

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE TAMPONES Y CÓMO USARLOS DE MANERA SEGURA

Información general

Los tampones se utilizan para absorber el flujo menstrual durante el periodo y se introducen en la vagina para tal fin. El material absorbente de los tampones es el algodón, la viscosa o una mezcla de los dos. Los tampones se han diseñado de modo que se puedan introducir en la vagina con un aplicador de plástico o de cartón, o sin aplicador (utilizando sólo un dedo). Todos los tampones tienen un cordón para que se puedan extraer de manera segura. Algunos también tienen una capa externa adicional para que se puedan introducir y extraer con más facilidad.

Todos los flujos menstruales son distintos, pueden cambiar de un día para otro en cada periodo y variar a lo largo de la vida menstrual. Por lo tanto, los tampones se fabrican en distintos tamaños y niveles de absorción para gestionar mejor la diversidad de flujos. Es aconsejable elegir siempre el menor nivel de absorción para atender las necesidades del flujo menstrual.

Todas las cajas de tampones tienen un gráfico que describe la absorción del tampón, en gotas y en gramos, y lo relaciona con un flujo menstrual recomendado.

Absorción en gotas	Absorción en gramos	Recomendación habitual para un flujo menstrual...
●	< 6	Muy escaso a escaso
●●	6 a 9	Escaso a medio
●●●	9 a 12	Medio a abundante
●●●●	12 a 15	Abundante
●●●●●	15 a 18	Muy abundante
●●●●●●	18 a 21	Extremadamente abundante

Consejos de seguridad y SST

Es probable que ya conozca el síndrome de shock tóxico (SST). El SST es una enfermedad muy poco común, pero muy grave. Puede ser mortal. Por eso es importante saber qué síntomas provoca para reconocerlos rápidamente y solicitar atención médica de inmediato.

Puede que no se manifiesten todos los síntomas de SST a la vez. Si sufre los siguientes síntomas o cree que tiene SST, quítese el tampón como medida de precaución, solicite atención médica de inmediato y dígame al profesional sanitario que tiene el periodo, que ha utilizado tampones y que podría tener SST.

Los síntomas de SST pueden ser algunos de los siguientes trastornos, o todos:

- Fiebre alta repentina, superior a 39 °C (102 °F)
- Vómitos
- Diarrea
- Erupción cutánea parecida a la que produce la quemadura solar
- Irritación de garganta
- Mareo o desmayo

Se puede sufrir SST más de una vez, por lo tanto no es aconsejable que quienes lo hayan padecido vuelvan a utilizar tampones en el futuro. Si ha padecido SST, consulte al médico antes de volver a usar tampones o cualquier dispositivo vaginal interno.

Recomendaciones para utilizar tampones de manera segura

Atención: ofrecemos recomendaciones generales para todo tipo de tampones. Si desea recibir instrucciones específicas, por ejemplo, cómo introducir o extraer el tampón, con qué frecuencia se lo debe cambiar y cuánto tiempo puede utilizarlo, consulte el envase o la información de la marca del tampón que utiliza.

- Lávese las manos antes y después de introducir el tampón.
- Utilice el tampón de menor tamaño/absorción que se adapte a su flujo.
- No utilice más de un tampón a la vez.
- No se olvide de extraer el último tampón cuando finalice su periodo.

Si desea más información, consulte la información de la marca de su tampón o visite [el sitio web de EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org