

Quanta gent té la menstruació? Qui d'aquesta gent continua utilitzant elements no reutilitzables durant aquesta? Que coneixem a part de compreses i tamps?

[Menstruación sostenible: cuatro métodos que cuidan el medio ambiente y ahorran dinero cuando tienes la regla \(abc.es\)](#)
[6 alternativas menstruales ecológicas - Physiadona by Tupimek](#)

La **copa menstrual** está cada vez más extendida. Ya se encuentra en todas las farmacias, e incluso en los grandes supermercados. Hablamos de un recipiente de silicona médica 100% hipoalergénica que respeta el pH vaginal. Esto ocurre, explica la divulgadora, porque el sangrado se recoge en lugar de absorberse, por lo que no hay problemas de irritación, hongos y alergias. «Esta opción es ecológica y barata: ahorras un montón de dinero y de residuos al planeta ya que puede durar hasta 10 años», apunta.



Las **compresas de tela y bragas menstruales** son opciones que de primeras muchas personas ven con distancia, pero no solo son útiles sino que también cómodas. Aunque en un principio estas alternativas fueron impulsadas por empresas pequeñas, es cada vez mayor la oferta. La propia Janire Mañes habla desde la experiencia de vender compresas de tela en su tienda, [ILen](#). Explica que las hay de todos los tamaños, para cada momento del ciclo, y pueden durar hasta 4 años, así como una vez acabada su vida útil se pueden compostar. Lo mismo ocurre con la ropa interior menstrual. Comenta Marta Higuera, de la marca de ropa interior DIM Intimates, que estas opciones cuentan con sistemas que evitan

humedades, tiene una absorbencia máxima y un tejido que evita olores.



«Las **esponjas menstruales** son la opción menos conocida. Crecen en los fondos marinos de la costa mediterránea. Son muy absorbentes y antibacterianas y su vida útil es de un



año», cuenta Janire Mañes.

Ropa interior. Se trata de ropa interior normal pero tienen varias capas absorbentes y antibacterianas de modo que evitan los olores. Te proporciona una alternativa a los salvasilip o a las compresas. Muchas mujeres la usan como protección adicional con el tampón o la copa.



Aqui tenim la informació, ara realitzarem una esposició que demanarem que presentin els professors.