



# Bragas menstruales: fomentando la equidad menstrual y la sostenibilidad

La menstruación es un suceso biológico normal, una experiencia social, política y cultural experimentada por la mitad de la población durante una parte importante de sus vidas<sup>1,2</sup>. Sin embargo, a millones de mujeres y personas menstruantes (MyPM) se les niega el derecho a vivir su menstruación de una manera digna y saludable<sup>3</sup> («inequidad menstrual»).

## Rocío Garrido Carreño

Matrona e IBCLC

Se trata de un evento periódico, habitualmente mensual, consistente en la des-camación fisiológica de la pared interna del útero (mucosa del endometrio). Debido a la privación hormonal, esta mucosa se necrosa, exfolia y desprende sus restos a través del cuello del útero y, posteriormente, de la vagina, junto con sangre, moco y células vaginales<sup>4</sup>. La menstruación se inicia en la pubertad con el primer sangrado, la «menarquia» (alrededor de los 12-13 años), y finaliza definitivamente tras la menopausia<sup>5</sup> (alrededor de los 50 años)<sup>6</sup>.

La menstruación, considerada un signo vital de salud, debería evaluarse ya desde la menarquia en todas las visitas preventivas de atención primaria, con el fin de detectar posibles problemas de salud. Es por ello por lo que todos los agentes de salud que se relacionen con las niñas y con MyPM deberían ser capaces de diferenciar entre patrones menstruales normales y anormales, y de poder educar a las personas acerca de los ciclos menstruales habituales<sup>7,8</sup>.

Es aquí donde el farmacéutico, como profesional sanitario esencial<sup>9</sup>, de confianza y de fácil acceso, debería, coordinándose con los centros de Atención Primaria, ser parte de la punta de lanza del cambio para conseguir acercar esta información básica y necesaria a todas las personas (menstruantes o no).

### Ciclo menstrual

La menstruación determina el inicio y el final del ciclo menstrual, comenzando este el primer día de sangrado y finalizando el día previo a la siguiente menstruación<sup>5</sup>.

«En coordinación con los centros de Atención Primaria, el farmacéutico debería ser parte de la punta de lanza del cambio para conseguir acercar información básica y necesaria sobre la menstruación a todas las personas (menstruantes o no)»

Un ciclo menstrual normal tiende a durar entre 21 y 35 días. El tiempo de sangrado suele variar entre 2 y 7 días, y la cantidad de flujo menstrual oscila entre 25 y 80 mL por menstruación<sup>2-5,10</sup>.

Podríamos hablar de «salud menstrual» para definir un ciclo menstrual normal, pero recientemente se ha replanteado la definición de salud menstrual desde una perspectiva más holística, contemplándose como un estado de bienestar físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedad o dolor en relación con el ciclo menstrual. Sin embargo, diversos autores consideran que el ciclo menstrual, además, debe ser ovulatorio como signo de buen estado de salud<sup>11</sup>.

Para poder lograr la salud menstrual, las MyPM deben ser capaces de acceder a información precisa, oportuna y apropiada para su edad sobre el ciclo menstrual, y deben poder llevar a cabo prácticas de higiene y autocuidado. Es decir, deben tener acceso a materiales menstruales efectivos y asequibles, y contar con las instalaciones y los servicios de apoyo necesarios para ello<sup>3</sup>. Esto es lo que se conoce como «equidad menstrual».

Sin embargo, según un estudio reciente basado en los datos obtenidos de 22 823 MyPM, la inequidad menstrual afecta a gran parte de las MyPM en España, especialmente a aquellos colectivos más vulnerabilizados. Por ejemplo, el 22,2 % de las participantes indicaron no haber tenido acceso a productos menstruales en algún momento de su vida por cuestiones económicas, mientras que un 39,9 % señalaron no haber podido costearse el producto menstrual de su elección.

Por lo tanto, el ciclo menstrual representa una compleja relación entre la secreción hormonal y los eventos fisiológicos, emocionales y sociales que preparan el cuerpo para una posible gestación.

Podemos dividirlo, biológicamente hablando, en dos subciclos (figura 1):

- El **ciclo ovárico**, que consta de dos fases: la fase folicular (días 1-14 del ciclo menstrual) y la fase lútea (días 15-28 día del ciclo menstrual). Entre ambas tiene lugar la ovulación<sup>4,10</sup>.
- El **ciclo endometrial**, que consta de tres fases: proliferativa, secretora y de descamación (menstruación)<sup>4</sup>.

### Menstruación consciente

Sin embargo, desde las aportaciones de las activistas e investigadoras de la «menstruación consciente», el ci-

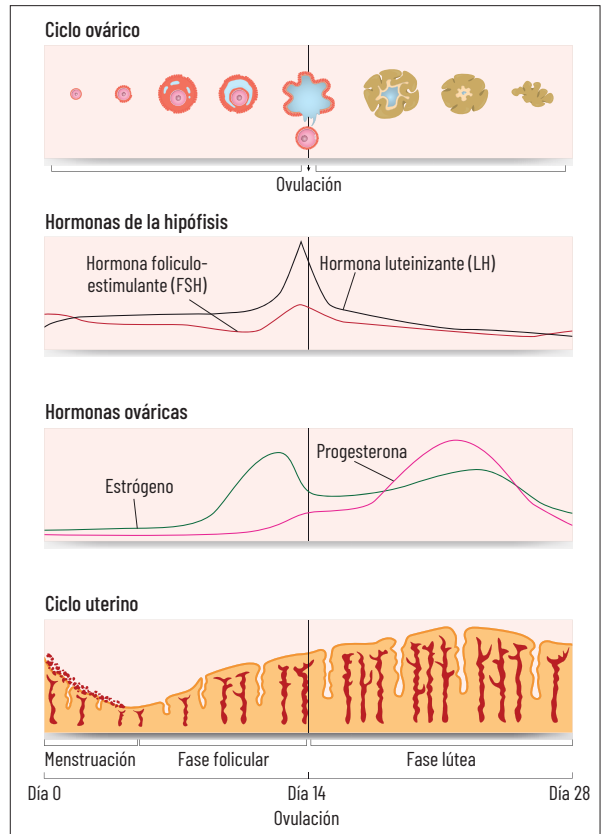


Figura 1. Ciclo menstrual

clo se suele dividir en 4 fases: menstrual, preovulatoria (fase folicular), ovulatoria (ovulación) y premenstrual (fase lútea), haciendo alusión a la metáfora de las estaciones del año o las fases lunares<sup>1</sup>.

La definición de menstruación consciente responde a una necesidad social, de empoderamiento y reapropiación del cuerpo. Permite comprender los indicadores físicos y emocionales sentidos por las MyPM que transitan por su ciclo menstrual, y asociarlos a cada una de las cuatro fases del ciclo con el fin de realizar los cambios más adecuados para estas (figura 2).

Dentro de este «activismo menstrual» encontramos diferencias: mientras un sector se enfoca en celebrar la menstruación, otro grupo pone el énfasis en el abandono de los productos de un solo uso y en potenciar los reutilizables. De esta manera, no solo se evitan productos

**DIM** PARIS

**PROTECT**

**BRAGA  
MENSTRUAL  
LAVABLE**

HASTA  
**12**  
HORAS  
DE PROTECCIÓN



MENSTRUAL		PREOVULATORIA	
¿CÓMO ESTOY?	¿QUÉ HACER?	¿CÓMO ESTOY?	¿QUÉ HACER?
+ Sensible - Energía + Cansada + Antojos	Descanso y autocuras Resolución de problemas Organización/Esquemas	+ Energía + Confianza y seguridad + Productiva	Organizar Trabajo individual Gestiones y proyectos + Actividad física
ALIMENTACIÓN		ALIMENTACIÓN	
+ Omega 3 + Potasio + Diuréticos Vitamina C y hierro 0 % lácteos	Semillas de lino y chía, nueces, cacahuetes, verduras de hoja verde, lentejas, avena, aguacate, setas, patata, pepino, calabaza, zanahoria, remolacha, piña, sandía, pasas, jengibre, té verde, zumo de limón o naranja, chocolate negro	+ Carbohidratos - Grasas + Sensibilidad (carbohidratos = energía)	Avena, arroz, pasta, pan, miel, lentejas, garbanzos, patata, quinoa, paté vegetal, plátano, frutas y verduras
PREMENSTRUAL		OVULATORIA	
¿CÓMO ESTOY?	¿QUÉ HACER?	¿CÓMO ESTOY?	¿QUÉ HACER?
+ Sensible + Instrospectiva y creativa + Lenta + Consciente de lo que no quiero	Descansar Autocuras Poner límites Actividad física leve	- Energía + Relajada + Sociable + Autoattractiva	Socializar Curas Trabajo grupal Comunidad
ALIMENTACIÓN		ALIMENTACIÓN	
+ Grasas 0 % carbohidratos + Fibra + Triptófano + Vitaminas A y B	Plátano, frutos secos, aguacate, aceitunas, zanahoria, calabaza, brócoli, frijoles, espárragos, pimienta roja, queso, yogur, tahini, avena, chocolate negro, fruta y verdura	+ Hierro - Carbohidratos 0% grasas	Lentejas, garbanzos, guisantes, verduras de hoja verde, brócoli, pistachos, mijo, quinoa, frutos secos, semillas de sésamo, setas, huevos, kiwi
- Sensibilidad a la insulina (grasas = energía)			

Figura 2. Fases del ciclo menstrual (Extraída de: Ruiz A. Menstruar consciente. ¿Qué aporta conocerse?)<sup>5</sup>

que pueden ser perjudiciales para la salud, sino que además se protege el medioambiente al disminuir la cantidad de desechos no reciclables<sup>12</sup>.

### Manejo de la menstruación (métodos sostenibles)<sup>13-21</sup>

Por lo tanto, para que los ciclos menstruales se vuelvan cien por cien conscientes y saludables debemos agregarles «sostenibilidad». Pensemos en ello: de media, las MyPM menstrúan durante unos 40 años a lo largo de su vida. Contando 13 millones de MyPM en España, unos 20 cambios de compresa y/o tampones desechables por

menstruación harían un total aproximado de 3100 millones de estos productos desechados cada año<sup>14</sup>. Si a esto le añadimos que las compresas y/o tampones desechables y sus envoltorios tardan más de 300 años en degradarse y que su proceso de fabricación contamina a gran escala (deforestación, uso de pesticidas, emisión de gases, etc.), el impacto medioambiental provocado es desmesurado. Y todo esto sin tener en cuenta el coste económico que representan este tipo de productos de primera necesidad.

Es por todo ello que valoramos positivamente el papel del farmacéutico como el agente de salud (profun-

«Valoramos positivamente el papel del farmacéutico como [...] facilitador de información acerca de alternativas reutilizables y más económicas a largo plazo, que permita a las mujeres y personas menstruantes menstruar sin ensuciar el planeta»

«Las bragas menstruales son una alternativa cómoda, sostenible, ecológica, más económica y saludable»

**Tabla 1. Alternativas reutilizables para la menstruación**

Producto	Método de retención	Descripción	Materiales principales	Tiempo de uso máximo	Mantenimiento	Durabilidad
Copa menstrual <sup>16,17,19</sup>	Interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recipiente flexible</li> <li>• Forma de vaso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silicona médica/ látex</li> </ul>	12 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aclarado entre cambios</li> <li>• Hervir entre menstruaciones</li> </ul>	10 años
Bragas menstruales <sup>19</sup>	Externo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bragas más absorbentes en su zona media</li> <li>• Similar a braga+compresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algodón/bambú</li> <li>• Otros materiales absorbentes/ hidrófugos/ antibacterianos/ transpirables</li> </ul>	8-12 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remojar en agua fría</li> <li>• Aclarar</li> <li>• Lavar máx. 30°</li> <li>• No usar suavizante</li> <li>• Tender al sol (no si es ropa oscura)</li> </ul>	3-5 años
Compresas de tela <sup>19</sup>	Externo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Similar a compresa desechable</li> <li>• De tela lavable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• = bragas menstruales</li> </ul>	8-12 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• = bragas menstruales</li> </ul>	3-5 años
Esponjas marinas <sup>19</sup>	Interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posible uso durante relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esponja marina</li> </ul>	3-8 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes 1.º uso: lavar agua + vinagre</li> <li>• Tras menstruación: remojar 12 h en agua + vinagre + secado al aire</li> </ul>	6 meses
Sangrado libre <sup>15,19</sup>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir aviso de la evacuación de la menstruación</li> <li>• Relajar vejiga y útero</li> </ul>				
CyTD ecológicos	Externo Interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biodegradables</li> <li>• No reutilizable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algodón/maíz</li> </ul>	C: 6-8 h T: 4 h		

CyTD: compresas y/o tampones desechables.

damente vinculado y con gran relevancia entre la población) que puede facilitar información acerca de las alternativas reutilizables y más económicas a largo plazo, una información que permitirá a las MyPM menstruar sin ensuciar el planeta. En la tabla 1 se mencionan algunas de esas alternativas.

### **Bragas menstruales: ¿qué necesito saber?**

Las bragas menstruales son una alternativa cómoda, sostenible, ecológica, más económica y saludable, pero... ¿qué debemos tener en cuenta a la hora de comprarlas?

Las bragas menstruales son un método de retención de flujo externo. Son bragas con mayor capacidad absorbente en su zona media gracias a la combinación de distintos tejidos en varias capas superpuestas. La zona

en contacto directo con la vulva suele ser de algodón o bambú, mientras que las capas sucesivas deben ser absorbentes, hidrófugas, antibacterianas y transpirables. El tiempo de uso es variable, en función del flujo menstrual. Su uso no aumenta el riesgo de *shock* tóxico ni candidiasis. Su capacidad de absorción puede determinar su uso: ya sea como complemento de otros métodos de retención de flujo o como método exclusivo (alta capacidad de absorción). El mantenimiento consiste en ponerlas en remojo con agua fría tras su uso (si son de bambú no es necesario), aclarar hasta que el agua salga transparente, y lavar en frío (máximo 30 °C) en la lavadora. No usar suavizante y tenderlas al sol (evitarlo si son prendas oscuras). Su durabilidad es similar a la de las bragas normales (3-5 años).

Por último, en la tabla 2 planteamos una comparativa entre diversas marcas de bragas menstruales con el

**Tabla 2. Comparativa entre diversas marcas de bragas menstruales**

Marca	Niveles de absorción según flujo	¿Uso combinado?	Propiedades	Tiempo máximo de uso	Capas y material principal	Tallas
DIM Protect	• Medio (15 mL)* • Abundante (20 mL)*	Opcional	• Sin fugas • Ultraabsorbente • Sin olores • BIO	• 12 h • 3-5 años	4 Algodón orgánico**	S-L
Smooon	• Ligero (10 mL)* • Medio	SÍ	• Sin químicos	• 12 h • 2-5 años	4 Hidrofilamida/ poliamida/elastano	XS-XXL
Cocoro	• Ligero • Medio • Abundante	Opcional SÍ	• Producción local	• Variable • 2 años	3 Algodón	XXS-3XL
WUKA	• Medio		• Tejido muy suave	• Variable • >2 años	3 Tencel	XS-XXL
NoBlood	• Ligero • Medio	SÍ	• No destaca	• 6-12 h • No indicado	3 Algodón	XS-4XL
Innersy	• Medio	SÍ	• No destaca	• Variable • 2 años	4 Algodón	S-3XL

\*10 mL= 1 tampón / 15 mL= 2 tampones / 20 mL = 3 tampones. \*\*Algodón orgánico: cultivado sin químicos (ni fertilizantes ni pesticidas o insecticidas).

fin de orientar al lector entre las diversas alternativas existentes en el mercado y las características a las que debe prestar especial atención. ●

### Bibliografía

- Fundación Sexpol. Blog disponible en: <https://www.sexpol.net/la-menstruacion-consciente/>
- Global Menstrual Collective. Disponible en: <https://www.globalmenstrualcollective.org/>
- Pérez Rioja PM. Salud menstrual: ¿qué es? Fronteras en Salud Global. 2021. Disponible en: <https://www.fronterasensaludglobal.org/post/salud-menstrual-qu%C3%A9-es>
- Rodríguez Jiménez MJ, Curell Aguilá M. El ciclo menstrual y sus alteraciones. *Pediatría integral*. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017-profesionales/Pediatria-Integral-XXI-5-WEB-Pro.pdf#page=10>
- Knudtson J, McLaughlin J. Ciclo menstrual. *Manual MSD*, 2019. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>
- Capote Bueno MI, Segredo Pérez AM, Gómez Zayaz O. Climaterio y menopausia. *Rev Cubana Med Gen Intreg*. 2011. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0864-21252011000400013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0864-21252011000400013)
- Holst AS, Jaques-Avinó C, Berenguera A, Pinzón-Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, et al. Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. *Reprod Health*. 2022. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8857732/>
- Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *Obstet Gynecol*. 2015. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26595586/>
- Román Alvarado J. Evolución o revolución profesional. *El Farmacéutico*. 2022. Disponible en: [https://www.elfarmacéutico.es/opinion/con-firma/evolucion-revolucion-profesional\\_150682\\_102.html](https://www.elfarmacéutico.es/opinion/con-firma/evolucion-revolucion-profesional_150682_102.html)
- Comité Nacional de Endocrinología. Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia. *Arch Argent Pediatr*. 2010. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2010/v108n4a17.pdf>
- Vigil P, Lyon C, Flores B, Rioseco H, Serrano F. Ovulation, a sign of health. *Linacre Q*. 2017. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5730019/>
- Rohatsch M. Menstruación. Entre la ocultación y la celebración. *XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires*, 2015. Disponible en: <https://cda.aacademica.org/000-061/254.pdf?view>
- Ruiz A. Menstruar consciente. ¿Qué aporta conocerse? *Pikara Magazine*. 2020. Disponible en: <https://www.pikaramagazine.com/2020/03/menstruar-consciente-que-aporta-conocerse/>
- Consumo de pañales y compresas. *Opciones*. 2006. Disponible en: [https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/06/opcions\\_cas-18.pdf](https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/06/opcions_cas-18.pdf)
- Salvia A. Sangrado libre: menstruar sin pañales. *Opciones*. 2018. Disponible en: <https://opcions.org/es/consumo/sangrado-libre/>
- Tresserra L. La copa menstrual. *Opciones*. 2018. Disponible en: <https://opcions.org/es/consumo/copa-menstrual/>
- Sorribas R. Copas menstruales. *Crianza natural*. 2012. Disponible en: [https://www.crianzanatural.com/documentos/Copas-menstruales\\_art167](https://www.crianzanatural.com/documentos/Copas-menstruales_art167)
- Estévez Bernal E. Alternativas respetuosas a la menstruación. *Crianza natural*. 2016. Disponible en: [https://www.crianzanatural.com/blog/Alternativas-respetuosas-a-menstruacion\\_blog55](https://www.crianzanatural.com/blog/Alternativas-respetuosas-a-menstruacion_blog55)
- Villagordo A, Tresserra L. 5 alternativas para menstruar sin residuos. *Opciones*. 2018. Disponible en: <https://opcions.org/es/consumo/5-alternativas-para-menstruar-sin-residuos/>
- Tresserra L. Las esponjas marinas menstruales. *Opciones*. 2018. Disponible en: <https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/>
- Tresserra L. Las bragas absorbentes. *Opciones*. 2018. Disponible en: <https://opcions.org/es/consumo/bragas-absorbentes/>