

# Menstruar no tiene que ser un problema

Durante el periodo menstrual algunas mujeres enfrentan síntomas molestos a causa del uso de toallas higiénicas y tampones. Es común encontrarse con problemas de irritación, candidiasis, cistitis o complicaciones mayores. Lastimosamente también se suma el desinterés frente al uso de productos naturales para preservar la higiene íntima, porque generalmente las mujeres se quedan cortas frente al conocimiento de su sangrado menstrual y hacen caso omiso a los síntomas que padecen durante años. Todo al parecer, es consecuencia del modelo publicitario que nos invita a consumir productos, sin evidenciar los riesgos que estos puedan presentar.

Hoy día, gracias a los esfuerzos de Leona Chalmers, las mujeres pueden acceder a la copa menstrual hace más de 80 años y aunque hoy por hoy sigue siendo un método desconocido, sí es el más económico, beneficioso y ecológico, porque no genera impacto ambiental y se reutiliza durante 10 años.

Gracias a las miles de recomendaciones de las usuarias, el uso de la copa menstrual sigue siendo una tendencia en Colombia y en el mundo; cada vez son más las mujeres que se animan a probar éste método reutilizable, a pesar del estigma que genera su uso al interior de la vagina. La copa menstrual hasta el momento lleva la delantera y se establece como la alternativa más novedosa por sus beneficios en salud y porque más allá de su comodidad, no genera gasto adicional.

Particularmente se le conoce porque sustituye el uso de métodos desechables, evita el padecimiento de infecciones y se puede usar durante todo el ciclo menstrual, e incluso dormir con ella. No genera desechos tóxicos, es de fácil manejo y es ideal para las mujeres que sufren flujos abundantes, realizan actividad física intensa o padecen con regularidad infecciones íntimas. Su secreto radica en estabilizar el pH por la ausencia de químicos y algodones que cambian el entorno natural de la vagina, de ahí la practicidad del método.

En un momento en el que los residuos son importantes y debemos mitigar el impacto ambiental, la copa va un paso adelante de los métodos tradicionales. El problema es que el negocio de los productos desechables mueve miles de millones de pesos en Colombia, haciendo lenta la difusión de la copa porque son muchos los intereses detrás de la higiene menstrual de las mujeres. Por eso cerciórese e investigue más sobre los productos que comúnmente usa en su zona íntima.