

Higiene Menstrual en Emergencias: Soluciones Reutilizables y Desechables

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Herrería Básica

Etiquetas: Sin etiquetas

Higiene Menstrual en Emergencias: Soluciones Reutilizables y Desechables

Según UNICEF, más de 500 millones de mujeres y niñas carecen de acceso adecuado a instalaciones de higiene menstrual en contextos de crisis. La falta de productos menstruales no es solo un problema de comodidad: aumenta el riesgo de infecciones del tracto urinario y reproductivo, genera exclusión social y limita la movilidad en momentos donde la supervivencia depende de mantenerse activa. Las directrices del Clúster WASH (Water, Sanitation and Hygiene) de Naciones Unidas establecen que la gestión de la higiene menstrual es un componente esencial de la respuesta humanitaria, no un lujo prescindible.

Opciones desechables improvisadas

Cuando no hay acceso a compresas o tampones comerciales, es posible fabricar absorbentes desechables con materiales disponibles. La clave es utilizar materiales limpios, absorbentes y que no irriten la piel.

Compresas de tela desechable: Cortar rectángulos de algodón limpio (camisetas viejas, sábanas) de 25×10 cm. Plegar en tres capas y colocar en la ropa interior. Cambiar cada 4-6 horas. Si se va a desechar, incinerar o enterrar a más de 30 cm de profundidad, lejos de fuentes de agua (mínimo 30 metros según OMS).

Relleno absorbente improvisado: Papel higiénico, pañuelos de papel, algodón médico o incluso musgo sphagnum seco (usado históricamente como absorbente) pueden servir como núcleo absorbente envuelto en una capa de tela limpia. Evitar papel de periódico (tintas potencialmente tóxicas) y materiales sintéticos no transpirables.

Pañales infantiles adaptados: Si se dispone de pañales para bebé, cortar la zona absorbente central y usarla como compresa improvisada. El gel superabsorbente (poliacrilato de sodio) retiene hasta 300 veces su peso en líquido, ofreciendo una absorción superior a cualquier tela.

Opciones reutilizables: copas menstruales y compresas lavables

Las soluciones reutilizables son preferibles en emergencias prolongadas por su durabilidad y menor generación de residuos. UNICEF y varias ONG incluyen copas menstruales en sus kits de dignidad desde 2018.

Producto

Duración

Esterilización

Ventajas

Copa menstrual (silicona médica)

5-10 años

Hervir 5-7 min entre ciclos; lavar con agua limpia al vaciar

Máxima autonomía; no requiere suministros continuos; hasta 12 horas de uso

Compresas lavables de tela

2-3 años

Lavar con jabón y agua; secar al sol (UV desinfecta)

Fáciles de fabricar; material accesible; secan rápido al sol

Disco menstrual reutilizable

3-5 años

Hervir 5-7 min entre ciclos

Mayor capacidad que la copa; permite relaciones sexuales

Esponja marina natural

6-12 meses

Remojar en vinagre diluido 10 min; hervir brevemente

Suave y cómoda; biodegradable; tamaño ajustable recortando

La OMS recomienda que toda mujer en contexto de emergencia tenga acceso a un mínimo de dos compresas reutilizables o una copa menstrual, además de jabón y agua suficiente para la higiene.

Prevención de infecciones durante la menstruación

En condiciones de refugio o desplazamiento, el riesgo de infección genital aumenta significativamente por la falta de agua limpia, privacidad y productos adecuados. Las infecciones del tracto reproductivo son una de las cinco principales causas de consulta en campos de refugiados según ACNUR.

Cambio frecuente: Independientemente del producto usado, no superar las 6-8 horas de uso continuado. Las compresas de tela deben cambiarse cada 4-6 horas; la copa menstrual puede mantenerse hasta 12 horas si se ha esterilizado correctamente al inicio del ciclo. El síndrome de shock tóxico (SST), aunque raro, se asocia a uso prolongado de productos internos.

Lavado de manos: Lavarse las manos con jabón antes y después de manipular cualquier producto menstrual. Si no hay jabón, usar ceniza de madera mezclada con agua (la OMS la reconoce como alternativa de emergencia al jabón). Nunca insertar una copa menstrual con las manos sucias.

Secado al sol: Las compresas reutilizables deben secarse completamente al sol directo. La radiación ultravioleta tiene efecto bactericida demostrado (la OMS usa este principio en el método SODIS para agua). Nunca guardar compresas húmedas: la humedad favorece el crecimiento de hongos y bacterias.

Evitar duchas vaginales: La OMS desaconseja las duchas vaginales en cualquier circunstancia. Alteran el pH y la flora protectora (lactobacilos), aumentando el riesgo de vaginosis bacteriana. Lavar solo la zona externa

con agua limpia.

Disposición segura de residuos menstruales

La gestión inadecuada de residuos menstruales puede obstruir letrinas, atraer vectores (moscas, ratas) y generar estigma social. En campos de refugiados, UNICEF recomienda establecer un sistema específico para estos residuos.

Incineración: Método preferido por la OMS para residuos sanitarios en emergencias. Quemar en un incinerador improvisado (bidón metálico con rejilla y chimenea) a temperatura suficiente para reducir a cenizas. Las cenizas pueden enterrarse sin riesgo sanitario.

Enterramiento: Si no es posible incinerar, enterrar a mínimo 30 cm de profundidad en un pozo designado, a más de 30 metros de fuentes de agua y 6 metros de viviendas. Cubrir con tierra y cal si está disponible.

Nunca en letrinas de pozo: Los productos menstruales desechables (compresas, tampones) no deben arrojarse a letrinas: no se degradan, reducen la capacidad del pozo y dificultan el vaciado. Colocar un contenedor con tapa junto a cada letrina para su recogida separada.

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.