

Higiene Femenina de Emergencia: Soluciones Prácticas sin Productos Desechables

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Herrería Básica

Etiquetas: Sin etiquetas

Higiene Femenina de Emergencia: Soluciones Prácticas sin Productos Desechables

La gestión de la higiene menstrual es un aspecto crítico de la preparación ante emergencias que afecta directamente a aproximadamente la mitad de la población. Según UNICEF (Guidance on Menstrual Health and Hygiene, 2019), 1.800 millones de personas menstrúan cada mes en el mundo, y en contextos de crisis humanitaria la falta de productos de higiene menstrual provoca infecciones urogenitales, aislamiento social y pérdida de dignidad. La OMS y UNFPA documentan que en campos de refugiados y zonas de desastre, las infecciones del tracto reproductivo aumentan entre un 50 y un 75 % cuando no se dispone de productos menstruales adecuados. Durante milenios, las mujeres gestionaron su menstruación con materiales reutilizables: telas, fibras naturales, musgo y otros absorbentes disponibles localmente. Este artículo recopila soluciones prácticas, higiénicas y verificadas para la gestión menstrual sin productos desechables comerciales.

Compresas reutilizables de tela: confección y mantenimiento

Las compresas de tela reutilizables son la alternativa más accesible, segura y probada a las compresas desechables. UNICEF y diversas ONG (Days for Girls, AFRIPads) las han distribuido en programas de salud menstrual en más de 100 países, demostrando su viabilidad a largo plazo.

Materiales necesarios: Una compresa reutilizable básica requiere: una capa exterior de algodón (tela de camiseta, sábana) que contacta con la piel; una o varias capas absorbentes interiores de algodón, franela o felpa (toallas de baño viejas son ideales); y una capa impermeable inferior (tela de paraguas, bolsa de plástico fina cortada a medida, o tela encerada). Para fijar la compresa a la ropa interior se cosen dos alas con botón a presión o se añade un elástico.

Diseño y dimensiones: Tamaño estándar: 25-30 cm de largo por 7-8 cm de ancho en la zona central, con alas de 5 cm a cada lado. Para flujo abundante: añadir una capa absorbente extra en la zona central. Para uso nocturno: aumentar la longitud a 35-40 cm. Cortar las capas con forma de hueso (más ancho en los extremos) para mejor cobertura. Coser a mano con punto de festón en los bordes para evitar deshilachado.

Protocolo de lavado (UNICEF): Inmediatamente después del uso, enjuagar con agua fría (nunca caliente, ya que fija las proteínas de la sangre). Remojar en agua fría con sal (1 cucharada por litro) durante 30 minutos. Lavar con jabón frotando vigorosamente. Enjuagar hasta que el agua salga limpia. Secar al sol directo siempre que sea posible: la radiación ultravioleta tiene efecto germicida documentado por la OMS (método SODIS). Si no es posible secar al sol, secar en un lugar ventilado y planchar con plancha caliente o colocar sobre una superficie caliente para desinfección térmica.

Vida útil y rotación: Una compresa de tela bien confeccionada dura 2-3 años con uso regular (100-150 lavados). Se necesitan un mínimo de 6-8 compresas para una rotación cómoda: 3-4 en uso y 3-4 lavándose/secándose. Con buena higiene de lavado, las compresas de tela NO aumentan el riesgo de infección frente a las desechables, según un ensayo clínico publicado en el BMJ Open (Das et al., 2015).

Copa menstrual y alternativas improvisadas de recolección

La copa menstrual de silicona médica es posiblemente el producto de higiene menstrual más eficiente para preparacionismo: una sola copa dura 5-10 años, ocupa mínimo espacio, no genera residuos y solo necesita agua y calor para su esterilización.

Copa menstrual de silicona médica: Fabricada en silicona de grado médico (USP clase VI), la copa se inserta plegada en la vagina donde se despliega formando un sello por succión. Capacidad: 25-30 ml (el doble que un tampón regular). Se vacía cada 4-12 horas según el flujo. Esterilización entre ciclos: hervir en agua durante 5-7 minutos. Durante el ciclo, basta con vaciar, enjuagar con agua limpia y reinsertar. Una revisión sistemática de The Lancet Public Health (van Eijk et al., 2019) analizó 43 estudios con 3.319 participantes y concluyó que las copas son seguras, no aumentan las infecciones y tienen tasas de fugas similares o inferiores a los productos desechables.

Disco menstrual: Similar a la copa pero con forma de disco flexible que se coloca en el fórnix vaginal. Capacidad mayor (hasta 50-70 ml) y permite relaciones sexuales durante su uso. Mismas condiciones de esterilización que la copa. Disponible en versiones reutilizables de silicona médica.

Esponjas marinas naturales: Las esponjas marinas naturales (no las sintéticas) se han utilizado como tampones desde la antigüedad grecorromana. Se humedecen, se comprimen y se insertan en la vagina. Absorben el flujo menstrual y se retiran tirando de un cordel atado previamente o comprimiendo con los dedos. Se lavan con agua limpia, se pueden desinfectar con vinagre diluido (1 parte de vinagre por 3 de agua) y se reutilizan durante 6-12 meses. La FDA no las ha aprobado como dispositivo médico, por lo que su uso implica aceptar cierto riesgo de irritación o reacción alérgica.

Síndrome de shock tóxico: Cualquier producto insertado en la vagina (tampón, copa, esponja) implica un riesgo teórico de síndrome de shock tóxico (SST) si se deja demasiado tiempo. Aunque la revisión de The Lancet mostró que el SST con copas es extremadamente raro (5 casos documentados en la literatura), es fundamental no exceder las 12 horas de uso continuo, lavarse las manos antes de insertar o retirar cualquier dispositivo y retirar inmediatamente ante fiebre alta súbita, erupción cutánea, vómitos o diarrea.

Materiales absorbentes naturales de emergencia

Cuando no se dispone de tela, copas ni esponjas, diversos materiales naturales se han utilizado históricamente como absorbentes menstruales. Estos métodos son de emergencia y deben sustituirse por opciones más higiénicas en cuanto sea posible.

Material

Preparación

Capacidad absorbente

Riesgo

Musgo esfagno (Sphagnum)

Recoger, limpiar de restos vegetales, secar parcialmente. Envolver en tela fina

Muy alta (absorbe hasta 20 veces su peso en agua)

Bajo si se envuelve en tela. El musgo tiene pH ácido (4-5) y propiedades antisépticas naturales documentadas. Fue usado como apósito quirúrgico en ambas guerras mundiales

Algodón crudo (de la planta)

Separar las fibras de las semillas, cardar y formar un cojín. Envolver en tela

Alta

Bajo. Es el material de los productos comerciales. Lavar las fibras antes del primer uso

Lana de oveja sin procesar (lanolina)

Lavar las fibras con agua tibia y jabón para eliminar suciedad (conservar algo de lanolina). Formar un cojín

Media-alta. La lanolina aporta impermeabilidad parcial

Bajo-medio. Posible irritación en personas alérgicas a la lanolina

Hojas suaves y absorbentes

Seleccionar hojas grandes, suaves y no irritantes (gordolobo/Verbascum, malva). Apilar varias capas dentro de tela

Baja

Medio. Riesgo de irritación por savia o insectos. Usar solo como último recurso y cambiar frecuentemente

Sea cual sea el material utilizado, la OMS enfatiza tres principios no negociables para la higiene menstrual en emergencias: cambiar el absorbente al menos cada 4-6 horas (o antes si está saturado), lavar la zona genital al menos dos veces al día con agua limpia (el jabón solo externo, nunca intravaginal) y lavarse las manos antes y después de cada cambio.

Prevención de infecciones y manejo de complicaciones

La principal complicación de una gestión menstrual inadecuada es la infección del tracto urogenital. La OMS y UNICEF documentan que la vulvovaginitis y las infecciones urinarias son las complicaciones más frecuentes en contextos de crisis.

Higiene de la zona vulvar: Lavar la zona vulvar (externa) con agua limpia y jabón suave al menos dos veces al día y en cada cambio de absorbente. Siempre limpiar de delante hacia atrás para evitar arrastrar bacterias fecales hacia la vagina o la uretra. No usar jabones perfumados ni duchas vaginales (la OMS desaconseja las duchas vaginales en toda circunstancia). Secar la zona suavemente con tela limpia o al aire.

Signos de alerta de infección: Consultar atención médica (o aplicar tratamiento de emergencia) si aparece: flujo vaginal con olor fétido distinto al habitual, dolor abdominal bajo intenso no asociado a los calambres menstruales normales, fiebre superior a 38 °C durante la menstruación, enrojecimiento o hinchazón vulvar marcada, o dolor al orinar. Estos signos pueden indicar vaginosis bacteriana, candidiasis, infección urinaria o, raramente, enfermedad inflamatoria pélvica.

Tratamiento de emergencia de candidiasis vulvovaginal: La candidiasis (infección por *Candida*, caracterizada por flujo blanco espeso, picor intenso y enrojecimiento vulvar) puede tratarse de emergencia con baños de asiento de vinagre diluido (2 cucharadas de vinagre blanco por litro de agua tibia, 15 minutos, 2 veces al día). El ácido acético reduce el pH vaginal favoreciendo la flora protectora (lactobacilos) frente a *Candida*. También se puede aplicar yogur natural (sin azúcar) externo en la zona vulvar: los lactobacilos vivos compiten con *Candida*. Estos métodos son paliativos; si la infección persiste más de 7 días, se necesita tratamiento antifúngico.

Calambres menstruales sin analgésicos: El calor local es el método no farmacológico más eficaz para la dismenorrea, avalado por una revisión Cochrane (Akin et al., 2001). Aplicar una botella o cantimplora con agua caliente (40-45 °C) sobre el bajo vientre durante 20-30 minutos. Las infusiones de jengibre (*Zingiber officinale*) tienen efecto antiinflamatorio comparable al ibuprofeno según un ensayo clínico del *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Ozgoli et al., 2009): hervir 2-3 rodajas de jengibre fresco en una taza de agua durante 10 minutos y beber 2-3 veces al día durante los días de dolor.

⚠ 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.