



Concurs: Impulsors del Canvi

EL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO	EcoRed
NOMBRE DEL EQUIPO	EcoGreen

OBJETIVO DEL PROYECTO

Reducir el uso de las compresas y tampones utilizados para las mujeres durante su menstruación.

Planteamiento del problema

- Estadística de mujeres menorquinas
 - Cantidad de productos higiénicos para el su ciclo que utilizan
 - Problemas que provocan a los vertederos donde son lanzados.

Vuestra propuesta para reducir los plásticos.

Utilización de: la copa menstrual, las compresas y Salvaslips de tela, las baragas absorbentes reutilizables, la esponja marina, los tampones y las compresas ecológicas y los tampones con aplicadores reutilizables.

Difusión del proyecto:

Elaboración de un vídeo y un tríptico

Impacto del proyecto (resultados):

372 respuestas de la encuesta.

DOCUMENTO GRÁFICO

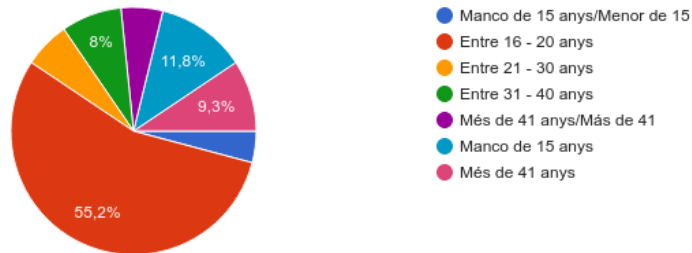
(poner aquí las imágenes tomadas durante la elaboración/ difusión del proyecto)

372 respostes



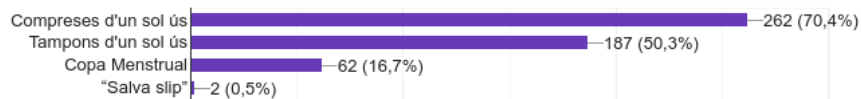
Quina edat tens?/¿Qué edad tienes?

364 respostes



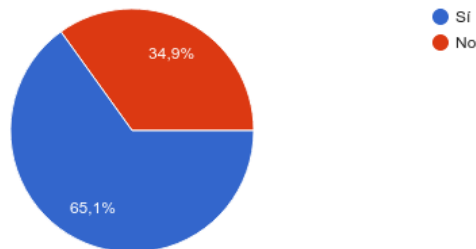
Quan t'arriba el teu període de menstruació, quins productes utilitzes?/Cuando te llega tu periodo menstrual, ¿qué productos utilizas?

372 respostes



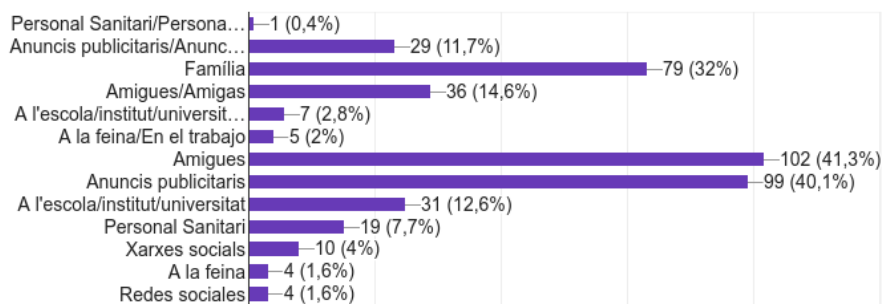
Has rebut informació sobre les noves alternatives que s'han creat per reduir la contaminació d'aquests productes?/¿Has recibido información sobre las nuevas alternativas que se han creado para reducir la contaminación de estos productos?

372 respostes



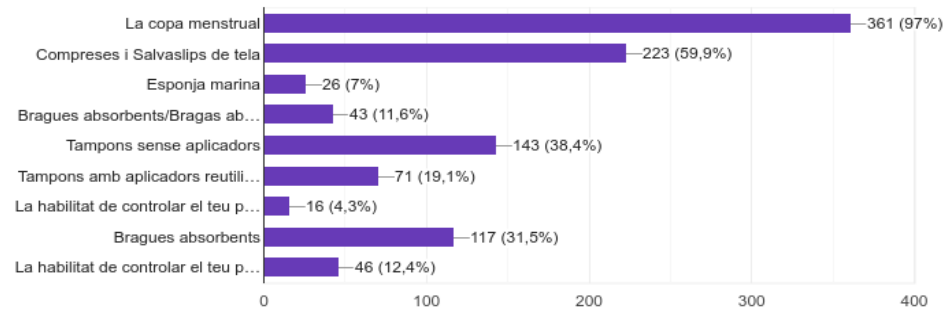
Si la resposta és afirmativa, com has obtingut els coneixements de les noves alternatives?/Si la respuesta es afirmativa, ¿cómo has obtenido dichos conocimientos sobre las nuevas alternativas?

247 respostes



Has sentit parlar d'alguns dels següents productes?/¿Has oído hablar sobre los siguientes productos?

372 respostes



PORTAFOLIO DEL PROYECTO

Personas a las que hemos consultado para elaborar nuestras preguntas

- La profesora de la asignatura de CTM

Recursos consultados:

Internet:

- <https://anavillagordo.com/menstruacio-neta-lliure-opcions-sostenibles-saludables-higien-e-menstrual/>
- https://www.cuerpomente.com/salud-natural/alternativas-compresas-tampones_7079
- https://www.cuerpomente.com/salud-natural/alternativas-compresas-tampones_7079
- <https://opcions.org/es/consumo/5-alternativas-para-menstruar-sin-residuos/>
- https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/plastico-higiene-femenina-y-sus-alternativas_15585
- <https://app.animaker.com/moments/>
- <https://www.storyboardthat.com/es/creador-de-guiones-gr%C3%a1ficos>
- https://www.canva.com/es_419/
- <https://edu-es.pixton.com/solo/>
- <https://vivirsinplastico.com/el-impacto-medioambiental-de-tu-menstruacion/>
- <https://ibestat.caib.es/ibestat/estadistiques/economia/empreses/demografia-empresarial/a11e3c92-37e6-4973-98c1-c8abb7006e84>
- <https://www.hola.com/estar-bien/20200224161159/cuanto-contaminan-compresas-tampones-alternativas-ecologicas/>

Dificultades o obstáculos que nos hemos encontrado durante la elaboración del proyecto

- Una vez ya hecho el vídeo explicativo sobre las alternativas ecológicas, la aplicación no nos dejó descargar el video y por este motivo no lo pudimos difundir.
- Respecto la página web, no nos ha dejado compartirla fuera del centro y nos hubiera gustado que toda la gente que nos ha respondido la encuesta realizada, la hubiera podido visitar para informarse.

Llocs que heu visitat:

- Fuimos a la farmacia para obtener más información sobre la copa menstrual y otros productos.



Dudas que nos han surgido:

-

Cambios que hemos realizado respecto la propuesta inicial:

- Queríamos realizar un vídeo informativo sobre las diversas alternativas y un tríptico para difundir en el instituto, pero al final el vídeo no pudimos realizarlo y el tríptico lo hemos cambiado por una página web informativa.

Sensaciones vinculadas con las diferentes etapas del trabajo:

Sorpresa:

- Al descubrir un abanico de alternativas más ecológicas.
- Al saber la cantidad de compresas y tampones utilizados a lo largo de nuestra vida.
- Al conocer lo que tarda uno de los anteriores productos mencionados en degradarse.
- Al saber que pueden producir enfermedades.
- Al ver la participación de las personas.

Satisfacción:

- El saber que podemos estar contribuyendo a reducir la contaminación de muchísimos plásticos, incentivando otras maneras menos contaminantes.
- El ver que tanta gente ha participado

PORTFOLIO DEL PROYECTO: SESIONES DE TRABAJO

(resumir brevemente aquí lo que habéis hecho en las diferentes sesiones que le habéis dedicado al proyecto)

SESIÓN 1:

DÍA: 17/03

- Estructurar el artículo.
- Empezar a escribir el artículo.
- Buscar información.

SESIÓN 2:

DÍA: 18/03

- Llenar los datos del proyecto.
- Seguir buscando información.

SESIÓN 3:

DÍA: 19/03

- Seguir buscando información.
- Redacción del artículo.

SESIÓN 4:

DÍA: 24/03

- Redacción del artículo.

SESIÓN 5:

DÍA: 25/03

- Redacción del artículo.

SESIÓN 6:

DÍA: 26/03

- Redacción del artículo.

SESIÓN 7:

DÍA: 31/03

- Redacción del artículo, casi acabado.

SESIÓN 8:

DÍA: 13/04

- Preparación del vídeo.

- Creació de la pàgina web.
- Comienzo del tríptico.

SESIÓN 9:

DÍA: 14/04

- Preparación del vídeo.
- Creación de la página web.
- Continuación con el tríptico.

SESIÓN 10:

DÍA: 15/04

- Preparación del vídeo.
- Elaboración de la página web.

SESIÓN 11:

DÍA: 16/04

- Preparación del vídeo.
- Elaboración de la página web.

SESIÓN 12:

DÍA: 20/04

- Acabar el vídeo.
- Acabar la página web.

SESIÓN 13:

DÍA: 21/04

- Empezar y acabar vídeo explicación de la copa menstrual.
- Elaboración de la encuesta.

SESIÓN 14:

DÍA: 22/04

- Difusión video explicativo de la copa menstrual.
- Traducción del texto al castellano.

SESIÓN 15:

DÍA: 23/04

- Obtención de los resultados de la encuesta.
- Redacción de los resultados de la encuesta.



SESIÓN 16:

DÍA: 27/04

- Esperar a los resultados de la encuesta

SESIÓN 17:

DÍA: 29/04

- Redacción de los resultados de la encuesta.

SESIÓN 18:

DÍA: 30/04

- Finalizar la redacción de los resultados de la encuesta.

ARTÍCULO DEL PROYECTO

Las mujeres sufrimos una vez al mes durante varios días la menstruación. El objetivo que queremos transmitir a través de este artículo es conseguir un planeta cada vez más sostenible. Sin duda, hay que empezar por cambiar los hábitos de nuestro día a día, en este caso, nos centraremos en el tema de la menstruación.

En este artículo hablaremos sobre las estadísticas sobre la cantidad de tampones y compresas que utilizan las mujeres. También destacaremos el problema que causa el hecho de que las compresas y tampones provocan un gran exceso de contaminación, ya que la mayoría de estos están compuestos de una gran cantidad de plástico. Finalmente propondremos soluciones a este problema.

Para difundir nuestro trabajo hemos realizado una página web informativa donde explicamos los conceptos básicos para dar a conocer la existencia de las varias alternativas que hemos investigado a fondo. También hemos hecho una encuesta para saber los productos que utilizan, sus conocimientos de las alternativas y el que contaminan. Finalmente, hemos realizado un video donde mostramos cómo se utiliza la copa menstrual y lo hemos difundido a través del correo en el instituto.

En primer lugar, en Menorca, según los datos del instituto de estadística de las Islas Baleares hay un total de 47.007 mujeres que viven en Menorca. Este número es realmente minoritario si lo comparamos con el porcentaje representan a nivel mundial, con un 49,5% es decir que en total hay 3811 millones de mujeres. Al tener esta información podemos estudiar que a lo largo de la vida de una mujer, puede llegar a utilizar 12.000 tampones o compresas. Para hacer este cálculo se ha considerado que se utilizan 6 comprendidas / tampones al día (depende del flujo de cada una), 5 días cada 28 días, 13 veces al año, y de los 14 a los 45 años (totalmente aproximado, también). Por lo tanto, si realizamos el cálculo, teniendo en cuenta las mujeres que hay en Menorca sale un total de 564. 084 000 tampones a lo largo de su vida.

Las compresas convencionales cuentan con un 90% de plástico en su composición. Las más vendidas tienen polímero superabsorbente que al mojarse adopta la forma de hielo y no deja pasar el líquido aunque se presione la compresa. De este modo la sangre no penetra a las fibras sintéticas, manteniendo la piel de la usuaria seca.

Pero, la realidad no deja de ser que durante 65 días al año (un 18% del año) las mujeres mantenemos nuestras partes más íntimas en contacto constante con un producto de plástico, no natural. Que dificulta la transpiración y que genera un microclima de calor y humedad que puede hacer crecer bacterias, hongos, alergias e irritaciones.

En total, desde el envase en el interior, cada una porta tres capas de plástico. A pesar de que la celulosa puede desaparecer de la tierra en menos de un año, los materiales plásticos que los componen tardan más de tres siglos en degradarse.

Los tampones más empleados son los que tienen aplicador. Estos están hechos de algodón, rayón (una fibra artificial hecha a base de celulosa) y poliéster o polipropileno (plástico puro). Aparte de la envoltura individual también de plástico y una caja contenedora de cartón con la que venden. Pero no es sólo eso, sino que los tampones contienen una serie de pesticidas que pueden provocar cáncer, mutaciones entre otros. De hecho, una de estas sustancia llamada

"asbestos", la incorporan los fabricantes en los productos que provocan más sangrado, lo que genera un uso más abundante de estos productos y más beneficio para las empresas.

Por otro lado los tampones pueden provocar micro desgarres en la pared vaginal, que pueden favorecer la entrada de microorganismos y producir el que se conoce como el síndrome del choque tóxico, este síndrome del Shock Tóxico (SST) es una enfermedad muy poco frecuente aunque grave, que puede llegar a ser mortal, causada por unas toxinas producidas por la bacteria *Staphylococcus aureus* o *Streptococcus*.

El Instituto Real de Tecnología de Estocolmo, realizó una comparación sobre el impacto ambiental de los tampones y las compresas teniendo en cuenta su ciclo de vida. En su estudio examinaron todas las etapas (extracción de la materia prima, transporte, producción, uso y proceso de degradarse) y llegaron a extraer tres categorías diferentes de impacto de estos productos: la salud humana, la calidad del ecosistema y el uso de recursos.

El primer impacto ambiental principal está relacionado con las materias primas, concretamente con el polietileno de baja densidad. Este es el plástico que componen las compresas y en los aplicadores de los tampones. La producción de estos plásticos requiere mucha energía y genera desechos de larga duración.

A pesar de que la parte más visible de la contaminación producida por estos productos sea los desechos que generan, su fabricación también tiene un gran impacto medioambiental. La fibra de algodón, que es el principal componente de los tampones, requiere muchísima agua, pesticidas y fertilizantes. Y por ejemplo el poliéster está hecho de derivados del petróleo y además, en su producción también se requiere muchísima agua en la fase de enfriamiento. A todo esto es necesario añadir la producción de todos sus envoltorios además del transporte.

Los tampones lógicamente no son reciclables y muchas mujeres acaban tirándolos por el inodoro pensando que son biodegradables, pero tampoco es cierto. Esto produce muchos problemas porque en contacto con el agua, acaban hinchándose y podrían embolsar tuberías y sistemas de tratamiento de aguas. Incluso cuando los tampones se lanzan de manera correcta a la papelera, acaban en vertederos donde la falta de oxígeno provoca que tarden siglos en degradarse, como se ha comentado antes, ya que están hechos de fibras muy densas. Y en el caso de las compresas, que tienen mucho más plástico en su composición, ni se sabe. Este es uno de los motivos de que los plásticos son uno de los mayores contaminantes de ríos y océanos.

Las empresas y tampones forman unos 136 kg que equivaldría a un 0,5% de la basura que sale de casa. Estas tardan centenares de años en biodegradarse, las primeras alrededor de trescientos años y los según depende del tipo de aplicador y si lo tienen o no, puesto que los que sí tienen tardan también centenares de años y los que no unos ciento. Por eso, estos productos femeninos que se tiran al contenedor verde oscuro, contaminan tanto.

A la planta de tratamiento de residuos aprovechables se reutilizan fundamentalmente para crear fuentes de energía y con el resto no aprovechable se procede a eliminarla. La eliminación se realiza en depósitos controlados y una vez ocupada toda la superficie, el vertedero acaba su vida útil, se cubre y se recupera para uso público o espacio verde.



Por eso, con el objetivo de reducir estos residuos y contribuir en la mejora de la salud femenina y el medio ambiente, los científicos con la ayuda de la tecnología han creado varias alternativas ecológicas con el objetivo de reducir el uso de las compresas y los tampones. Existe una gran variedad de productos ecológicos para sustituir los productos íntimos femeninos que utilizan durante su menstruación y que no solo son ventajosos por el medio ambiente sino que también lo son por la salud de la propia mujer.

La copa menstrual es la más utilizada y la puedes adquirir en la farmacia o en otros lugares cercanos a ti como los supermercados. Hay existen diferentes tamaños, color y materiales que se adaptan a los gustos y necesidades de cada mujer, además de reunir todas las ventajas que no tienen los tampones: es ausente de tóxicos, por lo tanto más sana y dispone de una duración de diez años así que ahorras dinero porque durante toda tu vida sólo tienes que utilizar tres o cuatro.

Consiste en un recipiente de silicona médica en forma de vaso que se introduce en la vagina y retiene el flujo de sangre almacenándolo, no la absorbe como los tampones, evitando la sequedad vaginal. Tiene una duración máxima de 12 horas, aunque esto depende mucho de la mujer y su menstruación. Cuando la copa está llena se vacía la paces con agua y se vuelve a colocar tan a menudo como sea necesario. Al final de tu periodo a la hora de guardarla debes hacerla limpio y es recomendable hervirla durante tres minutos para una mayor esterilización.

En segundo lugar, se han creado las compresas y los salvaslips de tela. Son piezas de tela confeccionadas con tipos variados de tejido. Las puedes comprar o también hay tutoriales para hacerlas en casa. Se utilizan como una compresa desechable pero después del cambio se lavan, se secan y ya están listas para volver a utilizar. Este tipo de compresas y salvaslips son reutilizables y biodegradables. No llevan ningún químico, perfume o producto absorbente.

Por otra parte, se han fabricado bragas absorbentes reutilizables. Consisten en unas bragas complementadas con una zona absorbente como si ya llevaran la compresa incluida. Al principio se vendían como un complemento de los tampones desechables pero se han perfeccionado y actualmente ya se pueden utilizar sin necesidad de utilizar otro producto. Encontramos variedad en la capacidad de absorción y diferentes modelos. Este tipo bragas absorben la sangre, flujo vaginal o leves pérdidas de orina gracias a las capas de su tejido. Son cómodos, antibacterianas y transpirables, por lo que neutralizan el olor. El algodón está en la parte en contacto con la piel y el tejido técnico. en el interior, es poliéster. Se pueden lavar en la lavadora.

Otra alternativa es la esponja marina. Esta se introduce como un tampón inalámbrico y recoge el flujo menstrual de manera práctica y ecológica. Cuando están saturadas, se aclaran y se vuelven a colocar. La esponja es hipoalergénica, reutilizable y biodegradable.

También se han creado tampones y compresas ecológicas libres de plásticos, fibras sintéticas y otros productos químicos. No alteran el pH de la piel y son biodegradables, compostables y mucho más sanos que los convencionales. El inconveniente es que son desechables...



Relacionado con la anterior alternativa, se han fabricado tampones con aplicadores reutilizables pero que todavía no están en el mercado español. Es un invento inglés y en vez de echar el aplicador, lo lavas y lo guardas para utilizarlo de nuevo. Una vez acabada la regla, lo esterilizas y conservas en una funda hasta el próximo ciclo. Está fabricado con un material antibacteriano que tiene una duración de hasta diez años.

Finalmente, también existe la habilidad, puesto que no es un producto, de controlar el esfínter vaginal para expulsar los fluidos de la menstruación cuando la mujer quiera. Es la alternativa más sostenible, puesto que no implica el uso de ningún producto. Esto es muy beneficioso para la salud femenina, puesto que las mujeres que lo practican han aprendido a escuchar su cuerpo de forma que sienten la bajada del flujo antes de que salga. Muchas mujeres combinan esta habilidad, sobre todo cuando salen de casa, con los otros métodos que anteriormente hemos comentado.

Cómo hemos dicho al principio del artículo, hemos realizado una encuesta para difundirla a la mayor cantidad de mujeres e informarnos más sobre los productos que utilizan y los conocimientos que tienen sobre ellos. Podemos decir que la encuesta ha circulado por muchas mujeres y al final hemos conseguido 374 respuestas.

La mayoría de chicas que han contestado, del centro y de fuera del centro, tienen entre 16 y 20 años, estas comprenden un 55,1% del total. Después, las siguen las menores de 15 con un 15,9%. Continuamos con las mujeres que tienen más de 41 años que forman el 15,1% de las respuestas. Y finalizamos con el 67,9% de mujeres entre 31 y 40 años y un 6% entre 21 y 30 años. Por lo tanto, podemos decir que más de un 50% de respuestas son de jóvenes entre 16 y veinte años.

Después de preguntarles la edad, preguntamos qué productos utilizaban cuando se les llegaba su ciclo. La mayoría (70,6%) contestaron las compresas y los tampones (50,5%) desechables, cosa que no nos sorprendió. Solo 50 mujeres, un 16,8% del total, utilizan la copa menstrual.

En conclusión, todas las mujeres tenemos la regla, y nuestra forma más cómoda de convivir con ella, es la utilización de compresas y tampones. Pero, nos guste o no, todas deberíamos informarnos y ser conscientes del impacto ambiental que tiene la opción que utilizamos para el problema, como siempre, no es la regla en sí (que es lo más natural del mundo), sino el hecho de utilizar, tirar y todo lo que ello conlleva. Una de las soluciones más saludables, y más sostenibles es el producto de la copa menstrual, ya que contribuye a ello la reducción del grave impacto ambiental que se vive hoy en día.

Para empezar Per comenzar a hacer el estudio sobre los resultados de las encuestas que hemos elaborado para obtener una idea real y conocimientos que tiene la población sobre el proyecto en el que estamos trabajando.

La siguiente pregunta hemos obtenido un 64'9% de las personas que han recibido alguna información sobre las nuevas alternativas que se han creado para reducir la contaminación de estos productos, mientras que un 35'1% no las han recibido.

Este resultado es bastante positivo, ya que muchas personas se han informado sobre las nuevas alternativas que hay presentes, mientras que este 35'1% se debería trabajar aún más a través de medios de comunicación, más información visible, más publicidad ... a fin de que la gente termine de concienciar a la hora de reducir la contaminación sobre estos productos, para así llegar a conseguir el cien por cien.

Respecto a la pregunta anterior, la gente que había afirmado que conocía información sobre las nuevas alternativas, ha tenido que responder cómo los han adquirido. Según los resultados lo han hecho con un 8'1% a través de personal sanitario, y un 55'9% entre amigas. Desgraciadamente, en la escuela / instituto o universidad se ha obtenido sólo un 15'4%, lo que se debería trabajar más este tipo de información en los centros educativos. Seguidamente, un 2'6% en el trabajo, a través de la familia han obtenido un 31%, en las redes sociales (Instagram, Youtube, Tik Tok ...) un 16% y finalmente con los anuncios publicitarios con un 51'8% .

En la siguiente pregunta pedimos "¿Sabías que las compresas y los tampones desechables son perjudiciales para tu salud?" lo que observando los resultados de la encuesta un 40,9% no tenían conocimientos de que eran perjudiciales, es decir que un total de 153 mujeres. Por otra parte, un 59,1% sí son conscientes, es decir 221 mujeres. Estos resultados nos indican que hay una falta de información que genera que muchas mujeres sigan utilizando estos métodos tradicionales, por lo tanto no den la pasa de cambiarse a métodos que son más beneficiosos para su salud, debido a esta falta de información.

Por otra parte la pregunta que se proponía consiste en "Eres consciente de lo que contaminan las compresas y tampones desechables?" a la que han respondido afirman que sí son conscientes un 87,7% de, es decir 328 mujeres, lo que contaminan las compresas y tampones desechables. Mientras una minoría, con un 12,3%, es decir 46 mujeres, desconocen estos conocimientos, lo que debería solucionar haciendo más promoción sobre la repercusión que tienen estos productos a niveles medioambientales.



Finalmente preguntamos si habían oído hablar de algunos de los siguientes productos. Teniendo en cuenta que esta pregunta tenía múltiple elección; los resultados que hemos obtenido son los siguientes:

La copa menstrual, que con una mayoría de 97,1%, es decir, 363 mujeres la conocen. En segundo lugar, las compresas y salvaslips de tela, con un 59,9% de, es decir, 224 mujeres. En tercer lugar, tampones sin aplicadores con un 38,2%, por lo tanto, 143 mujeres. En cuarto lugar bragas absorbentes con un total de 117 mujeres, es decir un 31,3%. En quinto lugar, la habilidad de controlar tu periodo un 12,3% y un total de 46 mujeres. En sexto lugar, tampones con aplicadores reutilizables, con un 11,5% y un total de 43 mujeres. En un séptimo lugar la esponja marina con un 7%, es decir, 26 personas.

Por lo tanto una gran mayoría tiene conocimientos de la copa menstrual, lo cual es muy positivo, pero muchas mujeres tienen conocimientos, pero no utilizan, por lo tanto se debería hacer una iniciativa para incentivar que la mayoría de mujeres utilicen la copa, o una de las otras opciones para evitar los tampones, compresas desechables.