas femeninas y no sabías* (Online). Disponible en:

<https://cultura colectiva.com/estilo-de-vida/danos-a-la-salud-provocados-por-las-toallas-sanitarias#:~:text=Las%20toallas%20sanitarias%20y%20los%20tampones%20contienen%20un%20qu%C3%ADmico%20de%20ciertos%20tipos%20de%20bacterias%20estafilococos>

²⁷ Nicole Wendee (2014). *Un interrogante para la salud de las mujeres: Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales* (Online). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/106/10632373020.pdf>

²⁸ Dr. Joseph Mercola (2019, 20 de febrero). *Los pañales, las toallas femeninas y los tampones contienen muchos químicos tóxicos* (Online). Disponible en: <https://consumidoresorganicos.org/2019/03/06/los-panales-las-toallas-femeninas-los-tampones-contienen-muchos-quimicos-toxicos/>

²⁹ Ver entrevista completa de Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

absorción del tampón es un factor determinante. La mitad de los casos de Síndrome de Shock Tóxico están relacionados con el uso de este artículo. Por lo tanto, el rayón y el poliacrilato (componentes absorbentes de este producto), se vieron relacionados con esta afección. Las consecuencias de esta patología son diversas e incluyen dolor, vómitos e insuficiencias en órganos.

Los tampones y toallitas descartables también tienen dioxinas, que son sustancias químicas tóxicas que poseen cloro, afectan al **metabolismo** y alteran el **equilibrio hormonal** (importante para el ciclo menstrual). Hay relaciones establecidas entre este elemento y la **endometriosis**, un trastorno que ocurre cuando el tejido que normalmente tapiza el interior del útero crece fuera de él. Puede generar infertilidad y **dismenorrea**: calambres y dolor pélvico durante la menstruación (Manchasinverguenza, 2012)³⁰.

La dioxina tiene una descomposición lenta y se almacena en los tejidos del cuerpo. Así es que también se la relaciona con el **cáncer** y problemas de **reproducción y desarrollo**. Otro componente de los productos de gestión menstrual descartables relacionado con el cáncer es el asbesto (un grupo de minerales), vínculo demostrado por el Ministerio de salud de Chile, 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 (Accionfem, 2014)³¹.

Hay tanto estudios que niegan la utilización de asbesto en toallas higiénicas y tampones, como estudios que la comprueban. Donna C. Booisseau (2014)³², investigadora del departamento de Biología Molecular de la Universidad de Illinois, indica que algunos fabricantes de tampones “*incluyen 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*”. En la observación realizada se registró que la persona que

³⁰ Manchasinverguenza (2012, septiembre 28). **LAS TOALLAS HIGIÉNICAS... ALGO MÁS QUE ALGODÓN Y PLÁSTICO** (Online). Disponible en:

<https://manchasinverguenza.wordpress.com/2012/09/28/las-toallas-higienicas-algo-mas-que-algodon-y-plastico/>

³¹ ACCIONFEM (2014, abril 4). **Veneno para el Cuerpo y para la Tierra: Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones** (Online). Disponible en:

<https://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higenicas-protectores-dia-rios-y-tampones/>

³² Idem 31.

utiliza toallitas descartables tiene un flujo general mucho más abundante que la que utiliza copa menstrual.³³

Por otro lado, pasando a los productos de gestión menstrual reutilizables, Fabiana Taul cuenta que suele recomendar el uso de protectores y toallitas de tela y/o copa menstrual a las pacientes que manifiestan tener mucho **flujo**, ya que las alteraciones en la microbiota vaginal producidas por los productos descartables (principalmente el tampón) suelen agravar esta situación notablemente. *“Se ve que una mujer que usa sólo toallitas no se va a quejar tanto de flujo, la que usa tampón sí”*³⁴, relata.

La sugerencia de utilizar toallas de tela se debe a que, a diferencia de las comerciales, permiten la **respiración** y no contienen químicos. Sólo absorben la menstruación, por la forma de utilización. Debido a esto es que no provocan alteraciones en la flora vaginal, mal olor ni irritación, ya que están hechas de tela (la textura y el tacto se asemeja al de la ropa interior). (Vinculando, 2009)³⁵

Algo similar sucede con la copa menstrual. Cuando se le preguntó a la tocoginecóloga Taul si la copa podía desequilibrar el ecosistema vaginal ella contestó: *“No, porque la copa está hecha de silicona médica, entonces no tiene ningún elemento que genere alteraciones en el ph”*³⁶. Un factor determinante en este sentido es que, a diferencia del tampón, la copa menstrual no absorbe, sino que **recolecta** la sangre y los fluidos vaginales. Por ende, no provoca sequedad ni libera químicos. Tampoco genera irritaciones o alergias porque es hipoalergénica. (Maggacup, 2020)³⁷

Esto se ve plasmado en la observación realizada³⁸, donde se detectó que la usuaria de copa menstrual estuvo cómoda todo el día y no sintió ningún hedor emanado por la menstruación. Por el contrario, la mujer que utiliza toallitas descartables sí manifestó cierta molestia y olor desagradable, lo que puede deberse al roce, las sustancias químicas y el plástico que este producto contiene.

³³ Ver observación completa en el anexo (22/10/20-26/10/20).

³⁴ Ver entrevista completa a Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

³⁵ Publicidad Vinculando (2009). *Menstruación alternativa: salud y ecología* (Online). Disponible en: http://vinculando.org/salud/menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia

³⁶ Idem 34.

³⁷ MaggaCup (fecha de consulta: 2020, octubre 23). QUÉ ES MAGGACUP (Online). Disponible en: <https://maggacup.com/index.php/que-es-maggacup/>

³⁸ Idem 33.

Igualmente, para que estos beneficios sean reales, es importante un correcto cuidado de las toallitas reutilizables y de la copa. A las primeras hay que lavarlas de forma correcta (mínimamente con jabón blanco) y a la segunda es necesario hervirla una vez terminado el ciclo para esterilizarla. (Accionfem, 2014)³⁹ Lo que sí se ha observado en el uso de copa menstrual es Síndrome de Shock Tóxico (debido a la forma de utilización), pero en un porcentaje drásticamente menor que con los tampones.

Por último, los productos de gestión menstrual reutilizables implican una **conexión** con el propio cuerpo, debido al lavado y cuidado que cada usuario debe proporcionarles. Las personas que las utilizan tienen más **conciencia** sobre la anatomía, el aspecto de su menstruación, los cambios en su ciclo, la cantidad de fluido que liberan, entre otras cosas. La médica Taul expresa que “*Te invita a que empieces a conocer también los cambios que vas llevando durante el ciclo menstrual (...) Este es otro beneficio a nivel médico*”.⁴⁰

Los productos reutilizables permiten una conexión con el cuerpo. La docente Irene De Lamo manifiesta que estos artículos lograron visibilizar la regla, aumentar el control y cambiar la relación de la usuaria con ella. (Bárbara D. Alarcón, 2020)⁴¹ Como explica María José Téllez (autora del libro *Bitácora Lunar*), el poder ver la sangre, el olor natural, el color y los coágulos permite a la persona el **reconocimiento** de cambios que no son normales e indicios de posibles enfermedades o mal funcionamientos de órganos. (Arias Baldeón y Díaz Pacheco, 2019)⁴²

Una fuerte propuesta que acompaña al uso de artículos reutilizables es la de **desestigmatizar** la menstruación. A lo largo de la historia y en muchos contextos sociales, la sangre menstrual en general fue vista como algo insalubre, sucio y vergonzoso, lo que deriva en experiencias y connotaciones negativas relacionadas con ella; como relata Chris Bobel,

³⁹ ACCIONFEM (2014, abril 4). *Veneno para el Cuerpo y para la Tierra: Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones* (Online). Disponible en: <https://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higenicas-protectores-dia-rios-y-tampones/>

⁴⁰ Ver entrevista completa de Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

⁴¹ Bárbara D. Alarcón (2020, junio 6). *Copa menstrual y medio ambiente: ¿es la sostenibilidad una responsabilidad más sobre las mujeres?* (Online). Disponible en: https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/copa-menstrual-ambiente-sostenibilidad-responsabilidad_1_6029480.html

⁴² Daniela Raquel Arias Baldeón, Karla Emely Díaz Pacheco (2019, diciembre 19). *Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual: Uso de la copa menstrual* (Online). Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8853/1/144739.pdf>

experto en menstruación en la Universidad de Massachusetts, Boston. (Alejandra Borunda, 2020)⁴³

Ver la menstruación como un **desecho** concuerda con la práctica de utilizar productos totalmente desechables para contenerla. Una consecuencia de esto son los numerosos envoltorios que se desarrollaron para los productos descartables, cuyo propósito es poder transportarlos ocultos individualmente.

Por ejemplo, es interesante reflexionar sobre la expresión recurrente “estar indispuesta”. Una investigación en torno a Círculos de mujeres en Córdoba, Argentina, destaca la importancia de eliminar los tabúes sociales en torno a la menstruación y explican este término: la palabra indisposición significa no estar dispuesta o en condiciones de hacer algo. Estar menstruando no significa ni implica eso. (Agustina Molina, 2017)⁴⁴

Como conclusión, los productos de gestión menstrual descartables están relacionados con una serie de afecciones físicas (principalmente el tampón) temporales y con consecuencias a largo plazo, sobre todo en las mujeres que tienen la piel más sensible. Por el contrario, los reutilizables respetan el sistema genital femenino e invitan a un autoconocimiento sobre el propio cuerpo, permitiendo la conciencia sobre los cambios que atraviesa y una relación más sana con el mismo.

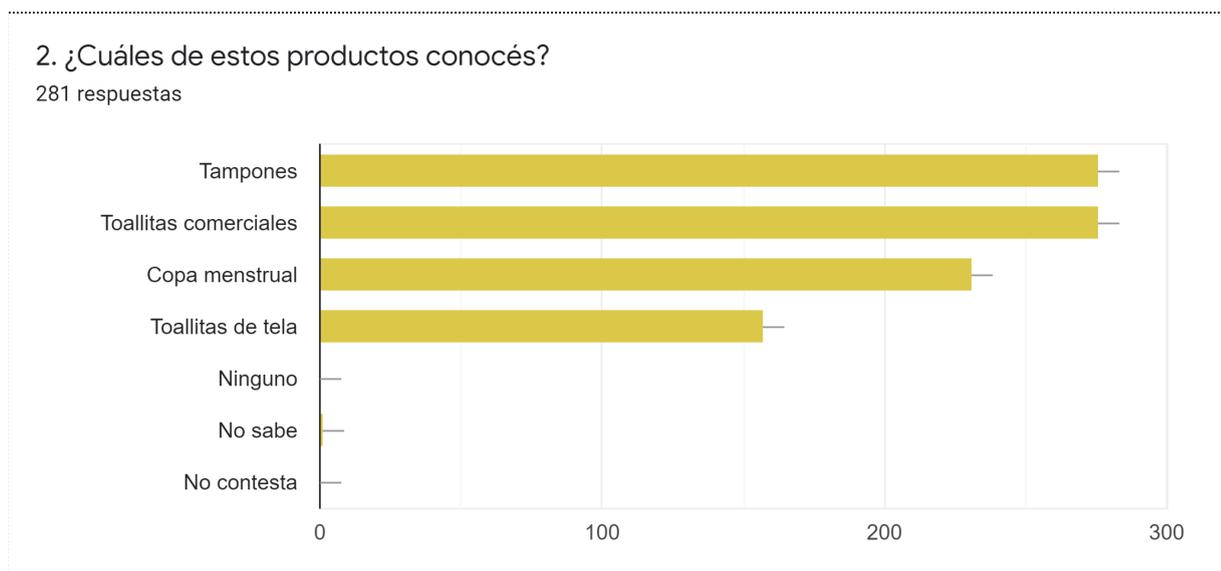
⁴³ Alejandra Borunda (fecha de consulta: 2020, octubre 4). *Menstruación y medio ambiente, un problema que nos atañe a todos*. (Online). Disponible en: <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/menstruaci%C3%B3n-y-medio-ambiente-un-problema-que-nos-ata%C3%B1e-a-todos>

⁴⁴ Agustina Molina (2017). *EXPERIENCIAS MENSTRUALES EN CÍRCULOS DE MUJERES DE CÓRDOBA, EN LA ACTUALIDAD: APUNTES PARA EL DEBATE* (Online). Disponible en: <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/cinapl-se/article/view/10645>

Capítulo 4: Análisis de encuestas: conocimiento y uso de distintos productos de gestión menstrual por parte de la población delimitada

En este capítulo se llevará a cabo el análisis de los resultados de la encuesta (presentes en el anexo de la investigación) realizada a las personas menstruantes de Boulogne, San Isidro. Esto se hará teniendo en cuenta las implicancias del uso de cada producto de gestión menstrual detalladas en capítulos anteriores. De esta manera, se obtendrán conclusiones sobre el grado de conocimiento de estos artículos en relación con su uso.

En cuanto a la mera **existencia de cada producto**, se expone el gráfico que representa las respuestas a continuación:



Como puede observarse, la gran mayoría manifestó saber sobre los tampones y toallitas descartables. Sobre los artículos reutilizables, cabe resaltar la diferencia que existe entre las distintas edades que componen el esquema:

De las encuestadas menores de veinte años, sólo el 4% no conocía la copa menstrual. En las personas de entre veintiuno y treinta y cinco años ese porcentaje aumenta a 17%, y en las mayores hasta el 33%. Conforme a las toallitas de tela, el 27% de las menores de veinte no

advierten su existencia, mientras que, del siguiente grupo etario el 39% no lo hacen, y de las mayores de treinta y seis el 66%.⁴⁵

Como queda expuesto, el grado de desconocimiento sobre la existencia de los productos reutilizables aumenta gradualmente junto con la edad. Esto puede deberse a la enseñanza proporcionada en las distintas generaciones, como cuenta la profesional Taul (2020): *“Hay una cuestión de desinformación (...) El que las personas que por ahí son más grandes no conozcan estos productos, es en gran parte resultado de la educación sexual y de la cultura”*.

46

Una relación muy parecida se da con el **uso de los productos de gestión menstrual reutilizables**: el 16% de las encuestadas menores de veinte años y el 10% de los mayores de treinta y seis utilizan alguno. Sin embargo, el 40% de las personas de edades intermedias lo hacen, un número significativamente alto en comparación con los otros, que puede deberse a la autonomía y conocimiento sobre los mismos.⁴⁷

Otra cuestión tratada en la encuesta es la **forma de utilización** de cada opción disponible. Si bien la gran mayoría contestó bien (el 90%), nuevamente existe una marcada diferencia dependiendo de la edad: de las personas que marcaron que la copa menstrual no se introduce en la vagina (concepción errónea, ya que si se emplea de esa forma), el 63% son mayores de treinta y seis años. Una vez más, este desconocimiento aumenta conforme aumenta la edad.⁴⁸

Por otro lado, también se preguntó sobre el **motivo de utilización del producto elegido**, lo que puede verse en la siguiente ilustración:⁴⁹

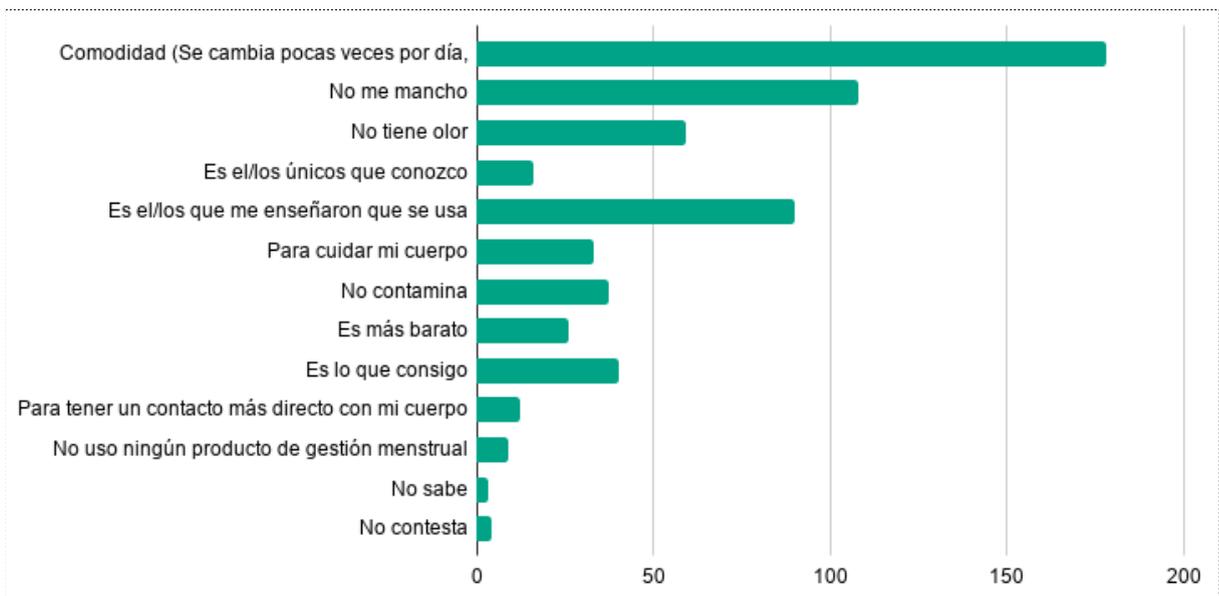
⁴⁵ Ver las preguntas 1 y 2 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁴⁶ Ver la entrevista completa a Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

⁴⁷ Ver las preguntas 1 y 3 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁴⁸ Ver las preguntas 1 y 5 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁴⁹ Ver las preguntas 3 y 4 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).



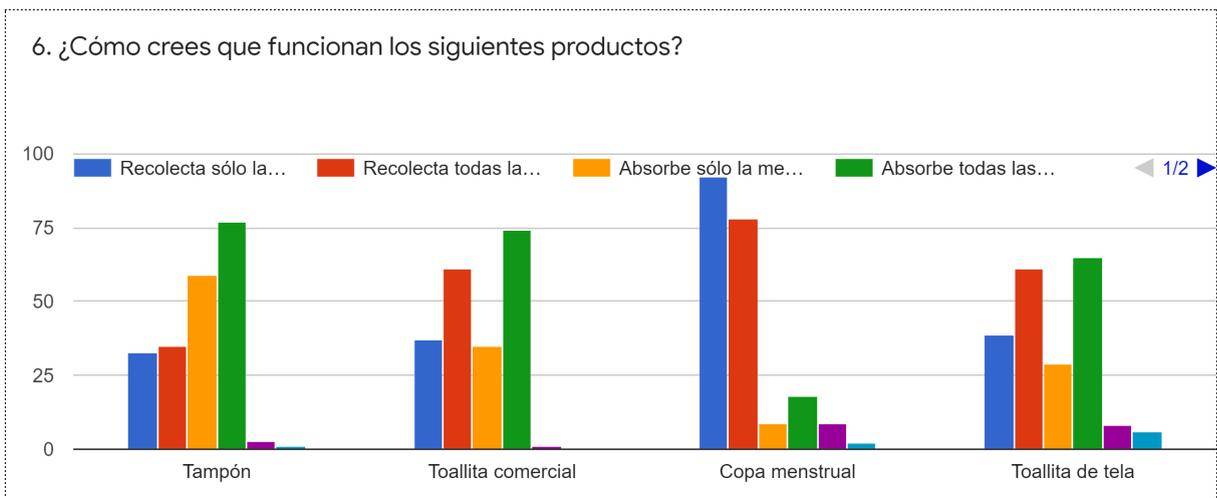
Es importante destacar que todas las personas que marcaron como una causa que ese o esos son los únicos artículos que conocen o que son los que les enseñaron que se usan, utilizan tampones y/o toallitas comerciales. Esto se podría conectar con la educación, la cultura y la publicidad que recibieron, como relata Fabiana Taul en la entrevista.⁵⁰

Sobre este mismo punto, es interesante que todas las que justificaron su elección como una manera de conectarse con ellas mismas, de cuidar su cuerpo y de reducir la contaminación, utilizan copa menstrual y/o toallitas de tela. Esto significa que muchas usuarias de productos reutilizables son conscientes de los beneficios que éstos traen, y el impacto negativo de los desechables.⁵¹

Además, se incluyó en la encuesta el **funcionamiento de cada producto**, que puede observarse en el gráfico a continuación:

⁵⁰ Ver la entrevista completa a Fabiana Taul en el anexo (07/10/20).

⁵¹ Ver las preguntas 3 y 4 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).



En este sentido, como queda expuesto, es importante recalcar que el 63% de las encuestadas se equivocaron sobre el tampón (es decir, que no marcaron que éste absorbe todas las sustancias con las que tiene contacto). De ellos, casi la mitad (el 45,8%) , son usuarios del mismo.

De igual manera, el 74% de las personas fallaron con el mecanismo de las toallitas comerciales, un número significativamente alto teniendo en cuenta que es un producto que muchas utilizan o utilizaron en algún momento. De ellos, el 80,6% las utilizan actualmente.⁵² Esto deja en evidencia que la mayoría de los propios consumidores de los artículos descartables, no saben cómo cumplen su función y afectan a su cuerpo.

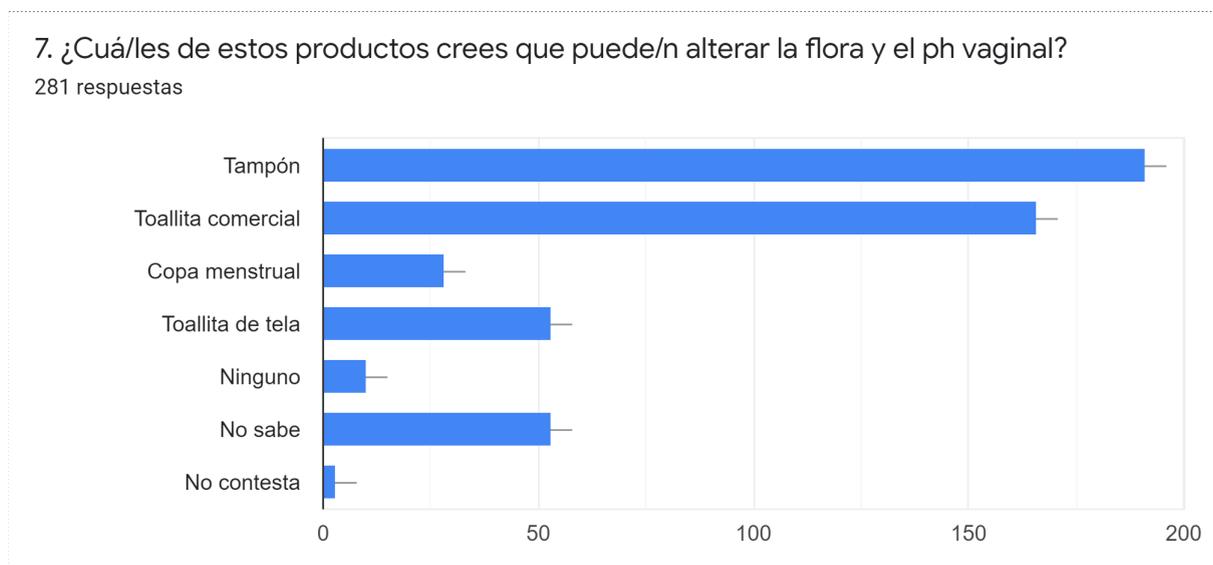
En contraste, el 55,7% del total de individuos no acertó sobre la acción de la copa menstrual (que solo recolecta la sangre, no absorbe), pero sólo el 15% de ellas la utilizan. Por último, el 86% contestó mal sobre las toallitas de tela, pero únicamente el 7% de ellas son usuarias de la misma.⁵³ Esto significa que hay una desinformación general sobre la forma de operatividad de los productos de gestión menstrual. Sin embargo, la mayoría de las personas que usan los artículos reutilizables, sí saben cómo éstos accionan en su cuerpo.

Como se explicó en el capítulo 3, las consecuencias que cada producto tiene en el cuerpo, están condicionadas por su funcionamiento. Es debido a ello que en el punto en el cual se preguntó sobre **qué productos afectan la flora vaginal**, sería esperable obtener

⁵² Ver las preguntas 3 y 6 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁵³ Idem 52.

estadísticas similares a las de la pregunta relacionada con la forma de acción de éstos. Los resultados generales obtenidos se expresan en el siguiente gráfico:



De todas las personas que manifestaron utilizar tampón y toallitas comerciales, el 32% y el 42% respectivamente no creen que éstos afecten la flora vaginal (concepción errónea, ya que sí lo hacen).⁵⁴ El porcentaje de desconocimiento aumenta con las toallitas comerciales y aún así no sobrepasa la mitad de sus usuarias totales. Igualmente no deja de indicar una desinformación sobre las repercusiones de los productos descartables en la salud por parte de las mismas personas que los utilizan.

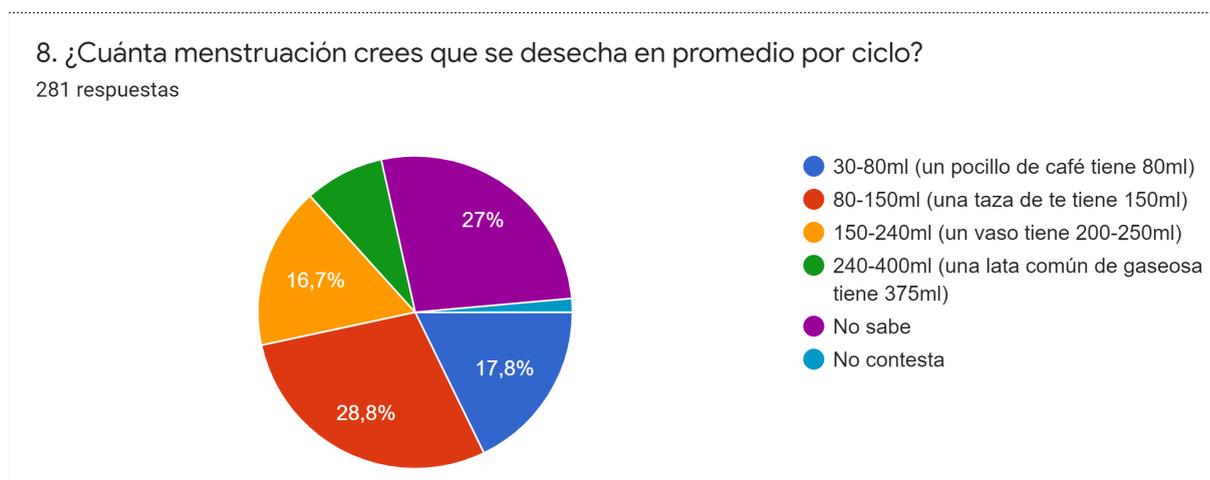
En esta misma línea, muy pocos individuos indicaron que la copa y/o las toallitas de tela alteran la flora vaginal. De los que sí lo hicieron, emplean estos artículos solo el 21% y el 15%, respectivamente. Abarcando todas las opciones (que incluyen todos los productos y la alternativa de ninguno), del total de las encuestadas menos de la mitad se equivocaron en este punto.⁵⁵

Es por ello que los porcentajes no son tan alarmantes. Igualmente, sí hay una marcada diferencia que se corresponde con el tipo de producto utilizado: al igual que en el punto anterior (funcionamiento de cada artículo) los porcentajes de desinformación que tienen las propias usuarias de cada producto disminuyen en las consumidoras de los reutilizables.

⁵⁴ Ver las preguntas 3 y 7 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁵⁵ Idem 54.

En el capítulo 3 también se focalizó en la importancia del **conocimiento y relación** con el ciclo y el cuerpo de cada uno. Se mencionó que los artículos de gestión menstrual reutilizables invitan a tener más conciencia sobre la anatomía y la menstruación en sí. Esto se refleja en la encuesta, ya que el 75% de las personas que expresaron utilizar exclusivamente estos productos, conoce cuánta sangre menstrual expulsa por período (entre 30 y 80 mililitros).⁵⁶ Asimismo, el desconocimiento general, plasmado en el gráfico a continuación, es elevado: el 82,2% del total de las encuestadas no sabe cuánta menstruación libera.⁵⁷



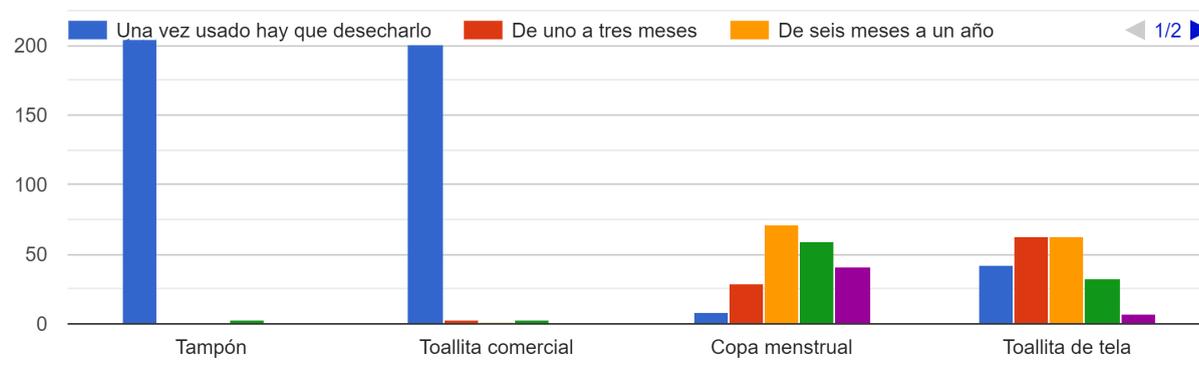
Pasando ya al grado de consciencia sobre las implicancias a nivel medioambiental, se preguntó sobre la **duración de cada producto** tratado en la investigación. En cuanto a los tampones y toallitas comerciales, la gran mayoría contestaron que se deben desechar después de su único uso, lo que es correcto. Lo interesante recae en las respuestas sobre los productos restantes: sólo el 19,7% está al tanto de que una copa menstrual puede durar entre cinco y diez años, y el 15,8% de que las toallitas de tela tienen una vida útil de dos a cinco años⁵⁸, lo que indica un alto índice de desinformación. Esto puede verse en la siguiente imagen:

⁵⁶ Ver las preguntas 3 y 8 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁵⁷ Ver la pregunta 8 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁵⁸ Ver la pregunta 9 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

9. ¿Cuál crees que es la vida útil aproximada de los siguientes productos (desde que los empezas a usar hasta que es necesario desecharlos)?



Además, en promedio, el 89% de las personas que utilizan artículos descartables, no sabe cuánto tiempo persisten los productos reutilizables.⁵⁹ Esto podría relacionarse con el hecho de que no los utilicen: si creen que su impacto sobre el planeta es mayor al real, sería natural que no los elijan.

Por último, la encuesta incluía un punto sobre el **tiempo que tarda una toallita descartable en degradarse**: 500 años aproximadamente. Únicamente el 19,2% del total de individuos encuestados marcó la respuesta correcta. Puntualmente de sus usuarios, sólo el 18,5% conoce por cuánto tiempo permanece el desecho en la tierra⁶⁰. Nuevamente, esto puede condicionar la elección de este producto de gestión menstrual, ya que la mayoría de las personas (incluso las que lo utilizan), no saben sobre un aspecto clave en cuanto a las consecuencias que tiene sobre el medio ambiente.

Las respuestas de la encuesta realizada evidencian un desconocimiento general y elevado sobre los distintos productos tratados en la investigación. Esto abarca la existencia de cada uno, la forma de utilización y funcionamiento, y las repercusiones sobre el cuerpo de la persona que los utiliza y sobre el planeta. A su vez, este entendimiento se vio íntimamente relacionado con la edad o el artículo que utilizan las personas, dependiendo del caso.

⁵⁹ Ver las preguntas 3 y 9 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

⁶⁰ Ver las preguntas 3 y 10 de la encuesta completa en el anexo (09/10/20-09/11/20).

Hipótesis

En este apartado se presentará la hipótesis, que es la respuesta encontrada al problema de investigación. Una hipótesis es una conjetura o suposición, y *“surge del ingenio, la imaginación y la intuición de los científicos, que se basan en el conocimiento que ya tienen”* (Marisa D’Aquino y Ethel Rodríguez, 2013)⁶¹. La hipótesis de este trabajo es la siguiente:

La elección del producto de gestión menstrual utilizado por las personas menstruantes de Boulogne se encuentra condicionada por la información que éstas poseen acerca de los distintos artículos y sus efectos sobre el medio ambiente y su cuerpo.

Se encuentra dentro del tipo de hipótesis que relacionan dos variables en términos de dependencia. Éstas son factores o aspectos del escenario tratado que intervienen en el enunciado y se construyen a partir de la observación de la realidad. En este caso, las variables que componen la hipótesis son las detalladas a continuación:

Por un lado, la variable independiente es la información que las personas poseen acerca de los productos de gestión menstrual. Este tipo de variable es la que cambia y afecta a la variable dependiente. Estos datos fueron obtenidos gracias a las encuestas realizadas a la población delimitada, donde se tuvieron en cuenta factores como el conocimiento sobre la existencia de cada producto, su funcionamiento, cuánto tardan en degradarse, etc.

En cuanto a la variable dependiente, es aquella que se mide y se ve condicionada por la independiente. En este caso, es la elección del producto a utilizar. En este sentido, se tuvo en cuenta qué tipo de artículo usan las personas. A la hora de optar por el mejor para cada una de manera eficiente, es importante conocer sus implicancias y las otras opciones disponibles.

⁶¹ Marisa D’Aquino, Ethel Rodríguez (2013, febrero). **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES**. Buenos Aires: Ituzaingó. Editorial: Maipue.

Conclusión

Una vez finalizada la investigación y habiendo adquirido los conocimientos referentes a ésta, se presenta a continuación la conclusión, dándole un cierre al proyecto. A lo largo del mismo, se pudo conocer y diferenciar los distintos productos de gestión menstrual utilizados en nuestro país, su forma de uso y sus consecuencias en el medio ambiente y en la salud de las personas que los utilizan.

Gracias a ello y a las encuestas realizadas, fue posible indagar en el conocimiento que las mujeres de Boulogne poseen sobre este tema, y establecer relaciones entre esa información y la elección del artículo a utilizar. Se descubrió que el grado de conocimiento con el que estas personas cuentan se conecta notablemente con el producto elegido, llegando así a la respuesta del problema de investigación planteado en un principio.

Cabe destacar que el grado de desinformación es alto, ya que si bien los artículos descartables son por mucho los más usados, los perjuicios que estos traen en el planeta y en el cuerpo no son advertidos notablemente en proporción con su utilización. Por el contrario, los reutilizables son una alternativa menos conocida y empleada, por lo que sus beneficios no son tan reconocidos.

Teniendo en cuenta esto, el trabajo es de gran utilidad para cualquiera que desee informarse sobre el tema y tomar decisiones conscientes y personales basadas en el conocimiento fidedigno. Esto sólo es posible identificando todas las opciones disponibles y sabiendo los efectos que éstas traen en el planeta y en su cuerpo. Es todavía de mayor provecho para las mujeres que sufren de irritación, flujo o malestar (entre otras cosas); ya que éstos pueden ser consecuencia del producto de gestión menstrual empleado.

En relación con esto, fue muy gratificante tener la oportunidad de entrevistar a la médica tocoginecóloga Fabiana Taúl, que resolvió todas las dudas planteadas de forma sencilla y en un clima de total comodidad, sumando experiencias propias sobre el tema y advirtiendo la importancia del acompañamiento profesional. La observación también fue interesante, ya que sirvió como una ejemplificación, elaborada en el marco del mismo proyecto, en la que se vió plasmada la información teórica recabada.

Igualmente, es importante aclarar que en la encuesta no se incluyeron todos los factores relacionados con el tema, debido a que, de tal modo, ésta hubiese sido demasiado extensa. No

se incorporaron cuestiones como la concepción personal acerca de la menstruación, las implicancias de la producción y las posibles afecciones relacionadas con los artículos. Asimismo, no se ahondó en los motivos particulares a la hora de elegir el producto a utilizar, ya que el analizar cada caso se escapa a las posibilidades de la investigadora.

De esta forma, queda abierta la posibilidad de realizar investigaciones futuras en torno a esta problemática. Este tema es muy amplio. Se pueden investigar los cambios que notan las personas que pasan de usar productos descartables a emplear reutilizables, la educación menstrual proporcionada y su resultado, la concepción social en torno a la menstruación, entre muchas otras cosas.

Anexo

ENCUESTA

Encuestados: *Personas menstruantes de Boulogne, San Isidro, Buenos Aires, Argentina.*

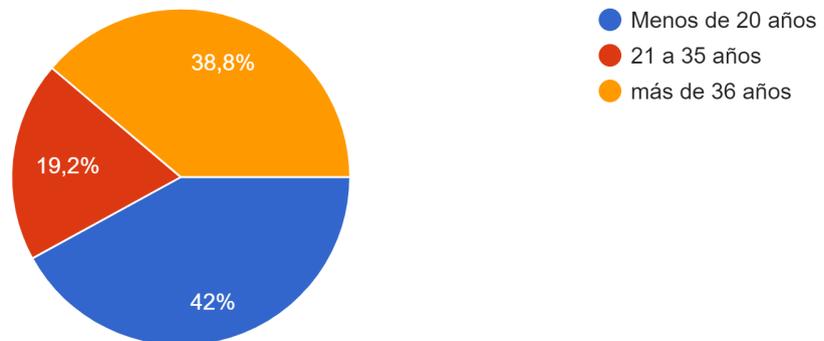
Cantidad de respuestas: 281

Día de realización: 09/10/2020 - 09/11/2020

Medio por el cual se realizó: Google Forms

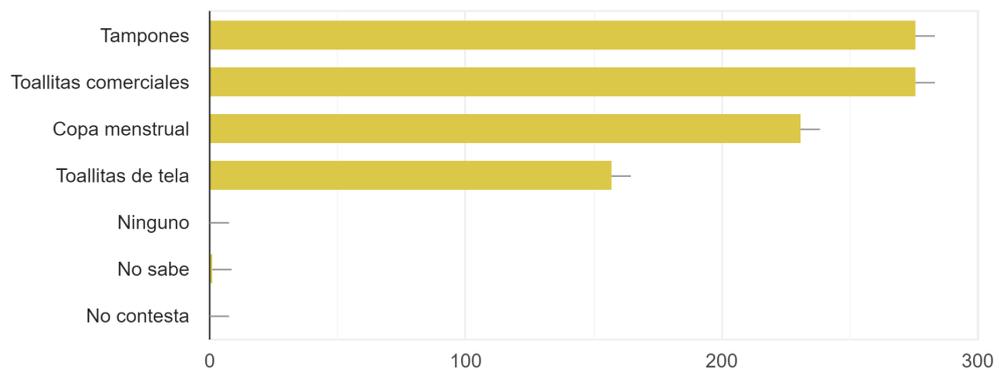
1. Edad:

281 respuestas



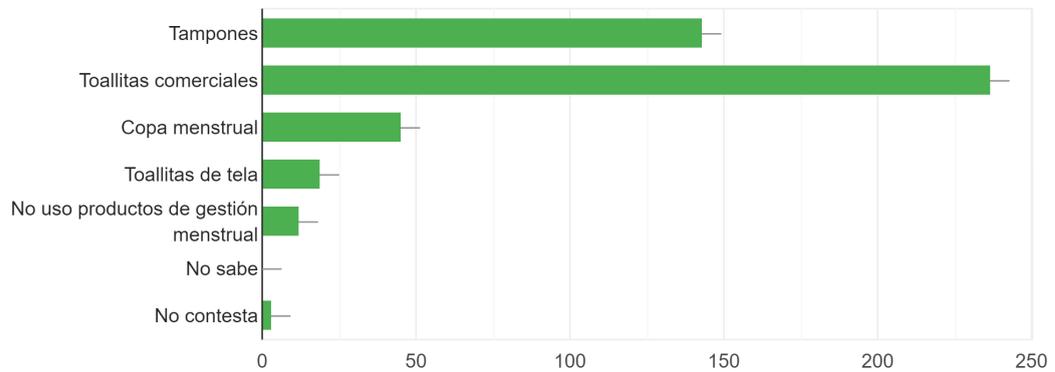
2. ¿Cuáles de estos productos conocés?

281 respuestas



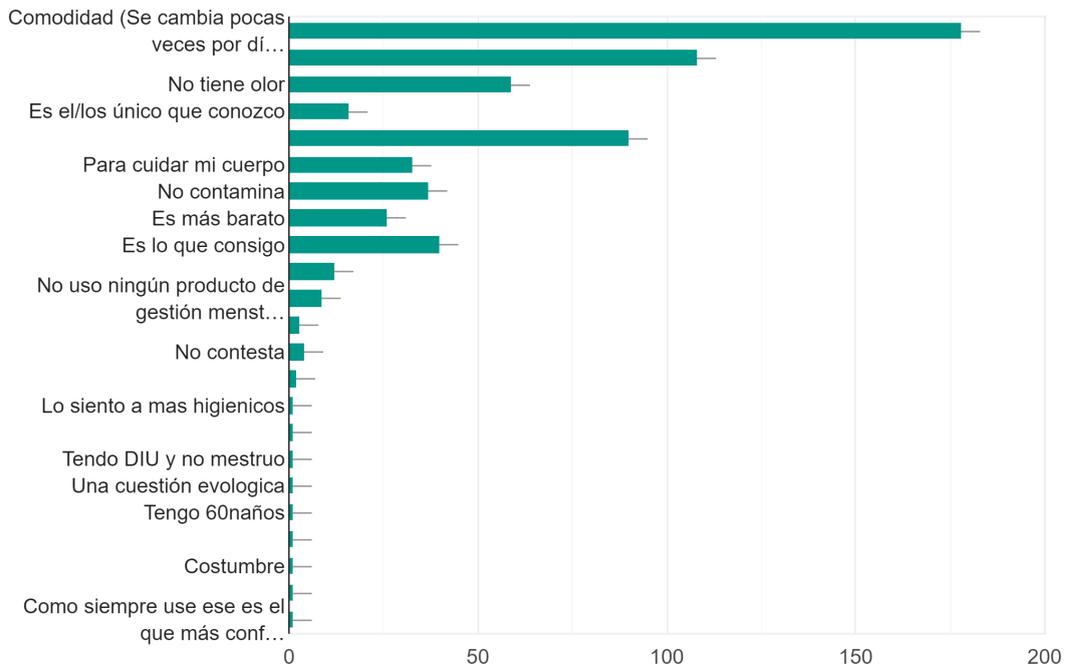
3. ¿Cuál/es de estos productos usas?

281 respuestas

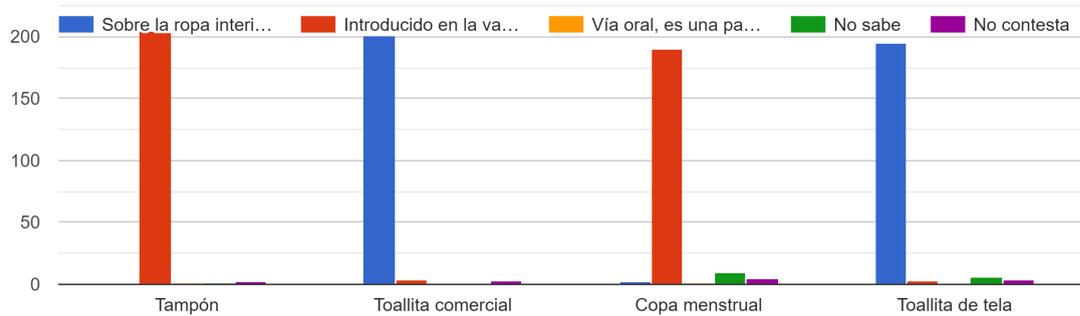


4. ¿Por qué utilizas el/los producto/s que marcaste más arriba?

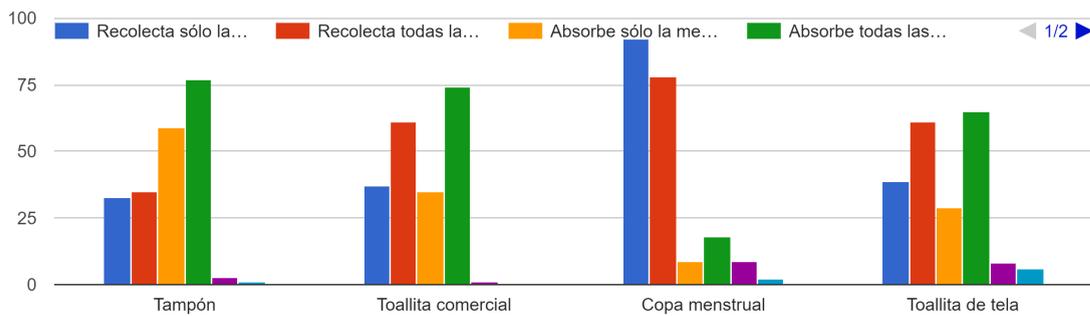
281 respuestas



5. ¿Dónde crees que se sitúan estos productos para usarlos?

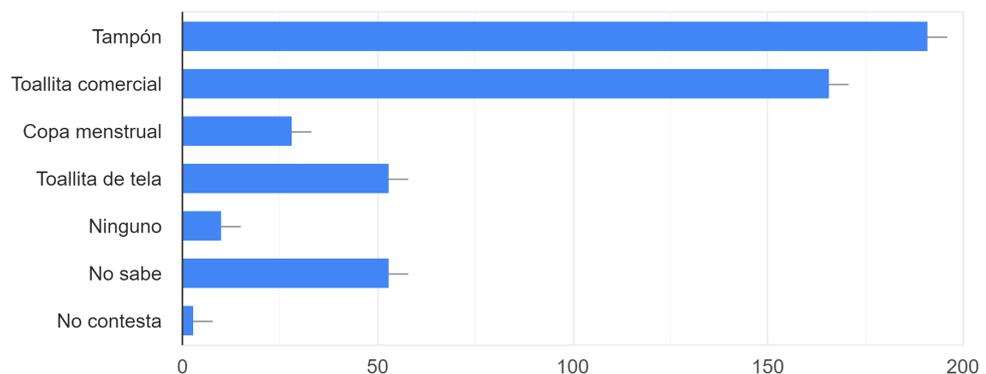


6. ¿Cómo crees que funcionan los siguientes productos?



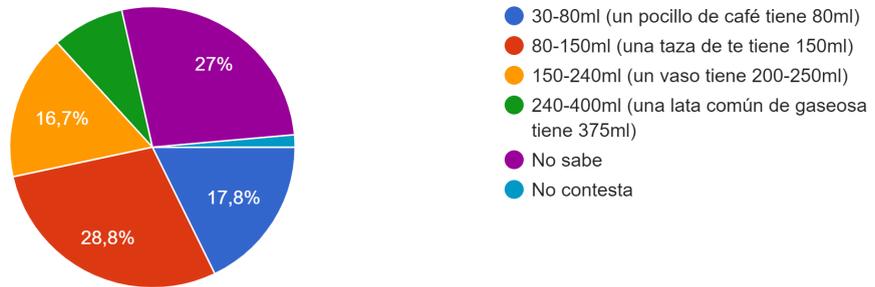
7. ¿Cuáles de estos productos crees que puede/n alterar la flora y el ph vaginal?

281 respuestas

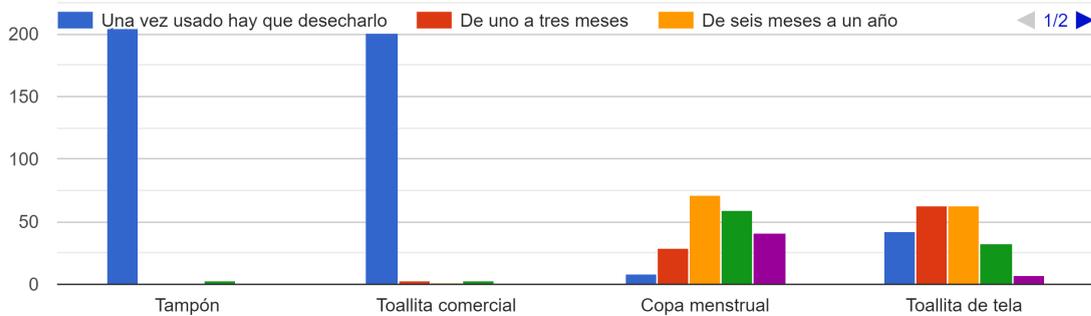


8. ¿Cuánta menstruación crees que se desecha en promedio por ciclo?

281 respuestas

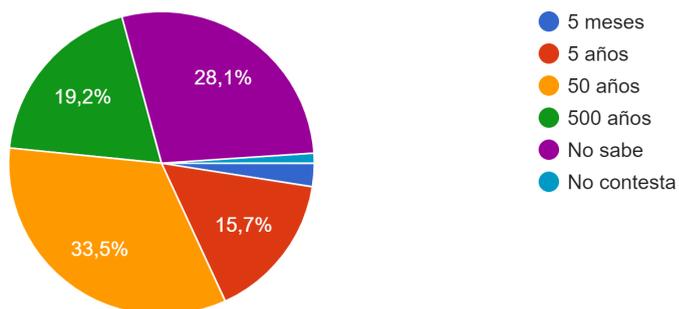


9. ¿Cuál crees que es la vida útil aproximada de los siguientes productos (desde que los empezas a usar hasta que es necesario desecharlos)?



10. ¿Cuánto crees que tarda aproximadamente una toallita descartable en degradarse?

281 respuestas



ENTREVISTA

Nombre de la entrevistada: Fabiana Taul

Profesión: Médica Tocoginecóloga

Día de realización: 07/10/2020

Medio por el cual se realizó: Video llamada de Zoom

1. *Primero me gustaría saber algo de vos... ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tenés? ¿A qué te dedicas?*

Bueno, mi nombre es Fabiana Taul, y tengo 31 años. Soy médica, estudié en la Universidad de Buenos Aires, y soy ginecóloga y obstetra. Hice la especialidad a través de la residencia, que es un medio para obtener el título de especialista, en un hospital de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires también.

2. *¿Conocés los productos de gestión menstrual reutilizables? ¿Cuáles? ¿Qué ventajas o desventajas les encontrás?*

Si. Dentro de los productos de gestión reutilizables el más famoso es la copa, es el que más en boga está. Es un dispositivo cuya función es recolectar sangre, que se coloca en la vagina y, a través de un sistema de vacío que genera, va juntando la sangre que va cayendo a través del orificio cervical externo, el cuello del útero. Estos productos pueden ser de silicona médica o plástico que puede ser utilizado en el cuerpo humano. Las mejores son las de silicona, porque son las más cómodas y las más flexibles. Hay un montón de marcas, nacionales e importadas, hay de España, de Alemania...

Es un buen elemento de gestión menstrual, ya que tiene su lado bueno en cuanto a lo ambiental, la contaminación disminuye bastante: una copa puede durar desde cinco a diez años versus todos los tampones y toallitas que utilizamos. También tiene un beneficio en cuanto a la flora, a la microbiota que tenemos en la vulva y la vagina; ya que los productos que son descartables tienen ciertos elementos, que aún no los sabemos bien porque no están detallados, pero que presuponemos que pueden generar alteraciones en las bacterias y hongos que tenemos naturalmente, que son buenos y forman parte de nuestra flora habitual.

También tiene que ver con una cuestión de esto que llamamos Menstruación Consciente, que es el empezar a percibir el volumen de sangrado, el color de la sangre, si hay coágulos, si hay plasma, si vemos células endometriales, si vemos tejido endometrial. Eso es importante también, y es algo a lo que con las toallitas y los tampones no tenemos tanto acceso.

Después tenemos las toallitas reutilizables, que están hechas con un material que es absorbente. Te las colocás, menstruás, se lavan y se vuelven a usar. Estas tienen menos

duración que la copa, dependiendo de cuál compres y del volumen de sangrado, entre otras cosas.

Después también tenemos las bombachas, o lo que llaman en Europa Bragas, que no sé si hay muchas en nuestro país, yo no ví. Pero también, son unas bombachas menstruales que, más o menos, tienen la misma función que las toallitas reutilizables, sólo que va como bombacha. Son como los pañales de antes, que eran reutilizables, más o menos así pero en una bombacha.

Y después hay otros que ya no llegan a nuestro país, como las esponjas. Son esponjas naturales que absorben el sangrado, tienen los mismos prejuicios que tiene el tampón: son absorbentes, entonces modifican la microbiota. Pero no las tenemos en nuestro país, sí están en España por ejemplo.

3. Hablando de las alteraciones en la microbiota, ¿Cómo afectan los productos descartables al cuerpo?

La realidad es que muchas mujeres no lo perciben eso, pero para las que lo perciben es claro. En la experiencia se ve que el uso de protectores diarios, toallitas y tampones genera una alteración, por esto de que absorben y pueden generar que el ambiente en el que crecen estas bacterias u hongos cambie.

Por ejemplo, cambia el ph vaginal. Entonces, generan una alteración y necesitan su microbiota. Así como nosotros no podemos sobrevivir a los cien grados, las bacterias que tenemos no pueden sobrevivir en un ph distinto, y es importante.

No se ve en todas las usuarias, pero yo, por experiencia como ginecóloga, lo he visto. Lo que sugiero siempre a las pacientes, sobre todo con los protectores diarios, que es como una adicción o un círculo vicioso: uso protectores porque tengo flujo, y el protector me aumenta el flujo. Entonces es como, bueno, vas a tener flujo porque usas el protector. Es muy difícil a veces hacer que la usuaria deje de usarlos, porque “no, me voy a ensuciar”, “ay voy a tener feo olor”. Bueno, te ensucias y tenés feo olor porque los estás utilizando.

Básicamente es eso lo que hacen: alteran el ambiente donde crecen estas bacterias y hongos que son naturales. Por eso hay cambios de olor, cambios en el flujo, tiene que ver con eso. A ver, la recomendación no es “tengo cambios en el flujo y en el olor del flujo, entonces me saco la toallita y ya está”. La recomendación es que vayas y consultes. Ahora, uno de los

tratamientos es la higiene, cambios en la higiene; y tiene que ver con esto, cambios en los hábitos: no usar ropa interior ajustada, y cambiar esto de la toallita, el tampón y los protectores diarios.

Ahora, hay mujeres que no les genera esto. ¿Por qué a algunas sí y a otras no? No lo sabemos. Pero bueno, es lo que sucede.

4. *¿Has recomendado los ecológicos a determinados pacientes por alguna condición en especial?*

Los protectores diarios si, siempre, les sugiero que cambien de los descartables a los que son reutilizables, porque también los hay, se venden tanto toallitas como protectores diarios. Y después que dejen de usar directamente.

Los tampones y las toallitas, yo brindo talleres de salud menstrual y también lo hablo con las pacientes, y es decisión de cada una para mí. Hay esta gama, sabé los pro y los contra de cada uno, y vos elegí. Si me preguntan a mí qué recomiendo bueno, sí, yo te voy a recomendar esto por una cuestión de experiencia propia y de que sé los beneficios de utilizar tal elemento de gestión menstrual. Pero siempre trato de fomentar esta elección de cada una. Hay una cuestión siempre de imposición, como que nos vamos de un extremo a otro, y nada que se impone termina siendo bueno.

La copa menstrual requiere un conocimiento de la anatomía. No al momento tal vez de comenzar a usarla, pero sí cuando ya vas usandola. Porque tenés que revisarte cómo está el cuello del útero, tactarte, ir acomodándola en la vagina. Entonces requiere un nivel de conocimiento de nuestra propia anatomía. Hay mujeres que no tienen problema en revisarse y en tocarse la vagina, y hay otras que son más reticentes a eso.

Creo que hay una gama increíble para poder elegir, mucho más de lo que nos contaban antes. Cuando yo iba al colegio, mi educación sexual la dió una empresa que vende toallitas. Entonces básicamente nos habló de las toallitas y listo; y te daban tu toallita y te decían “siempre tenela en la mochila por si empezás a menstruar”, como si fuera algo vergonzoso. En vez de educarme a mí que lo escondía, educalo al varón para que no se ría si tengo una mancha de sangre, porque sangro yo, tu mamá, tu tía, y todas las mujeres. Espero que esas cosas vayan cambiando con la ley de educación sexual integral, y también es un poco lo que

intentamos fomentar con mis compañeras en los talleres que damos. Esto de empezar a reconocer y valorar tu ciclo menstrual y los cambios que vas transitando.

5. *Siguiendo por esta línea, como profesional, ¿notas que hay gente que directamente no conoce que hay otras opciones además de tampones y toallitas?*

Si, y tiene que ver con esto de la educación sexual y con los conocimientos de base que uno tenga. Porque no es lo mismo una persona que conoce su vulva y su vagina, que otra que no tiene ni idea. A mí me han llegado a preguntar cómo hacer pis si se ponen la copa. Es como que hay que arrancar de cero, porque esa persona no entiende siquiera de los orificios que tiene.

Hay una cuestión de desinformación, si. Y creo que es la punta del iceberg no saber que existen otros productos. Tal vez ahora que hay laboratorios que están creando la copa y hay mucha más propaganda... Hasta hace unos años era como algo más hippie, algo más de las feministas que entre ellas se iban pasando por redes sociales o por consejos de boca en boca.

Hoy ya hay publicidad en la televisión. Que vos me decís “bueno, ¿y quién mira la televisión?”, tu mamá seguro que la mira. Entonces, la información llega. A ver, igual es raro que un laboratorio esté comercializando un elemento de gestión menstrual, vió el negocio y le puso plata. Pero bueno, el beneficio de que un laboratorio se meta es que va a tener alcance a personas que antes no llegaba.

El que las personas que por ahí son más grandes no conozcan estos productos, es en gran parte resultado de la educación sexual y de la cultura patriarcal. Y también tiene que ver con plata: ¿quiénes hacen las toallitas? Es un negocio, ¿quiero perder ese negocio? Y no, entonces no le explico a la mujer que existen estas opciones.

Cuando empiezo el taller de salud menstrual yo siempre les digo a las mujeres: “hacé esta cuenta: ¿cuántos años tenés? 20. ¿A qué edad empezaste a menstruar? 10. Hace diez años que venís menstruando. Ponele que en un año hayas menstruado doce veces, entonces son 120 ciclos. ¿Cuántas toallitas usas por cada menstruación? Un paquete de ocho ponele, si menstruás poco. Tenés que hacer 120 por 8, son casi mil toallitas. Bueno, gastaste toda esa plata, lo pusiste vos, y el varón no lo tuvo que poner”. Capaz en un mes no te das cuenta, porque son doscientos pesos nada más, pero al fin y al cabo en un año te gastaste \$2.500 en menstruación que el varón no.

Eso también es importante, ¿por qué nos meten tanto tampón y toallita? ¿Por qué hay tanta publicidad de tampón y toallita? Es un negocio. Y la mujer siempre, nuestro cuerpo, en el centro de ese negociado y sin ningún beneficio para nosotras.

6. *Volviendo un poco al aspecto médico, ¿vos qué recomendás?*

El médico no debería decir “usá esto”; ¿lo hacen? Si, y no siempre para el lado bueno, son más los que van a llevarte para el lado del negociado que el que te va a tirar una a favor. Pero si, yo, por lo menos en el taller que doy, trato de hablar de esto de lo reutilizable y de la consciencia menstrual. Esto de empezar a observarse, en eso también tiene beneficios la copa, te invita a llevar un registro en una aplicación, en un cuaderno, en un diagrama lunar, lo que quieras. Te invita a esto porque tenés que esterilizarla, tenés que llevarla en la mochila o en la cartera... Te invita a que empieces a conocer también los cambios que vas llevando durante el ciclo menstrual, cosa que con el tampón y la toallita no pasa. Este es otro beneficio a nivel médico.

7. *En cuanto a las alteraciones en la microbiota que provocan los productos descartables, ¿con los reutilizables no pasa? ¿Por qué?*

No, porque la copa está hecha de silicona médica, entonces no tiene ningún elemento que genere alteraciones en el ph. Sí puede haber algo que está descrito como Síndrome de Shock Tóxico, que es generado por una bacteria que se llama *Staphylococcus aureus* y que libera una toxina. La primera vez que se vio en una mujer fue como una epidemia en Estados Unidos, murieron algunas mujeres. Se dio porque no había una regla de tiempo para cambiarse el tampón, entonces se lo dejaban diez horas y empezaron a haber algunas muertes de estas usuarias.

Y se vio con la copa también, pero muchísimo menos en comparación con el tampón. Esto tiene que ver con el tiempo que dejamos la copa o el tampón en nuestra vagina. Dejarlos mucho favorece el crecimiento de esta bacteria y la liberación de esa toxina, y una vez que se liberó la toxina fuimos. Por eso siempre se tiene que recalcar esto de que si usas tampón cada cuatro horas te lo tenés que cambiar, y si usas la copa no superes las doce horas.

De hecho, ninguna mujer se va a cambiar el tampón cada cuatro horas. Si se lo preguntás a cualquiera, a menos que sea una que sangre mucho, la mayoría se lo dejan ocho o diez

horas, desconocen totalmente. Ahora, con la copa vas más a horario, porque te invita, vos querés ver tu sangre, fomenta eso de “ay me la tengo que cambiar porque tengo que ver mi sangre”.

8. *Y esto de la absorción de los productos descartables, ¿cómo afecta en la salud?*

La absorción es la principal causa de generar alteración en el ph, sobre todo en el tampón. Porque absorbe no solamente líquido, sino también ciertas sustancias como el ácido láctico. Entonces es la principal causa de las alteraciones en el ph. Por eso se ve mucho más en el tampón que en la toallita. Se ve que una mujer que usa sólo toallita no se va a quejar tanto de flujo, la que usa tampón sí.

OBSERVACIÓN

Los sujetos observados son compañeras de curso de la investigadora, sus nombres son Lourdes Chiaravalloti y Lucía Ponce. La primera es usuaria de copa menstrual, mientras que la segunda utiliza toallitas descartables. Gracias a esto es que se podrán comparar ambas experiencias y obtener resultados que se correspondan con el producto elegido. Ambas forman parte de la población delimitada, puesto que menstrúan hace varios años y concurren al Colegio Parroquial Nuestra Señora del Refugio, en Boulogne, San Isidro.

SUJETO 1

Nombre: Lourdes Chiaravalloti.

Edad: 18 años.

Nacionalidad: Argentina.

Género: Femenino.

Producto de gestión menstrual utilizado: Copa menstrual

Planilla 1

Medio: Google Forms.

Fecha: 22 de Octubre de 2020. Hora de envío de la respuesta: 22:34 hs.

Cantidad de personas observadas: 1 (Lourdes Chiaravalloti).

Tipo de observación: Observación sistemática no participante abierta.

Duración: Se tiene en cuenta todo el día en cuestión (hasta el momento del envío de la respuesta) a la hora de completar la planilla.

Objetivo: Reconocer las características e implicancias del uso de copa menstrual identificadas por una usuaria de la misma.

Respuestas:

→ *¿Qué día de tu ciclo es hoy? ¿Cómo fue tu flujo hoy (abundante, moderado, ligero, pérdidas...)?*

Hoy es mi primer día, mi flujo fue entre moderado y abundante.

→ *¿Cuántas veces te cambiaste el producto hoy?*

Me cambié el producto 2 veces.

→ *¿Te sentiste cómoda?*

Me sentí muy cómoda, en un momento me olvidé que estaba menstruando. Para no olvidarme de vaciar la copita tengo un recordatorio puesto cada 10/12 horas porque es tan cómoda que si no me olvido.

→ *¿Tuviste malestar de algún tipo o irritación? ¿Cuál?*

Tuve una leve molestia antes de vaciar la copa por primera vez en el día porque tengo el cabito largo porque todavía no lo corte.

→ *¿Sentiste olor feo de la menstruación?*

No, en ningún momento, ni siquiera cuando la vacié.

Planilla 2

Medio: Google Forms.

Fecha: 24 de Octubre de 2020. Hora de envío de la respuesta: 23:05 hs.

Cantidad de personas observadas: 1 (Lourdes Chiaravalloti).

Tipo de observación: Observación sistemática no participante abierta.

Duración: Se tiene en cuenta todo el día en cuestión (hasta el momento del envío de la respuesta) a la hora de completar la planilla.

Objetivo: Reconocer las características e implicancias del uso de copa menstrual identificadas por una usuaria de la misma.

Respuestas:

→ *¿Qué día de tu ciclo es hoy? ¿Cómo fue tu flujo hoy (abundante, moderado, ligero, pérdidas...)?*

Hoy es el tercer día, mi flujo es ligero

→ *¿Cuántas veces te cambiaste el producto hoy?*

2

→ *¿Te sentiste cómoda?*

Me sentí muy cómoda, como ya está casi terminando mi periodo no me duelen los ovarios y el producto que utilizo es tan cómodo que me olvido que lo tengo puesto

→ *¿Tuviste malestar de algún tipo o irritación? ¿Cuál?*

Hoy no, ninguna...

→ *¿Sentiste olor feo de la menstruación?*

No, para nada...

SUJETO 2

Nombre: Lucía Ponce.

Edad: 18 años.

Nacionalidad: Argentina.

Género: Femenino.

Producto de gestión menstrual utilizado: Toallitas descartables

Planilla 1

Medio: Google Forms.

Fecha: 24 de Octubre de 2020. Hora de envío de la respuesta: 22:12 hs.

Cantidad de personas observadas: 1 (Lucía Ponce).

Tipo de observación: Observación sistemática no participante abierta.

Duración: Se tiene en cuenta todo el día en cuestión (hasta el momento del envío de la respuesta) a la hora de completar la planilla.

Objetivo: Reconocer las características e implicancias del uso de toallas descartables identificadas por una usuaria de las mismas.

Respuestas:

- *¿Qué día de tu ciclo es hoy? ¿Cómo fue tu flujo hoy (abundante, moderado, ligero, pérdidas...)?*
Primer día, ligero
- *¿Cuántas veces te cambiaste el producto hoy?*
3 veces
- *¿Te sentiste cómoda?*
Si
- *¿Tuviste malestar de algún tipo o irritación? ¿Cuál?*
Por hoy no
- *¿Sentiste olor feo de la menstruación?*
Más o menos

Planilla 2

Medio: Google Forms.

Fecha: 26 de Octubre de 2020. Hora de envío de la respuesta: 21:58 hs.

Cantidad de personas observadas: 1 (Lucía Ponce).

Tipo de observación: Observación sistemática no participante abierta.

Duración: Se tiene en cuenta todo el día en cuestión (hasta el momento del envío de la respuesta) a la hora de completar la planilla.

Objetivo: Reconocer las características e implicancias del uso de toallas descartables identificadas por una usuaria de las mismas.

Respuestas:

- *¿Qué día de tu ciclo es hoy? ¿Cómo fue tu flujo hoy (abundante, moderado, ligero, pérdidas...)?*
Tercero, moderado a abundante
- *¿Cuántas veces te cambiaste el producto hoy?*
4 veces
- *¿Te sentiste cómoda?*
Más o menos, no mucho
- *¿Tuviste malestar de algún tipo o irritación? ¿Cuál?*
Molestia más que nada
- *¿Sentiste olor feo de la menstruación?*
Un poco

CONCLUSIÓN:

A partir del análisis de todas las respuestas obtenidas como producto de la observación, se identifican ciertas diferencias notables entre la experiencia de la usuaria de copa menstrual y la de toallas descartables.

Lourdes manifestó explícitamente sentirse cómoda y no sentir el producto que utiliza, la única molestia que expresó fue debido a que todavía no había cortado el cabito que éste posee. Lucía, en cambio, sí llegó a sentir cierta molestia e incomodidad, sobre todo durante el tercer día de menstruación, en el cual tuvo un flujo más abundante.

En relación a esto, se puede resaltar la cantidad de veces que cambiaron su producto: mientras que Lourdes lo hizo dos veces cada día (teniendo en cuenta que la copa se puede llevar insertada como máximo 12 horas), Lucía lo hizo tres veces el primer día y en cuatro oportunidades el tercero. Cabe destacar que Chiaravalloti tiene un flujo general menos abundante que Ponce, lo que podría relacionarse con el artículo de gestión que utilizan.

También a causa de los productos, se hace referencia al olor emanado por la menstruación. Mientras que la usuaria de copa menstrual no sintió ningún olor en lo absoluto, el otro sujeto sí lo hizo en ocasiones, lo que se debe a las sustancias químicas y el plástico que las toallitas descartables poseen.

Bibliografía

- Planned Parenthood (fecha de consulta: 2020, octubre 16). *¿Cuáles son las partes de la anatomía sexual femenina?* (Online). Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina#:~:text=La%20vulva%20es%20el%20conjunto,est%C3%A1n%20hablando%20de%20la%20vulva>.
- Nemours (2018, octubre). *Todo sobre la menstruación* (Online). Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>
- Ezequiel Ander-Egg (1990) *Técnicas de Investigación Social* (Online). Disponible en: https://www.academia.edu/12170970/Ander_Egg_Ezequiel_Introduccion_a_las_tecnicas_de_investigacion_social
- Marisa D'Aquino, Ethel Rodríguez (2013, febrero). **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES**. Buenos Aires: Ituzaingó. Editorial: Maipue.
- Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (fecha de consulta: 2020, octubre 16). *Menstruación* (Online). Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html#:~:text=La%20menstruaci%C3%B3n%20o%20per%C3%ADodo%2C%20es,a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20vagina>.
- Larissa Hirsch, MD (2019, junio). Sistema reproductor femenino (Online). Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/female-reproductive-system-esp.html>
- Honorable Cámara de Diputados de la Nación (2019, 14 de septiembre). **PROGRAMA NACIONAL DE SALUD MENSTRUAL** (Online). Disponible en: <https://www.hcdn.gob.ar/proyectos/textoCompleto.jsp?exp=1409-D-2019&tipo=LEY#:~:text=ART%C3%8DCULO%202%C2%B0%2D%20Se%20considera,para%20su%20utilizaci%C3%B3n%20durante%20la>

- OPS, OMS (2015, julio). *La microbiota en la mujer; aplicaciones clínicas de los probióticos* (Online). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-139736>
- OPS, OMS (fecha de consulta: 2020, octubre 12). *Fisiología y ecología de la vagina* (Online). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-44557>
- Kate Nateras (2019, 25 de junio). *5 daños que podrían provocarte las toallas femeninas y no sabías* (Online). Disponible en: <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/danos-a-la-salud-provocados-por-las-toallas-sanitarias#:~:text=Las%20toallas%20sanitarias%20y%20los%20tampones%20contienen%20un%20qu%C3%ADmico%20de,ciertos%20tipos%20de%20bacterias%20estafilococos>
- Mariana Ramírez (2019, 17 de Julio). *Un estudio acaba de comprobar que la copa menstrual es tan confiable como el tampón* (Online). Disponible en: <https://www.vogue.mx/belleza/bienestar/articulos/que-es-mejor-toallas-femeninas-tampones-o-copa-menstrual-ventajas-y-desventajas/14388>
- Dr. Joseph Mercola (2019, 20 de febrero). *Los pañales, las toallas femeninas y los tampones contienen muchos químicos tóxicos* (Online). Disponible en: <https://consumidoresorganicos.org/2019/03/06/los-panales-las-toallas-femeninas-los-tampones-contienen-muchos-quimicos-toxicos/>
- Cyclo (fecha de consulta: 2020, octubre 24). *¿Cómo reciclar mis productos menstruales?* (Online). Disponible en: <https://ilovecyclo.com/blog/como-reciclar-mis-productos-menstruales/>
- Ariel Sandin (fecha de consulta: 2020, octubre 23). *Menstruación, salud y medio ambiente* (Online). Disponible en: <https://alternativa-verde.com/2017/05/27/menstruacion-salud-y-medio-ambiente-un-debate-postergado/>
- Jhon Ruiz (2018, 18 de noviembre). *Toallitas femeninas y tampones: los enemigos del medio ambiente* (Online). Disponible en:

<https://vamosahacerlo.com.ar/toallitas-femeninas-y-tampones-los-enemigos-del-medio-ambiente/>

- ACCIONFEM (2014, abril 4). *Veneno para el Cuerpo y para la Tierra: Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones* (Online). Disponible en: <https://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higienicas-protectores-diarios-y-tampones/>
- Laura Castro (2019, Julio 5). *Cómo tener tu período menstrual sin arruinar el planeta* (Online). Disponible en: <https://www.vice.com/es/article/3k3ym5/vice-periodo-menstrual-sin-arruinar-el-planeta>
- Publicidad Vinculando (2009). *Menstruación alternativa: salud y ecología* (Online). Disponible en: http://vinculando.org/salud/menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=menstruacion_alternativa_salud_y_ecologia
- Manchasinvergüenza (2012, septiembre 28). *LAS TOALLAS HIGIÉNICAS... ALGO MÁS QUE ALGODÓN Y PLÁSTICO* (Online). Disponible en: <https://manchasinvergüenza.wordpress.com/2012/09/28/las-toallas-higienicas-algo-mas-que-algodon-y-plastico/>
- Saba, Essity (fecha de consulta: 2020, octubre 8). *Ingredientes* (Online). Disponible en: <https://www.saba-centroamerica.com/pa/ingredientes/>
- Always (fecha de consulta: 2020, octubre 8). *¿De qué están hechas las toallas Always?* (Online). Disponible en: <https://www.always.com.mx/es-mx/sugerencias-y-consejos/tu-primer-periodo/de-que-estan-hechas-las-toallas-always>
- MaggaCup (fecha de consulta: 2020, octubre 23). *QUÉ ES MAGGACUP* (Online). Disponible en: <https://maggacup.com/index.php/que-es-maggacup/>

- Nicole Wendee (2014). *Un interrogante para la salud de las mujeres: Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales* (Online). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/106/10632373020.pdf>
- Emilie Poyard (2019, 4 de marzo). *Tampones y toallitas femeninas: ¿qué químicos contienen?* (Online). Disponible en: <https://elle.clarin.com/belleza/salud/tampones-y-toallitas-femeninas-que-quimicos-contienen/>
- Bárbara D. Alarcón (2020, junio 6). *Copa menstrual y medio ambiente: ¿es la sostenibilidad una responsabilidad más sobre las mujeres?* (Online). Disponible en: https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/copa-menstrual-ambiente-sostenibilidad-responsabilidad_1_6029480.html
- Vivir Sin Plástico (2016, noviembre 13). *El impacto medioambiental de tampones y compresas desechables* (Online). Disponible en: <https://vivirsinplastico.com/el-impacto-medioambiental-de-tu-menstruacion/>
- Alejandra Borunda (fecha de consulta: 2020, octubre 4). *Menstruación y medio ambiente, un problema que nos atañe a todos.* (Online). Disponible en: <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/menstruacion-y-medio-ambiente-un-problema-que-nos-ata%C3%B1e-a-todos>
- Hola.com (2020, febrero 24). *¿Cuánto contaminan los productos de higiene menstrual femenina?* (Online). Disponible en: <https://www.hola.com/estar-bien/20200224161159/cuanto-contaminan-compresas-tampones-alternativas-ecologicas/>
- Agustina Molina (2017). *EXPERIENCIAS MENSTRUALES EN CÍRCULOS DE MUJERES DE CÓRDOBA, EN LA ACTUALIDAD: APUNTES PARA EL DEBATE* (Online). Disponible en: <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/cinapl-se/article/view/10645>
- Aida Illa Garcia (2018, 6 de septiembre). *La revolución de la copa menstrual* (Online). Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM_Illa.pdf

- Daniela Raquel Arias Baldeón, Karla Emely Díaz Pacheco (2019, diciembre 19). *Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual: Uso de la copa menstrual* (Online). Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8853/1/144739.pdf>