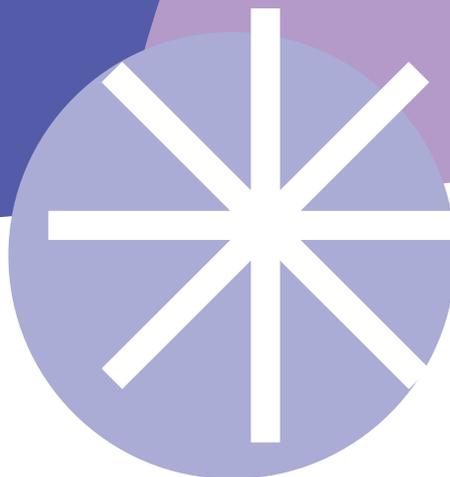




soyprovidencia

Departamento
DIVERSIDAD E
INCLUSIÓN



GUIA

Higiene Menstrual

Que todo fluya en ti



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL
EDUCACIÓN Y SALUD



mia·LUNA
DESDE 2005

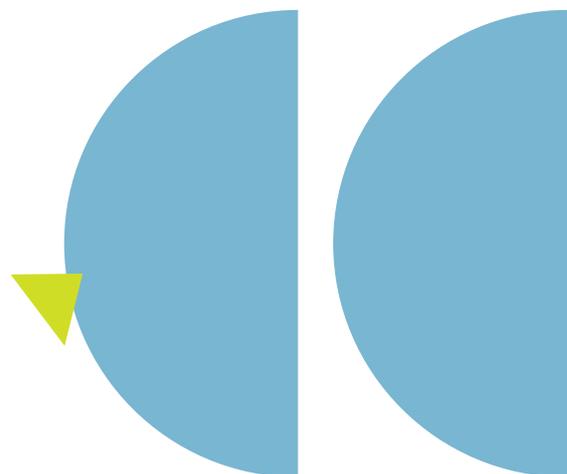
aluna



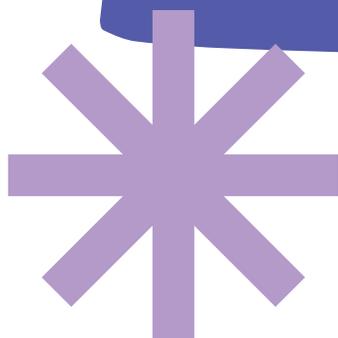


soyprovidencia

Departamento
**DIVERSIDAD E
INCLUSIÓN**



*“Esto es para ti, persona menstruante o,
para quien conoce a una...”*



Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**
EDUCACIÓN Y SALUD



mia·LUNA
DESDE 2005

aluna



Índice

04

Introducción

05

¿Por qué es importante hablar de la menstruación?

06

Ciclo Menstrual

07

*Menstruación
Menarquia*

08

Higiene menstrual

10

Salud sexual

12

*Portafolio
DUREX*

14

*Portafolio
ALUNA*

15

*Portafolio
MIALUNA*

16

Glosario

17

Contacto

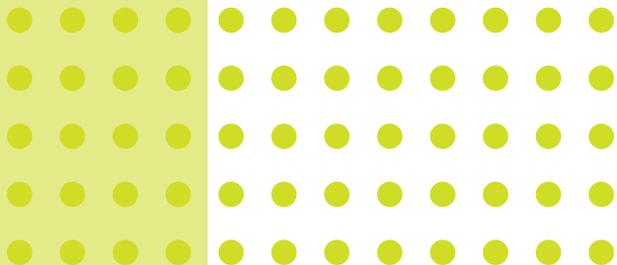
Introducción

En Chile se calcula que el 30% entre niñas, adolescentes, mujeres, varones trans y no binaries, menstrúan, a este grupo de personas se les llama persona menstruante, que es aquella que al tener útero, ovarios, y vagina, sangra.

La menstruación es un proceso biológico de toda persona menstruante, que refleja un desarrollo biológico y físico, relacionados a los cambios desde la pubertad. Este proceso se repite habitualmente una vez al mes, para 1.800 millones de niñas, mujeres, mujeres Cis, varones Trans, y personas no binarias. Cada mes, el cuerpo se prepara para el embarazo. Si no se produce ningún embarazo, el útero desprende su revestimiento (o tejido) junto con algo de sangre. Otra palabra comúnmente utilizada para la menstruación es período o regla. Existen muchas otras palabras simbólicas que se utilizan para ocultar el hecho de que una persona está menstruando y algunas de ellas son muy negativas y vergonzosas (ej: enfermarse). Es importante hablar abiertamente sobre este proceso, así que vamos a ceñirnos a la "menstruación" o el "período".

Cada año, el 28 de mayo, se celebra el día Mundial de la Higiene Menstrual, fecha elegida por la UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas), ya que los ciclos menstruales duran 28 días, y las personas menstrúan cinco días al mes como promedio, y mayo es el quinto mes del año.

Este manual está enfocado en niños, niñas y adolescentes, de la comuna de Providencia, para generar espacios socioeducativos respecto al concepto de Salud e Higiene Menstrual (SHM), el cual abarca factores, como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación y el respeto a los derechos (UNICEF 2022), considerando factores biopsicosociales, perspectivas de género, sociosanitarias, económicas, entre otras. Además de contribuir con la eliminación de la desigualdad de género, garantizando el acceso a información sobre salud menstrual, y productos de higiene menstrual.



¿Por qué es importante hablar de la menstruación?

La menstruación es un proceso biológico natural y normal que experimenta un tercio de la población todos los meses y el cual tiene un alto impacto: emocional, medioambiental y económico. A pesar de esto, la educación menstrual continúa siendo un tema tabú, lleno de mitos, el cual no forma parte del contenido oficial que se enseña en los colegios en Chile, ni se habla abierta y comúnmente fuera de la sala de clases.

Cifras a nivel mundial relacionadas a la educación menstrual, nos indican que el 35% de las personas nunca había escuchado hablar de la menstruación al momento de su llegada. El 60% de las personas cuando les llegó la menstruación por primera vez, tuvo miedo porque no sabía qué estaba pasando, y dentro de este porcentaje, el 45% no asoció el primer sangrado a la menstruación y no sabía de dónde venía la sangre.

Por estas razones y más, es muy importante que hablemos sobre la menstruación, tanto para quienes menstruan como para quienes no. Ya que puedes ser un agente importante para derribar mitos, orientar y apoyar a quienes tengan dudas, y romper el ciclo del estigma menstrual.

Los productos de higiene menstrual como toallas higiénicas, copitas, calzones menstruales, tampones, etc., que se utilizan para manejar la menstruación, representan un costo para las personas menstruantes, que son, a su vez, la porción de la sociedad con menores ingresos, mayores niveles de precarización, desempleo y pobreza, lo cual obstaculiza el acceso a productos de gestión menstrual. Aun así, incluso cuando usan productos sanitarios, muchas personas menstruantes aún carecen de información básica y fundamental, sobre la menstruación y la confianza para hablar abiertamente sobre sus períodos. Esta falta de información adecuada sobre la menstruación genera miedo y vergüenza, lo que pone en riesgo la salud y la educación. Las creencias equivocadas, las prácticas tradicionales y la estigmatización de la menstruación contribuyen a la desigualdad de género.

Por esto es que un buen Manejo de Higiene Menstrual (MHM) es fundamental para garantizar que las personas menstruantes crezcan y se conviertan en personas seguras de sí mismas, que participen con plenitud y en igualdad de condiciones en la sociedad, lo que conduce a una vida saludable, productiva y autodeterminada.

El ciclo menstrual es el proceso hormonal que pasa todos los meses en el cuerpo de las personas con útero y ovarios, que están en edad fértil, para prepararse para un posible embarazo. La duración normal promedio de un ciclo dura entre 25-35 días.

El Ciclo Menstrual

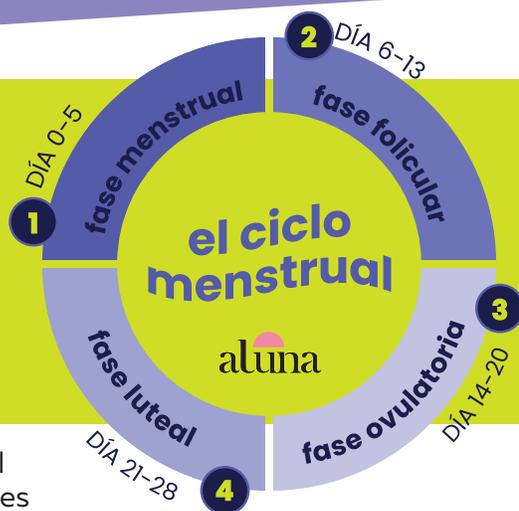
El ciclo menstrual se compone de 4 fases:

Fase menstrual: Día 0-5

Fase folicular: Día 6-13

Fase ovulatoria: Día 14-20

Fase luteal: Día 21-28



Cada fase tiene distintas hormonas que juegan un papel importante y que impactan cómo nos sentimos, por eso es importante entender cómo funciona cada una de ellas y qué deberíamos hacer: cómo alimentarnos, qué tipo de actividades deberíamos realizar y cómo nos deberíamos relacionar con nuestro entorno, para potenciar cada fase y tener un ciclo saludable.

Una forma de ver el ciclo para poder entenderlo y manejarlo mejor, es imaginarlo como que fueran las estaciones del año:

Fase menstrual: es como el invierno.

Nos dan ganas de descansar, de guardarnos, comer comida caliente, ya que perdemos temperatura junto con la pérdida del periodo

Fase folicular: es como la primavera.

Todo empieza a despertar, nos sentimos con más energía, mejor ánimo y mayores niveles de creatividad

Fase ovulatoria: es como el verano.

Queremos salir, socializar, sale nuestro lado más extrovertido y nos sentimos con más confianza que nunca en el mes.

Fase luteal: es como el otoño.

Queremos ir un poco más lento, nos empezamos a preparar para el invierno. En esta fase muchas personas sufren de síndrome pre-menstrual

Existen algunas creencias muy comunes sobre la menstruación, en particular que la menstruación es un proceso doloroso y que nuestro estado de ánimo puede cambiar drásticamente. Pero ¿qué tan ciertas y normales son estas creencias populares?

¿La menstruación duele?

Si bien el dolor durante el ciclo menstrual es muy "común", eso no significa que sea "normal". El dolor inhabilitante puede ser un síntoma de alguna enfermedad o desbalance hormonal y debe ser consultado con un profesional de la salud.

Hay distintas cosas que podemos hacer para el manejo del dolor menstrual desde tomar medicamentos analgésicos, remedios naturales, a cambios más estructurales en nuestra alimentación y estilo de vida.

¿Es normal estar de mal humor antes y durante el período?

Los cambios hormonales hacen que las jóvenes se sientan tristes o irritables antes de que comiencen sus períodos. Algunas personas menstruantes pueden experimentar cambios de humor, ansiar dulces y alimentos grasos o tener mayor sensibilidad en los senos unos días (entre dos y cinco) antes de la menstruación. Esto se llama síndrome premenstrual (SPM). Estas experiencias son diferentes para todas, y algunas personas podrían no experimentar esto en absoluto.

Menstruación Menarquia

La menarquia es el término que se usa para referirse al primer período menstrual de una persona, ocurre cuando los ovarios se activan y comienzan a producir hormonas como el estrógeno y la progesterona. Es un proceso fisiológico normal que ocurre en la pubertad, que es cuando tu cuerpo comienza a experimentar muchos cambios hormonales y físicos, estos forman parte del proceso de maduración del cuerpo.

La menarquia suele ocurrir entre los 10 y los 16 años, y en Chile, la edad promedio es de 12 años. Sin embargo, en algunos casos, puede ocurrir más temprano, a los 8 o 9 años. Esto se conoce como menarquia precoz y puede tener diversas causas, como alteraciones en las glándulas endocrinas u obesidad.

Antes de que llegue tu primera menstruación, es importante que sepas qué cambios físicos y emocionales puedes esperar durante la pubertad. Tu cuerpo comenzará a desarrollarse de manera diferente, lo que puede incluir un aumento de masa corporal y tejido adiposo, el desarrollo de las mamas, el crecimiento del vello axilar y púbico, y la activación de las glándulas sudoríparas y sebáceas. También comenzarás a experimentar cambios emocionales, como cambios de humor, sentimientos de agresión, nerviosismo e incluso depresión. Algunos de estos cambios pueden ser un poco abrumadores, pero recuerda que cada persona experimenta estos cambios de manera diferente y a su propio ritmo. Hablar con alguien de confianza, como un amigo o adulto de apoyo, puede ayudarte a sentirte más cómodo@ y segur@ durante este tiempo de transición.

Si eres una persona menstruante entre los 10 y 15 años, es importante saber que existen signos que pueden indicar que tu primera menstruación está por llegar. Uno de ellos es el desarrollo de los senos, ya que por lo general, la menstruación ocurre alrededor de dos años después de este cambio en el cuerpo. Otro signo a tener en cuenta es el flujo vaginal similar al moco que puede aparecer en la ropa interior, el cual suele empezar a aparecer entre 6 y 12 meses antes de la primera menstruación.

Si ya tienes 16 años y aún no has tenido tu primer período, es importante que consultes con un profesional de la salud. De igual forma, si tu período comienza antes de los 9 años, debes acudir a un médico para recibir atención. Recuerda que cada cuerpo es diferente y los cambios pueden variar, por lo que es importante estar informado y hablar con un adulto de confianza o un profesional de la salud si tienes dudas o inquietudes.

Si estás frente a las siguientes situaciones, te recomendamos consultar a un médico o matrona:

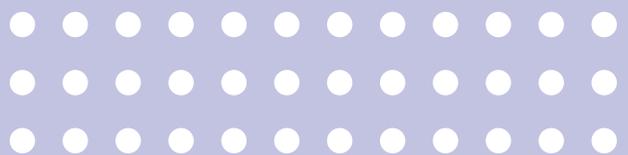
- Cuando hay un ciclo o momento del ciclo menstrual que presentas dolor que no te permite realizar tus actividades con normalidad.
- Cuando hay irregularidades, por ejemplo: sangrado más prolongado (de más de 9 días).
- Cuando no viene la menstruación por más de 3 meses .
- Si el flujo menstrual tiene un color llamativo distinto (amarillo, verde, rojo u otro) o si huele demasiado intenso o hay ardor o picazón.
- Cuando hay cansancio extremo, debilidad o mareos asociados al momento de la menstruación.

Higiene menstrual

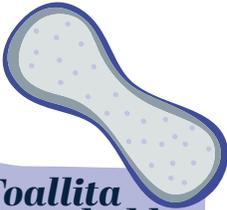
Existen varios productos disponibles que pueden utilizarse para controlar el sangrado menstrual, como toallas higiénicas desechables, tampones, copas menstruales, toallas higiénicas reutilizables, paños y ropa interior menstrual. Es importante entender que cada uno de ellos tiene un impacto distinto en nuestros cuerpos y en el planeta, por lo que es crucial tomar una decisión consciente.

Los productos más habituales son las toallas higiénicas desechables y los tampones, pero también existen opciones más sostenibles como las toallas higiénicas reutilizables, la copa menstrual y la ropa interior menstrual. Cada uno de estos productos tiene sus ventajas y desventajas, por lo que dependerá de ti decidir cuál te conviene más.

Es importante recordar que no hay un producto que sea mejor o peor que otro. Lo más importante es mantener una buena higiene durante su uso, independientemente del producto que elijas.



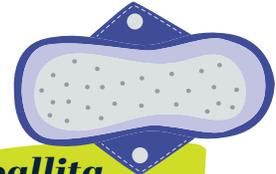
Productos para contener el sangrado durante tu menstruación :



Toallita Desechable

Están hechas de algodón y de una capa plástica que se adhiere a tu ropa interior. Existen diferentes formas y tamaños, según la necesidad que tenga la persona que se encuentra menstruando. Se recomienda cambiarlas antes de que se encuentren llenas o muy pesadas. Estas deben depositarse en los basureros de baños o contenedores especiales. No van al inodoro.

Están hechas de tela, y se colocan sobre la ropa interior, se usan igual que las desechables, pero se pueden lavar con agua y jabón, para ser reutilizadas en tu próximo periodo. Debes asegurar un buen secado.



Toallita Reutilizable



Tampon

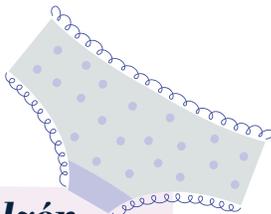
Son de algodón y desechables. Se insertan en la vagina y absorben tu flujo menstrual, durante 6 horas, como máximo. Existen diferentes tamaños, según tu necesidad y abundancia de flujo. Te recomendamos considerar:

- El lavado de manos antes y después de usarlo
- Utilizarlos sólo durante los días de tu sangrado menstrual

Hecha de silicona médica hipoalérgica se introduce en la vagina y recoge tu flujo menstrual en vez de absorberlo, es reutilizable. Antes de su uso se recomienda esterilizar con agua hirviendo durante 5 minutos, antes y después de cada periodo.



Copa Menstrual



Calzón menstrual

aluna

Hecho de telas absorbentes se usa como un calzón normal y es reutilizable, lavable con agua y jabón. Asegurar el secado antes de utilizar.

Los calzones menstruales son una buena alternativa para personas con movilidad reducida y personas neuro-divergentes, que muchas veces les cuesta introducir objetos en el canal vaginal o que tienen sensibilidades sensoriales aumentadas.

Es importante tener en cuenta que muchos productos para contener el sangrado menstrual están hechos de materiales que pueden contaminar el ambiente, especialmente los de un solo uso, como tampones, toallitas descartables y algodón. En este sentido, la copa menstrual, la ropa menstrual y las toallitas reutilizables son opciones más sostenibles y económicas a largo plazo.

Usar ropa interior de algodón y cambiarla diariamente para prevenir infecciones o irritaciones.

No se recomienda el uso frecuente de protectores diarios, ya que suelen generar aún más flujo, irritaciones y olores aún más intensos. Pueden alterar la flora vaginal.

Para lavarse es suficiente con dejar que corra agua por la vulva. No se recomiendan duchas vaginales con el chorro del bidet ni jabones.

Algunas
recomendaciones:

Salud sexual & Ciclo menstrual

Por la Dra.

Ana María Ocaña, Médica Sexóloga- DUREX

Como sabes, después de la pubertad, las personas menstruantes tenemos ciclos reproductivos, es decir, nuestro cuerpo cambia durante un mes aproximadamente, que depende de las hormonas que producimos.

Las siguientes respuestas a preguntas comunes pueden ayudarte a conocer más a tu cuerpo y a tus propios ciclos.

¿Puedo quedar embarazada durante mi periodo?

Depende: Tu periodo o menstruación es el resultado de los cambios hormonales que ocurrieron durante todo tu ciclo. Si tu periodo es regular y se presenta en las fechas esperadas, es muy difícil que te embaraces porque tu cuerpo no tiene un óvulo listo para tal fin. Algunas mujeres tienen relaciones durante un sangrado que aparentemente se adelantó, pero que no corresponde realmente a la menstruación, sino a un sangrado relacionado con la ovulación y es ahí donde podrían quedar embarazadas. Si tus ciclos son irregulares, lo ideal es que no tengas relaciones durante un sangrado o bien, utiliza un condón o preservativo.

¿Puedo quedar embarazada en cualquier momento del ciclo?

No: Solamente en los días ovulatorios o de mayor fertilidad. En las mujeres con ciclos regulares, la ovulación suele ocurrir 14 días antes de la siguiente menstruación, sin importar si son ciclos de 25, 28 o 30 días. En los primeros días del ciclo, considerando el día uno de la menstruación como el primer día del ciclo, no hay óvulos maduros, así como tampoco los hay una semana antes de la siguiente menstruación. En caso de duda, es importante revisar con un especialista de la salud, para determinar cuáles son tus periodos de fertilidad y de no fertilidad y si no quieres un embarazo, utilizar el método anticonceptivo que sea el más adecuado para ti.

¿Hay más riesgo de contraer enfermedades o infecciones en algún momento del ciclo?

No se ha demostrado que haya mayor riesgo de enfermarse en algún momento del ciclo menstrual; sin embargo, algunos ginecólogos no sugieren tener relaciones sexuales durante la menstruación. De todas formas, es indispensable tener cuidado en cuanto a la higiene durante la menstruación y utilizar un método anticonceptivo que incluye a los condones, condones femeninos, o preservativos.

¿Hay cambios durante todo el ciclo respecto a la lubricación vaginal?

La respuesta sexual, y los cambios que aparecen en ella, puede cambiar dependiendo de la etapa del ciclo menstrual. La primera etapa, cuando hay más estrógenos, la lubricación suele estar presente de manera regular; durante la segunda etapa, es más frecuente que la lubricación disminuye y es cuando puede utilizarse un lubricante vaginal para que las relaciones sean más placenteras.

¿Es cierto que las personas menstruantes no sentimos igual cuando tenemos relaciones con condones o preservativos?

No, esto es un mito. La vagina es sensible en el tercio inferior a la dilatación del conducto vaginal, pero no es sensible para detectar la presencia de condón de látex o de cualquier otro material.

¿Los condones o preservativos protegen contra todas las infecciones de transmisión **sexual**?

Los condones disminuyen la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual en las que hay intercambio de fluidos, a nivel del pene-vagina o pene-ano, pero no protegen contra infecciones que se presentan por algunos agentes como los piojos, ya que están por fuera del cuerpo.

¿Quién debe de **traer el condón**?

En realidad, la responsabilidad es compartida entre las personas que tienen relaciones sexuales, ambos deben tener en cuenta el uso de este método y sus beneficios. El uso del preservativo es una toma de decisión sobre la vida sexual, el autocuidado, el bienestar y la responsabilidad de exponerse a riesgos.

Si quieres saber más acerca del uso apropiado del preservativo, revisa el anexo 1 de esta guía

¿A partir de qué edad se pueden **utilizar los condones**?

A partir de cuando se empiece a tener relaciones sexuales es posible utilizar los condones. No hay restricción en cuánto a la edad.

Para un uso correcto de los preservativos es importante entender que cada pene tiene una forma y tamaño diferente y, por suerte, lo mismo ocurre con los preservativos, por eso si te preguntas qué talla de condón usar has llegado al lugar indicado. No basta solo con saber cómo ponerte el condón, elegirlo también es clave para una buena experiencia.

Ya sea porque las veces que has experimentado con preservativos has sentido que no se adaptan bien a tu anatomía porque te van muy justos o muy sueltos, o simplemente porque no sabes qué tamaño de condón usar, encontrar la talla apropiada te permite disfrutar del sexo con comodidad, evitando molestos accidentes como que el condón se rompa o se salga.

¿Aún no sabes tu talla? Revisa el Anexo 2 de esta guía para más información

Portafolio **Durex**



Anexo1

Consejos para el uso apropiado del preservativo:

- Al usar preservativos es clave que tomes las precauciones necesarias para asegurar su efectividad.
- Almacena tus preservativos en un lugar fresco y seco, lejos de objetos que tengan filo y los puedan romper, y lejos de la luz solar directa. No los expongas al calor

Anexo2

¿Cómo saber cuál condón masculino usar?

Para entender qué talla de condón usar, es importante saber primero cuánto mide el pene ya que necesitarás esta medida al momento de elegir el preservativo según su ancho nominal, que es la medida asociada a cada condón.

Para medirlo deberás:

- Tener el pene completamente erecto y tener a mano tanto una regla como una cinta métrica.
- Preferiblemente con una regla, mide tu pene desde la base apoyando la regla en el pubis, hasta la punta. Esta medida representará el largo de tu pene.
- Para medir el ancho, ve a la parte más ancha del pene por debajo del glande y envuélvela con la cinta métrica para obtener el perímetro del mismo. Esta medida es importante porque te permitirá elegir el condón adecuado en base al ancho nominal del preservativo.

Con ambas medidas ya podrás saber cuánto mide tu pene.

¿Dónde *NO* deberías guardarlos nunca?

Tal y como comentábamos, el calor podría dañar el envoltorio del preservativo y, por ende, el propio condón. No guardes tus preservativos en la cartera: al igual que en el caso anterior, la cartera es un sitio que no cumple con las condiciones de calor apropiadas para un condón. No los guardes en tus bolsillos, en tu automóvil o en el baño durante mucho tiempo (más de 1 mes), ya que la humedad y el calor pueden dañarlos.

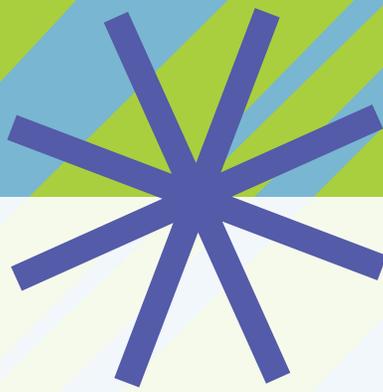
¿Cuál es el ancho nominal?

Al momento de saber qué talla de condón usar, el ancho nominal es una medida importante, pues es la que determina la anchura del preservativo para que puedas elegir el que te quede más cómodo.

El ancho nominal se mide en milímetros y corresponde al ancho del condón. En términos prácticos, el ancho nominal es la mitad del perímetro del condón.

Por ejemplo, si al medir el ancho de tu pene con una cinta métrica el perímetro del mismo es 10 centímetros, lo recomendable es elegir un condón con un ancho nominal de 5,2 milímetros, que corresponde a 5,2 centímetros, aproximadamente la mitad del perímetro de tu pene.

$$5,2 \text{ cm} \times 2 = 10,4 \text{ cm}$$



durex **PORTFOLIO**

BÁSICOS

Brindar confianza para disfrutar del sexo.

Clásico.
Formatos disponibles: **3 unidades: 12 unidades.**

- Lubricante a base de agua.
- Espesor regular.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm
Espesor: 60 a 73 µm

Extra Seguro.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Lubricante extra a base de silicona.
- Espesor grueso.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm
Espesor: 67 a 79 µm

Jeans.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- De ancho más ajustado, ideal para jóvenes en primeras experiencias.
- Lubricante a base de silicona.
- Espesor regular.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 52 mm
Espesor: 60 a 68 µm

SENSITIVOS INTIMIDAD

Mejorar la intimidad en la pareja y la sensación de cercanía.

Sensitivo Delgado.
Formatos disponibles: **3 unidades: 12 unidades.**

- Lubricante a base de silicona.
- Espesor **delgado**, para mayor sensación.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm
Espesor: 50 a 80 µm

Real Feel.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Hechos de **polisopreno**, ideal para los alérgicos al látex.
- Sensación de piel con piel.
- Lubricante a base de silicona.
- Espesor **grueso**.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 200 mm
Ancho: 56 mm
Espesor: 70 a 80 µm

Invisible.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Lubricante a base de silicona.
- Espesor **ULTRA delgado**, para una sensación aún mayor.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

CLOSE FIT
Largo: 180 mm
Ancho: 52 mm
Espesor: 45 a 55 µm

PERFORMANCE

Alcanzar el logro sexual y la intimidad.

Clímax Murtos.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Lubricante a base de silicona que **contiene benzocaina (4,8%)**, un anestésico local que ayuda a retardar el clímax del hombre.
- Espesor regular.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm

Placer Prolongado.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Lubricante a base de silicona que **contiene benzocaina (5%)**, un anestésico local que ayuda a retardar el clímax del hombre.
- Espesor regular.
- Fácil de poner, forma anatómica y ajuste suave.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm
Espesor: 60 a 73 µm

DIVERSIÓN

Para divertirse y experimentar nuevas sensaciones.

Máximo Placer.
Formatos disponibles: **3 unidades.**

- Con **puntos y estrías para estimulación**.
- Lubricante a base de silicona.
- Espesor **grueso**.
- Huele mejor.

REGULAR FIT
Largo: 195 mm
Ancho: 56 mm

PORTFOLIO

LUBRICANTES

Hechos para que tus sentidos vibren

ANTES DE EMPEZAR. Puede usarse para sexo vaginal y oral. Puede ayudar con la sequedad vaginal. Puede utilizarse con condones de látex, polisopreno y poliuretano. Almacenar en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa.

Modo de uso:

- Abre la tapa y presiona suavemente para aplicar.
- Si usas condón, espárcelo el lubricante sobre el condón, una vez que lo tengas puesto.

Advertencias: Utiliza como se indica en las instrucciones de uso. Este gel no es un anticonceptivo, no contiene espermicida pero puede disminuir la velocidad de los espermatozoides. Evita el contacto con los ojos, piel irritada o heridas en la piel. Si presentas irritación, deja de usar el producto. Consulta a tu médico si la irritación persiste o si hay sequedad vaginal constante. Este producto es adecuado para el uso en embarazo y lactancia, pero es conveniente consultar con tu médico antes de usar. **MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.** Usa el producto dentro de los tres meses después de abrirlo. Este producto no es un alimento. Si el empaque está dañado no uses el producto.

Gel Cosquillas de Placer.
Formatos disponibles: **50g**

- Lubricante a base de agua.
- Brinda **sensación de hormigueo y cosquillas.**

Gel de Placer Cerezas de Pasión.

- Lubricante a base de agua.
- Sabor y aroma a cerezas.**
- No contiene azúcar / sugar free.
- Puede usarse para sexo oral, además de vaginal y oral.

PORTFOLIO

JUGUETES

Explora tu placer

ANTES DE EMPEZAR. Los juguetes sexuales están diseñados para el disfrute y diversión. Si el uso de este anillo resulta incómodo o doloroso, para de inmediato y retíralo. Almacenar en un lugar fresco, seco, limpio y lejos de la acción directa del sol. Es recomendable almacenarlo en un lugar apartado de otros juguetes. Producto de un solo uso. No es un anticonceptivo, y puede usarse con o sin preservativo de caucho natural de Durex. Compatible con lubricantes Durex. Dura hasta 20 minutos de estimulantes vibraciones e suave trazo para máxima discreción y placer ininterrumpido.

Modo de uso:

- Si utilizas preservativo, este deberá colocarse antes que el anillo.
- Desliza el anillo por el pene. Coloca la cabeza vibrante de forma que estimule el clítoris de tu pareja.
- Procura no dañar el preservativo cuando te pongas el anillo.
- Presiona el botón para encender y apagar el anillo.
- Asegúrate que la cabeza vibrante estimule el clítoris para disfrutar de más placer, pero ten cuidado en no dañar el juguete sexual durante el sexo.
- Puedes usar el anillo Diabliño con preservativos de látex de caucho natural o lubricantes Durex.

Advertencias: Recuerda que este producto es sólo para adultos. Manténgase fuera del alcance de los niños. No es un anticonceptivo. Producto de un solo uso. Por favor lee atentamente la información que contiene el envase.

Durex Intense Vibrations
Formatos disponibles: **4 unidades.**

- Brinda estimulación adicional para ambos durante los juegos previos y el sexo.
- Ayuda a que la erección masculina sea más duradera.

Durex Intense Diabliño
Formatos disponibles: **1 unidad.**

- Con **estimulación vibrante de clítoris**, diseñado para dar más placer a las mujeres durante el sexo.

PORTFOLIO

INFORMACIÓN GENERAL

Siempre es bueno saber, así que lee toda la información antes del uso, especialmente si estás usando condones para sexo anal u oral. Los condones deben usarse para tener relaciones sexuales. Si se usan apropiadamente los condones de látex pueden ayudar a reducir el riesgo de la transmisión de infección por VIH (SIDA) y otras infecciones de transmisión sexual. Recuerda que ningún método anticonceptivo funciona al 100% contra el embarazo, el VIH o las infecciones de transmisión sexual. Mantener fuera del alcance de los niños. Nunca usar un condón más de una vez. Abrir solamente al momento del uso.

MÁS DE 90 AÑOS DE SEXO REAL

Creemos en el sexo real, que se siente bien y sea satisfactorio. Y es por eso que, durante más de 90 años, millones de personas en todo el mundo han confiado en Durex, todos los días (y todas las noches). Nos han convertido en la marca de condones número uno del mundo. Independientemente de cómo quieras tu sexo hoy, ten a mano la correcta protección.

ANTES DE EMPEZAR. Lee cuidadosamente las instrucciones de uso. Revisa la fecha de expiración del condón antes de usarlo. Si el empaque individual está dañado, desecha ese condón y utiliza uno nuevo que no presente daños en el empaque. Coloca el condón antes de que haya cualquier contacto entre el pene y la otra persona. Esto ayuda a prevenir embarazos y reduce el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual.

Modo de uso:

- Abre el empaque por el borde dentado. Manipula con cuidado, el condón puede dañarse con las uñas, joyas u objetos cortantes.
- Con la parte enrollada por fuera, aprieta el extremo cerrado del condón y coloca el condón sobre el pene erecto.
- Desenrolla el condón hasta cubrir la base del pene. Detente y comprueba si sientes que el condón se desliza o se ajusta excesivamente al pene, porque esto puede llevar a la ruptura del condón. Retira el pene lo más pronto posible después de la eyaculación. Sujeta el condón firmemente en la base del pene antes de retirarlo del cuerpo de la otra persona.
- Desecha el empaque y el condón en el basurero, nunca en el inodoro.

Advertencias: Este producto contiene látex de goma/hule natural, el cual puede causar reacciones alérgicas, incluyendo choque anafiláctico al usuario o alérgico al látex. Producto para usar una sola vez. No fraccionar. No uses lubricantes a base de aceite, como el gel de petróleo o petrolato, aceite vegetal o mineral, cremas, ya que pueden dañar el condón. Si necesitas un lubricante adicional, asegúrate de que el lubricante sea compatible con condones de látex. Para sexo anal usa lubricación adicional en la parte exterior del condón (no uses Durex® Cosquillas de Placer). Si el empaque individual está dañado, desecha ese condón y utiliza uno nuevo que no presente daños en el empaque.

CONSULTA A TU MÉDICO SI: No estás seguro si eres alérgico al látex, hay irritación o incomodidad persistente después de uso o estás aplicando medicamentos tópicos en el pene o la vagina. En caso de ruptura del condón, consulta lo antes posible y dentro de las 72 horas siguientes.

Portafolio Aluna

Anexo 3

En Aluna contamos con una amplia variedad de ropa interior menstrual y toallitas reutilizables, para todos los gustos, cuerpos y tipos de flujo.

Todos nuestros productos son 100% diseñados y fabricados en Chile de forma ecológica. Son hipoalergénicos, anti-bacterianos, orgánicos y biodegradables.

Se pueden lavar hasta 120 veces, lo que equivale a entre 2-5 años de uso. Un calzón Aluna equivale a un año de toallitas desechables. Recomendamos que tengas entre 3-5 dependiendo de qué tan abundante es tu flujo y cuántos días dura tu menstruación.



1. La capa exterior es Amni Soul eco, una tela súper suave y elasticada que es biodegradable una vez que se descarta.
2. La tela que va en contacto con la vulva es algodón Pima orgánico, material recomendado por ginecólogas y matronas, que además es hipoalergénico.
3. La capa interior ultra absorbente es bambú orgánico, el cuál tiene iones de plata que evitan la formación de hongos y bacterias

llegó la hora de cambiar las reglas!

aluna



Primer Ciclo

Flujo alto ●●●
+ Colores



Modelador Calado

Flujo medio ●●●



Aluna Bóxer

Flujo alto ●●●
Versión día y noche



Nocturno

Flujo alto ●●●



Aluna Print

Flujo alto ●●●
+ Colores



Aluna Flower

Flujo medio ●●●



Aluna Sport

Flujo alto ●●●
+ Colores



Clásico

Flujo medio ●●●



Bikini menstrual

Flujo leve ●●●
+ Colores

Algunos de nuestros productos

Portafolio Mialuna

Anexo 4



**COPAS MENSTRUALES
TALLAS X - L**



**DISCOS MENSTRUALES
TALLAS Y L**



**CALZONES MENSTRUALES
TALLAS XXS - XXL**



**MIALLITAS
TOALLITAS REUTILIZABLES**



**JABONES Y GELES
ÍNTIMOS**



**VASOS
ESTERILIZADORES**



**PASTILLAS
ESTERILIZADORAS**



**PACKS
MENARQUIA**



COPAS MENSTRUALES

Copas Menstruales en diferentes colores y tallas (XS - L) de silicona médica hipalergénica de grado quirúrgico. Duración de hasta 10 años (recomendamos cambiarlas cada 3 años por el desgaste natural del material).



MIACOBRE: COPA MENSTRUAL

MiaCobre es la única copita en Latinoamérica que contiene nanopartículas de cobre en su material, lo que le entregan propiedades antibacterianas y antifúngicas. Es 100% fabricación Chilena (disponible en talla S y M).



MIAMED: COPA MENSTRUAL

MiaMed es una copa que desarrollamos en junto al departamento de obstetricia de la Universidad de los Andes con el objetivo de realizar estudios en células madres, es transparente y tiene medidas para que se pueda llevar un registro del flujo menstrual (disponible en talla S y M).



Glosario

El equipo de matronas de los CESFAM de Providencia quieren que sepas estos sencillos términos muy importantes para que eduques y te eduques "

Educación menstrual: Adquirir conocimientos respecto a la menstruación y comprenderla como un proceso natural que incluye aspectos biológicos psicológicos y sociales,

Menstruación: Sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo menstrual proveniente desde el útero

Personas menstruantes: Personas que poseen útero y ovarios que presentan sangrado genital, menstruación, de manera cíclica.

Productos de higiene menstrual: Artículos que se pueden utilizar para absorber o recolectar el flujo menstrual.

Manejo de Higiene Menstrual (MHM): Conjunto de acciones que facilitan el correcto cuidado durante la menstruación lo que incluye acceso a agua, instalaciones adecuadas y acceso a información sobre ciclo menstrual y su manejo saludable.

Ciclo menstrual: Serie de cambios físicos hormonales y psicológicos que ocurren de manera natural con el fin de preparar el organismo para un posible embarazo, en caso de que esto no ocurra se produce la menstruación. También llamado periodo menstrual.

Edad Fértil: Periodo con mayor probabilidad de embarazo como resultado de una relación sexual

Síndrome premenstrual: Conjunto de síntomas que puede incluir cambios de humor, cambios en la alimentación, fatiga, irritabilidad, síntomas depresivos, y /o dolor pélvico, entre otros que se produce previo a la menstruación.

Menarquia: Es la llegada de la primera menstruación

Pubertad: Proceso donde un niño o una niña madura sexualmente. Suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los niños. Causa cambios físicos y afecta a niños y niñas de manera distinta.

Flujo vaginal: Es un tipo de secreción vaginal común en la pubertad y que varía a lo largo del ciclo menstrual en la que te encuentres, siempre fíjate en su color, consistencia olor y cantidad.

Higiene menstrual: Proceso que implica que las personas menstruantes tengan acceso a cualquier producto de higiene menstrual, que pueda ser cambiado en privado y constantemente durante la menstruación. Con acceso a elementos e instalaciones adecuadas para higienizar el cuerpo (agua, jabón, papel higiénico, toallas, tampones, copas, calzones menstruales, etc)

Flora vaginal: También la puedes llamar microbiota vaginal, y es el conjunto de bacterias que se encuentran en tu zona vaginal. Esta te protege de infecciones y problemas vaginales.

Método anticonceptivo: Cualquier método utilizado para prevenir embarazos, como: anillo vaginal, inyecciones, parches, implantes, Diu, condón femenino y masculino, vasectomía, etc

Lubricación Vaginal: Tipo de líquido transparente que se encuentra en tu vagina, en mínimas cantidades. Éste líquido hidrata las paredes vaginales ayudando al grosor y elasticidades de esta, y así facilitar el estiramiento y permitir la relación sexual o facilitar la salida del bebe en el parto.



Si tienes dudas o consultas relacionadas a la higiene menstrual, revisa los siguientes links:



<https://www.wash-united.org>

<https://www.unicef.org>

<https://minmujeryeg.gob.cl>

Esríbenos a : diversidad@providencia.cl



soyprovidencia

Departamento
**DIVERSIDAD E
INCLUSIÓN**

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo un médico, o matrona, puede evaluar y tratar un problema de salud.



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**
EDUCACIÓN Y SALUD



mia·LUNA
DESDE 2005

aluna

durex®