

# Consejos de *higiene íntima* y salud menstrual



Evita usar ropa íntima y pantalones muy ajustados.

Cambia tu ropa interior a diario, evitando telas de nylon o polyester.



No utilices óvulos, cremas, ni medicamentos automedicados.

Lava tus manos y genitales antes y después de tener relaciones sexuales.



Si identificas algún cambio en tu flujo vaginal acude a algún centro de salud cercano.

La técnica de limpieza de tu zona íntima es de adelante hacia atrás, para no arrastrar gérmenes.



ESCANEA EL QR



Conoce los centros de atención que puedes contactar durante el desplazamiento en caso de necesitarlo.

## RECUERDA

Los cambios hormonales derivados de la menstruación pueden producir los siguientes síntomas: Variaciones del estado de ánimo, cólicos, estreñimiento o diarrea, dolor de cabeza o calambres.

Estos síntomas pueden ser más frecuentes en situaciones de movilidad como la jornada migratoria.

ESCRÍBENOS PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CENTROS

@OIMHonduras



## Guía de Autocuidado

para mujeres y adolescentes en la ruta migratoria

Promoviendo formas correctas de higiene íntima



# Durante la menstruación

**1** Cambia regularmente tu producto de higiene menstrual.

**2** Recuerda usar condón ante la presencia de sangre, puesto que aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual en caso de contagio

**3** Mantener relaciones sexuales consentidas es tu derecho.

**4** Si notas cambios en tu flujo menstrual como sangrado excesivo y dolores fuertes, acude a un centro de salud.

**5** Puede ser complicado encontrar productos de higiene menstrual, habla con otras mujeres que puedan ayudarte en esta situación.



## Conoce los productos de salud menstrual



### COPA MENSTRUAL

Recipiente introducido en el canal vaginal que recoge la sangre directamente. Debe ser lavada y esterilizada con agua caliente. Su tiempo de uso es de 6 a 10 horas.

### TOALLA SANITARIA DESECHABLE

Son compresas de algodón o tela que se adhieren a la ropa interior. Su tiempo de uso es de 4 horas.



### TOALLA REUTILIZABLE

Compresa de tela absorbente que se usa sobre la ropa interior. Su tiempo de uso es de 1 a 2 veces por día.



### TAMPONES

Pequeñas compresas de algodón que se introducen en la vagina. Su tiempo de uso es de 4 a 6 horas.



### BRAGAS REUTILIZABLES

Ropa interior menstrual absorbente de diferentes materiales. Su vida útil es de dos años.