

De Esponja Marina a

ESPONJA MENSTRUAL



La esponja marina, es un ser vivo invertebrado, sin sistema nervioso, que vive dentro del mar. Se caracteriza por tener un cuerpo formado por poros y canales por donde circula el agua, que le permite conseguir alimento y oxígeno.

Se dice que se utilizaba en el Antiguo Egipto, desde antes de los tiempos de Cleopatra, para la higiene corporal y la recolección de la sangre menstrual.

La esponja menstrual se utiliza directamente dentro de la vagina, absorbiendo la sangre menstrual.

No funciona como tapón, por lo que si se satura, drena. Se puede combinar su uso con calzones menstruales o toallas de tela.

Se utiliza por talla, dependiendo del flujo menstrual. El tamaño de la esponja se puede adaptar, cortandola con una tijera esterilizada, según necesidad.

También se pueden usar 2 esponjas a la vez, si el flujo es muy abundante y combinar su uso con toallas de tela o calzones menstruales.

Es hipoalergénica, y no se ha descrito el desarrollo de Shock Tóxico por Estreptococo debido a su uso en países donde está regularizado su uso, como Grecia, Alemania y España, por ejemplo.

De Esponja Marina a

ESPONJA MENSTRUAL

Sus cuidados son:

- Remojar en agua y 3 cucharaditas de vinagre, previo al uso, para ablandar y desinfectar.
- En cada vaciamiento se debe estrujar bajo el chorro de agua hasta sacar toda la sangre y luego volver a introducir.

Una vez terminado su uso, se debe remojar, como al principio y dejar secar por 12 horas en un lugar protegido y ventilado, luego se debe guardar en un saco de tela.



En nuestro país la esponja menstrual no está regularizada por las instituciones de salud, sin embargo se comercializa como insumo de higiene personal.

Si necesitas información o tienes dudas sobre el uso de la esponja menstrual, escribe a saludsexual@uc.cl