

## Alternativas reutilizables a compresas y tampones desechables. Compresas y salva-slips lavables, copas menstruales y tampones de esponja marina.

Toni Lodeiro: [www.nodo50.org/consumirmenosvivirmejor](http://www.nodo50.org/consumirmenosvivirmejor)

Las **compresas y tampones de usar y tirar** pueden ser de producción convencional o “ecológica”. Estas últimas, a la venta en tiendas especializadas en alimentos “eco”, no dejan de implicar un alto coste de materias primas y energía en su ciclo de vida (fabricación, embalaje y gestión de residuos, más el transporte asociado a cada una de estas actividades). Eso sí, su composición las hace más saludables y menos contaminantes. Los ingredientes de su parte absorbente suelen ser de producción ecológica (algodón) o plantaciones sostenibles (celulosa) y no se blanquean con cloro ni derivados. La capa impermeable (plástico) se sintetiza a partir de materias primas vegetales. Tampoco suelen contener tintas, perfumes ni secuestradores de olores. Todo esto reduce la posibilidad de que produzcan irritaciones o alergias.

En los sistemas de gestión de residuos sólidos urbanos no se consideran reciclables. La parte orgánica (tampones) no se considera apta para el compostaje debido a la presencia de sangre. En el caso de las compresas, seleccionarlas aparte y separar la parte orgánica (celulosa) de las petroderivadas (plásticos, geles “superabsorbentes”, partes adhesivas) supondría un extra de trabajo y coste difícil de asumir.

**El uso de alternativas reutilizables (compresas lavables, copas menstruales y tampones de esponja marina)** reduce a la mínima expresión tanto el coste en € como el impacto ambiental de los productos de higiene menstrual femenina. Se compran una vez y duran muchos años, y el mantenimiento que necesitan es mínimo (los desechables también nos obligan a ir a comprar y a sacar la basura regularmente). A mayores, un efecto colateral muy importante de los reutilizables es que al hacernos entrar en contacto con los fluidos para su mantenimiento, nos ayudan a romper con la dañina cultura de rechazo al cuerpo y sus secreciones promovida por la publicidad, y a tomar consciencia de los procesos corporales al observar los cambios en la cantidad de sangre y en su olor y densidad a lo largo del ciclo. Desde [redcopadeluna.webnode.com/enlaces](http://redcopadeluna.webnode.com/enlaces) puedes acceder a diversas webs, libros y películas sobre menstruación, autoconocimiento femenino y ciclo menstrual.

**Las compresas y salvaeslips de tela** se pueden lavar en lavadora con el resto de la ropa. Si después de quitarlas lavamos a mano lo más gordo y las dejamos en remojo en agua fría, las manchas salen mejor. La opción más económica es hacérselas una misma, en la web citada líneas atrás encontrarás enlaces a páginas que explican cómo hacerlo<sup>1</sup>. Comprado, un juego de doce compresas “made in la península ibérica” nos puede salir entre los 22€ que costarían las confeccionadas por *Vera Martins* en Oporto<sup>2</sup> (de algodón estampado, generalmente aprovechado de retales) y los 60-100€ (varía según tamaños) que nos costarían las *Primal*<sup>3</sup>, confeccionadas en Almería (de las que podríamos optar por el más recomendable modelo “crudo”, sin blanqueantes ni tintes). El mayor precio de la marca almeriense se justifica en parte por la mayor calidad de sus componentes (algodón de cultivo ecológico, bambú y celulosa).



Compresas de tela *Primal* (imagen de [bebesecologicos.com](http://bebesecologicos.com))

<sup>1</sup> una interesante actividad para aprender a hacer compresas de tela y tampones de esponja:

[casadasatochas.info/2010/04/13/obradoiro-de-confeccion-de-salvaslips-e-compresas-de-tela/](http://casadasatochas.info/2010/04/13/obradoiro-de-confeccion-de-salvaslips-e-compresas-de-tela/)

<sup>2</sup> [centrovegetariano.org/loja/Cat-43-Vera%2BMartins.html](http://centrovegetariano.org/loja/Cat-43-Vera%2BMartins.html)

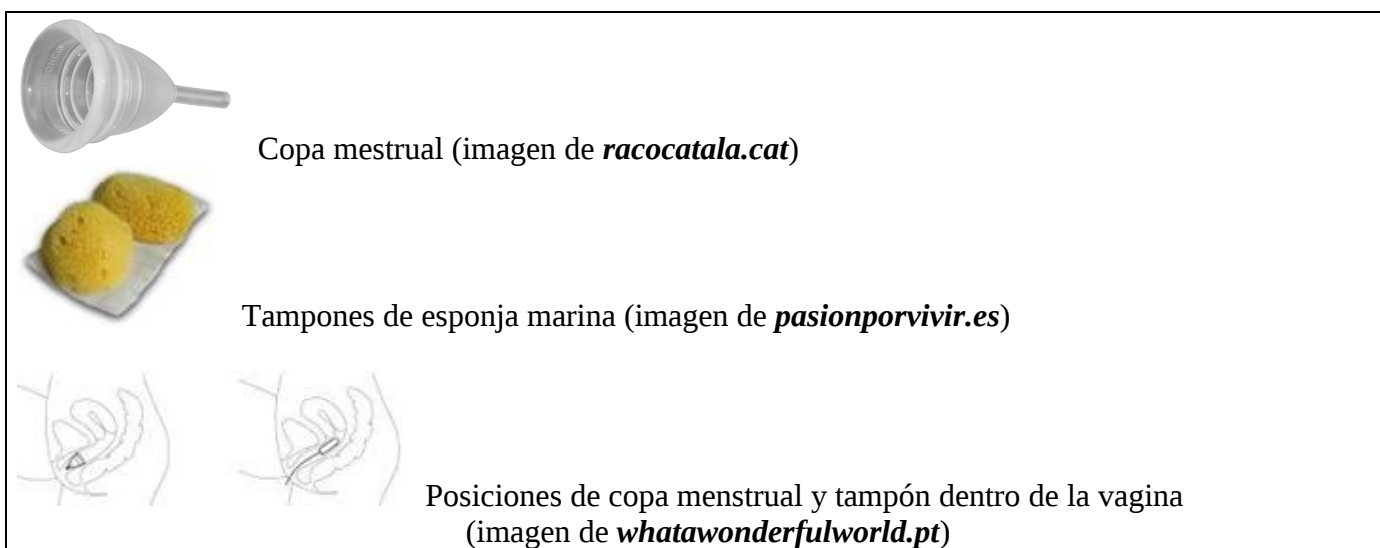
<sup>3</sup> son una iniciativa de [bebesecologicos.com](http://bebesecologicos.com) / [pasionporvivir.es](http://pasionporvivir.es)

**Las copas menstruales y las esponjas marinas** se introducen en la vagina y recogen (las copas) o absorben (las esponjas) la sangre. Como los tampones, permiten correr, nadar... cómodamente. Por su menor (esponjas) o nula (copas) capacidad absorbente en comparación a la de los tampones, estas alternativas no resecan el medio vaginal. A la hora del cambio, se escurre (esponjas) o se vacía (copas) la sangre, se enjuaga la copa o esponja, y se vuelve a introducir. Si no tenemos agua a mano, por ejemplo en algunos lavabos públicos, las copas se pueden aclarar con la propia orina (que es estéril) o limpiar con papel higiénico, o simplemente introducir de nuevo “tal cual” (tanto copas como esponjas). Entre periodos, basta un lavado con jabón (copas) o un remojo en agua y vinagre (esponjas). El hervido de las copas para su esterilización antes del nuevo periodo, que se recomendaba años atrás, se considera ahora totalmente prescindible<sup>4</sup>.

Las copas son quizás el utensilio más cómodo por la sencillez de su mantenimiento y porque (las compresas de tela también) “aguantan” toda la noche, por lo que el número de mujeres que las utilizan está creciendo exponencialmente.

Las esponjas se recogen de fondos marinos y, aunque su explotación podría ser sostenible<sup>5</sup>, su lento crecimiento junto con una demanda internacional que excede las reservas existentes<sup>6</sup> me inclinan a apostar preferentemente por el uso de copas menstruales. Las copas son de silicona (material usado en medicina para usos internos como marcapasos), que se fabrica a partir de roca de cuarzo, el mineral más abundante en la corteza terrestre, lo que unido a la larga vida de las copas convierte el impacto ambiental del producto en insignificante respecto a sus beneficios.

Una copa menstrual cuesta entre 20 y 30 € y dura unos cuantos años. El juego de dos tampones de esponja cuesta 16€<sup>7</sup> y dura dos o más años, pero si compramos una esponja más grande (mejor no blanqueada)<sup>8</sup> podemos fabricar nosotras mismas de manera muy sencilla más tampones por menos dinero.



**Las alternativas reutilizables** suponen una pequeña inversión al principio (y un esfuerzo de cambio de hábitos), pero se amortizan en pocos meses y luego **suponen un gran ahorro**. Si a ello añadimos su gran durabilidad, en general nos podemos permitir gastar un poco más y apoyar a las marcas más comprometidas con nuestros valores.

Personalmente, **participo en Red Copa de Luna**, iniciativa de economía solidaria dedicada a la **divulgación** (informamos, asesoramos y hacemos también distribución y venta directa) **de alternativas reutilizables para la menstruación**. En nuestro caso, apostamos sin duda por las copas menstruales *Mooncup* y las compresas *Primal*, en [redcopadeluna.webnode.com](http://redcopadeluna.webnode.com) explicamos por qué. Para saber más de este apasionante tema, en nuestra web podéis encontrar, además de una cuidada selección de documentos y enlaces, un foro de usuarias que cuenta ya con más de 100 consultas resueltas.

<sup>4</sup> explicado ampliamente en el documento sobre esterilización de [redcopadeluna.webnode.com/recursos-propios/](http://redcopadeluna.webnode.com/recursos-propios/)

<sup>5</sup> [jadeandpearl.com/spanish.pdf](http://jadeandpearl.com/spanish.pdf)

<sup>6</sup> [aquahoy.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=639](http://aquahoy.com/index.php?option=com_content&task=view&id=639)

<sup>7</sup> [pasionporvivir.es/productos/feminidad/tampones-de-esponja](http://pasionporvivir.es/productos/feminidad/tampones-de-esponja)

<sup>8</sup> [bebesecologicos.es/node/453](http://bebesecologicos.es/node/453)