

\* NO TE PIERDAS Cuánto tiempo duran los alimentos en el congelador sin estropearse (y cómo saber cuándo f



Bragas menstruales de Dim.

#### SALUD HORMONAL

Bragas menstruales: por qué la lencería para la regla me ha salvado la vida

**elimina malos olores**», apunta la experta. Algo que no hacen ni las compresas ni los tampones. Estos últimos «se deben cambiar cada cuatro o seis horas. No los recomendaría si no puedes ser cuidadosa en horarios por el riesgo del síndrome de shock tóxico, aunque es algo muy poco habitual. Tampoco si tu capacidad económica no te lo permite», explica la doctora. Por su parte, las compresas se mueven y es mucho más fácil que haya pérdidas con ellas (o, por lo menos, a mí me pasa) y pueden provocar alergias.

Es, como la copa menstrual, **uno de los nuevos métodos reutilizables**, que «son buenos para el medio ambiente, ya que se evitan desechos, y más económicos que los tradicionales», indica la doctora Sánchez-Dehesa. De hecho, «si se lavan adecuadamente duran unos 100 lavados», confirma. Además, «no sólo son útiles para los días de menstruación, sino también para las leves pérdidas de orina», añade.

Pero frente a la copa no hay que estar preocupada por no dar con la talla: «la elección de la copa **radica en el diámetro**, es decir la talla. No depende de la cantidad de sangrado, sino del tamaño de la vagina. Hay habitualmente tres tamaños cero, uno y dos (o S, M, L). Cero para las chicas adolescentes, uno para adultas sin hijos y dos para mujeres con partos», explica la ginecóloga. «La elección de la braga menstrual será según el modelo que más te guste, ya que existen modelos distintos (braga alta, media o tipo bikini), también en función a tu talla de ropa habitual: S a la XXL», señala. Eso sí, «**elegirás el tipo de absorción en función a tu cantidad menstrual** como media si tu flujo es ligero o abundante, para sangrados medios o altos», algo que sí puede complicar ligeramente la elección de la braga.

Además, la copa menstrual puede no ser recomendada en algunos casos: «Puedo no recomendarla en caso de alergias o escapes debido a que es portadora de DIU o por peculiaridades anatómicas como útero mirando hacia atrás, un cuello uterino corto o cicatrices post parto», reconoce la directora del centro HM IMI Toledo.