

La copa menstrual: un nuevo método de higiene femenina

//Texto: **Alexandra Caballero Guzmán*** /
Ilustraciones: **Camila Sánchez** (behance.net/miaugenta)

El 28 de mayo fue designado por la ONG Wash United como el Día mundial de la higiene menstrual. Dicho homenaje se pensó con la intención de llamar la atención acerca de tabúes y preconceptos sociales y culturales con respecto a la menstruación, así como con la idea de promover la educación sexual integral de niñas y jóvenes. Aquí, una interesante y valiosa reflexión en torno a la copa menstrual, sus pros y contras.

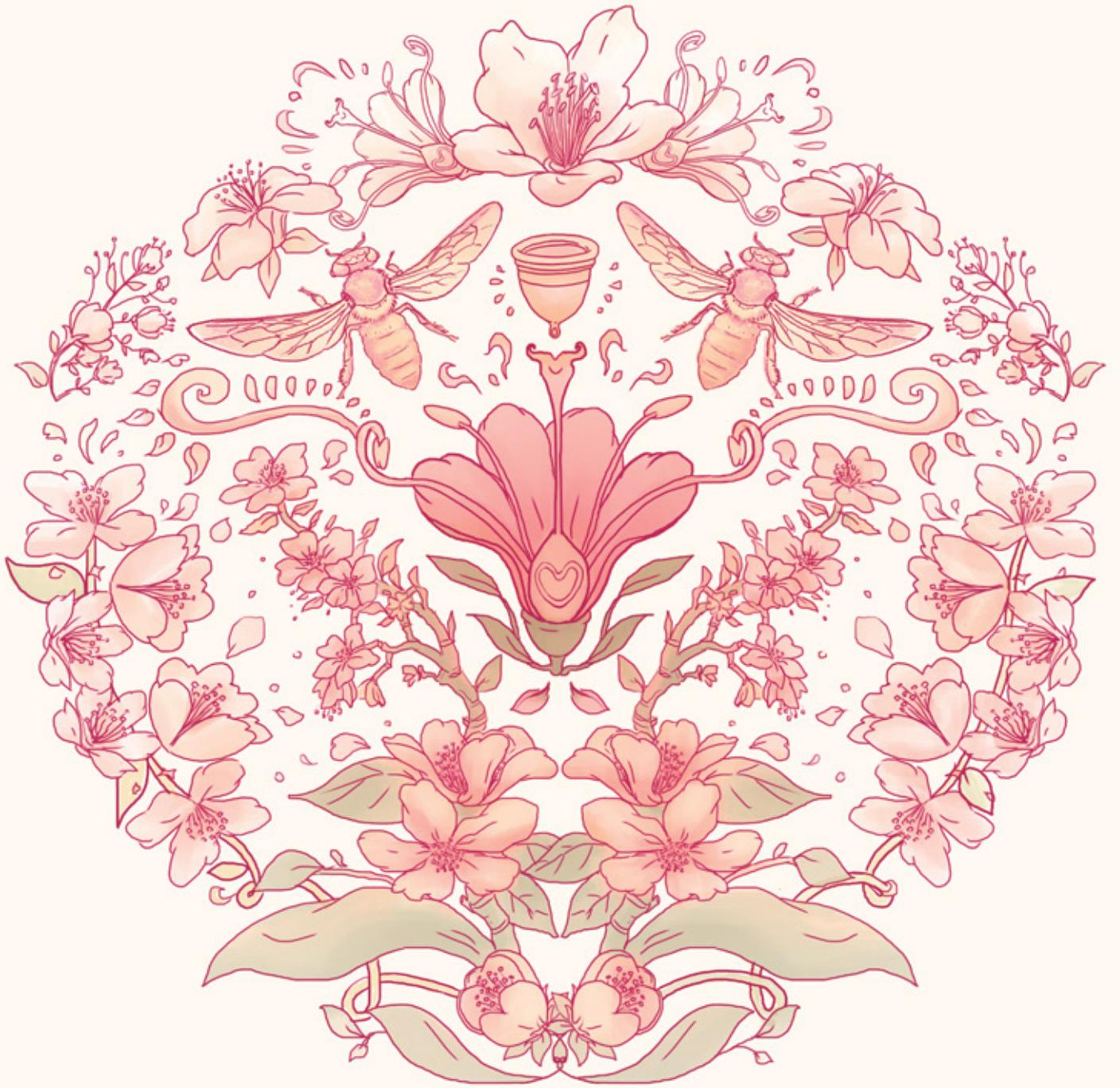
La menstruación no debería limitar la vida o las actividades cotidianas, menos aún, para que la mujer sea juzgada o puesta en evidencia, dado que es un fenómeno biológico normal en la vida de la mujer. Sin embargo, esta “normalidad” no se relaciona con los significados negativos que

le han atribuido la cultura y la sociedad (House, Mahon & Cavili, 2012); aún en el siglo XXI permanecen el estigma, la vergüenza y el silencio, que hacen que los temas relacionados con el manejo de la higiene menstrual no sean habituales (Ahmed y Kabita, 2008); pese a ser parte inherente de la vida de la mujer, no es común referirse a la menstruación con total naturalidad, ni como un tema que incluye problemáticas económicas, ambientales y de salud. Por eso, se hace necesario considerar que la posibilidad de realizar las actividades diarias y la manera de encarar los diferentes aspectos de la vida femenina están relacionados con la seguridad, la comodidad y la confianza que resultan del manejo adecuado de la menstruación (Sumana *et al*, 2015).

Para el manejo de la higiene menstrual, los productos que ofrece el mercado son variados, entre ellos se encuentran: métodos desechables como toallas higiénicas, tampones de algodón o de fibra de bambú y los reutilizables como toallas de tela, ropa interior absorbente, esponjas marinas y las copas menstruales (Sumper y Torondel, 2013). El mercado no solo es diverso, sino muy lucrativo; en Estados Unidos, por ejem-

>

* Médica y Cirujana. Estudiante de la Maestría en Salud sexual y reproductiva, Universidad El Bosque.
Contacto: ncaballeroc@unbosque.edu.co



plo, se venden aproximadamente 20 millones de toallas higiénicas y tampones al año, con un mercado de más de 2 billones de dólares (Maloney, 2015).

En contraposición, es necesario considerar el gran impacto que representa para el medio ambiente la fabricación del tampón comercial y de la toalla higiénica. El 60% de su peso corresponde a pasta *fluff*, proveniente del cultivo de pino; estas plantaciones eliminan parte del bosque tropical. Para hacerse una idea, en Argentina, al año se usan 10.140 toneladas de pasta *fluff* en toallas y tampones, que generan residuos en 3.380 millones de toallas y tampones ya usados. (Felitti, 2016). El manejo de dichos residuos es otro agravante: su manipulación presenta un riesgo biológico para las personas que manipulan estos desechos, y más aún si se tiene en cuenta que podrían tener enfermedades de transmisión por vía sanguínea como la hepatitis B o el VIH.

Con respecto a su consumo, una mujer usa trece productos de higiene por ciclo, 163 por año y 6.500 en su toda su vida fértil, en promedio. Si se tiene en cuenta que un paquete promedio de compresas sanitarias tiene diez unidades, en cada ciclo, una mujer debería comprar más de uno; esto representa una dificultad notoria para aquellas en condiciones de pobreza o áreas rurales, quienes por falta de recursos económicos, no pueden adquirir productos comerciales y se ven obligadas a utilizar materiales como trapos o periódicos, lo que puede causarles problemas de salud como infecciones va-

ginales y molestias físicas en la zona genital. Además, al no tener productos higiénicos apropiados, estas mujeres dejan de realizar sus actividades cotidianas, lo que puede provocar exclusión social, deserción escolar o ausentismo laboral (Beksinska, 2015).

Es necesario el desarrollo de metodologías modernas, reutilizables y novedosas que se adapten a las necesidades de las mujeres en términos de comodidad, discreción, higiene y economía para brindarles una mejor calidad de vida. Las mujeres necesitan vivir su ciclo menstrual con naturalidad; deben tener libertad de realizar sus actividades diarias sin temor a ser puestas en evidencia, así como no perder la posibilidad de practicar deportes, actividades acuáticas y tener relaciones sexuales sin problema; en definitiva, deben poder disfrutar de su vida sin que la menstruación sea un impedimento. La copa menstrual responde a esta búsqueda.

¿Qué es y cómo funciona la copa menstrual?

La copa menstrual es un dispositivo de látex, silicona o elastómero termoplástico, flexible, en forma de taza, que se inserta en la vagina para recolectar la sangre, y se mantiene en su lugar por succión (Segen's Medical Dictionary). No es una invención moderna, las primeras patentes de estos dispositivos se dieron en 1932 en Estados Unidos para copas intravaginales hechas en caucho; en la década de 1980 se fabricaron en látex, pero se presentaban alergias que obligaron a discontinuarlas; en 1998 se fabricaron en el Reino Unido las primeras copas de silicona médica hipoalérgica. En el último decenio, han aparecido en diferentes formas y tamaños de acuerdo con los distintos cuerpos y cantidades de flujo; además, se ha utilizado materiales como el elastómero termoplástico. Este dispositivo

ha evolucionado tanto que actualmente, la copa Looncup tiene un sensor que recopila información sobre la cantidad de líquido en ella y le informa a la mujer a través de una aplicación.

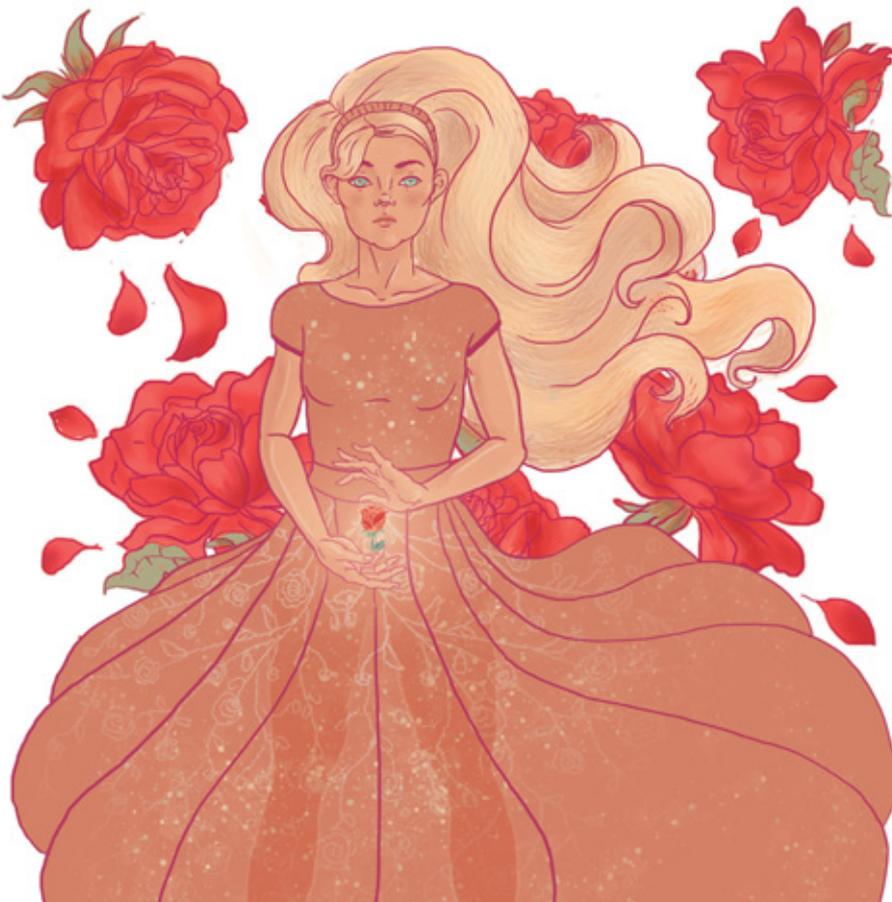
El material flexible del que está hecho la copa permite insertarla en la vagina de forma comprimida; esta se ubica el cuello del útero y se acomoda a su alrededor. Una vez allí, por un mecanismo de succión, queda sujeta, por lo que no hay peligro alguno de que se desplace. Se recomienda vaciarla cada seis u ocho horas. Para retirarla, se toma por el cabo, que queda expuesto en la vagina, se presiona el fondo de la copa para liberar el vacío y se retira. Puede lavarse con agua y a final del uso en cada periodo, se esteriliza con agua caliente. Una copa tiene una vida útil de hasta diez años, por lo que es el método de higiene femenina más costo-eficiente y respetuoso con el medio ambiente (Oster y Thornton, 2011).

Además de su practicidad al uso y de su ventaja costo-beneficio, la copa menstrual es un método de higiene femenina seguro y saludable. Un estudio realizado con 406 mujeres en Estados Unidos (North y Oldham, 2011) demostró la seguridad de la copa menstrual. En él, se realizaron exámenes ginecológicos, colposcopia, uroanálisis, pH vaginal y Gram de flujo cada mes y durante un periodo de tres meses. Se encontró que no hubo modificaciones en la flora vaginal por microorganismos asociados con vaginosis bacteriana (*G.Vaginalis*, *Cándida A* y *Bacteriodes*); los niveles de *Lactobacilus* se mantuvieron en niveles normales, y el examen pélvico, la colposcopia y pH vaginal no mostraron alteraciones.

La copa, un dispositivo que transforma

La principal ventaja de la copa menstrual es que su uso produce un cambio en la percepción del cuerpo femenino. Al ser un dispositivo insertable, obliga a quien la utiliza a explorar y conocer sus genitales; cuanto más se usa, más confianza se adquiere, y según muchas usuarias, la relación y el concepto de la sangre menstrual se transforman y su manipulación se llega a aceptar con total naturalidad, lejos de tabúes e imaginarios culturales.

La copa tiene muchas ventajas; por ser un método intravaginal, no se ve, no tiene olor, es discreta y puede ser empleada hasta por ocho horas continuas. Así mismo, el balance normal de la flora vaginal no se altera ya que la sangre menstrual se recoge dentro de la copa, y por eso el fluido no entra en contacto con las bacterias de la flora vaginal, lo que disminuye la posibilidad de presentar fugas, aún con movimientos físicos extremos. La copa permite, además, realizar actividades acuáticas y deportivas de alto impacto de manera segura. Cuando la



copa se inserta de manera adecuada, “no se siente”; las mujeres que la utilizan, relatan mejoría en la movilidad, facilidad de uso, sensación de limpieza y mejoría en la confianza y privacidad al no dejar rastros delatores cuando se realiza el cambio en los baños públicos.

En Kenia, el *African Population and Health Research Center (APHRC)*, realizó campañas en el 2010 a través de donaciones de copas para niñas y sus madres en regiones rurales, con el fin de mejorar el manejo de la higiene menstrual. Las adolescentes y mujeres que la usaron encontraron la copa menstrual como novedosa; manifestaron una mejoría en su situación económica al no tener que destinar dinero en otros métodos de higiene; destacaron una mayor sensación de higiene y beneficios sociales, como la disminución en la estigmatización, y manifestaron una mejora en la asistencia escolar, así como la disminución de consultas médicas por irritaciones. De este modo, el uso de la copa brindó a las mujeres la oportunidad para abordar temáticas relacionadas con la salud sexual y reproductiva y se convirtió en una puerta para el acceso a servicios de salud en relación con la detección del cáncer cervical, infecciones de transmisión sexual o enfermedades relativas a la salud reproductiva, de acuerdo con el informe presentado por la organización.

Sus desventajas: tabúes y la falta de conocimiento

Las desventajas que tiene la copa menstrual están relacionadas principalmente con el rechazo a la manipulación de la

sangre y del propio cuerpo —pese a que mediante una buena manipulación, el contacto con la sangre se hace mínimo—; la dificultad en su inserción y remoción por desconocimiento de la anatomía y fisiología femenina, y algunas dudas para realizar el vaciado, el cambio y la higienización de la copa (Beksinska, 2015). Entre los problemas que se pueden presentar por su uso están la posibilidad de aparición de síndrome de shock tóxico, una enfermedad potencialmente mortal causada por toxinas bacterianas que ingresan al torrente sanguíneo (Mitchell, Bisch y Hosseini-Moghaddam, 2015) y el riesgo de producir endometriosis o adenomiosis (Stacey



et al, 2003) cuando su utilización supera las doce horas continuas, sin el debido vaciado del flujo.

Otra desventaja es el desconocimiento por parte del personal de salud sobre este método de higiene: esto hace que las mujeres, al solicitar información, se encuentren con profesionales que no las pueden orientar adecuadamente sobre su uso, sus ventajas, complicaciones y precauciones. La falta de información científica sobre el tema hace que en revistas como *Semana* (15 de septiembre de 2016) y *Fucsia* (9 de agosto de 2016) sean entrevistados profesionales de la ginecología que indican formas inadecuadas de uso. Por ejemplo, aconsejan insertarla en la parte baja de la vagina, en lugar de alrededor del cuello uterino. Entre las contraindicaciones mencionadas en estas publicaciones está su uso durante las relaciones sexuales, cuando esta es una de las ventajas del dispositivo porque al estar el flujo contenido en la copa, no existen inconvenientes de fugas, lo que hace que las relaciones durante este período puedan realizarse de manera cómoda para la mujer. Lo más inquietante de estos artículos es que ninguno mencione la posibilidad de presentar shock tóxico, adenomiosis y endometriosis como desventajas por su uso indebido, lo que puede generar una falsa sensación de seguridad y posibles usos errados por falta de conocimiento de las precauciones.

Otro aspecto importante es la poca posibilidad que tienen las mujeres de las zonas rurales o de poblaciones vulnerables de conocer este método de higiene. Solo las mujeres que tienen acceso a internet o a revistas femeninas la conocen; su venta es aún muy exclusiva en el país, no se encuentra en tiendas de salud ni en supermercados, su

venta se limita a distribuidores por ventas web. Pareciera entonces que el mercado no quiere abrir un espacio verdadero a esta otra posibilidad de higiene femenina, y esto se puede entender por los grandes ahorros que genera en términos de su costo-beneficio; el precio promedio de una copa menstrual hoy es de \$80.000, y su vida útil es de diez años, claramente eso representa una ventaja gigantesca para las consumidoras, pero no para las empresas productoras de productos de higiene femenina.

En defensa de su uso y promoción

La atención de la higiene menstrual de mujeres en estado de vulnerabilidad económica o social no son habitualmente contempla-

das; en los mercados donados para las emergencias por desastres naturales o civiles no se tiene en cuenta este método de higiene, que podría ser una solución efectiva para las mujeres afectadas, y podría además, ayudar a paliar las desigualdades socioeconómicas relacionadas con el género. Además, tiene un alto impacto favorable para el medio ambiente. La copa menstrual es un método efectivo y seguro; teniendo la precaución de vaciarla cada seis u ocho horas, se evitan las posibles consecuencias negativas. Los profesionales de la salud deben estar al tanto de este nuevo método de higiene a fin de poder orientar y atender las inquietudes de las mujeres que usen este dispositivo.

La copa menstrual es un método de higiene femenino moderno, reutilizable, económico, amigable con el medio ambiente, que permite a las mujeres hablar sobre el tema, empezar a cambiar los tabúes sobre la menstruación y los estereotipos por una relación personal, individual y única con sus cuerpos y su sangre. Sin duda, la copa puede traerles grandes ventajas en su calidad de vida, salud reproductiva y en su economía. Se hace necesario entonces que la comunidad universitaria y los profesionales de la salud la co-



nozcan, y de esta manera, se le brinde a la población femenina la oportunidad de conocer un nuevo método para la gestión de su menstruación, de modo que cada mujer elija usarla o no, basada en información certera y eficaz. ◆

Referencias

- Ahmed, R., Kabita, Y. (2008). Menstrual hygiene: breaking the silence. *Beyond Construction: Use by All, a Collection of Case Studies from Sanitation and Hygiene Promotion Practitioners in South Asia*, 233-287. Disponible en: <http://es.ircwash.org/sites/default/files/Ahmed-2008-Menstrual.pdf>
- African Population Health Research Center. (2010). Use of menstrual cup by adolescent girls and women: Potential benefits and key challenges. *Policy Brief No. 22*. Nairobi, Kenya. Disponible en: <http://www.susana.org/en/resources/library/details/985>
- Beksinska, M. (2015). Better menstrual management options for adolescents needed in South Africa: What about the menstrual cup? *South Af Med Jou*, 15(5), 331-340. Disponible en: <http://www.scielo.org.za/pdf/samj/v105n5/07.pdf>
- Beksinska, M. et al. (2015). Acceptability and Performance of the Menstrual Cup in South Africa: A Randomized Crossover Trial Comparing the Menstrual Cup to Tampons or Sanitary Pads. *Journal of women's health*, 24(2), 151-158. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/272358873_Acceptability_and_Performance_of_the_Menstrual_Cup_in_South_Africa_A_Randomized_Crossover_Trial_Comparing_the_Menstrual_Cup_to_Tampons_or_Sanitary_Pads
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 22,175-208. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/sess/n22/1984-6487-sess-22-00175.pdf>
- Fucsia. (9 de agosto de 2016). La desmitificación de la copa. *Fucsia*. Disponible en: <http://www.fucsia.co/belleza-y-salud/articulo/la-copa-menstrual/36417>
- House, S., Mahon, T., Cavili, S. (2012). Menstrual Hygiene matters. Wateraid. Disponible en: <http://www.wateraid.org/what-we-do/our-approach/research-and-publications/view-publication?id=02309d73-8e41-4d04-b2ef-6641f6616a4f>
- Maloney, C. (2015). You know where your tampon goes. It's time you knew what goes into it, too. *The Guardian*. Disponible en: <http://www.theguardian.com/commentisfree/2015/apr/20/tampon-safety-research-legislation>
- Mitchell, M., Bisch, A., Hosseini-Moghaddam, S. (2015). A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *The Can Jour of Inf Dis & Med Mic*, 6 (4), 218-220. Disponible en: <http://www.hindawi.com/journals/cjidmm/2015/560959/abs/>
- Oster, E. Thornton, R. (2011). Menstruation, sanitary products, and school attendance: Evidence from a randomized evaluation. *American Economic Journal. Applied Economics*, 3(1), 91-100. Disponible en: <http://search.proquest.com.ezproxy.unbosque.edu.co/docview/871981322?pq-origsite=summon>
- Stacey, S., Nieman, L., Premkumar, A., Stratton, P. (2003). The keeper, a menstrual collection device, as a potential cause of endometriosis and adenomyosis. *Gyn and Obst Inv*, 56(1), 35-7. Disponible en: <http://search.proquest.com.ezproxy.unbosque.edu.co/docview/223764156?pq-origsite=summon>
- Semana. (15 de septiembre de 2016). Tres cosas desconocidas sobre la copa menstrual. *Semana*. Disponible en: <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/como-usar-la-copa-menstrual/493804>
- Sumana, Y., Rahoul, D., Kantharia, S. (2015). Menstrual hygiene: Gaps in the knowledge and practices in adolescent school girls. *Journal of Evidence Based Medicine and Healthcare*, 2(17), 2487-92. Disponible en: http://www.jebmh.com/data_pdf/03%20-%20Sumana%20-%201.pdf