

An aerial photograph of a massive concrete dam situated in a deep, rocky canyon. Above the dam is a large reservoir of blue water. Below the dam, a large, modern building complex is visible, surrounded by rugged, brownish rock walls. The overall scene is one of a significant engineering feat in a natural, dramatic landscape.

**HIGIENE**

**ÍNTIMA**

**LLIBERTAT I CONFORT**

# Índex

## Introducció

### 1. El cos humà

#### **1.1. Aparell excretor .....pàg. 2**

1.1.1. Com es forma l'orina?

1.1.2. L'orina dels bebès

#### **1.2. Aparell reproductor femení .....pàg. 4**

1.2.1. Òrgans interns

1.2.2. Òrgans externs

1.2.3. La pubertat

1.2.4. Menstruació

1.2.5. Cicle menstrual

1.2.6. Menstruació després del part

1.2.7. La menopausa

### 2. Productes per a la incontinència

#### **2.1. Bolquers .....pàg. 9**

2.1.1. Història dels bolquers

2.1.2. Història de Pampers

2.1.3. Bolquers ecològics

2.1.4. Com funcionen els bolquers?

2.1.5. Al·lèrgies i infeccions

2.1.6. Dermatitis del bolquer

2.1.7. Avantatges i inconvenients d'utilitzar bolquers

d'un sol ús i bolquers reutilitzables de tela

**2.2. Incontinència en els adults .....pàg. 17**

2.2.1. Pèrdues d'orina en les persones adultes

2.2.2. Factors que afavoreixen les pèrdues

2.2.3. Consells per prevenir la incontinència

2.2.4. Com minimitzar les pèrdues?

2.2.5. Dades

2.2.6. Productes per a la incontinència urinària per a persones adultes

2.2.7. Bolquers i roba interior per als adults

2.2.8. Productes per als homes

2.2.9. Protecció del llit i les cadires

### 3. Productes per a la menstruació

**3.1. Productes d'higiene femenina .....pàg. 23**

**3.2. Compreses .....pàg. 23**

3.2.1. Què són?

3.2.2. Com s'utilitzen?

3.2.3. Història de la compresa

3.2.4. Davantal sanitari

3.2.5 .La compresa avui en dia

3.2.6. Història de Kotex

3.2.7. Compreses reutilitzables actuals

3.2.8. Quina importància té la talla de la roba interior a l'hora de triar les compreses?

3.2.9. Malalties i al·lèrgies causades per les compreses

3.2.10. Composició de les compreses

**3.3. Protectors “salva slip” .....pàg. 30**

3.3.1. Què són i per què serveixen?

**3.4. Tampó .....pàg. 31**

3.4.1. Què és?

3.4.2. Com es posa?

3.4.3. Com escollir el tampó?

3.4.4. Història del tampó

3.4.5. Els inicis del tampó actual (tampons Tampax)

3.4.6. Altres marques de tampons

3.4.6.1. Tampons O.B.,

3.4.6.2. Història dels tampons O.B.

3.4.6.3. Tipus d'O.B.

3.4.6.4. Com escollir un tampó O.B. ?

3.4.6.5. Com es col·loca un tampó sense aplicador?

3.4.6.6. Tampons ecològics

3.4.7. Dubtes

3.4.8. Què contenen els tampons i per què

3.4.9. Contaminació

3.4.10. Malalties causades per les dioxines

3.4.11. Principals infeccions vaginals

**3.5. Copa menstrual .....pàg. 45**

3.5.1. Què és?

3.5.2. Història de la copa menstrual

3.5.3. Història de la Mooncup

3.5.4. Com s'utilitza?

3.5.5. Tipus de copa

3.5.6. Talles i dimensions

3.5.7. Avantatges

3.5.8. Inconvenients

## 4. Entrevistes

**4.1. Entrevista a la pediatra .....pàg. 49**

**4.2. Entrevista als ginecòlegs .....pàg. 52**

**4.3. Visita al Consorci Surís Sant Feliu gent gran .....pàg. 62**

**4.4. Entrevista al dermatòleg .....pàg. 66**

## 5. Enquestes

**5.1. Enquesta realitzada a l'IES Sant Elm .....pàg. 70**

5.1.1. Compreses

5.1.2. Protectors “salva slips”

5.1.3. Tampons

5.1.4. Copa menstrual

**5.2. Enquesta a Sant Feliu de Guíxols i altres localitats .....pàg. 79**

5.2.1. Compreses

5.2.2. Protectors “salva slips”

5.2.3. Tampons

5.2.4. Copa menstrual

## 6. Anàlisis

**6.1. Anàlisi comparatiu de diferents compreses .....pàg. 90**

6.1.1. Conclusions de les anàlisis

**6.2. Anàlisi comparatiu de diferents tampons .....pàg. 102**

6.2.1. Conclusions de les anàlisis

6.2.2. Fent les proves al laboratori

Conclusió

Bibliografia

# Introducció

Aquest treball tracta de la higiene íntima que és un tema poc qüestionat dins el món mèdic. Pretén ser informatiu i apte per a tots els públics, en cap moment es vol ofendre a ningú per això en tot el treball no surt cap imatge de sang.

Està encarat sobretot al coneixement i estudi dels productes que hi ha actualment al mercat.

Fins fa uns anys una dona no podia marxar de viatge tranquil·lament perquè si tenia un fill l'hi havia de rentar els bolquers i si ella tenia la menstruació s'havia de rentar les tovalloles.

L'objectiu del treball és fer veure, a tothom qui el llegeixi, com aquests productes que tenim tan assumits en la nostra vida quotidiana no sempre han estat iguals i que la seva evolució ha permès més **llibertat i confort** a tots dos sexes i a totes les edats.

La informació ha estat recollida a través de llibres, pàgines d'Internet, entrevistes a persones especialitzades en els temes, enquestes a la gent del carrer i anàlisi dels productes comercials.

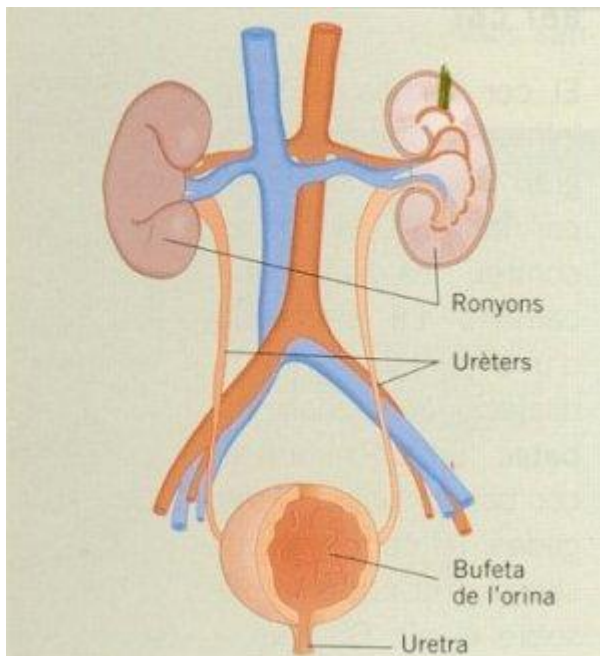
El treball està estructurat en sis apartats: el Cos humà, Productes per a la incontinència, productes per a la menstruació, Entrevistes, Enquestes i Anàlisis.



# 1. El cos humà

## 1.1. L'aparell excretor

L'aparell excretor, també anomenat aparell urinari s'encarrega de filtrar la sang, en recull les substàncies residuals que transporta juntament amb una mica d'aigua, tot és expulsat en forma d'orina. L'aparell excretor està format pels ronyons i les vies urinàries.



**-Ronyons:** Són dos òrgans en forma de mongeta situats a la part posterior de l'abdomen, la seva funció és filtrar la sang i formar l'orina. La sang entra als ronyons per una artèria que es ramifica en capil·lars que es reuneixen de nou en una vena que surt dels ronyons. La sang expulsa les substàncies residuals i aigua, que juntament formen l'orina, pels capil·lars dels ronyons.

**-Vies urinàries:** S'encarreguen d'expulsar l'orina formada als ronyons. Hi ha tres vies urinàries:

**-Urèters:** Són dos tubs que uneixen els ronyons amb la bufeta de l'orina.

**-Bufeta de l'orina:** És la cavitat on s'acumula l'orina.

**-Uretra:** És el conducte que comunica la bufeta amb l'exterior. L'extrem està envoltat per un múscul circular (esfínter) que perquè no s'escapi l'orina es manté contret. Quan es relaxa s'expulsa l'orina.

### **1.1.1. Com es forma l'orina?**

L'orina es forma en tres fases:

**-Filtració:** El plasma contingut als capil·lars del glomèrul es filtra a causa de la pressió sanguínia. El líquid filtrat, que està constituït per gairebé tot el plasma sanguini, tot tret de les proteïnes, passen cap a les càpsules de Bowman.

**-Reabsorció:** El líquid filtrat circula pel túbul renal, en la paret del qual es reabsorbeixen quantitats variables d'aigua i nutrients, que tornen als capil·lars que envolten el túbul.

**-Secreció:** Les cèl·lules que formen la paret dels túbuls renals secreten substàncies que procedeixen dels capil·lars. D'aquesta manera el plasma que hi ha contingut als capil·lars s'allibera de l'excés d'àcid úric, d'alguns ions i de substàncies estranyes.

Els capil·lars s'uneixen i formen vènules que desemboquen a la vena renal. La vena renal surt del ronyó portant sang lliure de residus. El líquid que circula pels túbuls és una solució concentrada dels residus no reabsorbits i forma l'orina.

### **1.1.2. L'orina dels bebès**

La bufeta dels bebès es buida automàticament. Un bebè orina freqüentment durant el dia i la nit, la raó és que la bufeta no és capaç de retenir l'orina durant molt de temps i tan bon punt en conté una mica la paret es tensa i estimula el fet de buidar-se. Fins que la bufeta no està del tot desenvolupada el bebè no pot retenir l'orina.

La bufeta no està desenvolupada totalment abans dels 15 mesos.

## 1.2. Aparell reproductor femení



### 1.2.1. Òrgans interns

-**Vagina:** És un conducte de parets elàstiques que comunica l'úter amb l'exterior, està lleugerament inclinada cap a l'esquena. L'interior de la vagina sol ser humit pel flux vaginal que n'evita les infeccions.

-**Úter o matriu** format per dos parts: El coll d'úter (cervix) que separa l'úter de la vagina, pel coll d'úter surt la regla a l'exterior, per aquesta obertura no hi passa un tampó. Les trompes de Fal·lopi que són dos conductes que uneixen l'úter amb els ovaris. És un òrgan musculós i buit on es desenvolupa l'embrió fins que neix. A diferència dels nois que comencen a produir espermatozoides durant la pubertat, les dones neixen amb tots els òvuls que tindrà durant la seva vida (aproximadament uns 250000 a cada ovari) que en la pubertat començaran a madurar.

-**Ovaris:** Són els òrgans encarregats de produir les cèl·lules reproductores femenines o òvuls.

-**Endometri:** Capa interna de l'úter ric en petits vasos sanguinis que es desprenen formant la regla.

### 1.2.2. Òrgans externs

-**Vulva:** Formada pels llavis majors i pels llavis menors, que protegeixen l'entrada de la vagina. Aquests plecs tenen glàndules que mantenen els llavis humits.

- **Himen:** És una membrana flexible que tanca parcialment la vagina. Per la obertura surt a l'exterior la regla i el flux vaginal. La funció de l'himen és protegir la vagina dels gèrmens, fins que l'aparell sexual sigui madur.

-**Clítoris:** És un petit òrgan erèctil situat per damunt de l'orifici urinari. Posseeix nombroses terminacions nervioses.

### **1.2.3. La pubertat**

La pubertat sol començar entre els 8 i 13 anys. La primera menstruació sol ser entre dos i dos anys i mig després de que es comencin a desenvolupar els pits.

Sis mesos abans de la primera regla, es pot notar que augmenta la quantitat de flux vaginal transparent.

En la primera menstruació, anomenada menarquia, tenen a veure factors com l'edat de la primera regla de les generacions anteriors i la localització geogràfica ( l'edat de menarquia dels països nòrdics sol ser entre dos i tres anys més tard que en els països situats a prop de l'equador). Històricament també hi ha hagut canvis , la tendència és que cada vegada la menarquia comenci més aviat.

**Fluix genital:** És un líquid espès transparent tirant a blanc que procedeix de la vagina i del coll uterí. La seva funció és protegir la vagina de les infeccions i actuar com a lubricant natural. El flux apareix durant la pubertat (abans de que hi hagi regla) i continua durant tota la vida, quan desapareix la regla (menopausa) el flux vaginal disminueix.

### **1.2.4. Menstruació**

La menstruació és la pèrdua de les capes superficials de la mucosa uterina (endometri) que s'expulsa en forma de flux genital acompanyat de sang.

El cicle menstrual es un període repetit en el temps que sol durar 28 dies. Durant aquests dies es produeixen una sèrie de canvis hormonals que tenen com a finalitat aconseguir el període fèrtil de la dona.

Més o menys una vegada al mes, l'òvul abandona els ovaris i es desplaça a través de les Trompes de Fal·lopi cap a l'úter, això s'anomena ovulació. Els dies abans de l'ovulació

les hormones estimulen l'úter perquè es recobreixi de sang i teixits addicionals, d'aquesta manera les parets de l'úter es tornen més gruixudes i toves, l'úter es prepara per un embaràs. Si l'òvul no és fecundat no queda enganxat a les parets de l'úter, llavors l'úter l'elimina expulsant els teixits addicionals, la sang i l'òvul. Això és el període menstrual. Aquest període es produeix cada mes excepte quan la dona queda embarassada i quan té la menopausa.

### **1.2.5. Cicle menstrual**

El mecanisme que regula el cicle és un complex sistema de comunicacions neurològiques i hormonals. Els òrgans fonamentals que intervenen en el cicle són:

**-Hipotàlem:** Zona del cervell on les cèl·lules segregen una substància anomenada hormona alliberadora de gonadotropines (Gn-RH).

**-Hipòfisis:** Glàndula del cervell que secreta les gonadotropines.

**-Ovaris:** Gònada on es troben els fol·licles que cada cicle produeixen l'ovulació. Durant el desenvolupament i la maduració del fol·licles es produeixen diferents hormones entre les quals es troben els estrògens i la progesterona.

El cicle menstrual es pot dividir en quatre fases:

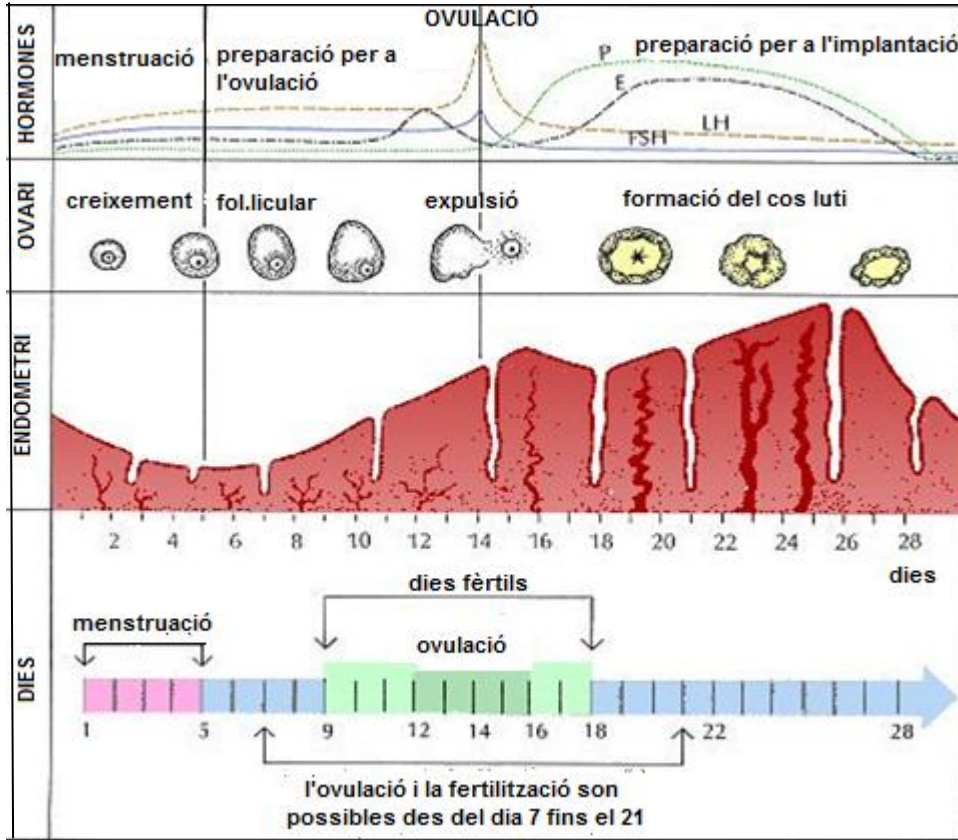
**-Fase fol·licular:** Comença després de la regla, un fol·licle madura (cavitat de l'ovari on es desenvolupa l'òvul). L'endometri creix per acollir l'embrió. Catorze dies després de la menstruació es produeix l'ovulació (l'òvul madur es desprèn del fol·licle).

**-Ovulació:** Com a conseqüència del pic de secreció de l'hormona LH es produeix l'expulsió de l'òvul.

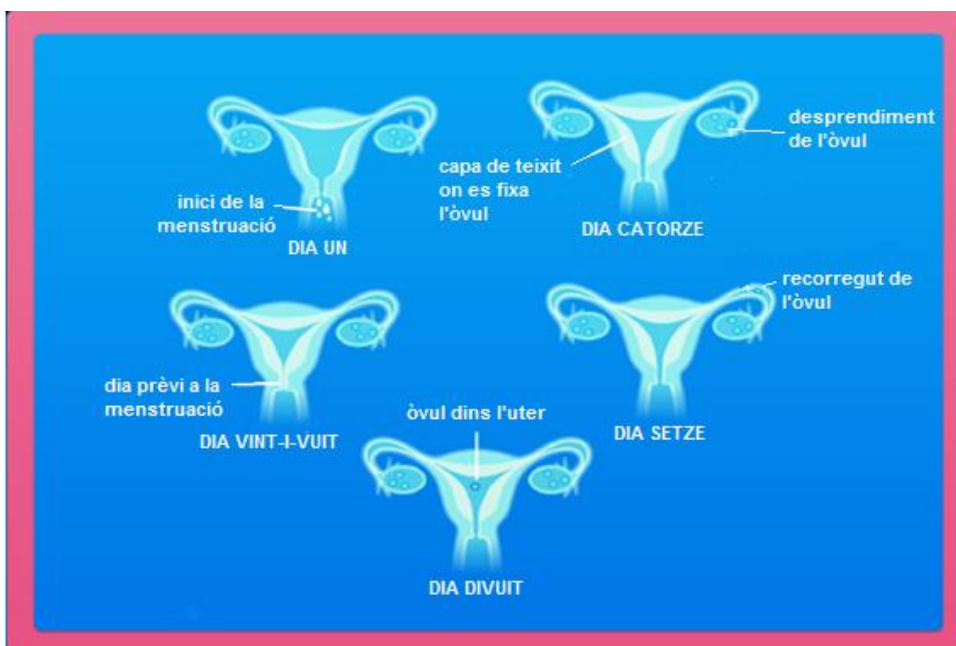
**-Fase luterínica:** Un cop l'òvul és expulsat es transforma en luti. El cos luti expulsa una hormona anomenada progesterona que fa créixer les parets de l'úter. Si l'òvul no és fecundat s'interromp la producció de progesterona. Comprèn des de l'ovulació fins a la menstruació.

**-Fase menstrual:** Si l'òvul no és fecundat el cos luti degenera i es desprèn de l'endometri. Finalment, l'úter recupera la seva mida original i torna a començar el cicle.

La menstruació pot produir determinades molèsties com dolor de ventre, mal de cap, vòmits...Aquests dolors es poden iniciar abans de la regla i durar uns quants dies. Durant la menstruació també es poden produir canvis d'humor.



Dies del cicle menstrual:



### **1.2.6. Menstruació després del part**

Després del part és més fàcil que es produeixin infeccions a l'interior de la cavitat uterina, per això no és recomanable l'ús de tampons durant el període post part. A part, les normes d'higiene han de ser molt més estrictes, per exemple les compreses s'haurien de canviar molt més sovint per evitar infeccions. Tampoc és recomanable mantenir relacions sexuals i banyar-se durant els 40 dies després del part.

### **1.2.7. La menopausa**

És la desaparició total de la menstruació.

El climateri és un procés biològic que pot durar entre 6 i 13 anys en el qual la menstruació es pot aturar durant varis mesos i després tornar.

Tipus de menopausa:

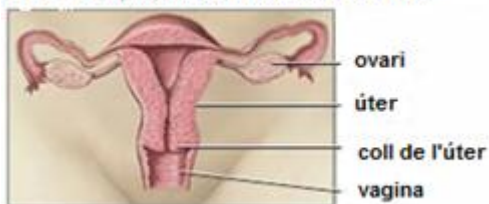
**-Natural** : L'edat actual està als voltants dels 48-52 anys. Durant la perimenopausa les dones poden quedar embarassades fins i tot un any després de la última menstruació.

**-Prematura**: Es produeix als voltants dels 40 anys. Pot estar relacionada amb una dieta deficient o amb un estrès crònic

**-Artificial**: Pot ser produïda per l'extirpació dels ovaris o per tractaments mèdics com quimioteràpia o radioteràpia que anul·len la secreció hormonal ovàrica.

A Europa i Amèrica del Nord, la menopausa es produeix en dones entre 48-52 anys tot i que es pot produir a partir dels 40. L'edat de la menopausa està influïda genèticament. Normalment quan més aviat es comença a menstruar, més aviat es té la menopausa.

Aparell reproductor d'una persona jove



Aparell reproductor d'una persona gran



## 2. Productes per a la incontinència

### 2.1. Bolquers

#### 2.1.1. Història dels bolquers

Des dels inicis de la humanitat sempre hi ha hagut la necessitat d'utilitzar bolquers. En l'antiguitat es feien servir fulles i pells d'animals i d'altres recursos naturals poc convencionals.



Fins fa pocs anys les irritacions de pell dels bebès van arribar a ser molt greus. Durant el temps de la reina Isabel II d'Anglaterra, es canviaven els bolquers després de varis dies d'ús. A l'època dels pioners de l'oest nord-americà, els bolquers molls no es rentaven, el que es feia era deixar-los al costat de la xemeneia perquè s'assequessin i un cop eixuts tornar a ser utilitzats. En els climes tropicals els nens anaven despullats. Els Inuits d'Alaska utilitzaven pells de foca plens de molsa. Els nadius nord-americans i els Inques utilitzaven pell de conill ple de pastura.

Quan la ciència va adquirir més coneixements sobre els bacteris, virus i fongs va ser més fàcil trobar la manera d'eliminar-los o si més no de controlar-los.



A principi del segle XX les dones van començar a bullir els bolquers en aigua per disminuir les irritacions.

El bolquer dels anys 40 era un bolquer de tela rectangular i gruixuda feta de cotó, la forma de plegar-los era molt complicada.

A mitjans dels anys 40 apareix el primer bolquer d'un sol ús a Suècia, com que hi havia escassetat de cotó el material que es va utilitzar va ser cel·lulosa. En aquella època també es va inventar als Estats Units un plàstic que servia per protegir el bolquer per la part exterior, perquè els líquids no es poguessin escapar. El disseny del primer bolquer d'un sol ús era rectangular i senzill, el nucli absorbent era fet de varies capes de paper, a l'exterior s'utilitzava una pel·lícula plàstica, per subjectar-lo s'utilitzaven tires o imperdibles. La capacitat d'absorbència era reduïda.

Durant els anys 50 el bolquer d'un sol ús era un article luxós i només s'utilitzava en ocasions especials.

Als anys 60 el bolquer va evolucionar ràpidament, les indústries van invertir en el desenvolupament i en la creació de patents. El bolquer Pampers, de Procter and Gamble va ser introduït al mercat americà a la primavera del 1961, el seu èxit va ser moderat, el problema que tenia era que no disposava de cintes adhesives i obligava a la mare a tenir-ne de recanvi en qualsevol moment. Es van substituir les capes de teixit de paper per una capa de fibra de cel·lulosa que millorava la capacitat d'absorció i disminuïa la freqüència de canvi. Amb el desenvolupament de millors teles no teixides (nonwovens) i de cobertures fetes de raió el bolquer es va començar a transformar, el bolquer era gruixut per tenir més absorció.

Va ser als anys 70 que es va produir la màxima explosió en la indústria del bolquer d'un sol ús als països desenvolupats i en algunes altres parts del món. Amb l'entrada al mercat de Kimberly-Clark i Johnson & Johnson, que es van sumar a la presència de Procter & Gamble, la competència mundial de bolquers va entrar en una forta dinàmica i els preus van baixar.

A començament de la dècada dels 70, Johnson & Johnson va introduir al mercat els primers bolquers amb cintes adhesives laterals de paper incorporades. La demanda va

ser tan gran que durant molts anys va sobrepassar la producció. L'expansió del mercat va tenir un increment a Estats Units, Europa i Japó. A Sud Amèrica molts països també van experimentar aquest fenomen incloent Mèxic, Argentina i Xile.

A finals dels anys 70 l'ús dels elàstics laterals pretenia millorar l'ajust però tot i així la forma del bolquer continuava inalterada. Per altra banda alguns metges van qüestionar l'espessor del bolquer i el desenvolupament dels ossos de les cames i maluc. Durant aquesta dècada es va aconseguir reduir les fuites en un 95% dels casos.

Als anys 80, el disseny del bolquer va tenir canvis molt significatius. Durant aquest període, diversos fabricants de maquinària de producció van desenvolupar tecnologies d'alta eficiència i lliures de patents, això va permetre a moltes empreses ingressar al mercat i com a conseqüència els preus van baixar i va haver més competència i el producte es va massificar.

Es van començar a utilitzar intensivament elàstics a les cames i a la cintura que milloraven l'ajust del bolquer. La forma rectangular del bolquer va passar a ser en forma de rellotge de sorra que permetia que s'ajustessin millor a l'anatomia del bebè. Aquesta és la forma que es continua utilitzant avui en dia.

La cinta frontal va ser un avenç important, el primer lloc en desenvolupar-se va ser Europa. Això permetia obrir la cinta lateral i adherir-la al bolquer tantes vegades com fos necessària sense trencar el plàstic, a més permetia verificar la necessitat de canviar-lo.

El super absorbent (SAP = super absorbent polímer) va ser introduït primer al bolquer i més tard a les compreses. Amb el SAP no només eren més absorbents i secs sinó que també eren més còmodes i prims. El pes dels bolquers va ser reduït un 50%.

Durant la dècada dels 90 es van introduir diverses innovacions com la introducció de barreres anti fuites a les cames que van permetre reduir les fuites, es van desenvolupar les cintes elàstiques, es van introduir cintes adhesives en forma de Velcro, elàstics a la cintura i locions i cremes d'Àloe Vera per protegir la pell.

Al comerç actualment es troben bolquers per a nens, nenes i unisex. La mida es classifica segons el pes del bebè. En hi ha de dia, de nit, per anar a la platja...

### **2.1.2. Història de Pampers**

A l'any 1950 Victor Mills (1897-1997) un enginyer químic dels Estats Units que treballava per a Procter & Gamble va revolucionar el mercat de productes infantils amb la invenció del bolquer d'un sol ús. Utilitzava els seus nets per fer les proves.

Als anys 50 va aparèixer la marca Pampers com a resultat de buscar una manera més senzilla de canviar els bolquers.

Als 60 els bolquers es van començar a comercialitzar a supermercats i farmàcies, com que era un producte recent ningú sabia on trobar-lo, es podien trobar a espais especialitzats en aliments, a la secció de productes de paper, a les farmàcies...

Durant la dècada dels 70 es van substituir els imperdibles per cintes adhesives que permetia comprovar el seu estat.

Als anys 80 va aparèixer un bolquer més prim amb gel absorbent, cintes elàstiques a les cames, cintes que es podien tornar a ajustar i un forro més suau.

Durant els 90 van aparèixer els bolquers Ultra Dry Thins que envien la humitat al centre i són més absorbents. També van aparèixer bolquers flexibles i més còmodes.

Actualment existeixen bolquers que respiren, bolquers que incorporen cremes i locions per cuidar millor la pell del bebè...

### **2.1.3. Bolquers ecològics**

Durant els primers quatre mesos el bebè utilitza més o menys set bolquers diaris; dels quatre als dotze mesos uns cinc; a partir de l'any, l'ús de bolquers disminueix fins que el bebè és capaç de controlar els esfínters. Si en comptes de bolquers d'un sol ús s'utilitzen bolquers reutilitzables, fins als quatre mesos s'utilitzaran dotze bolquers diaris; dels quatre als dotze mesos se n'utilitzen uns vuit; a partir de l'any l'ús disminueix fins que el bebè és capaç de controlar els esfínters.

Amb dos anys i mig un nen ha utilitzat aproximadament 4500 bolquers, això significa haver de talar 5 arbres. I un bolquer tarda 500 anys a descompondre's.

Actualment existeixen alternatives més ecològiques, econòmiques i saludables.

Els bolquers ecològics estan fabricats amb materials naturals i biodegradables, són impermeables, no contenen additius químics i deixen respirar la pell del bebè. En hi ha de dos tipus, els que es renten i els d'un sol ús. Amb aquests bolquers no es produeixen ni irritacions ni intoleràncies perquè la pell no entra en contacte amb productes químics.

Els bolquers de tela en hi ha de varis tipus: els que es poden rentar fins a 300 vegades i uns que s'emplenen amb un protector d'un sol ús. La seva forma s'adapta bé al cos del bebè.

Els bolquers per exemple de la marca Nature tenen la superfície coberta d'una pel·lícula de blat de moro 100% natural, la capa interior està formada de polpa d'arbre, són lliures de clor, el seu disseny permet reduir un 50% l'ús d'absorbents sense perdre la seva eficàcia. El 70% dels materials utilitzats són naturals i biodegradables.

A part dels bolquers reutilitzables també n'existeixen uns de biodegradables, fets de teixit orgànic i que en alguns casos pot servir com a compostatge, tot i així aquests bolquers utilitzen molts recursos durant la seva fabricació, no són gaire econòmics i no s'adapten gaire bé al cos del bebè.

D'altra banda, algunes empreses de països com Estats Units, conscients de l'augment de consumidors de productes ecològics han introduït en els seus productes algunes millores, per exemple l'ús de clor per blanquejar s'ha anat reduint, d'altres empreses com la danesa Abena asseguren que utilitzen plàstics reciclables i paper de la tala controlada dels boscos.

Investigadors de Mèxic han experimentat amb un tipus de bolets comercials que reciclen els bolquers alimentant-se de la cel·lulosa.

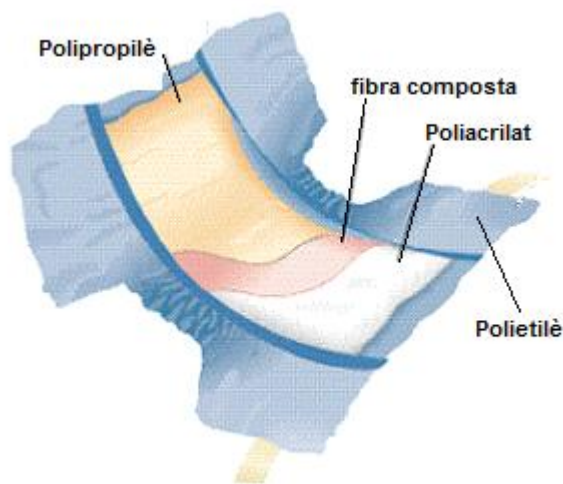
Pel que fa a Espanya la majoria de productes ecològics provenen del Regne Unit o Alemanya.

Aquestes marques es poden trobar a les botigues i webs especialitzades en la venda de productes ecològics són: Bebes Ecológicos, Crianza Natural, Ecopeque, Botigues Nana i El Osito Feliz, en aquestes botigues s'hi poden trobar bolquers de cotó, absorbents i forros per calcetes impermeables.

#### **2.1.4. Com funcionen els bolquers?**

Els bolquers moderns poden retenir litres d'orina i seguir semblant secs. Això és a causa dels components químics que incorporen els bolquers i de la manera en què estan col·locats.

La capa interna està feta de polipropilè, un plàstic de tacte suau que es manté sec. La part central està feta d'una pols molt absorbent (polímer hidròfil) combinat amb cel·lulosa, també incorpora una capa de fibra que impedeix que el pipí quedi retingut en només un lloc i l'obliga a dispersar-se. La capa externa és de polietilè que permet que el vapor s'escapi i el pipí quedi retingut. Té una tira elàstica al voltant de les cames per impedir que el fluid s'escapi. El bolquer queda subjectat al bebè per unes tires adhesives.



## Sangenic

Sangenic és un contenidor de bolquers que evita les males olors ja que cada bolquer queda enrotllat per una bossa de plàstic antibacteriana i perfumada. Quan el contenidor està ple s'ha de buidar.



### 2.1.5. Al·lèrgies i infeccions

En general els bolquers no provoquen al·lèrgies, si el bebè neix amb probabilitats de desenvolupar una al·lèrgia, aquesta apareixerà en algun moment. Els bebès al·lèrgics han d'utilitzar bolquers reutilitzables de tela.

Les infeccions en canvi depenen de la higiene que es dugui a terme. Els bolquers d'un sol ús s'han de canviar tan bon punt estiguin bruts, com a màxim quatre hores, pel fet de ser d'un sol ús no vol dir que els podem deixar posats durant molt de temps.

### 2.1.6. Dermatitis del bolquer

La Dermatitis del bolquer consisteix en la inflamació de la pell provocant un envermelliment i fins i tot lesions que poden provocar fissures a la pell. Les causes poden ser una manca d'higiene (el PH de l'orina és àcid i provoca infeccions).

### **2.1.7. Avantatges i inconvenients d'utilitzar bolquers d'un sol ús i bolquers reutilitzables de tela**

Els bolquers d'un sol ús tenen una capa de tela suavitzada que està en contacte directe amb la pell del bebè, això permet que els líquids s'infiltrin directament cap a la capa absorbent del bolquer, molts bolquers contenen un gel que solidifica l'orina evitant que tornin cap a la capa superior. Els bolquers de tela no tenen aquesta característica, el bebè està en tot moment en contacte amb l'orina, es diu que els bebès que utilitzen bolquers de tela deixen els bolquers abans a causa de la incomoditat que els provoca estar en contacte directe amb l'orina.

Tant uns bolquers com els altres es troben en les mateixes condicions de fuites.

Els bolquers de tela pel que fa al cost són més econòmics i si el bebè és al·lèrgic, aquests no en provoquen.

Els bolquers d'un sol ús ofereixen més comoditat ja que hi ha més varietat per escollir; també són més pràctics perquè contenen cintes adhesives i elàstics a les cames i a la cintura.

## **2.2. Incontinència en adults**

### **2.2.1. Pèrdues d'orina en persones adultes**

Les petites pèrdues d'orina afecten a dones i homes amb una vida normal i que no tenen cap problema d'incontinència. Qualsevol cosa que debiliti els músculs de la pelvis pot ser causa d'incontinència, per exemple un embaràs, sobrepès, esforç i edat avançada.

Les causes que poden produir incontinència són:

**-Incontinència d'hiperactivitat de la bufeta:** La bufeta es contreu sense cap raó aparent, es caracteritza per la pèrdua involuntària d'orina semblant a una necessitat urgent, amb l'edat augmenta. Es pot tractar amb medicaments que disminueixen les necessitats urgents.

**-Incontinència d'esforç:** És la més freqüent, es caracteritza per una pèrdua involuntària d'orina causa de l'esforç. Els abdominals fan pressió al perineu que si està dèbil obre una mica els esfínters i deixa passar algunes gotes. Afecta a dones durant la maternitat i la menopausa. S'hi pot posar fi fent reeducació del perineu.

**-Incontinència per degoteig:** Produïda per algun problema que t'impedeix expulsar l'orina i quan finalment la bufeta no pot més l'expulsa. Afecta sobretot als homes.

### **2.2.2. Factors que afavoreixen les pèrdues**

**-Esport:** Hi ha alguns esports que requereixen un gran esforç dels músculs abdominals que fan pressió al perineu . Els esports amb més risc de patir incontinència són: atletisme, bolei, equitació, basquet , esquí...

**-Tabaquisme:** El fet de fumar pot produir trastorns urinaris i també tos crònica que pot causar pressió als abdominals, a part, el tabac és un antiestrògens (els estrògens tonifiquen el perineu).

**-L'obesitat:** L'obesitat triplica el risc de tenir incontinència.

**-Parts:** Sobretot freqüent en dones que han tingut molts fills.



-Les infeccions d'orina, la cirurgia ginecològica, algunes discapacitat, malalties... també poden produir pèrdues.

-Malalties pulmonars que cursen amb tos crònica.

### **2.2.3. Consells per prevenir la incontinència**

- No retenir l'orina durant molt de temps, no empènyer al moment d'anar al lavabo i no anar al bany per precaució.

-Evitar fer esports amb salts i sacsejades.

-No fer gaires abdominals ni exercicis en que s'hagin de contraure els abdominals.

-Evitar portar talons.

-No aixecar pesos durant l'embaràs ni com a hàbit.

-Deixar de fumar.

-Fer exercicis de reeducació del perineu .

-Limitar el consum de cafè i te diaris.

- Veure durant el dia i veure poc durant la nit per evitar aixecar-se durant la nit.

### **2.2.4. Com minimitzar les pèrdues?**

**Tractament de fisioteràpia :** Es tracta d'uns exercicis que combinen tècniques de bioregulació i electroestimulació que millorin la força i la contracció dels músculs de la pelvis. Aquest tractament implica l'ajuda d'un professional.

Existeixen uns exercicis anomenats Kegel que es poden realitzar a casa i sense supervisió mèdica, es tracta d'una contracció ràpida i lenta dels músculs de la pelvis per afavorir les fibres musculars.

Aquests exercicis s'han de realitzar en la posició assentada, amb els lumbar tocant el respall i els avantbraços recolzats a les cuixes, també es poden realitzar amb

l'esquena tocant a terra o dret. El que s'ha de fer és contraure els músculs de la pelvis durant 5 segons, respirar suaument i relaxar-los durant 5 segons més. És aconsellable realitzar-ho en tandes de 10 cops 3 vegades al dia.



**Tractament per controlar l'hàbit de micció:** Consisteix en modificar les hores de micció juntament amb la correcció d'alguns hàbits d'ingestió, sobretot de líquids innecessaris.

**Tractament farmacològic:** Utilitzat especialment en els casos d'incontinència d'urgència i han de ser receptats per un especialista, el tractament dependrà del tipus d'incontinència i la causa.

**Tractament quirúrgic:** És el menys utilitzat i s'hi recorre quan la resta de tractaments no han fet efecte. Es tracta d'intervencions quirúrgiques sobre la bufeta i la uretra per modificar l'angle uretro vesical. La majoria d'intervencions estan relacionades amb la incontinència per esforç.

### **2.2.5. Dades**

A Espanya les pèrdues d'orina afecten a un 24% de la població, com que la gent en parla poc se subestima la quantitat de persones afectades.

De les dones afectades un 13 % son menors de 35 anys. La pèrdua involuntària afecta a dones de qualsevol edat: durant l'embaràs, durant el part i en la menopausa. La pèrdua d'orina també pot afectar a grans esportistes.

Un 10% de la població afectada són homes.

Es pot posar fi a les pèrdues fent reeducació, amb medicaments o amb noves tècniques quirúrgiques.

### **2.2.6. Productes per a la incontinència urinària adulta**

Alguns homes i dones utilitzen compreses o protectors per a la incontinència. Per tal de triar el millor producte s'ha de tenir en compte la capacitat d'absorció i protecció de la pell. És important no deixar en contacte amb la pell gaire estona una compresa saturada d'orina. Una persona amb incontinència s'ha de rentar la pell i secar-la amb molt de compte, si la roba també està molla és important canviar-la.



### **2.2.7. Bolquers i roba interior per als adults**

Les persones amb problemes d'incontinència en grans quantitats necessiten utilitzar bolquers. N'existeixen de dos tipus: de reutilitzables i d'un sol ús. Els bolquers d'un sol ús han de quedar ben ajustats, en hi ha de totes les talles.

Les peces de roba interior reutilitzables són més econòmiques, són com calçotets amb l'entrecreix impermeable.

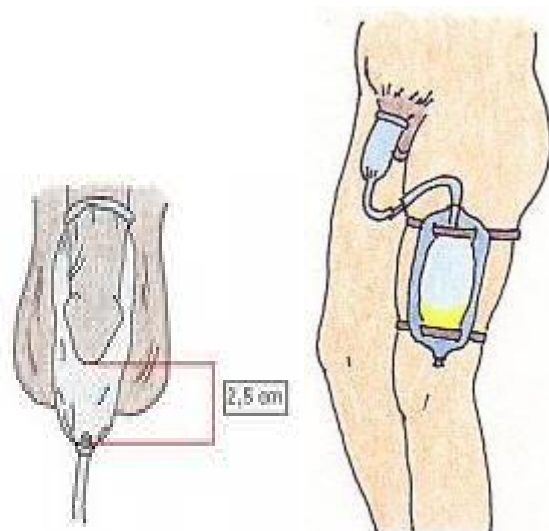
Existeix actualment una nova línia de roba interior reutilitzable per a la incontinença que s'assembla a la roba interior normal i té la mateixa capacitat d'absorció que els bolquers d'un sol ús. Aquesta roba interior no necessita coixinets addicionals ja que el seu disseny allunya la humitat de l'entrecreix.

També existeixen bolquers de tela que es renten amb un forro de plàstic. Algunes persones utilitzen addicionalment sobre la roba interior pantalons impermeables com a protecció addicional.

### **2.2.8. Productes per als homes**

Els homes amb problemes constants de petites pèrdues d'orina poden utilitzar un col·lector urinari, es una bosseta amb coixinets impermeables amb la part posterior impermeable, s'utilitza damunt el penis i es manté a lloc amb la roba interior.

Els homes també poden utilitzar un dispositiu semblant a un preservatiu que es col·loca de manera similar. Aquest dispositiu té a la punta un tub connectat a una bossa col·lectora que va enganxada a la cama, pot contenir grans quantitats d'orina, no fa olor ni provoca irritació i a més és fàcil d'utilitzar.



### **2.2.9. Protecció del llit i les cadires**

Els protectors són coixinets plans i absorbents que s'utilitzen per protegir la roba dels llits i les cadires. S'anomenen Chux i estan fets de material absorbent amb un reforç impermeable, poden ser d'un sol ús o reutilitzables. Actualment n'estan sortint al mercat uns que són capaços d'allunyar la humitat de la superfície.



## **3. Productes per a la menstruació**

### **3.1. Productes d'higiene femenina**

Entre els productes d'higiene femenina hi trobem: els tampons, les compreses, els protectors, sabons, cremes...

En aquest apartat només tractarem els productes d'absorció directament relacionats amb la menstruació: les compreses, els protectors, els tampons i la copa.

### **3.2. Compreses**

#### **3.2.1. Què són?**

Les compreses, també anomenades tovalloles sanitàries, són una tira de cel·lulosa o d'algun altre material que serveix per absorbir el flux menstrual de manera externa, es col·loquen a la roba interior i es fixen per la tira adhesiva.

Les compreses tenen varies mides, gruixos, estils... Algunes tenen ales que es dobleguen per sota la roba interior per protegir millor, d'altres contenen desodorants i en hi ha que són especialment gruixudes per al flux abundant.

Per a les regles escasses o moderades existeixen les compreses de longitud normal, per a les regles abundants les de longitud super i durant la nit les de màxima longitud.

Solen anar en bossetes individuals per poder-les portar a qualsevol lloc.

#### **3.2.2. Com s'utilitzen?**

Tenen una tira adhesiva que permet enganxar-les a la part interior de les calcetes.

S'han de canviar cada 4 hores.

No es poden llençar al wàter, l'embolcall de les compreses serveix perquè un cop usades s'emboliquin i es llencin a les escombraries.

### **3.2.3. Història de la compresa**

Des de que existeix la humanitat s'utilitzen compreses, però no són com les que coneixem avui en dia .

Antigament es feien amb tires de pell suau que contenien llana com a absorbent; més tard es van fer de tela i cotó. Aquests materials ocasionaven problemes d'higiene, incomoditat, taques...

Durant el segle XIX la majoria de les dones nord-americanes utilitzaven una bossa de drap farcida de cotó i altres teixits que servien com a absorbents per a la menstruació. Aquests draps absorbents un cop bruts, es rentaven i es tornaven a utilitzar. Eren com bolquers actuals però una mica més petits i irritaven els llavis de la vagina.

A finals del segle XIX (1895 aprox.) van aparèixer els primers draps d'un sol ús. La seva mida era extremadament gran, la marca era "Curads and Hartmann's". Tot i així a causa de la poca campanya publicitària van fracassar.

Una de les primeres companyies en fabricar els draps d'un sol ús, i en tenir èxit, va ser Kimberly-Clark. Els van posar a la venda l'any 1920 amb el nom de Kotex ("cotton texture" que vol dir textura de cotó). Però no eren comercialitzades encara a Espanya.

En aquell temps no es podia parlar de la menstruació ja que era un tema tabú. Els comerciants es negaven a vendre el producte, i els que el venien ho feien de manera molt discreta. Les revistes i diaris es negaven a fer-ne publicitat.

Fins als anys 60, a Espanya, les dones utilitzaven tovalloles de rus, que les havien de canviar unes 4 vegades al dia, netejar i desinfectar.

Als anys 70 van aparèixer les compreses adherents i als anys 90 les ultrafines.

Avui en dia existeix una extensa gamma de productes, de diferents materials, mides, absorció... Per adaptar-se a cada necessitat.

### **3.2.4. Davantal sanitari**

Era un peça de goma de la mida de mig davantal, estava subjectada a una peça de tela (com si fos un bolquer), es lligava a la cintura, la part de roba quedava a la part del cul i la de goma a la falda. Era realment gran, pesat i calent.

### **3.2.5. La compresa avui en dia**

La introducció de les ales en les compreses, va marcar el inici de la compresa actual, tot i que eren tallades rectes i no eren adhesives.

Actualment les formes de les compreses s'adapten a qualsevol tipus de roba interior, algunes incorporen aromes per donar sensació de frescor i netedat.

Són molt fines i estan fetes amb una tela molt seca, les ales aporten més protecció i tenen una tela a la part superior i un gel absorbent que impedeix que el flux retorni.

Al moment de dissenyar les compreses actuals s'ha tingut en compte:

-La comoditat. Actualment les dones fan múltiples tasques i no tenen temps per perdre canviant-les i netejant-les.

-Mida: La mida de les antigues compreses feien malbé la roba i irritaven la pell. Actualment amb menys mida hi ha la mateixa absorció, la seva forma també permet que s'adapti bé al cos de la dona.





### **3.2.6. Història de Kotex**

A l'any 1872 Kimberly-Clark & Company va crear una companyia a l'estat de Wisconsin (Estats Units), amb l'objectiu de fabricar paper fet de lli i cotó per la impressió de paper de diari de gran qualitat.

A l'any 1890, Kimberly-Clark, propietari de l'empresa, adquireix Scott Paper Company (fabricant de paper de wàter) i esdevé l'empresa més gran de tot el món que fabrica paper.



A l'any 1907 apareixen els mocadors de paper.

L'empresa va créixer i van decidir ampliar horitzons, a l'any 1915, durant la primera guerra mundial, van crear una vena quirúrgica per al govern dels Estats Units i la Creu Roja; amb l'objectiu de ser utilitzada per les infermeres per curar els ferits de guerra.

Es va fer amb cel·lulosa que és 5 vegades més absorbent que el cotó.

Les infermeres durant la guerra van utilitzar aquestes venes quirúrgiques per a les seves menstruacions. De seguida van veure la seva utilitat. D'aquesta manera l'any 1920 apareix als Estats Units la primera compresa femenina de la casa Kimberly-Clarck amb la marca Kotex.

Els conceptes tecnològics apresos amb l'elaboració de la nova categoria de protecció femenina va fer veure als investigadors que aquest material es podia utilitzar per a la neteja facial i com a desmaquillador. D'aquesta manera apareix la marca Kleenex.

A mesura que va avançant el nou segle l'empresa crea nous productes d'un sol ús per a la higiene i neteja personal.

L'empresa Kotex va ser la primera de l'època en fer campanya publicitària d'un tema fins llavors considerat tabú tot i així va ser 4 anys després de llençar-la al mercat.

Durant un llarg període aquestes compreses eren molt incòmodes, encara que fossin d'un sol ús eren grosses i rectangulars, tenien unes tires als extrems i s'havien de subjectar amb un cinturó elàstic.

Als anys 70 van aparèixer compreses amb tires adhesives que s'adaptaven a la roba interior.



Actualment Kimberly-Clark pot presumir del primer o segon lloc en pràcticament totes les categories en que competeix a Nord Amèrica: KLEENEX®, HUGGIES®, KOTEX®, SCOTT®, PULL-UPS®, GOODNITES®, LITTLE SWIMMERS®, COTTONNELLE®, DEPEND®, KIMWIPES®, EVOLUTION®, TECNOL® ...

### **3.2.7. Compreses reutilitzables actuals**

Les compreses reutilitzables actualment no són com que les d'abans, actualment estan fetes de teixits més absorbents, transpirables i fàcils de netejar. Aquestes compreses són ideals per a gent amb al·lèrgies a certs teixits i també per a la incontinença urinària.

Alguns dels inconvenients d'aquestes compreses és que la sang costa de netejar i abans d'utilitzar-les s'han d'esterilitzar i no pot ser amb lleixiu.

Si es té al·lèrgia, també es poden fer compreses casolanes amb cotó enrotllat amb gasses, però un cop utilitzades s'han de llençar.

### **3.2.8. Quina importància té la talla de la roba interior a l'hora de triar les compreses?**

A l'hora de triar les compreses és molt important tenir en compte que la majoria són fetes per a la talla 38, si es fa una talla més gran és recomanable utilitzar compreses amb ales i més llargues, per exemple compreses de nit.

### **3.2.9. Malalties i al·lèrgies causades per les compreses**

Les compreses que contenen perfums poden ocasionar irritació a la zona vulvar igual que les compreses que contenen més plàstic.

Algunes dones han tingut irritacions als engonals a causa del fregament que provoquen les ales.

Les reaccions al·lèrgiques amb lesions locals són causades pel tipus de compreses i dels hàbits de neteja.

Durant el cicle menstrual és habitual que el flux vaginal augmenti i que l'olor corporal sigui més intensa. Per això és important tenir una bona neteja. Si no es fa un bon ús d'aquests productes, les dones amb pell sensible corren el risc de patir reaccions al·lèrgiques o dermatitis. El nombre de casos està augmentant a causa d'una mala higiene i un abús a l'hora d'utilitzar les compreses.

El principal problema no és la composició de les compreses sinó que en els envasos no hi apareixen els components per preservar la fórmula de fabricació. Això impossibilita saber per endavant si el producte causarà al·lèrgies.

Alguns metges asseguren que han augmentat les reaccions al·lèrgiques i que les dones amb la pell sensible, per evitar problemes, haurien de rentar la roba a mà i amb sabó neutre.

Algunes empreses com Arbora & Ausonia asseguren que tant les compreses com els protectors íntims es realitzen amb productes que ofereixen les màximes garanties de seguretat, d'altres com Evax asseguren que els materials estan sotmesos a un exhaustiu programa de seguretat fins que es demostrï que els materials utilitzats són segurs i que no produeixen alteracions microbianes.

### **3.2.10. Composició de les compreses**

La composició de les compreses és un dels grans secrets del mercat. Cada fabricant té la seva fórmula i no surt anunciada als seus envasos. Tot i que es desconeix la composició es sap que contenen antisèptics.

La cel·lulosa és el component bàsic de les compreses, sobretot de les compreses de molta absorció. En les compreses de molta absorció, l'absorció es duu a terme a través del nucli de cel·lulosa, mentre que les compreses més fines elaborades amb la tecnologia ultra, absorbeixen els líquids a través de la capa superior que distribueix el fluid i el porta al nucli absorbent. Al nucli absorbent s'hi troba un gel anomenat gel absorbent que converteix el líquid en gel i el reté de manera que la capa inferior evita que el líquid pugui, d'aquesta manera s'aconsegueix una sensació de netedat.

Arbora & Ausonia explica que la capa superficial es de polietilè amb microporus per facilitar el pas del flux menstrual cap a l'interior de la compresa. Una segona capa de polièster i viscosa facilita la dispersió del flux cap al nucli absorbent format pel teixit de cel·lulosa i gel absorbent. Finalment una capa de polietilè impermeable dificulta que es produeixin fuites que puguin tacar la roba interior. Petites quantitats d'adhesius especials mantenen unides les diferents capes i permeten la fixació a la roba interior.

La majoria de fabricants no aconsegueixen neutralitzar l'olor amb les compreses perfumades, la única solució són les Zeolites que són micropartícules que atrapen les molècules de l'olor.

### **3.3. Protectors “salva slip”**

#### **3.3.1. Què són i per què serveixen?**

Els protectors són productes especialment dissenyats per absorbir el flux vaginal i fer que et mantinguis neta i fresca.

Es fixen a les calcetes amb una tira adhesiva i en hi ha amb varies mides. Es poden utilitzar abans i durant la regla per evitar tacar les calcetes.

Són més prims i absorbeixen menys que les compreses.

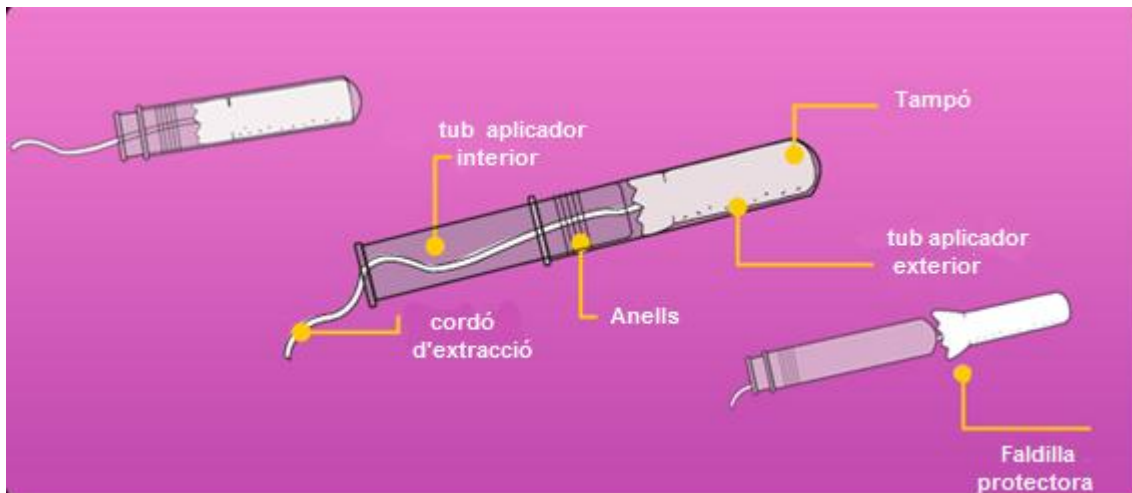


També existeixen protectors ecològics, igual que les compreses.

### 3.4. Tampó

#### 3.4.1. Què és?

El tampó és un producte de protecció femenina interna destinat a l'absorció de sang menstrual i que es pot utilitzar des de l'aparició de la primera menstruació. Té forma de tub i consta d'un nucli absorbent format per materials de fibres toves i absorbents comprimides, una malla que recobreix el nucli i un cordó ferm cosit de dalt a baix per a poder-lo retirar.



S'introdueix dins la vagina i l'únic que es veu per fora és el cordó.

L'aplicador és la part del tampó format per dos tubs de plàstic o cartró, dins dels quals hi ha el tampó (cotó). Això fa que sigui més higiènic, ja que no es toca el tampó amb les mans, i és més fàcil de posar.

L'embolcall dels tampons s'ha de llençar a les escombraries i l'aplicador de plàstic també. En canvi els aplicadors de cartró i els tampons (cotó) es poden llençar tan al wàter com a les escombraries ja que es desfan igual que el paper, tot i que és recomanable que el tampó es llenci a les escombraries.

Els tampons són discrets i permeten nadar, fer esport i banyar-se ja que absorbeixen el flux abans que arribi a l'exterior.

### **3.4.2. Com es posa?**

- 1\_ Primer s'han de rentar les mans i treure el tampó de l'embolcall.
- 2\_ Després posar-se en posició còmoda, amb les cames obertes millor.
- 3\_ Seguidament s'ha d'introduir la punta rodona a l'interior de la vagina en posició una mica inclinada i pressionar fins que els dits toquin el cos.
- 4\_ Després s'empeny el tub interior fins que quedi completament dins el tub exterior.
- 5\_ Es retiren els dos tubs, el fil queda penjant.
- 6\_ Si es noten molèsties és que està mal posat.
- 7\_ Finalment per retirar-lo s'estira del fil.





El tampó s'ha de canviar cada 4h-6h.

### **3.4.3. Com escollir el tampó?**

Per escollir un tampó s'ha de tenir en compte la comoditat que es busca i la quantitat de flux menstrual. Si no se sap l'absorció necessària sempre s'ha d'escollir el de més baixa absorció i és recomanable utilitzar-lo amb aplicador per a una major higiene.

L'absorció d'un tampó depèn de la quantitat de flux menstrual que és capaç d'absorbir. Si queda fibra seca vol dir que es necessita menys absorció, si abans de les quatre hores vessa es necessita un tampó de major absorció.

**Tipus d'absorció disponibles:**

TIPUS DE TAMPÓ	RECOMANAT PER	ABSORCIÓ
 Mini	Ideal per al primer cop o per a dies de molt poc flux	<6g.
 Regular	Dies de flux lleuger / moderat	6/9g.
 Super	Dies de flux moderat / abundant	9/12g.
 Superplus	Dies de flux molt abundant	12/15g.

**La quantitat de flux menstrual depèn del dia:**



**3.4.4. Història del tampó**

Hi ha indicis que diuen que el primer ús d'absorbents interns es remunta a 3500 anys enrere i que el tampó s'utilitza des de fa uns 2000 anys.

Hipòcrates entre els anys 500 i el 400 a.C. va descriure un tampó fet de gassa de fil enrotllat a un tros de fusta lleugera.

Les dones egípcies, les síries i les babilòniques de classes privilegiades utilitzaven paper estovat, en canvi les dones de classes populars utilitzaven canya aquàtica suavitzada.

En altres cultures, les dones improvisaven tampons amb el material de que disposaven: a Roma ho feien amb llana, a Japó amb paper, a Indonèsia utilitzaven fibres vegetals i a l'Àfrica equatorial rotlles d'herba.

Al segle VI d.C. les dones nobles i riques de l'imperi bizantí utilitzaven la millor llana especialment pentinada i enrotllada en tampons fets pels grecs de Crimea (es pot considerar la primera fàbrica de tampons de la història).



A la Edat Mitja, al Renaixement i al segle XIX els metges de l'època utilitzaven tampons de cotó per aplicar antisèptics o frenar hemorràgies de la vagina.

A principis del segle XX el tampó va agafar mala imatge per culpa dels prejudicis morals i religiosos relacionats amb el món de la menstruació i per la gran desinformació. Les actrius i ballarines es fabricaven elles mateixes els tampons amb cotó.

El tampó es va fer popular en civilitzacions occidentals gràcies a la II Guerra Mundial, les dones van haver d'ocupar les feines que els homes havien deixat vacants a causa de la guerra i el tampó els va ser de gran ajuda ja que els hi permetia més llibertat de moviment, comoditat i seguretat.

Els primers que van ser fabricats de manera comercial tal i com són avui en dia van ser inventats l'any 1929 pel Doctor Earl Cleveland Haas. A l'any 1931 Gertrude Tampax va comprar la patent i van començar a ser comercialitzats amb el nom de Tampax. A causa dels prejudicis socials i la poca informació els tampons no es van popularitzar. Les dones estaven preocupades per perdre la virginitat o per perdre el tampó al mig del carrer.

Tan bon punt les dones van tenir l'oportunitat de gaudir de la seva comoditat es van comercialitzar ràpidament.

Entre els anys 70 i 80 es va permetre la publicitat dels tampons a la televisió.

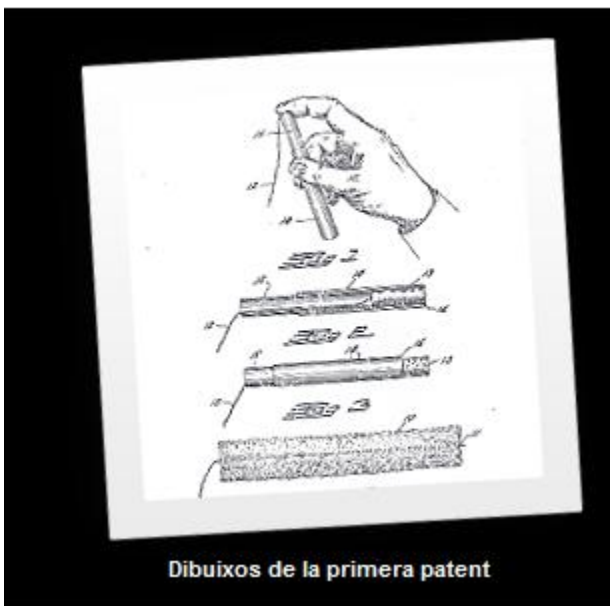
### **3.4.5. Els inicis del tampó actual (tampons Tampax)**

#### **1929:**

A l'any 1929 el doctor Earl Cleveland Haas originari de Denver (Colorado, USA) va dissenyar el primer tampó modern, tal i com el coneixem avui en dia; atenent a les queixes de la seva dona sobre la incomoditat de les compreses. Les matèries primeres que va utilitzar van ser cotó com a absorbent i un cordó cosit a les fibres del cotó per unir-les i poder-lo extreure amb més facilitat. També va pensar en un aplicador per evitar que els dits toquessin el tampó abans d'inserir-lo, una mesura higiènica i pràctica.

**1931:**

El doctor va aconseguir la primera patent que la va comprar Gertrude Tampax i que amb el nom de Tampax van començar a ser comercialitzats. Durant els anys 1939-1945 es van realitzar diversos estudis per comprovar els efectes de l'ús del tampó i acabar amb els rumors que deien que els tampons eren perjudicials per la salut. Tots els estudis van concloure amb els mateixos resultats positius (protecció completa, no altera el flux ni els teixits vaginals, no perfora l'himen i no afecta la virginitat).



A partir dels anys 50 apareixen d'altres cases comercials.

**1954:**

Els tampons Tampax no es van introduir a Espanya fins l'any 1954 quan van aparèixer els que avui es coneixen com a Tampax Regular i Tampax Super.



**1955:**

Apareix el Tampax Compak, un nou tampó amb un suau aplicador retràctil i de plàstic, molt més discret de portar i encara més fàcil de posar.



**2006:**

Arriba a Espanya el tampó Tampax Compak Fresh, l'únic del mercat amb un lleuger aroma per a una major sensació de frescor.



Imagen facilitada por BlackPearl  
en [www.ciao.es](http://www.ciao.es)

**2007-2008:**

Tampax introdueix a tota la seva gamma de productes una faldilla protectora, una prolongació de la malla que recobreix tot el nucli absorbent, en aquest moment són els únics tampons del mercat que ofereixen una protecció extra per a la dona.

**2009:**

Apareix el sistema Compak Clean System amb nous canals d'absorció que faciliten la captura de flux des de la part superior del tampó i millora la velocitat d'absorció, s'expandeix en forma de V per adaptar-se millor al cos i la faldilla protectora TM li dóna una protecció extra.



### **3.4.6. Altres marques de tampons**

#### **3.4.6.1. Tampons O.B.**

És la única marca del mercat que ha estat dissenyada per una ginecòloga.

Estan fets a partir de capes enrotllades i premsades que es van obrint de mica en mica dins el cos. A diferència de la marca Tampax que s'expandeix en llargada, aquests ho fan en amplada.

#### **3.4.6.2. Història dels tampons O.B.**

**1950:**

Apareixen per primera vegada a Alemanya l'any 1950 de mida "Normal".

**1952:**

Apareixen els de mida "Super".

**1965:**

Apareixen els de mida "Super Plus".

**1972:**

Es comencen a vendre per primera vegada els de mida "Mini".

**1985:**

Apareixen els tampons amb aplicador de la marca O.B.

**Dècada dels anys 90:**

Es crea un nou disseny de “8 canals” per a una expansió més uniforme.

Apareix O.B. Confort i s'introdueixen noves fibres per fer el tampó més segur.

**3.4.6.3. Tipus d'O.B.**

**-O.B. Confort:** Pels dies amb poc flux. Són prims i curts, ideals per a la primera vegada.

**-O.B. Normal:** Per a dones amb flux moderat.

**-O.B. Super:** Per a dones amb flux abundant i és el que proporciona més protecció.

**-O.B. Normal amb aplicador.**

**-O.B. Super amb aplicador:** Per a dones amb flux abundant i que han tingut un fill.



**3.4.6.4. Com escollir un tampó O.B. ?**

La mida dels tampons depèn de l'absorbència i sempre s'ha d'utilitzar una absorbència menor a les necessitats.

El tampó s'ha de canviar cada 4h-6h tot i que com a màxim se n'hi pot quedar 8h.

L'absorbència de les caixes ve indicada amb un número de gotes:

1 gota: < 6g

2 gotes: 6/9g

3 gotes: 9/12g

4 gotes: 12/15g

5 gotes: 15/18g

6 gotes: 18/21g

#### **3.4.6.5. Com es col·loca un tampó sense aplicador?**

1\_ Primer es renten les mans.

2\_ Després s'estira el cordó que està situat al final del tampó cap a tots els costats, d'aquesta manera s'obre la base del tampó deixant un espai pel dit.

3\_ Seguidament es col·loca el dit a la base del tampó.

4\_ Després amb el dit s'introdueix el tampó de manera inclinada tan al fons com es pugui.

5\_ Si està ben col·locat no es nota, el cordó ha de quedar per fora del cos.

6\_ Finalment es renten les mans.

#### **3.4.6.6. Tampons ecològics**

Els tampons ecològics són aquells que durant tot el seu procés de fabricació no han estat blanquejats amb clor ni s'han utilitzat d'altres productes sintètics.

Una de les marques que ho fabrica és "Natracare", el cotó que s'utilitza és 100% orgànic i són els únics en tot el món en tenir-ho certificat. No estan blanquejats amb clor i no contenen ni raió ni additius químics. Són biodegradables al 100%.

La marca va ser creada l'any 1989 per Susie Hewson (Nottingham, Anglaterra).



### **3.4.7. Dubtes**

- El tampó és tan segur com qualsevol altre mètode de protecció.
- Es poden utilitzar des de la primera regla, sempre i quan no es tingui cap problema amb l'himen.
- Per escollir el millor sempre s'ha de començar pel de menys absorció, si vessa, passar a una major absorció.
- Es pot utilitzar per anar a dormir.
- No produeix infeccions.
- No bloqueja el flux menstrual.
- Si per casualitat queden fibres del tampó a l'interior, els processos de neteja natural de la vagina les expulsen ràpidament.
- Es pot utilitzar tampó i DIU a la vegada; alguns ginecòlegs ho desaconsellen en els dies immediatament posteriors a la seva inserció.
- Es poden utilitzar tampons després de 40 dies de tenir un fill.
- Si es fa un bon ús del tampó no té per què sortir.
- Un tampó no es pot perdre dins del cos.

- És gairebé impossible que el cordó es desenganxi al extreure el tampó.
- Es pot banyar amb tampó però és recomanable que és canviï abans i després del bany.
- L'ús del tampó no treu la virginitat.
- Els tampons no produeixen càncer ni causen quists ovàrics.
- No produeixen malalties de transmissió sexual ni vaginitis.
- Per saber quan un tampó està ple l'únic que s'ha de fer és estirar una mica el fil, si no rellisca és que encara no s'ha de canviar, si rellisca és que ja està ple.
- Cada tampó que surt al mercat està sotmès a una anàlisi dermatològica, ginecològica i microbiològica. Per fer-ne un bon ús s'han de llegir amb atenció les instruccions.
- No se n'han d'utilitzar mai dos a la vegada.
- S'han de netejar les mans encara que els tampons siguin amb aplicador.
- És preferible utilitzar compreses durant la nit.

Els ginecòlegs desaconsellen utilitzar tampons quan:

- Hi ha infeccions vaginals.
- Antecedents de malalties inflamatòries a la pelvis .
- Risc d'infeccions vaginals o infecció d'orina.

#### **3.4.8. Què contenen els tampons i per què**

La viscosa utilitzada en els tampons és tant segura com el cotó.

Els tampons es blanquegen per assegurar la qualitat i el rendiment i d'aquesta manera també s'obtenen unes fibres més suaus, toves i absorbents, també es netegen per eliminar restes de plaguicides i herbicides.

No contenen dioxines.



### **3.4.9. Contaminació**

Per a la fabricació dels tampons s'utilitza cotó i durant el seu cultiu s'utilitzen grans quantitats de pesticides, també s'utilitzen plàstics derivats del petroli (polietilè o polipropilè) que impedeixen una bona transpiració. Durant el procés del blanqueig i esterilització de la cel·lulosa i de les fibres del cotó (perquè quedin més agradables a la vista) s'utilitza clor que pot arribar a ser tòxic per a la salut i contaminant per a l'aigua.

El plàstic utilitzat en alguns tampons amb aplicador no és reciclable.

En alguns casos molt extrems els tampons poden arribar a causar el síndrome de shock tòxic (SST).

Alguns tampons portaven amiant o asbest i dioxines que són productes cancerígens.

### **3.4.10. Malalties causades per les dioxines**

Les dioxines són un grup de productes químics que es formen durant la combustió de productes que contenen clor com per exemple el cotó i el paper blanquejat. Resisteixen als processos de degradació naturals i s'acumulen. Les dioxines es consideren cancerígenes i afecten la fertilitat, el sistema neurològic...

Antigament hi havia tampons que contenien dioxines per damunt del límit de detecció. Una forta exposició a aquestes dioxines podia provocar el risc de patir endometriosis o càncer.

L'endometriosis és una causa d'infertilitat. Les dioxines contingudes als tampons podien distorsionar l'equilibri hormonal i augmentar el risc de patir endometriosis.

Un grup de nord-americans va examinar el contingut de dioxines en diversos tampons que estan a la venda al seu país. Els resultats van ser que els nivells de dioxines (utilitzades durant el procés de blanquejat) estaven per sota del límit de detecció. Això significa que la exposició per aquesta via és mínima.

Un altre grup d'americans va fer una anàlisi del contingut de dioxines a quatre marques de tampons i quatre de bolquers obtinguts a San Francisco (Califòrnia) per estimar l'exposició, els resultats van ser que no hi havia diferències entre els productes 100% cotó i amb els que contenien mescles pel que fa al contingut de dioxines.

La FDA (Food and Drug Administration) va publicar fa uns anys un comunicat oficial on es negava el risc de patir càncer per l'ús dels tampons, ja fos per contaminació de dioxines o d'asbest.

Per Internet corre el rumor que els fabricant afegeixen asbest als seus productes per augmentar la sang menstrual i incrementar les vendes, la FDA va analitzar tampons i no hi va trobar restes. L'ús d'asbest està prohibit i la seva presència seria motiu de greus sancions.

Els tampons comercialitzats als Estats Units estan fets de cotó, raió o de la mescla, igual que a Espanya. Actualment el blanquejat amb clor ja no s'utilitza, s'utilitzen mètodes com l'ECF (lliure de clor elemental) i la TCF (mètode totalment lliure de clor). Amb el primer mètode es podrien trobar restes de dioxines en quantitats molt baixes, el segon mètode és completament lliure de dioxines.

Tot i que el cotó actual utilitzat pels tampons no conté dioxines s'ha de recordar que en els cultius de cotó s'utilitzen pesticides. I també, a causa de totes aquestes dècades de contaminació, es poden trobar restes de dioxines al medi ambient, això faria possible trobar-ne restes al cotó utilitzat en la fabricació dels tampons.

#### **Altres riscos:**

El risc més important associat a l'ús de tampons és la possibilitat d'un excés de creixement de bacteris (*Estafilococ aureus* i *Streptococ pyogenes*), que en alguns casos poden causar el Síndrome de Shock Tòxic.

**Síndrome de shock tòxic:** És una infecció causada per toxines bacterianes (*Estafilococ aureus* i *Streptococ pyogenes*). Els primers casos de SST es van trobar en dones que utilitzaven tampons durant la menstruació. Aquesta infecció és mortal en la meitat dels casos i en els que sobreviuen els hi pot tornar a aparèixer. Actualment aquesta malaltia no està relacionada amb l'ús de tampons ja que al moment de la fabricació es té en compte la higiene i les normes de seguretat.

### **3.4.11. Principals infeccions vaginales**

**-Produïdes per fongs:** El fong vaginal més freqüent és la “*Càndida albicans*”. La infecció que produeix es reconeix per la secreció d’un flux vaginal més espès i blanquinós acompanyat de picor als òrgans sexuals.

**-Produïdes per bacteris:** Els bacteris més comuns que provoquen infeccions són: “*Gardnerella vaginalis*” i “*Escherichia coli*” a causa de un desequilibri de la flora vaginal.

### **3.5. Copa menstrual**

#### **3.5.1. Què és?**

És un tipus de barrera que s'insereix dins la vagina durant el període de la menstruació, és ecològic i reutilitzable (fins a 10 anys), està feta de goma o silicona. Es venen per Internet i actualment es comencen a vendre a botigues ecològiques (Botigues Nana).

Aquesta copa en comptes d'absorbir el flux menstrual el recull i amb una bona neteja i higienització pot durar fins a 10 anys. S'han de netejar amb aigua cada vegada que estan plenes i de tant en tant, s'han de bullir amb aigua per desinfectar-les. Són més respectuoses amb el medi ambient ja que no són d'un sol ús i durant la seva fabricació no s'utilitzen elements químics.

La copa menstrual fa molts anys que existeix però fa només uns 4 anys, que va sortir al mercat feta amb silicona mèdica sense provocar al·lèrgies. Fa uns 5 cm de llargada i pot absorbir fins a 30ml (1/3 del flux menstrual mensual i tres vegades més que un tampó). Es poden utilitzar fins a 12h.

La venda d'aquest producte durant el segle XX es va fer difícil per la poca publicitat que les companyies van fer. Actualment la seva venda està augmentant, perquè moltes dones busquen una alternativa més ecològica, còmoda i pràctica.

#### **3.5.2. Història de la copa menstrual**

La copa menstrual va aparèixer als anys 30, al mateix temps que els tampons. Eren fetes de làtex i cautxú (productes que poden ocasionar al·lèrgies).

En aquella època no estava ben vist tocar-se la zona vaginal, per això van tenir més èxit els tampons perquè van incorporar els aplicadors. La copa menstrual només era utilitzada per les dones més liberals. Les vendes dels tampons van augmentar i van començar campanyes massives de publicitat. Els productes d'un sol ús d'higiene femenina, es van convertir en una necessitat de la societat occidental moderna.

La copa menstrual i les compreses reutilitzables (que es renten) van guanyar popularitat als anys 80 i les dones van començar a buscar alternatives ecològiques i més barates que els productes d'un sol ús.

Comercialment és més viable per a la indústria els productes higiènics com els tampons, ja que se n'han de comprar cada mes.

### **3.5.3. Història de la Mooncup**

La Mooncup va ser la primera copa menstrual que es va fabricar amb silicona mèdica, un material més suau i segur. La silicona és un derivat del sílice, un dels recursos més abundants del nostre planeta.

### **3.5.4. Com s'utilitza?**

- 1\_ Abans d'utilitzar-la per primer cop s'ha de desinfectar bullint-la.
- 2\_ Per introduir-la s'han de rentar les mans i relaxar-se, perquè sigui més fàcil la inserció es pot utilitzar lubricant a base d'aigua .
- 3\_ Seguidament es doblega la copa menstrual dos vegades longitudinalment, si està ben introduïda es desplegarà sola.
- 4\_ Per comprovar si està ben col·locada s'ha d'intentar girar, si no gira es que està en la posició correcta .
- 5\_ Finalment un cop extreta s'ha de netejar amb aigua i un cop al mes bullir-la.





### **3.5.5. Tipus de copa**

**Copa en forma de campana:** S'insereix a la part baixa de la vagina i tenen una prolongació a la part final perquè en sigui més fàcil l'extracció.

**Copa en forma de diafragma:** S'insereix de la mateixa forma que un diafragma, per l'extracció s'agafa amb el dit per la vora i s'estira cap avall.

### **3.5.6. Talles i dimensions**

**S (petita):** Per a dones que no han tingut fills i/o menors de 25 anys. El diàmetre és de 40mm, 46 mm de longitud i un volum de 21,2 ml.



**L (gran):** Per a dones que han tingut fills i majors de 25 anys. El diàmetre és de 46mm, 53 mm de longitud i un volum de 34,3ml.



El mànec, tant d'una copa com de l'altre, si és massa llarg es pot tallar.

### **3.5.7. Avantatges**

- No hi ha pèrdues.
- S'estalvien diners i hi ha menys contaminació ambiental.
- La silicona utilitzada impedeix que els gèrmens hi quedin acumulats.
- Es pot portar durant la nit.
- Cada mes, un cop feta servir s'ha de bullir durant 5 min per esterilitzar-la.

### **3.5.8. Inconvenients**

- És difícil trobar-la al mercat.
- Les primeres vegades és incòmoda i difícil de posar.
- És difícil fer esport.

## **4. Entrevistes**

### **4.1. Entrevista a la pediatra**

**Entrevistada:** Doctora Lourdes Badet; Pediatra al Mèdica Sant Feliu

**-En quina edat els nens petits solen deixar de fer pipí als bolquers?**

*Normalment es deixa el bolquer al voltant dels dos anys, també depèn de cada nen segons la maduració, però més o menys és al voltant de l'any i mig i els dos anys.*

**-Tots els nens petits porten el mateix tipus de bolquers? Quina marca predomina?**

*En principi si, tot i que hi ha casos que diferencien entre nenes i nens el tipus de bolquer és el mateix l'únic que canvia la mida en funció del pes. Quan els nens són més grans i fan molt de pipí, sol ser a partir de l'any, el que s'aconsella són bolquers de nit que absorbeixen el pipí de nit que és quan en fan més.*

*La més coneguda i predominant és la Dodot. Personalment crec que la millor és la Dodot perquè d'altres no absorbeixen tant o no s'adapten bé al cos. El que si veiem a vegades són marques més econòmiques que a vegades fan algun tipus de dermatitis en nens amb les pells sensibles.*

**-Hi ha bebès que porten bolquers reutilitzables?**

*És poc freqüent, molt de tan en tan en veiem algun.*

**-Les dones d'altres nacionalitats que acaben d'arribar utilitzen els mateixos productes que els d'aquí pels seus fills?**

*Si, ja que generalment venen abans de tenir el fill i després compren el material d'aquí.*

**-Quins problemes pot provocar l'ús dels bolquers? Els impedeix el creixement?**

*Com que és una zona on el pipí i la caca i són presents i el bolquer no és transpirable, en situacions d'oblit poden provocar irritacions a la zona però sol ser poca cosa.*



*No; no impedeixen el creixement*

**-Els nens que tenen al·lèrgies als bolquers que han d'utilitzar?**

*A vegades són nens que tenen dermatitis atòpica, amb pells molt delicades, el que s'aconsella és que tan bon punt el bolquer estigui brut es canviï, hidratar molt la zona i tenir el culet descobert una estona a casa perquè respiri.*

**-Ha notat canvi entre els bolquers actuals i els de fa uns anys?**

*Home, cada vegada són millors en el sentit que permeten una millor mobilitat del nen, són més absorbents, eviten les fuites...*

**-A quina edat les nenes solen tenir la regla? La nacionalitat influeix?**

*És molt variable, sol ser entre els onze i dotze anys. Avui en dia l'edat de la primera regla s'està avançant bastant, s'està estudiant els factors i es suposa que són factors climàtics, canvis alimentaris, augment de la mitjana del pes de la població que suposa un canvi hormonal...*

*Home, per exemple les nenes de la zona de l'equador solen tenir la regla abans, es veu que la zona climàtica influeix.*

**-Què aconsella utilitzar a les primeres regles?**

*Per a les primeres regles aconsello utilitzar més la compresa i llavors de mica en mica, a mesura que la nena ho va assumint més, es comença amb els tampons petits, més que res pel tema de comoditat, per si es vol anar a la platja, a la piscina... A vegades hi ha nenes que són molt esportistes i de seguida utilitzen el tampó.*

**-Quins problemes pot provocar l'ús de compreses o tampons?**

*En principi cap. En casos excepcionals, però no són freqüents.*

**-S'ha trobat mai amb problemes relacionats a algun d'aquest materials (bolquers, tampons i compreses)?**

*No. L'únic que hi ha són persones que prefereixen més una marca que una altra.*

**-Les dones d'altres cultures tenen altres costums o tabús?**

*Si que es veritat que les noies islàmiques solen venir menys a la consulta a fer-se revisions que no pas les noies del país. Notes que per exemple al moment de despullar-se tenen més problemes, veus que no els hi agrada i no pregunten gairebé res.*

## **4.2. Entrevista als ginecòlegs**

**Entrevistats:** Dr. Joan Antoni Mulà; Ginecòleg a l'Hospital Comarcal la Selva

Dr. Lisardo Zunzunegui; Ginecòleg al Futur mèdic Sant Feliu)

### **-Quines malalties i al·lèrgies poden produir els tampons? I les compreses?**

*Dr. J.A.M:* Segons els components que tenen hi ha persones que desenvolupen al·lèrgies sobretot amb el pas del temps. En un principi no ho són i s'hi poden tornar a algun dels components del material o als perfums que incorporen els tampons o les compreses.

*Dr. L.Z:* En principi les malalties depenen del bon ús dels materials, si s'utilitzen correctament i amb higiene no tenen perquè produir cap mena de malaltia. Les al·lèrgies depenen com sempre dels productes químics que s'hagin utilitzat i són molt poc freqüents. La malaltia més coneguda que pot provocar un tampó és el síndrome de shock tòxic que només es produeix quan hi ha una infecció vaginal per Estafilococ.

### **-Què aconsella a les persones amb al·lèrgies d'aquest tipus?**

*Dr. J.A.M:* Depèn de la persona, en hi ha que tenen facilitat per tenir al·lèrgies cutànies (pell atòpica.) Quan hi ha una al·lèrgia el que s'ha de fer és intentar descobrir a quina substància són al·lèrgics (per exemple a la substància que enganxa la compresa). Normalment una persona no és al·lèrgica a una marca en concret sinó als components que porta. El fet de ser propenses a tenir al·lèrgies no vol dir que se'ls ha d'excloure de l'ús d'aquests materials.

*Dr. L.Z:* Primer s'ha de fer un estudi d'al·lèrgies per determinar la causa, si realment és per això o per una altra cosa i si es detecta l'al·lèrgen no s'ha d'utilitzar el tipus de material que ho porta. Per saber quin material ho porta s'hauria de trucar al laboratori i demanar si porten els seus productes l'al·lèrgen causant de l'al·lèrgia.

### **-Està a favor de les compreses reutilitzables?**

*Dr. J.A.M:* Tot el que sigui reutilitzar implica una neteja més gran, i la tendència actual és que tot sigui d'un sol ús.

*Dr. L. Z:* *En principi no per higiene.*

**-Què porten més freqüentment les dones?**

*Dr. J. A. M.* *Pel que jo veig la tendència actual és la de l'ús de tampons i compreses tradicionals, la copa menstrual està molt poc utilitzada al nostre país . Es podria fer dues franges d'edat, les dones més joves són les que han viscut culturalment el tema dels tampons i no tenen cap problema i en canvi les dones més grans el que fan servir són més compreses i protectors.*

*Dr. L. Z.* *El més freqüent que es veu aquí són tampons, la gent més jove sol utilitzar tampons i la gent amb regles abundants o les dones més grans solen utilitzar compreses.*

**-Quin tipus de material higiènic no té efectes secundaris?**

*Dr. J. A. M.* *Si els materials estan ben utilitzats és molt difícil que tinguin efectes secundaris. Una dona amb una infecció vaginal o que acaba de tenir una criatura és aconsellable que no utilitzi tampons.*

*Dr. L. Z.* *Quasi tot el material higiènic que s'utilitza té molts pocs efectes secundaris si està ben utilitzat.*

**-Una mateixa dona utilitza el mateix tipus de material higiènic al llarg de tota la seva vida fèrtil?**

*Dr. J. A. M.* *No, una dona pot anar canviant i pot combinar , pot ser que per exemple per fer una activitat esportiva utilitzi tampons i en canvi per anar a dormir utilitzi compreses.*

*Dr. L. Z.* *No, depèn moltes vegades del moment de la seva vida, al postpart per exemple quasi mai utilitzen tampons, fan servir compreses. Quan hi ha regles molt abundants com la perimenopausa i abans de tenir relacions sexuals utilitzen compreses normalment.*

**-Es pot utilitzar el tampó des de la primera regla ? Ho recomana?**

*Dr. J. A. M.* *Si, és recomanable, el que passa és que hi ha una petita excepció, a vegades l'himen no és prou elàstic o més gros de l'habitual i les dones no es poden*

*posar el tampó fins que no tenen relacions sexuals o els fan una petita operació quirúrgica per fer-los un foradet a l'himen.*

*La major part de dones el podran utilitzar des de la primera regla però no totes.*

**Dr. Z:** *En principi el tampó es pot utilitzar encara que la dona sigui verge i l'himen sigui permeable, però no és l'habitual. Jo ho recomano si tenen regles abundants que els altera la qualitat de vida.*

**-Ha hagut de treure mai un tampó d'una pacient?**

**Dr. M:** *Molt sovint, és una urgència freqüent, les fibres del tampó juntament amb la sang i el flux produeixen una olor molt forta i si es deixéssim molt de temps podrien provocar una infecció vaginal.*

**Dr. Z:** *Amb l'ús de tampons el problema més freqüent és que se'l deixin dins perquè han tingut relacions sexuals, se'ls hi ha anat cap endins i se l'han oblidat, al cap d'un mes tornen amb una infecció vaginal. Em trobo amb aquest problema aproximadament una vegada cada dos mesos.*

**-S'ha trobat mai amb problemes relacionats amb l'ús de tampons?**

**Dr. M:** *És freqüent oblidar-se un tampó, sobretot al final de la regla, i aleshores posar-se'n un altre, quan se'l treuen al cap d'uns dies l'altre tampó comença a donar signes com flux abundant, mala olor ... i llavors és quan van a la consulta o a urgències perquè el treguin. L'oblit d'un tampó intravaginal és un problema freqüent en la consulta d'un ginecòleg.*

**Dr. Z:** *El fet de posar-se'n dos és habitual, se n'obliden que ja en porten un i se'n posen un segon, si no es treu al seu moment sempre pot produir una infecció vaginal, si es deixa més d'una setmana segur que hi haurà infecció.*

**-Ha hagut de treure mai un tampó d'una pacient perquè se li hagi trencat el fil?**

**Dr. M:** *Mai.*

**Dr. Z:** *Mai he hagut de treure un tampó perquè s'hagi trencat el fil.*

**-Ha tingut mai algun cas del síndrome de shock tòxic? En què consisteix? Se'n donen molts casos relacionats amb l'ús de tampons?**

*Dr. J. A. M.* Mai n'he vist cap, igual que la major part de ginecòlegs, sabem que existeix perquè surt en llibres. La freqüència de casos és de 1 entre 200.000.

*Dr. L. Z.* No, mai. El síndrome de shock tòxic és una reacció a unes toxines provocades per un bacteri; l'Estafilococ. Els casos són molt poc freqüents .

**-Coneix la copa menstrual? La recomana?**

*Dr. J. A. M.* Si, és una copa de silicona que no és que absorbeixi el flux menstrual, sinó que el reté. En principi té molt poca implantació en aquest país. Cada persona és diferent i depèn del tipus de comoditat, el que passa amb la copa és que per canviar-se es necessita un bidet i un lloc on poder rentar-se les mans i no és fàcil. No és un mètode a descartar però a mi em fa l'efecte que per més comoditat seguirà imposant-se el tampó intravaginal. L'ús de la copa és una decisió personal, si una persona la prova i diu que li va bé, evidentment no es pot contraindicar.

*Dr. L. Z.* En principi no l'he vist utilitzar, històricament si que n'he sentit a parlar però des del temps que porto treballant com a ginecòleg mai l'he vist utilitzar.

**-Hi ha gaires dones que l'utilitzen?**

*Dr. J. A. M.* A la consulta hi ha molt poques dones que l'utilitzen, alguna la comença a utilitzar. A més a més entre els propis ginecòlegs és una cosa poc coneguda, la gent sap el que és però no hi ha una implantació en el nostre país. El mateix passa amb alguns mètodes anticonceptius semblants a la copa com el diafragma que en el nostre país pràcticament no s'utilitza i que en canvi estan molt implantats a Sud Amèrica i a països nòrdics, però en dones espanyoles és molt poc freqüent que te'l demanin. El que passa amb la copa és que per poder posar-la correctament es necessita un coneixement de la pròpia anatomia. Hi ha dones que el fet de tocar-se els genitals i de introduir-se una cosa dins la vagina els fa angúnia i tenen por de no fer-ho bé. Els hi fa angoixa de posar-se-la malament i que comencin a tacar al mig de la feina i no es puguin canviar . No dic que vagi malament però crec que serà un sistema minoritari.

*Dr. L. Z.* No se li va preguntar.

**-Poden provocar al·lèrgies o problemes relacionats?**

*Dr. J. A. M.* Això depèn dels components que porti la silicona i materials utilitzats.

*Dr. L. Z.* No se li va preguntar.

**-La gent demana tractaments per no tenir la regla?**

*Dr. J. A. M.* El que la gent demana són anticonceptius o sobretot dones que comencen a estar a l'edat del climateri en què les regles són més irregulars i que no saben mai quan els hi vindrà. Demanen un tractament perquè els hi reguli, hi ha un tipus de píndola anticonceptiva que fa que no et vingui la regla. Les dones que en demanen és una xifra minoritària.

*Dr. L. Z.* Si, ho demanen sobretot quan van de viatge, quan tenen esdeveniments socials, un casament... Les persones amb anèmies i regles abundants també demanen no tenir la regla. Perquè no hi hagi menstruació es donen anticonceptius de baixa dosis i es deixa de tenir.

**-Per què hi ha regles més abundants que d'altres?**

*Dr. J. A. M.* Perquè depèn de la quantitat de teixit que s'expulsa. El que s'expulsa durant la regla és l'endometri i depèn del seu gruix i del volum de la matriu, a part d'altres causes, fa que s'expulsi més o menys menstruació. En una mateixa persona la quantitat de menstruació també pot oscil·lar segons els mesos i durant el llarg de la vida de la dona. Per exemple, una dona pot tenir un tipus de regla durant els seus 20 anys i quan en té 40 una altra i quan en té 50 una altra.

*Dr. L. Z.* Perquè la regla és el gruix de l'endometri. El gruix de l'endometri depèn de la quantitat de dies que ha estat estimulat pels estrògens, que és la hormona durant la primera fase del cicle. Si una persona té una primera fase prolongada l'endometri va creixent de gruix i aleshores té una regla abundant.

**-Apart de l'anorèxia hi ha alguna altra cosa que fa que no es tingui menstruació?**

*Dr. J. A. M.* La menopausa i l'embaràs també. Qualsevol alteració, malalties importants, patologia dels tiroides, tractaments amb radioteràpia, amb quimioteràpia,

*malalties immunitàries, factors psicològics..., per exemple és molt freqüent que en períodes d'exàmens es deixi de tenir la regla. Un increment de pes també pot produir alteracions menstruals, tant l'excés com la disminució de pes per sota dels límits normals pot produir una pèrdua de menstruació.*

*Dr. L. Z. Les causes de què no hi hagi menstruació són múltiples, hi ha causes més orgàniques com trastorns de la pròpia estructura de la matriu i hi ha causes funcionals en que l'ovari no funcioni ja sigui per medicaments, per malalties de tipus crònic o que no funcioni. El que estimula l'ovari son la hipòfisi i el hipotàlem, és a dir, hi ha unes sèrie de causes, des del cervell fins als ovaris, úter... que poden fer que no hi hagi menstruació.*

**-L'alimentació contribueix en l'abundància de flux menstrual?(aliments hormonats)**

*Dr. J. A. M. Hormones de fet diria que en principi no, perquè no és quantificable, ja que seria difícil buscar la causa efecte. Podria ser que persones amb dietes més proteiques tinguessin més menstruació però no ho se dir, a part que els mateixos fabricants no et dirien si han utilitzat hormones en els seus productes. Jo crec que no, hauries de menjar molt pollastre i moltes hormones perquè t'influís. El fet d'haver estat alimentat per lactància materna tampoc influiria en l'abundància de menstruació, personalment tampoc he vist cap article en que es parli de la lactància materna com a influència per la menstruació.*

*Dr. L. Z. Nosaltres som el que mengem, aleshores qualsevol aliment que porti hormones podria causar alteracions menstruals. La gent que també pren hormones per fer esport o de dopatge també, és a dir molts medicaments causen trastorns de la regla i sempre s'ha parlat d'aliments que poder disminuir una mica o augmentar. Quan una dona no s'alimenta o pren una dieta hipoproteica com quan hi ha guerres, aleshores la dona deixa de tenir la regla. Qualsevol canvi important en la vida et pot provocar trastorns menstruals: un viatge, canvi de tipus d'alimentació, canvi de país...*

**-Els medicaments contribueixen en l'abundància o en la disminució?**

*Dr. J. A. M. Tots els medicaments que afecten a la coagulació poden afectar en el flux menstrual. Quan un medicament afecta la coagulació sanguínia pot produir un*



*increment del flux menstrual també hi ha medicaments que poden disminuir o inhibir la quantitat de sang.*

*Dr. L. Z. Molts medicaments com l'aspirina poden causar trastorns a la coagulació de la sang i sagnar més.*

**-Les adolescents cada vegada tenen la menstruació més aviat?**

*Dr. J. A. M. Home, en principi en els països tropicals la menstruació ve abans i en els més nòrdics ve després, però no hi ha cap estudi estadístic que digui que la menstruació ve abans o després.*

*Dr. L. Z. Si, no se sap ben bé perquè però està passant i s'està convertint amb un problema social important perquè cada vegada les nenes tenen la menstruació més aviat i es fan mares molt més tard i això està passant a nivell de tot Europa.*

**-Quines en podrien ser les causes?**

*Dr. J. A. M. Tot i que actualment es tendeix a la globalització, quan encara hi havia separació de col·lectius, quan la gent no es barrejava, genèticament les dones de l'Àsia i les dones de l'Àfrica eren completament diferents. A aquest factor també ajudava el tema de l'alimentació (l'alimentació d'una vietnamita no es pot comparar amb l'alimentació d'una canadenc). Si l'alimentació és correcta i completa, el fet que la menstruació vingui abans o després serà un factor genètic, no alimentari. El que si que es veu és que noies que estan infraalimentades de països molt poc desenvolupats pot ser que no els hi vingui la regla i quan viatgin a un país on la seva alimentació sigui completa llavors tindran la regla. Això passa en alguns casos de criatures adoptades que quan han tingut una alimentació completa els ha vingut la regla.*

*Dr. L. Z. No se'n coneixen les causes, s'està estudiant si és per causa d'alimentació ,de l'augment de la obesitat infantil... Però el fet real és que està disminuint l'edat de la regla.*

**-Han canviat els costums en els darrers anys?**

*Dr. J. A. M. Evidentment, tot el que ha estat una major informació, l'aparició d'Internet... ha modificat els costums de la gent jove sobretot . Tot el que són fonts d'informació suposen al cap d'un cert temps la modificació de les conductes de les*

*persones, no es pot comparar la informació que pot tenir dels genitals una noia d'ara a una noia dels anys 70.*

*Dr. L. Z. Diria que hi ha hagut una forta expansió dels tampons.*

**-Quins han estat els motius fonamentals dels canvis en el material higiènic al llarg dels anys?**

*Dr. J. A. M. La vida femenina ha canviat, abans les nenes vivien al poble i es quedaven a casa amb la mare i ara van a l'escola, evidentment igual que els nens, fan esports, van a treballar. Els mètodes d'higiene que hi havia fa 50 anys no eren invalidants però quasi, i es clar, tot el que ha suposat comoditat ha tingut acollida en la gent. D'alguna manera s'han modificat els hàbits higiènics, abans i havia gent que es dutxava un cop al mes, un cop a l'any... i ara afortunadament és més freqüent.*

*Dr. L. Z. El principal motiu és la incorporació de la dona a la vida laboral que ha fet que busquin mètodes més còmodes i més segurs per poder continuar amb el seu estil de vida.*

**-Ha tractat algun d'aquests temes en un curset?**

*Dr. J. A. M. No, però actualment hi ha interès de fer divulgació d'aquests temes, de fet els metges mateixos es dedicaven més a malalties i no a temes relacionats amb la higiene personal o a la prevenció de malalties.*

*Dr. L. Z. Aquest tema no, mai me n'han parlat com a part de la meva formació mèdica, el que jo sé és per la meva feina quotidiana.*

**-Ha tractat persones d'altres religions? Tenen d'altres costums o tabús?**

*Dr. J. A. M. Si, evidentment, per exemple en la consulta rebem gent sud sahariana, magrebí... que estan sota el poder total masculí. Han de demanar permís al marit per poder fer una exploració. Afortunadament aquests conflictes van desapareixent. En moltes religions consideren que la dona que té menstruació és una dona impura, que tot el que toca es fa malbé i que determinades operacions quirúrgiques com una cesària converteixen una dona en impura. Això passa sobretot amb les dones sud saharianes.*

*Dr. L. Z. Si, la gent d'altres cultures normalment tenen més tabús. El fet de tocar-se o posar-se coses dins la vagina els hi és molt difícil i pràcticament no utilitzen materials d'aquest tipus, realment l'ús de tampons és més occidental.*

**-Què s'ha de fer amb el material higiènic utilitzat?**

*Dr. J. A. M. Home en principi el que es fa amb el material higiènic en un centre hospitalari és diferent, ja hi ha un sistema de contenidors per eliminar-lo. Sempre s'aconsella que tot el que estigui contaminat amb sang s'emboliqui en una bossa de plàstic i es llenci en contenidors on siguin incinerats i no hi hagi contacte amb l'exterior. Als hospitals hi ha contenidors específics per incinerar tot el material (gasses, bates, compreses...), hi ha unes cases comercials que es dediquen a recollir els contenidors. El que seria incorrecte seria llençar una compresa impregnada amb sang al clavegueram. A nivell domèstic és gairebé impensable que es puguin fer contenidors per aquests materials, el més assenyat és embolicar-ho en bosses de plàstic i al rebuig.*

*Dr. L. Z. En principi el material biològic s'hauria de reciclar sempre. És difícil organitzar un sistema de recollida i d'eliminació de residus biològics a nivell urbà.*

**-La incontinença és molt freqüent?**

*Dr. J. A. M. Si, en la dona és molt més freqüent que en els homes. El que passa és que fa vergonya explicar-ho i passa desapercebut i només fan la consulta quan ja és una incontinença molt greu que els impossibilita la vida normal. Quan són petites pèrdues d'orina s'utilitza el recurs del protector, inclús a vegades del bolquer. És un problema que en la consulta ginecològica el detectes si es pregunta. És freqüent sobretot després del part.*

*Dr. L. Z. Si, sobretot a partir dels 50 anys. Influeixen principalment els parts repetits, també depèn genèticament (músculs de la zona amb tendència a ser laxes).*

**-Existeixen solucions?**

*Dr. J. A. M. Sempre es recomana que quan hi ha una incontinença d'orina es faci una prova anomenada urodinàmia que serveix per detectar quin és el mecanisme que falla i produeix la incontinença. Quan són incontinençies lleus, la més freqüent és la incontinença d'esforç, es recomana fer exercicis vaginals de la secció del perineu o*

*utilitzar boles xines per afavorir la musculatura vaginal i normes higièniques com no agafar pesos, no aguantar-se el pipí... si realment no funciona això per tractament quirúrgic es pot solucionar.*

***Dr. L. Z.** Hi ha solucions mèdiques, bàsicament la fisioteràpia dels músculs de la pelvis i solucions quirúrgiques. Normalment es sol intentar solucionar amb els exercicis de Kegel i si no es pot solucionar d'aquesta manera i això altera la qualitat de vida de la dona es passa a una intervenció quirúrgica. Es tracta de modificar l'angle dels conductes per on s'escapa l'orina.*

**-És recomanable fer reeducació del perineu després dels parts?**

***Dr. J. A. M.** Si, hi ha dones que no els hi caldrà perquè el part haurà sigut molt ràpid i molt fàcil.*

***Dr. L. Z.** En principi totes les dones després d'un part vaginal n'haurien de fer. La veritat és que no ho fa quasi bé ningú i insistint molt s'aconsegueix que un petit percentatge de dones en faci. Encara que no es tingui incontinència directament després del part és aconsellable fer reeducació, ja que la incontinència no sol venir al primer part ni al segon, sol venir al cap d'uns 15-20 anys.*

### **4.3. Visita al Consorci Surís Sant Feliu gent gran**

**Entrevistades :** Marta Gironella, Auxiliar d'infermeria al Consorci Surís

Teresa Escobar; Infermera al Consorci Surís

**-Qui té més pèrdues d'orina, els homes o les dones?**

*Generalment diria que tenen més pèrdues d'orina les dones però amb poca diferència.*

**-Quines marques de bolquers utilitzeu ?**

*Nosaltres com a geriàtric utilitzem exclusivament Tena. El que passa és que hi ha famílies que porten els bolquers pels seus familiars i a vegades són d'altres marques.*



**-De quina absorbència ?**

*De totes, des del de més poca absorbència al de més absorbència, cada persona necessita el seu bolquer específic.*

**-Els bolquers; s'han de canviar molt freqüentment ?**

*Normalment els bolquers porten unes ratlles que quan canvien de color vol dir que ja han absorbit tot el que podien i s'han de canviar, però hi ha gent gran que demanen que els hi canviïn abans perquè es noten molls. Segons la persona es canvien més freqüentment o menys.*



**-Què feu dels bolquers un cop utilitzats ?**

*Van al rebuig, no hi ha cap mena de sistema de recollida específic.*

**-Utilitzeu altres productes per la incontinència ?**

*Si, utilitzem els Lindor que són els protectors pel llit.*

**-L'ús de bolquers augmenta amb l'edat ?**

*No, el que si que augmenta és l'absorbència, una persona quan més gran es fa més absorbència necessita.*

**-A partir de quina edat sol ser habitual l'ús de bolquers ?**

*No hi ha cap edat específica, hi ha persones que amb 60 anys són incontinents i d'altres que amb 80 anys encara són capaços d'anar al lavabo sols.*

**-Els bolquers són utilitzats només per pèrdues d'orina ?**

*Per pèrdues d'orina i pèrdues fecals. Hi ha persones que són incontinents a les dues coses, d'altres només tenen incontinència urinària i d'altres que només tenen incontinència fecal.*

**- A què pot ser deguda la incontinència de la gent gran?**

*A demències, a malalties musculars, a un problema a la medul·la, càncer. Malalties que fan que tinguin els músculs dèbils i no puguin controlar els esfínters.*

**-Els bolquers per al adult en hi ha per a homes, dones, diferents mides, de dia ,de nit...?**

*Si que hi ha bolquers per a home i per a dona però els de la casa Tena que nosaltres utilitzem tant són per a homes com per a dones perquè quan la incontinència és molt gran, el que si que fem servir, són bolquers de diferents absorbències ja que cada persona necessita el bolquer segons la seva incontinència (per si en té molta, poca o normal). Pel que fa a bolquers de dia o de nit utilitzem els mateixos, el que si que a vegades augmentem l'absorbència tot i fer dos torns a la nit. També utilitzem bolquers de diferents formes, en fem servir uns que són els Anatòmics, que tenen la forma de les cames però que no s'enganxen com un bolquer de nen petit, després tenim els bolquers que són com els de nen petit, que s'enganxen, que són per la gent que es belluga molt, els Rectangulars que no tenen forma (són llargs) i uns més semblants a una calceta que la mateixa persona, si pot anar al bany tot sol, se'ls pot pujar i baixar amb més facilitat.*

**-Els bolquers estan reemborsats per la seguretat social? En quins casos?**

*Si, i en tots els casos, només s'ha de demostrar que s'és incontinent.*

**-Hi ha persones amb reaccions al·lèrgiques produïdes per l'ús de bolquers? Què feu?**

*Si, el que es fa es provar bolquers d'altres marques o segons on tinguin la reacció al·lèrgica, canviar la forma del bolquer.*

**-Quin percentatge de gent fa servir bolquers?**

*El 80% de la gent que hi ha en aquesta residència és incontinent.*

**-Quin percentatge fa servir bolquers durant la nit i quin durant tot el dia?**

*Tant per al dia com per a la nit és el mateix percentatge, un 80%.*

**-Els bolquers han evolucionat en els darrers anys? (absorció, grandària...)**

*Si, ara són molt més absorbents i no donen tant la sensació de mullat, tampoc són tant voluminosos com els d'abans.*



#### **4.4. Entrevista al dermatòleg**

**Entrevistat:** Dr. Albert Xifra; Dermatòleg al Mèdica Sant Feliu

**-Quines malalties i al·lèrgies poden produir els tampons i les compreses? Quin component del producte ho pot causar?**

*Tot el que són bolquers, tampons... porten una sèrie de conservants i antisèptics. Hi ha moltes persones que hi poden ser al·lèrgiques. El mateix passa amb les cremes i amb tot, perquè si les cremes es conserven tant i mantenen el seu aspecte és perquè la indústria farmacèutica hi afegeix uns components que són estabilitzants. Dins d'aquests estabilitzants hi ha el Kathan CG, el Tiomersal, els Parabents... Aquestes substàncies també poden estar a la tovallola dels cullets dels bebès i per tant hi estem exposats tots tot i que hi ha un percentatge molt baix de risc i per tant se n'admet el seu ús.*

**-Què aconsella a les persones amb al·lèrgies d'aquest tipus?**

*Si una persona té o nota que quan utilitza un material d'aquests li provoca una irritació, s'hauria de fer unes proves d'al·lèrgia. Llavors mirar si són concretament aquestes substàncies les que ho provoquen (les tres anteriors són les més freqüents: Kathan CG, Tiomersal i Parabents). D'al·lèrgens descrits que poden provocar èczemes de contacte en hi ha uns 3700, i si no es va molt enfocat a saber què t'està provocant l'al·lèrgia, per moltes proves d'al·lèrgia que es facin, com que no es tastaran totes 3700, és molt difícil de saber-ho.*

**-Està a favor de les compreses reutilitzables?**

*No hi estic a favor per higiene perquè la sang es pot contaminar molt fàcilment quan surt per l'aparell genital femení. Això és un focus important d'infecció i si una persona té una ferida és més fàcil que es contaminin i acabi causant problemes. Per aquesta raó tot el material quirúrgic utilitzat es llença, perquè qualsevol esterilització, excepte la dels metalls, és impossible que sigui eficaç al 100%, per això és millor que tot sigui d'un sol ús.*

**-Quin tipus de material higiènic no té efectes secundaris?**

*Tots els materials higiènics poden tenir efectes secundaris depèn de cada persona. El més normal és que no se'n tinguin; però si algú té Dermatitis atòpica, que són persones que tenen la pell més sensible del compte, el fet de portar un material que va absorbint directament doncs en pot provocar. Actualment no hi ha res que no pugui provocar efectes secundaris com per exemple una irritació.*

**-S'ha trobat mai amb problemes relacionats amb l'ús de compreses?**

*M'he trobat amb problemes de compreses, amb pacients al·lèrgiques a aquestes substàncies, que no ho sabien i al moment d'utilitzar-les notaven una coïssor. Ho tenien tot vermell i inflammat i fins que no trobàvem a què eren al·lèrgiques no es podia resoldre. La persona que és al·lèrgica ho és per a tota la vida i ho és per la marca que conté la substància, el que s'ha de fer és un informe al fabricant i demanar si conté la substància causant de l'al·lèrgia. Normalment no ho posen o en canvien el nom. Moltes vegades el que han de fer els pacients es provar moltes marques i trobar quines no en porten, això passa igual amb les cremes, pots donar la millor del món a un pacient i li va millor una altra.*

**-Ha tingut mai algun cas del síndrome de shock tòxic? En què consisteix? Se'n donen molts casos relacionats amb l'ús de tampons?**

*El Síndrome de shock tòxic ara ja no existeix, abans existia i era provocat per una toxina de l'Estafilococ aureus. Provocava que al començar a desenvolupar-se el bacteri dins l'organisme de la persona passava la toxina a través del corrent sanguini i causava una parada multiorgànica (insuficiència renal, disminució de la pressió arterial, insuficiència respiratòria...) i la persona moria.*

*Avui en dia amb les mesures higièniques s'ha controlat. Com que s'esterilitza molt bé el medi ja no existeix.*

*En la meua vida no he viscut mai cap cas tot i que ho he estudiat durant la carrera, tot i així ens ho explicaven com una cosa anecdòtica. En un principi, quan no sabien que existia aquest bacteri, quan fabricaven els tampons si queien per terra els tornaven a posar en la cadena i es contaminaven. Com que ara tot es fa amb mesures estèrils ja no*

*se'n donen casos. S'ha descrit algun pacient que té la mala sort de tenir una ferida i el bacteri es posa dins la ferida i li provoca el desenvolupament del bacteri.*

**-Si una dona s'oblidés de treure l'últim tampó d'una regla que passaria? Quin tipus d'infecció o malaltia podria tenir?**

*Si una dona s'oblida de treure un tampó de la última regla la única cosa que passaria seria que es podria infectar tant per bacteris com per fongs. Si això es mantingués durant molt i molt de temps a vegades podria arribar a ascendir a través de l'úter i provocar una Endometritis i a més a més Salpingitis que és una infecció de les trompes. Tot i que és una cosa molt rara ja que una persona si se n'oblida és un dia o dos i després ja se'n dona compte, per deixar-s'ho unes 78 hores no passaria res. Si es deixa més dies la sang acumulada al tampó fa de font d'aliment dels bacteris, tot i que no ho he vist mai.*

**-Coneix la copa menstrual?**

*No, no n'he sentit a parlar mai.*

**-Els components de la copa són de silicona i antigament de làtex, poden provocar alguna al·lèrgia?**

*Si, hi ha persones que són al·lèrgiques al làtex tot i que cada cop s'utilitza menys. La silicona fa menys al·lèrgies però tot tipus de goma en pot provocar. El que passa és que fins que no ho utilitzes no saps si ets al·lèrgic o no, el mateix passa amb els guants i amb els preservatius.*

**-Incontinència i problemes dermatològics estan relacionats?**

*Els problemes d'incontinència són molt freqüents, tant en nens petits com en persones d'avançada edat. Les persones amb demència són incontinents i contínuament han d'anar amb bolquers.*

**-L'ús de bolquers i protectors per a la incontinència o la mala higiene dels genitals pot causar problemes a la pell?**

*La causa més freqüent de problemes que provoca el bolquer és l'eczema de contacte irritatiu. Si no es canvien amb la freqüència que s'haurien de canviar, o bé ens hem*

*oblidat, o està molt de temps el pipí o la caca en contacte amb la pell provoca una irritació o èczema de contacte irritatiu. Això és només un patró de resposta inflamatòria de la pell. Es caracteritza perquè surten unes vermellors que poden ser planes o sobrelevades, que piquen i que a més a més provoquen una ruptura de la epidermis (última capa de la pell que realment ens protegeix). Al provocar aquesta irritació la funció de barrera no és l'adequada i torna a entrar en joc la Càndida (fong) que la tenim tots i quan es trenca aquesta estructura aprofita per entrar i dur infeccions.. Es tracta amb antifúngics, fent servir bolquers super absorbents i cremes protectores que són formulades bàsicament a partir de l'òxid de zinc que té la propietat de cobrir a sobre la pell i a més a més d'inhibir el creixement bacterià. Si això no s'acaba de controlar se sol complicar amb Intartrigen Candidosic. El que es veu a part de la vermellor són uns piquets, que són fongs; perquè es desenvolupi el fong el primer que hi ha d'haver és una irritació que s'infecta per la Càndida i llavors s'acaba d'estendre. Com a tractament, a part de la crema amb òxid de zinc s'ha d'afegir un antifúngic. Per prevenir-ho s'han de canviar els bolquers regularment i fer servir les cremes pe al culet dels bebès.*

**-Els bolquers actuals retenen els líquids durant més temps i protegeixen millor?**

*Quan es parla amb dermatòlegs de més anys diuen que hi ha una diferència molt gran dels actuals amb els vells, que des de que hi ha els bolquers super absorbents han disminuït molt la quantitat d'èczemes irritatius.*

**-Què recomana als pares de fills amb al·lèrgies relacionades amb l'ús de bolquers?**

*Als pares amb fills amb al·lèrgies relacionades amb els bolquers se'ls recomana cremes protectores . Pels problemes genitals sobretot òxid de zinc i antifúngics, generalment pastalasar que és la barreja completa d'òxid de zinc, àcid salicilic... Pastalasar és la base de totes les cremes per al culet dels bebès, aquestes cremes a part porten excipients que són el que fan que la crema penetri millor a la pell.*

## 5. Enquestes

### 5.1. Enquesta realitzada a l'IES Sant Elm

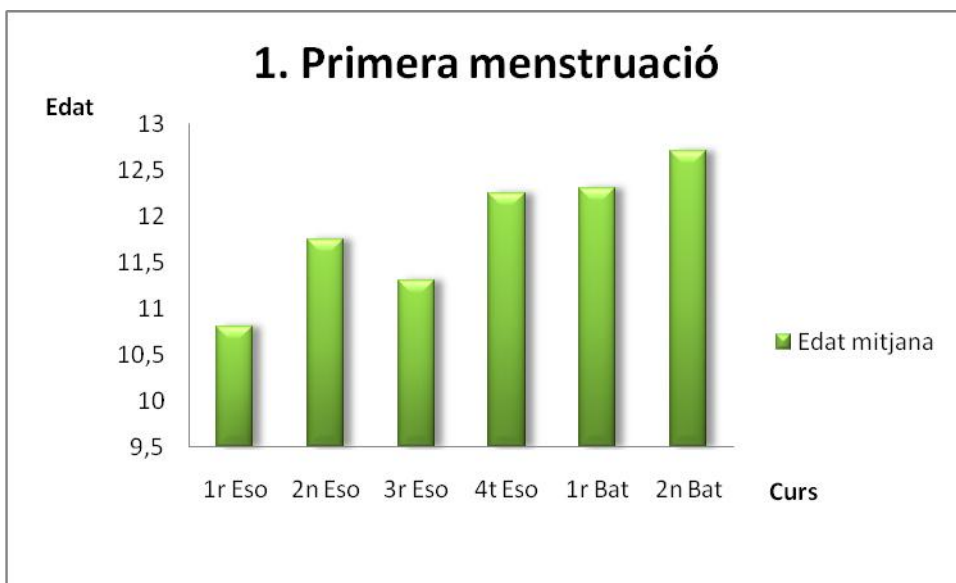
Aquestes dades han estat recollides a partir d'una enquesta que vaig realitzar a 60 noies de l'institut de diferents classes i cursos durant els dies 3 i 11 de desembre del 2009.

Les dades que en vaig poder extreure estan exposades aquí en forma de gràfiques i explicació.

Aquestes noies algunes són de diferents nacionalitats però pel que he pogut constatar fan servir el mateix material i els hi ve la regla a la mateixa edat que les noies d'aquí.

La gràfica 1 mostra l'edat mitjana per cursos de la primera menstruació de les noies de l'institut Sant Elm.

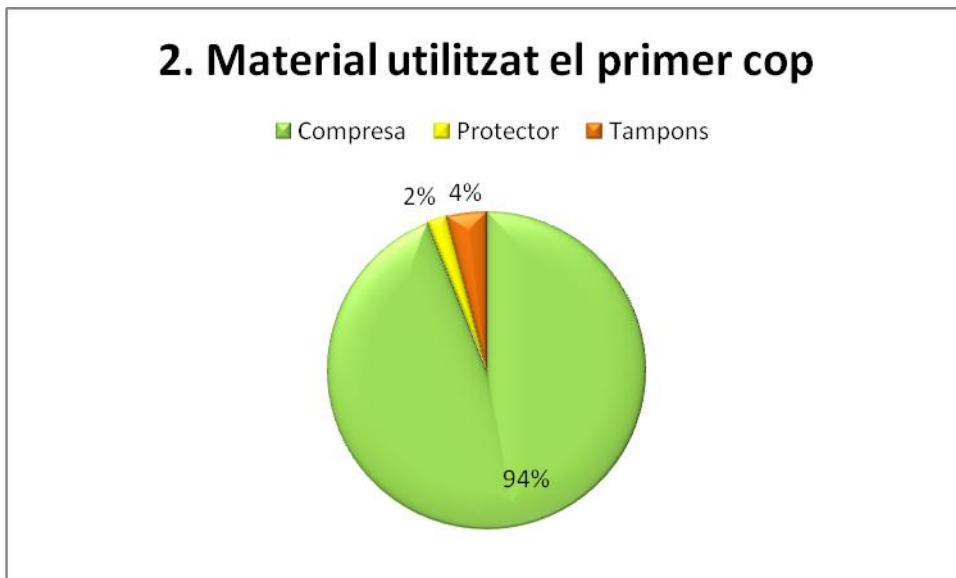
Les mitjanes de les noies de primer i segon segur que augmentaran ja que d'aquests dos cursos poques noies tenen la regla.



### **5.1.1. Compreses**

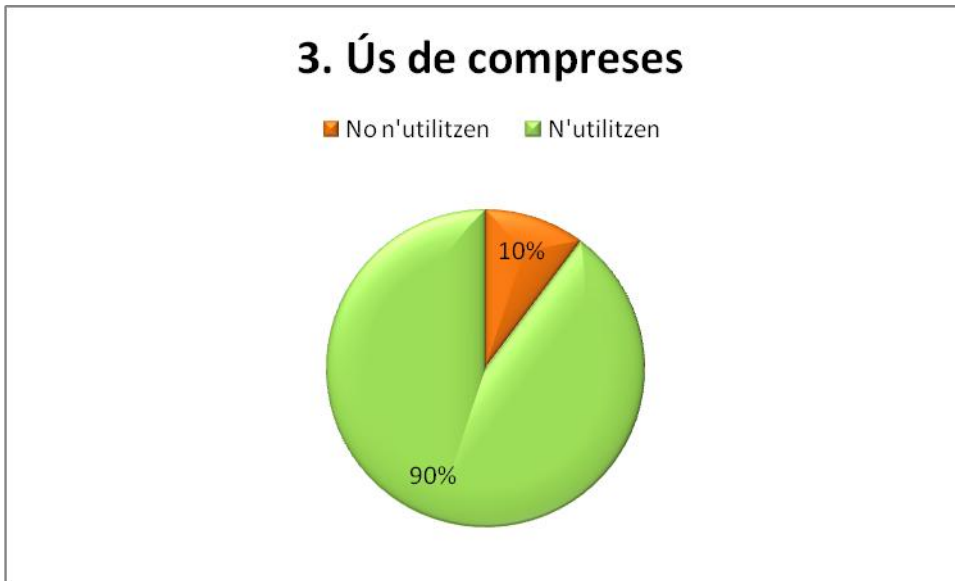
En la gràfica 2 es mostra el tipus de material utilitzat el primer cop.

Les noies majoritàriament quan tenen la regla per primer cop utilitzen compreses perquè són molt més fàcils d'utilitzar que els tampons i absorbeixen molt més que els protectors, a part que si et ve la regla per primer cop fora de casa i no estàs amb els teus pares sols demanar material a una amiga de la teva edat que només ha utilitzat compreses.



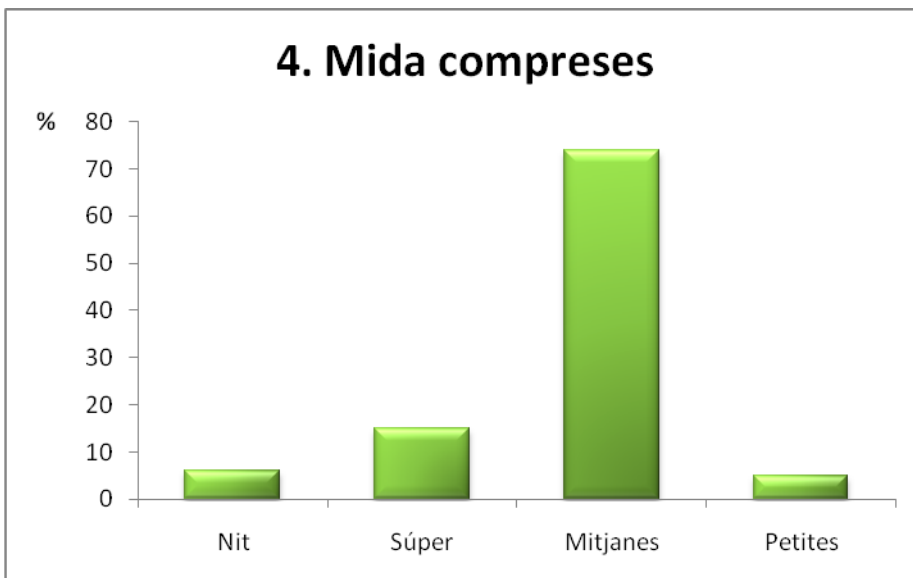
En la gràfica 3 es veu el percentatge de noies que utilitzen compreses.

La gran majoria de noies utilitzen compreses durant els dies que els hi dura la menstruació. Les noies que no utilitzen compreses són majoritàriament als batxillerats perquè ja tenen més assumit l'ús de tampons i porten més anys menstruant.

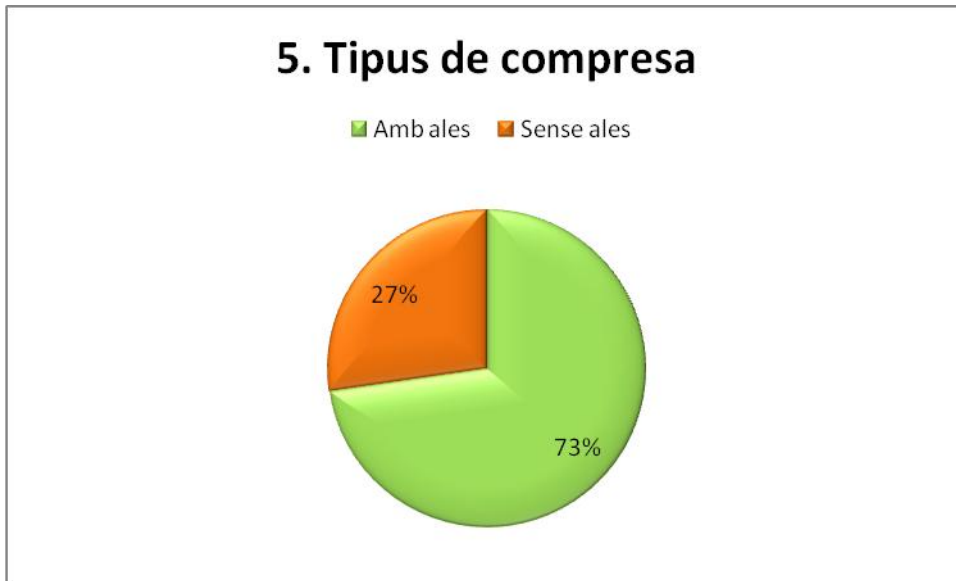


La gràfica 4 mostra les diferents mides de compreses utilitzades.

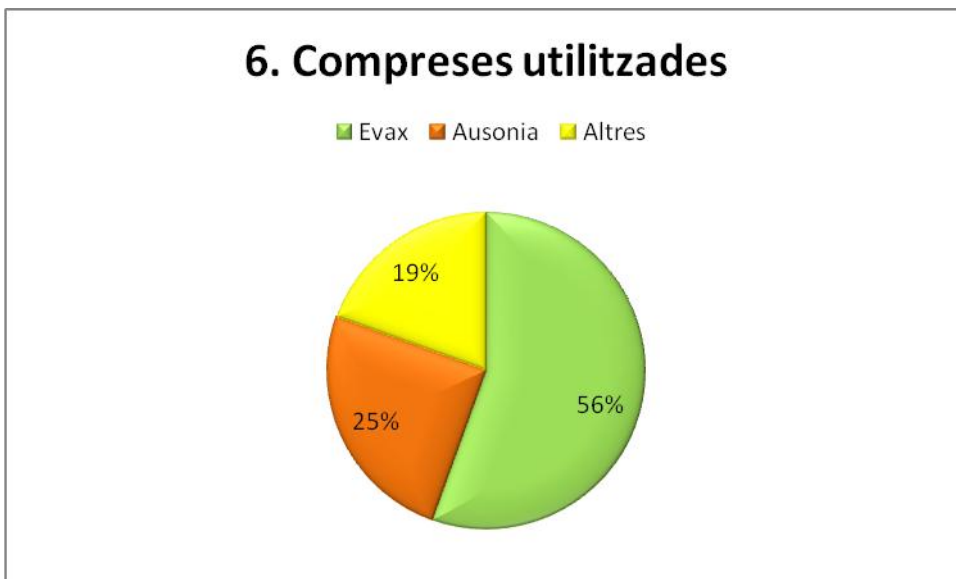
Tres quartes parts de les noies utilitzen amb gran diferència les compreses de mida mitjana. Les segones més utilitzades són les super.



De la gràfica 5 es desprèn que la majoria de noies utilitzen compreses amb ales ja que ofereixen més protecció i s'evita més fàcilment que es taqui la roba interior, sobretot si la menstruació és abundant.



Amb la gràfica 6 hi ha les marques comercials més utilitzades.

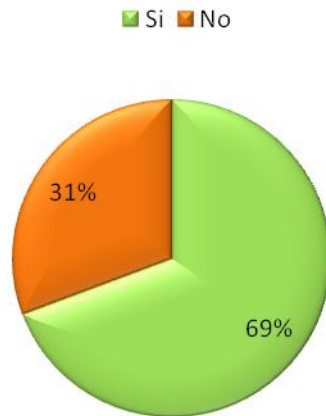


#### **5.1.2. Protectors “salva slips”**

De la gràfica 7 es desprèn que moltes noies utilitzen protectors, ja sigui com a complement dels tampons, per evitar tacar la roba interior o durant els dies de cada dia per no tacar la roba interior amb el flux vaginal.

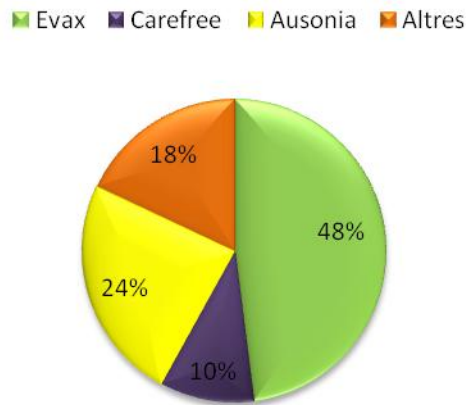


## 7. Noies que utilitzen protectors



Igual que les compreses, els protectors més utilitzats són els de la marca Evax. La menys utilitzada és la Carefree que només l'utilitzen 1 de cada 10 noies. Aproximadament 2 de cada 10 noies utilitzen la marca Ausonia o marques blanques.

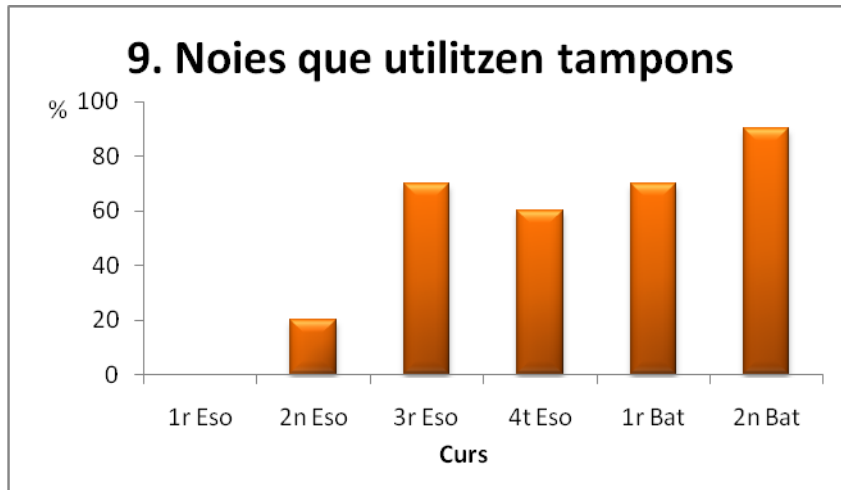
## 8. Protector utilitzats



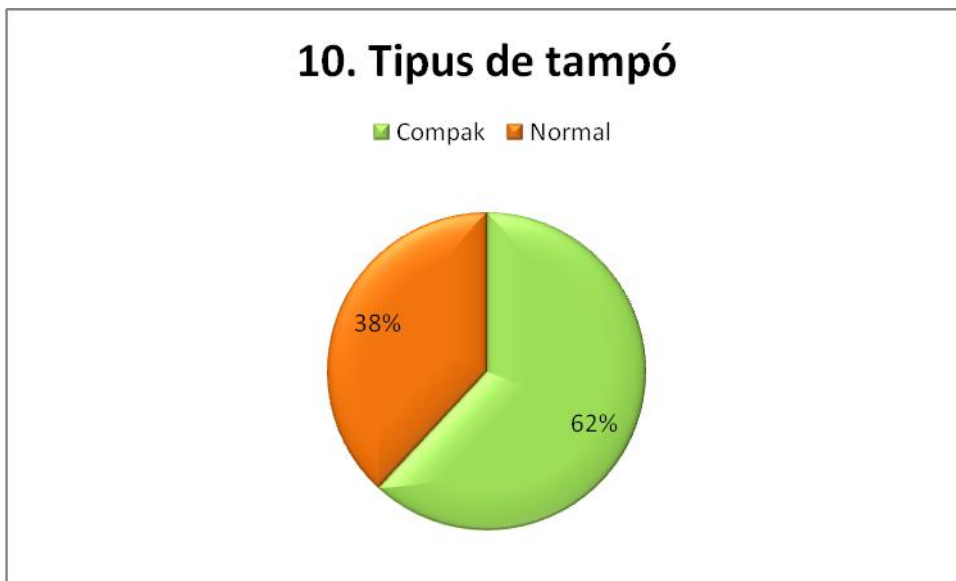
### 5.1.3. Tampons

Amb la gràfica 9 es pot veure la quantitat de noies que utilitzen tampons per cursos.

Les noies de primer curs d'Eso no utilitzen tampons perquè fa molt poc que tenen la regla. Les de segon curs d'Eso comencen a utilitzar tampons, les que més n'utilitzen són les de segon de batxillerat que 9 de cada 10 en fan servir.



A la gràfica 10 veiem que el més utilitzat per les noies són els tampons compak perquè l'aplicador ve plegat, l'embolcall és molt més petit que els tampons normals i és més discret. Això es valora a l'hora de portar-los a la bossa, la motxilla...



Els tampons més utilitzats són els de mida regular i super, els de mida mini són utilitzats majoritàriament per les noies que comencen a utilitzar tampons i els de mida super plus són utilitzats per noies amb regles molt abundants que no en tenen prou amb els tampons super.



La marca més utilitzada amb gran diferència és la marca Tampax ja que ofereix tampons de totes les mides i absorbències, amb aplicadors de plàstic o de cartró. La marca O.B. no és gaire utilitzada perquè generalment no porten aplicador.

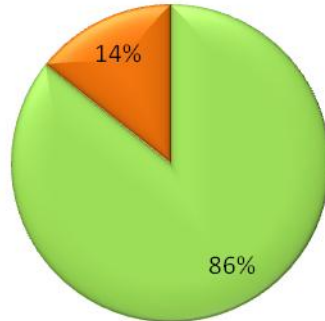
Les altres marques són les marques blanques.



La majoria de les noies llencen els tampons a les escombraries tot i que els aplicadors si no són els de plàstic es poden llençar tranquil·lament al wàter perquè es desfan i molt ràpidament.

### 13. On llencen els tampons

■ Escombraries ■ Wàter

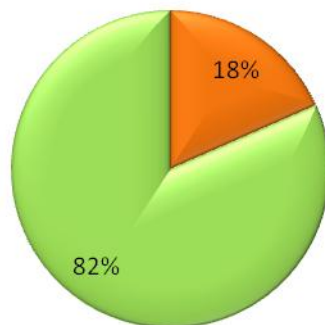


#### 5.1.4. Copa menstrual

Molt poques noies han sentit a parlar de la copa menstrual i les que n'han sentit a parlar no l'han utilitzat mai.

### 14. Copa menstrual

■ Ha sentit a parlar-ne ■ No n'ha sentit a parlar



**Altres dades significatives que es desprenen de l'enquesta :**

-L'edat mitjana global de la primera menstruació de l'institut està cap als 11 anys i 9 mesos i quan pesen 47,8 kg.

-El 100% de les noies enquestades que utilitzen compreses les llencen a les escombraries, si les compreses es llencen al wàter es pot embussar.

-De les noies enquestades només en hi ha una que ha utilitzat compreses reutilitzables i és de Sud Amèrica, el que no he pogut saber amb l'enquesta és si les va utilitzar estan al seu país o estan aquí.

-Pel que fa a problemes relacionats amb l'ús de compreses només una noia ha tingut una petita irritació al voltant del lloc on la va posar.

-Els problemes que tenen les noies relacionats amb l'ús de tampons no es tracten d'al·lèrgies sinó a pors de no saber-los introduir o a dolor a l'hora de posar-se'ls pel fet de fer-ho malament.

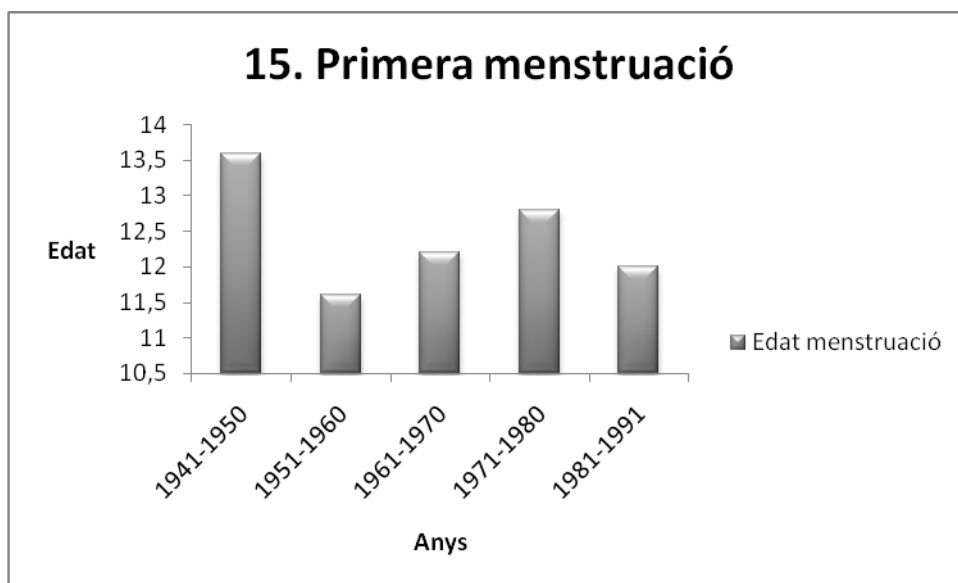
## **5.2. Enquesta realitzada a Sant Feliu de Guíxols i altres localitats**

Aquestes dades han estat recollides a partir d'una enquesta que vaig realitzar a 100 dones d'edats compreses entre 18 i 68 anys de Sant Feliu de Guíxols i altres poblacions durant la Setmana Santa del 2009 i els dies 3 i 11 de desembre del 2009.

Les dades que en vaig poder extreure estan exposades aquí en forma de gràfiques i explicació.

Aquesta gràfica és una mitjana de l'edat de la primera menstruació en diferents dècades, el que sobte, és la diferència d'edat de la primera menstruació entre les dels anys 41-50 i els 51-60.

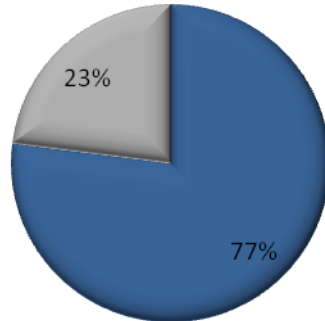
Una explicació lògica seria dir que els anys 41-50 són anys de postguerra en que la població estava més poc i mal alimentada.



Amb aquesta gràfica núm. 16 es pot veure que les dones com a primer material utilitzen compreses però aquest 23% que com a primer material van utilitzar draps, tovalloles de rus; són dones nascudes abans dels anys 60.

## 16. Material utilitzat el primer cop

■ Compreses ■ Tovalloles de Rus

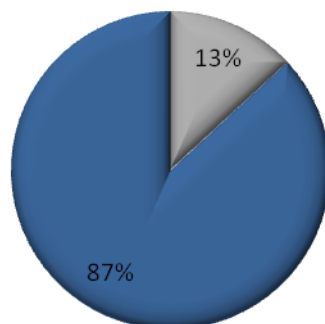


### 5.2.1. Compreses

Les poques dones que no utilitzen compreses són les dones més joves que només utilitzen tampons, tant de dia com de nit, i algunes dones perimenopàusiques que per a petites pèrdues utilitzen protectors.

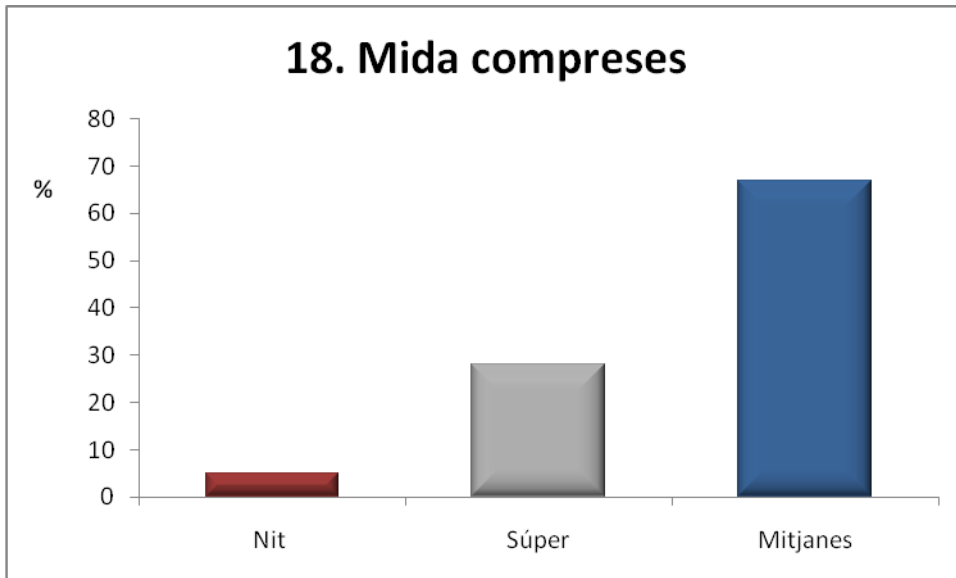
## 17. Ús de compreses

■ No'n utilitzen ■ N'utilitzen

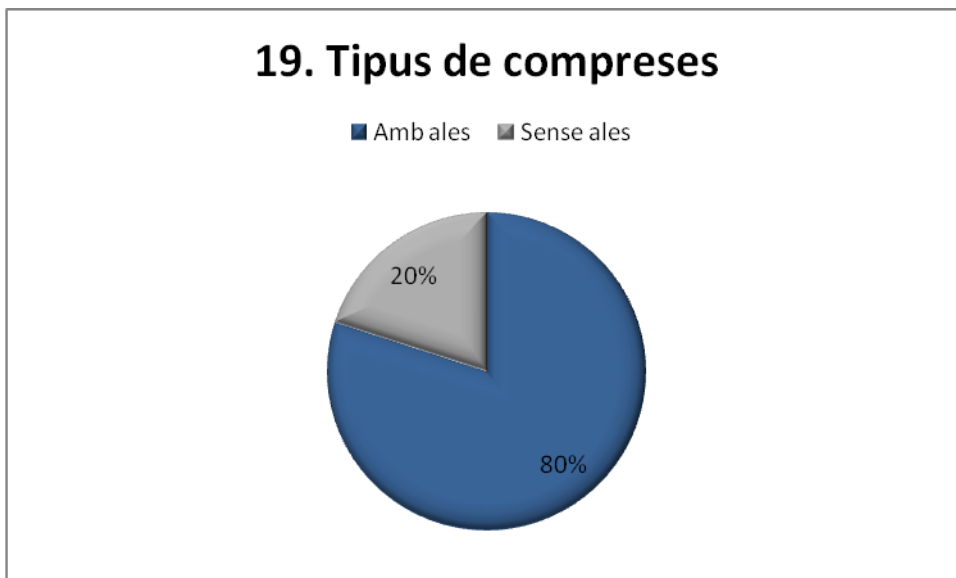


De les dones enquestades no en hi ha cap que utilitzen compreses de mida mini, ja sigui perquè tenen una menstruació molt abundant o perquè en comptes d'utilitzar compreses

mini utilitzen protectors. La mida més utilitzada és la mitjana per més de la meitat de les dones.



Tot i que les compreses amb ales van sortir al mercat molt més tard que les compreses normals 4 de cada 5 dones prefereixen utilitzar compreses amb ales perquè es desplacen menys del seu lloc i perquè la roba interior es taca més difícilment.

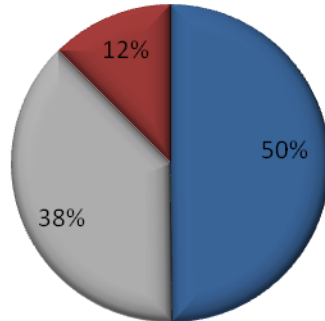


La meitat de les dones enquestades utilitzen la marca Evax de compreses, la segona més utilitzada és la Ausonia i menys d'1/8 utilitza marques blanques.



## 20. Compreses utilitzades

■ Evax ■ Ausonia ■ Altres

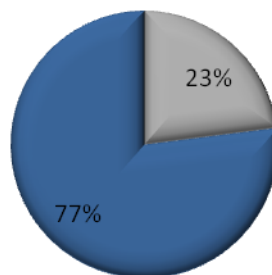


El que s'ha interpretat com a compreses reutilitzables són les tovalloles de rus i no les compreses reutilitzables actuals que es troben als comerços ecològics.

Aquest 23% de dones que han utilitzat compreses reutilitzables són dones que van néixer abans dels anys 60.

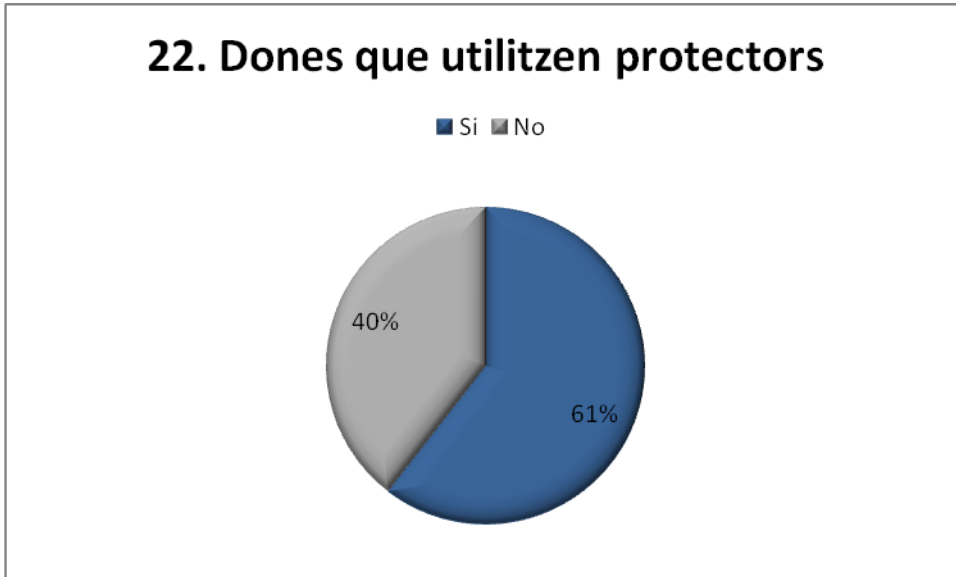
## 21. Dones que han utilitzat compreses reutilitzables

■ N'han utilitzat ■ No n'han utilitzat

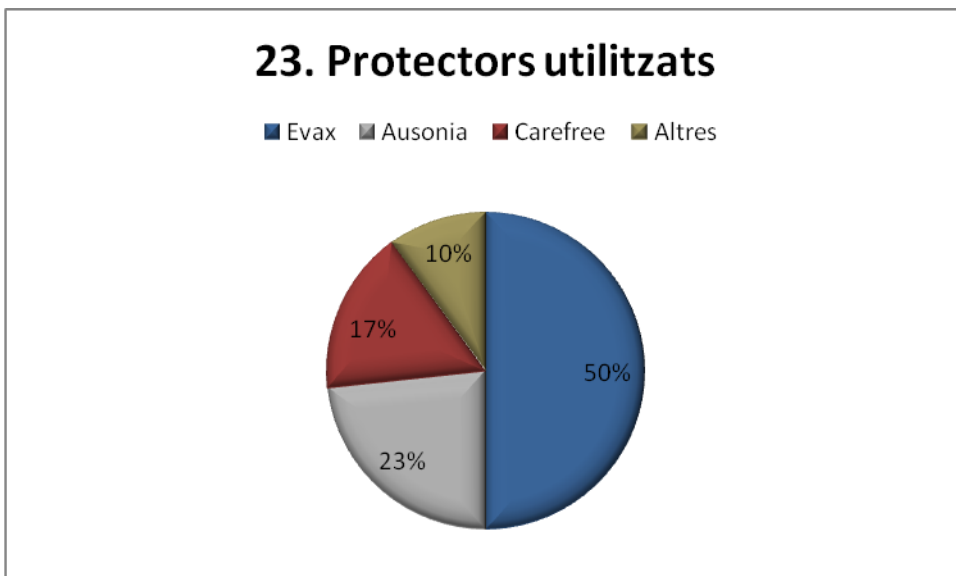


### **5.2.2. Protector “salva slips”**

Més de la meitat de les dones utilitza protectors, ja sigui com a complement dels tampons, per no tacar la roba, dia a dia per no tacar la roba de flux vaginal o per petites pèrdues d’orina.



La marca de protectors més utilitzada és Evax amb un 50% igual que amb les compreses. La segona marca més utilitzada és Ausonia tot i que s'utilitza menys que amb compresa. De la marca Carefree només utilitzen els protectors. El 10% de protectors restants són marques blanques.

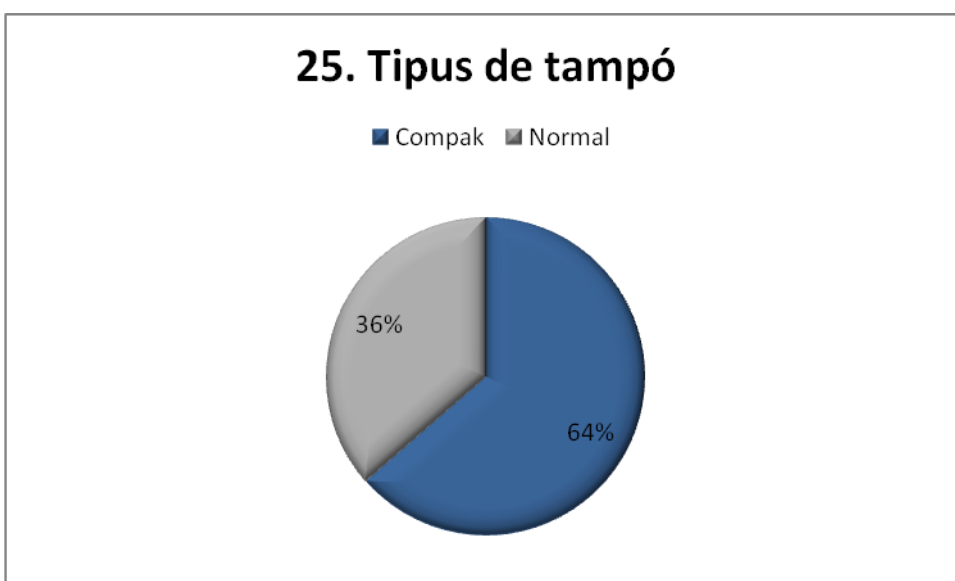


### **5.2.3. Tampons**

Més de la meitat de les dones enquestades utilitzen tampons i la tendència actual és d'anar en augment, ja que cada vegada les noies joves tenen més tendència a utilitzar-ne i menys tabús. El 34% de dones que no n'utilitzen són perquè ja fa molt anys que tenen la regla o mai s'han atrevit a posar-se'n.



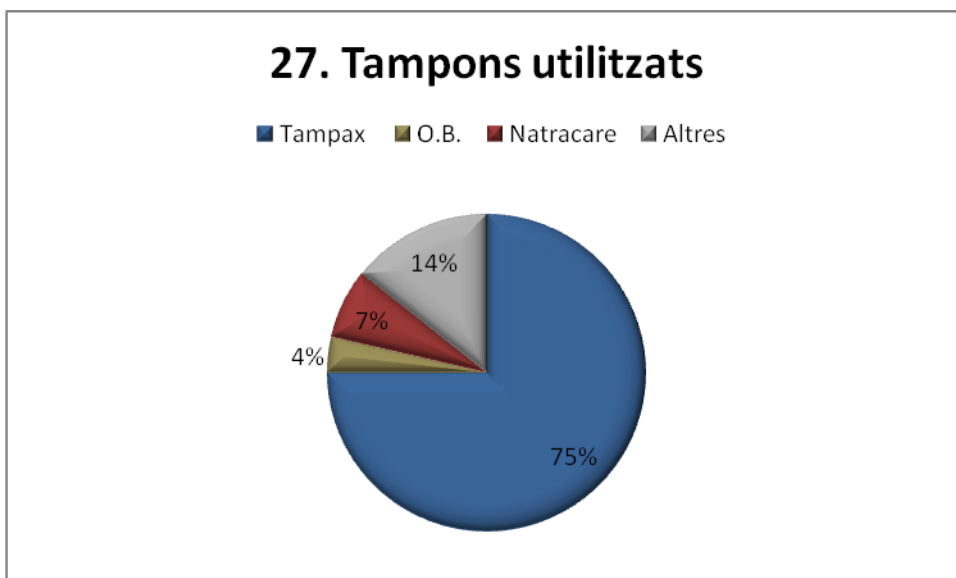
Les dones utilitzen més els tampons Compak perquè ocupen menys espai a l'hora de dur-los a la bossa de mà.



En la gràfica 26 s'hi pot veure que la mida més utilitzada és la super juntament amb la regular, els tampons mini s'utilitzen menys ja que normalment es fan servir al principi i al final de la regla. Els tampons super plus són poc utilitzats perquè són per menstruacions molt abundants.



El principal motiu que fa que s'utilitzin poc els tampons de la marca O.B. és que no tenen aplicador. Els tampons Natracare, que són tampons ecològics, comencen a ser utilitzats per la conscienciació ecològica que hi comença a haver. Les altres marques són les marques blanques.



Gairebé totes les dones llencen els tampons a les escombraries tot i que si l'aplicador és de cartró es pot llençar tranquil·lament al wàter perquè es desfà.



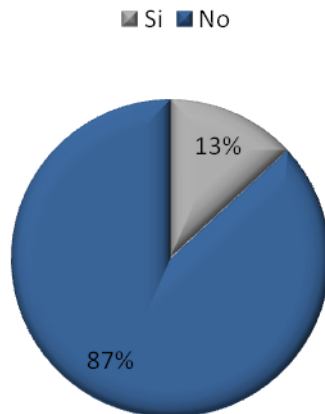
#### **5.2.4. Copa menstrual**

Més d'un 25% de les dones enquestades han sentit a parlar de la copa menstrual però cap d'elles l'ha utilitzada mai.



De les dones que han tingut fills un 13% han tingut incontinència associada al part i són dones que han tingut més d'un fill.

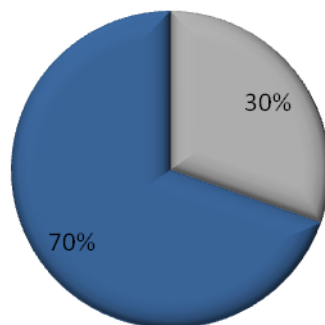
### 30. Incontinència associada al part



De totes les dones enquestades amb fills, a un 30% els hi van aconsellar fer reeducació del perineu tot i que menys de la meitat en van fer.

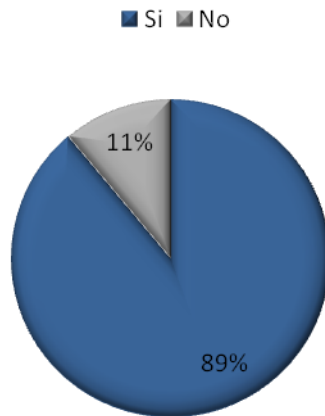
### 31. Reeducació del perineu

■ Les han aconsellat ■ No les han aconsellat



La majoria de dones que utilitzen tampons abans de tenir el primer fill en continuen utilitzant després de tenir el fill, només un 11% en van deixar d'utilitzar després de tenir fills.

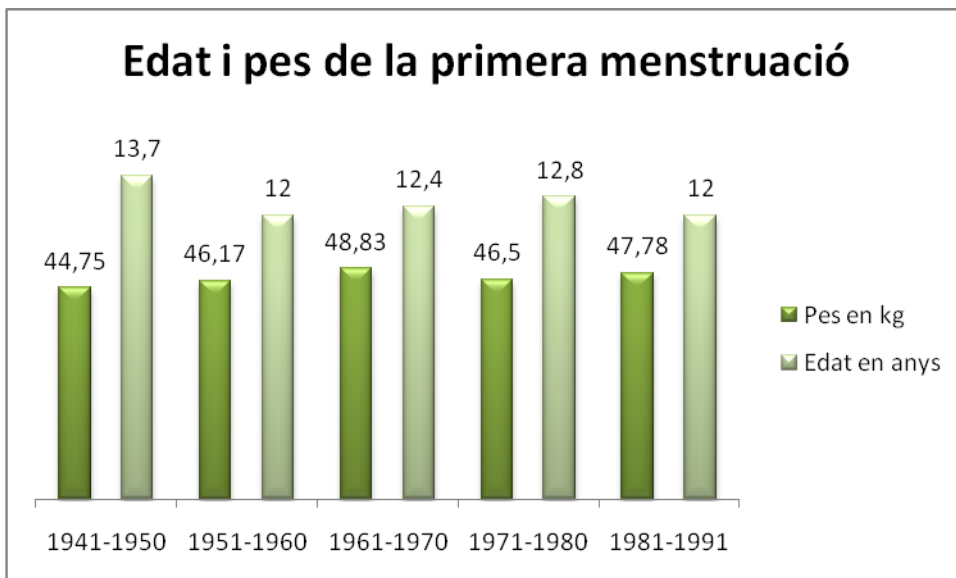
### 32. Ús de tampons després del part



#### Altres dades significatives que es desprenen de l'enquesta :

-La mitjana d'edat total de la primera menstruació de les dones enquestades és de 12 anys i 5 mesos i als 47,3 kg.

#### Edat i pes de la primera menstruació



-L'edat mitjana de la menopausa de les dones enquestades és als 50 anys i 4 mesos.

-El 100% de les dones enquestades que utilitzen compreses les llencen a les escombraries.

-Pel que fa a al·lèrgies només un 2% en presenta relacionades a l'ús de compreses, a aquestes dones els hi surt una petita irritació cutània al voltant de la compresa. La marca de la compresa que provoca la irritació és diferent en cada dona.

-De les dones enquestades cap va fer servir tampons en la seva primera menstruació.

-Pel que fa a problemes relacionats amb l'ús de tampons no es tracta d'al·lèrgies sinó a pors de no saber-los introduir o a dolor a l'hora de posar-s'els, pel fet de fer-ho malament.



## 6. Anàlisi

### 6.1. Anàlisi comparatiu de diferents compreses

El dia 10 de desembre del 2009 es van realitzar unes proves al laboratori de l'institut amb diferents compreses i protectors. Les proves eren per saber quin/a absorbia més, s'enganxava millor a la roba interior, era més llarga...

#### **1-Material utilitzat per a la prova:**

- **Aigua de l'aixeta:** Per comprovar l'absorció.

La densitat de la sang està entre 0,95 -1,064 g/ml i la de l'aigua és 1g/ml.

- **Regle:** Per mesurar els materials.

- **Balança:** Per pesar els materials abans i després d'haver absorbit.

- **Tint:** Per distingir l'aigua un cop els materials l'han absorbit.

- **Tela:** Per comprovar l'adherència de les compreses.

- **Ganivet o estisores:** Per obrir les compreses.



#### **2-Material analitzat:**

- Evax Cottonlike, Evax Adapt, Evax & Go.

- Masmi, Natracare, Natura e'.

- Doucelyn Soft, Doucelyn Black.
- Carefree Cotton.
- Spar Ultra, Eroski Ultra.
- Ausonia Evolution.
- Compresa de marca xina.

**3-Procediment :**

- 1)- Mesurar les compreses i pesar-les abans de tirar-hi l'aigua.
- 2)- Provar la seva adherència enganxant-les sobre un tros de tela i comprovar la seva resistència al moviment.
- 3)- Abocar aigua amb tint de manera constant fins que al tocar la superfície amb la mà es noti moll.
- 4)- Pesar-les un cop han absorbit l'aigua.

**4-Resultats obtinguts:**

**Evax Cottonlike:**

Preu unitat	0,12 €
Pes abans	4,4 g
Pes després	18,5 g
ml absorbits	14,1 ml
Llargada	21,7 cm
Amplada	8 cm
Adherència	bona
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives. Es desenganxa una mica de les puntes.

A l'hora d'absorbir ho fa amb facilitat i ràpidament, distribueix el líquid de forma regular per tota la compresa.

El líquid es condensa en forma de boletes que impedeixen que et sentis molla. Està formada per quatre capes.

Visualment és neta, no dóna sensació de brut.

**Masmi:**

Preu unitat	0,099 €
Pes abans	2,7 g
Pes després	9,2 g
ml absorbits	6,5 ml
Llargada	15,1 cm
Amplada	5,1 cm
Adherència	excel·lent
Tires adhesives	3 tires



Està composta de tres tires adhesives que s'enganxen a la roba interior perfectament.

El seu interior és de cotó amb dues capes.

Absorbeix de manera lenta sense distribuir el líquid..

Visualment és bruta.

### **Doucelyn Soft:**

Preu unitat	0,078 €
Pes abans	5,5 g
Pes després	14,9 g
ml absorbits	9,4 ml
Llargada	23,2 cm
Amplada	8 cm
Adherència	regular
Tires adhesives	1 tira



Aquesta compresa només té una tira adhesiva, és molt poc adhesiva, només s'enganxa pel centre.

Al moment d'absorbir ho fa amb dificultat, pels costats no absorbeix, només absorbeix per la zona central.

Està formada per quatre capes i condensa el líquid en moltes boletes perquè no pugi.

### **Eroski Ultra:**

Preu unitat	0,069 €
Pes abans	6 g
Pes després	20,1 g
ml absorbits	14,1 ml
Llargada	23,5 cm
Amplada	9 cm
Adherència	bona
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives i es desenganxa una mica de les puntes.

Absorbeix de manera ràpida però sense distribuir el líquid.

El líquid es condensa en forma de boletes però se'n fan poques.

El seu interior és de cotó i té dues capes.

Visualment és neta.

### **Carefree Cotton:**

Preu unitat	0,084 €
Pes abans	2,3 g
Pes després	10,5 g
ml absorbits	8,2 ml
Llargada	15 cm
Amplada	5,2 cm
Adherència	excel·lent
Tires adhesives	tota



Tota la compresa és adhesiva, s'enganxa molt bé a la roba interior.

No absorbeix ni distribueix, el poc que absorbeix ho fa amb boletes molt petites.

Té dues capes de teixit.

Visualment és bruta.

**Doucelyn Black:**

Preu unitat	0,041 €
Pes abans	1,7 g
Pes després	11 g
ml absorbits	9,3 ml
Llargada	15,3 cm
Amplada	5,2 cm
Adherència	excel·lent
Tires adhesives	tota



Tota la compresa és adhesiva, s'enganxa molt bé a la roba interior.

Absorbeix de manera lenta però distribueix de forma regular el líquid per tota la compresa.

El líquid es condensa en forma de moltes boletes.

El seu interior és de dues capes.

Visualment és neta.

**Natracare:**

Preu unitat	0,267 €
Pes abans	4,8 g
Pes després	13,9 g
ml absorbits	9,1 ml
Llargada	22,2 cm
Amplada	7,2 cm
Adherència	bona
Tires adhesives	1 tira



Aquesta compresa té una sola tira adhesiva i es desenganxa una mica de les puntes.

Té una absorció molt bona i distribueix molt bé el líquid.

Té tres capes i el seu interior és de cotó.

Visualment és neta.

### **Spar Ultra:**

Preu unitat	0,080 €
Pes abans	5,9 g
Pes després	29,9 g
ml absorbits	24 ml
Llargada	23,4 cm
Amplada	9 cm
Adherència	regular
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives i és molt poc adhesiva. Absorbeix i distribueix de manera ràpida i regular.

Té quatre capes i l'interior és de cotó, absorbeix el líquid en forma de boles.

Visualment és neta.

**Natura E'**

Preu unitat	0,192 €
Pes abans	5,5 g
Pes després	10,9 g
ml absorbits	5,4 ml
Llargada	22,4 cm
Amplada	8,5 cm
Adherència	molt bona
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives i només es desenganxa una mica de les puntes.

Absorbeix molt lentament i no distribueix, ho fa en forma de boles blanques i grans.

L'interior és de cotó i té tres capes i la que està en contacte amb la roba és molt poc impermeable perquè el líquid traspassa.

Visualment és bruta.

**Ausonia Evolution:**

Preu unitat	0,383 €
Pes abans	9,3 g
Pes després	27,8 g
ml absorbits	18,5 ml
Llargada	26,8 cm
Amplada	7,1 cm
Adherència	excel·lent
Tires adhesives	tota





Tota la compresa és adhesiva i s'enganxa molt bé a la roba interior.

Absorbeix de manera ràpida i distribueix regularment, ho fa en forma de boletes .

El seu interior és de dues capes i de cotó .

Visualment és neta.

### **Evax Adapt:**

Preu unitat	0,086 €
Pes abans	1,4 g
Pes després	2,6 g
ml absorbits	1,2 ml
Llargada	15,1 cm
Amplada	5 cm
Adherència	excel·lent
Tires adhesives	tota



Tota la compresa és adhesiva i s'enganxa molt bé a la roba interior.

Pràcticament no absorbeix i el poc que ho fa és en forma de poques boletes i minúscules.

Té dues capes de teixit.

Visualment és molt bruta.

**Evax and Go:**

Preu unitat	0,26 €
Pes abans	4,2 g
Pes després	28,4 g
ml absorbits	24,2 ml
Llargada	21,9 cm
Amplada	8 cm
Adherència	regular
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives i es desenganxa una mica de les puntes.

La seva absorció és molt bona, ho fa de manera ràpida i distribueix el líquid de manera regular.

Té quatre capes i absorbeix en forma de boles. Visualment és neta.

**Compresa Xinesa:**

Preu unitat	Desconegut
Pes abans	9,8 g
Pes després	19,1 g
ml absorbits	9,3 ml
Llargada	31 cm
Amplada	7,9 cm
Adherència	notable
Tires adhesives	2 tires



Aquesta compresa té dues tires adhesives i es desenganxa bastant de les puntes.

Absorbeix de manera ràpida i no ho fa cap a l'interior, queda la compresa molla.

Fa molt poques boletes i té quatre capes. Visualment és bruta.

### 6.1.1. Conclusions de les anàlisis

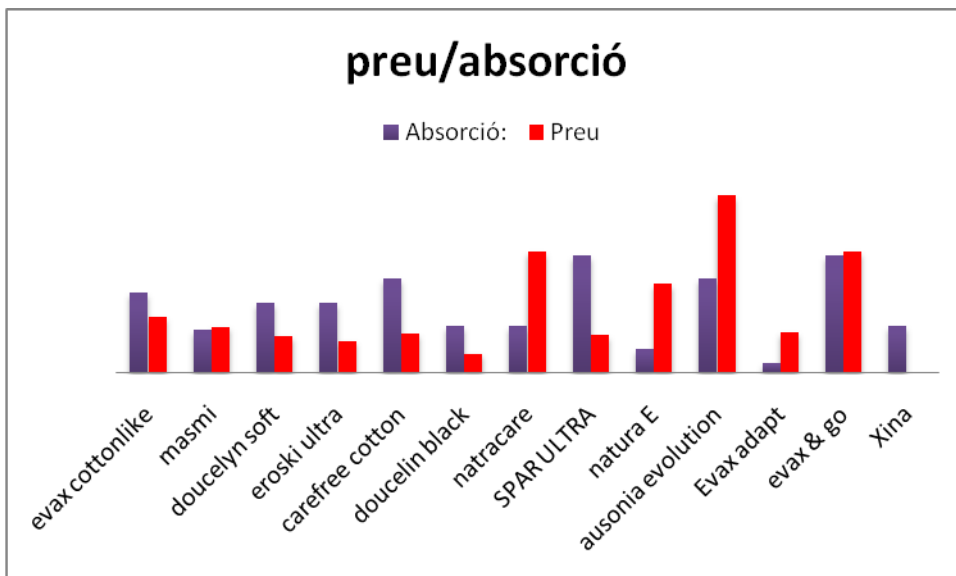
Al mercat hi ha molts marques i tipus de compreses. (Fotos fetes als supermercats)



Per això només en vaig triar unes quantes. (Fotos fetes al laboratori del Sant Elm)



Comparació preu/absorció:



Personalment opino que la millor compresa és la Evax Cottonlike, és la que al moment de fer les proves va absorbir més ràpid i millor, al passar la mà per sobre la compresa no es notava molla, era la més agradable a la vista i la més neta.

L'Evax Adapt, s'enganxa molt bé a la roba però és tan fina que no absorbeix absolutament res.

La pitjor visualment i pel que fa a comoditat és la Natura e', si que absorbeix però tot queda a la superfície, molta sensació de moll i brut.

En relació absorció/preu la millor és la Spar Ultra, absorbeix sense donar sensació de moll i brut i pel que fa al preu al ser una marca blanca és més econòmica.

## **6.2. Anàlisi comparatiu de diferents tampons**

Un dissabte al matí vaig anar al Laboratori Bagué de Sant Feliu de Guíxols, per realitzar la resta de proves del laboratori, aquest cop a diferents marques de tampons. Les proves es van fer per determinar quins tampons absorben més, de quina manera absorben, si l'aplicador era soluble en aigua...

### **1- Materials utilitzats per a la prova:**

- Aigua de l'aixeta:** Per comprovar l'absorció.
- **Regle:** Per mesurar els materials.
- Balança:** Per pesar els materials abans i després d'haver absorbit.
- Tint:** Per distingir l'aigua un cop els materials l'han absorbit.
- Tela:** Per comprovar l'adherència de les compreses.
- Vol:** Per posar-hi aigua i comprovar la solubilitat de l'aplicador.

### **2- Material analitzat:**

- Natracare, Masmi.
- Tampax Compak Regular.
- Tampons Alcampo.
- Eroski Compactos.
- o.b. Regular.

### **3- Procediment:**

- 1) -Mesurar els tampons i pesar-los abans de tirar-hi l'aigua.
- 2) - Provar la solubilitat de l'aplicador
- 3) -Abocar aigua
- 4) -Pesar-los un cop han absorbit l'aigua.

Aquests són els resultats de les proves:

**Natracare:**

Preu unitat	0,296 €
Pes total (amb aplicador):	12,5g
Pes aplicador:	4,2g
Pes en sec:	2,3g
Llargada en sec:	4,4cm
Amplada en sec:	1,2cm
Llargada del fil:	12cm
Pes en moll:	18,7g
Llargada en moll:	7,2cm
Amplada en moll:	3,1cm
ml absorbits:	16,4 ml



Aquest tampó té el fil molt ben cosit.

Quan absorbeix ho fa de manera homogènia i s'infla de manera regular, tot ell està envoltat per una gassa que li manté la forma.

El seu interior està format per un cotó que no es desfà però és molt absorbent.

L'aplicador és molt soluble, es desfà en capes de manera molt ràpida.

**Tampax Compak Regular:**

Preu unitat	0,186 €
Pes total (amb aplicador):	7,2g
Pes aplicador:	3,53g
Pes en sec:	1,4g
Llargada en sec:	5,3cm
Amplada en sec:	1,1cm
Llargada del fil:	9,7cm
Pes tampó un cop absorbit:	16,7g
Llargada en moll:	7,6cm
Amplada en moll:	2,8cm
ml absorbits:	15,3 ml



Té el fil molt ben cosit.

Té una gassa a la part superior i una a la part inferior, això fa que s'infla de manera irregular.

Quan absorbeix ho fa de manera homogènia.

El seu interior està format per cotó molt absorbent i que no es desfà.

Quan més gran és l'absorbència, més capes de cotó tenen els tampons d'aquesta marca.

L'aplicador no és soluble perquè és de plàstic.

### **Eroski Compactos:**

Preu unitat	0,076 €
Pes total (amb aplicador):	7,6g
Pes aplicador:	4,33g
Pes en sec:	2,12g
Llargada en sec:	4,5cm
Amplada en sec:	1,2cm
Llargada del fil:	11,4cm
Pes en moll:	14,71g
Llargada en moll:	5,7cm
Amplada en moll:	3,1cm
ml absorbits:	12,59 ml



Aquest tampó té el fil molt ben cosit.

Quan absorbeix ho fa de manera homogènia i s'infla de manera regular.

Tot ell està envoltat per una gassa que li manté la forma.

El seu interior està format per un cotó que no es desfà i és molt absorbent.

L'aplicador no és soluble ja que és de plàstic.

**Masmi:**

Preu unitat	0,249 €
Pes total (amb aplicador):	12g
Pes aplicador:	5,04g
Pes en sec:	2,51g
Llargada en sec:	4cm
Amplada en sec:	1,2cm
Llargada del fil:	10,8cm
Pes en moll:	23,94g
Llargada en moll:	6cm
Amplada en moll:	4cm
ml absorbits:	21,43 ml



Aquest tampó té el fil molt ben cosit.

Quan absorbeix ho fa de manera homogènia i s'infla de manera regular, tot ell està envoltat per una gassa que li manté la forma.

El seu interior està format per un cotó que no es desfà i és molt absorbent.

L'aplicador tot i ser de cartró li costa molt desfer-se a l'aigua.

**Tampax Regular:**

Preu unitat	0,123 €
Pes total (amb aplicador):	12g
Pes aplicador:	3,5g
Pes en sec:	1,9g
Llargada en sec:	5,8cm
Amplada en sec:	1,1cm
Llargada del fil:	10,7cm
Pes en moll:	22,25g
Llargada en moll:	7,3cm
Amplada en moll:	3,1cm
ml absorbits:	20,35 ml





Aquest tampó té el fil molt ben cosit.

Té una gassa a la part superior i una a la part inferior, això fa que s'inflin de manera irregular, tot i això absorbeix de manera homogènia.

El seu interior està format de cotó molt absorbent que no es desfà.

L'aplicador és molt soluble, només de tocar l'aigua es desfà.

### **Tapons Alcampo:**

Preu unitat	0,066 €
Pes total (amb aplicador):	12,6g
Pes aplicador:	5,53g
Pes en sec:	3g
Llargada en sec:	5,2cm
Amplada en sec:	1,6cm
Llargada del fil:	12,5cm
Pes en moll:	29,32g
Llargada en moll:	5cm
Amplada en moll:	3cm
ml absorbits:	26,32 ml



Aquest tampó està format per un cotó llarg i pla que no es desfà i que s'embolica amb el fil a l'interior.

Quan absorbeix ho fa de manera homogènia i regular, s'expandeix en amplada.

El seu interior és de cotó molt absorbent.

L'aplicador és molt soluble, es desfà només de tocar l'aigua.

**O.B. Regular:**

Preu unitat	0,164 €
Pes total (amb aplicador):	
Pes aplicador:	
Pes del tampó:	2g
Llargada en sec:	4,9cm
Amplada en sec:	1,4cm
Llargada del fil:	11,2cm
Pes en moll:	23,35g
Llargada en moll:	4,8cm
Amplada en moll:	2,8cm
ml absorbits:	21,35 ml

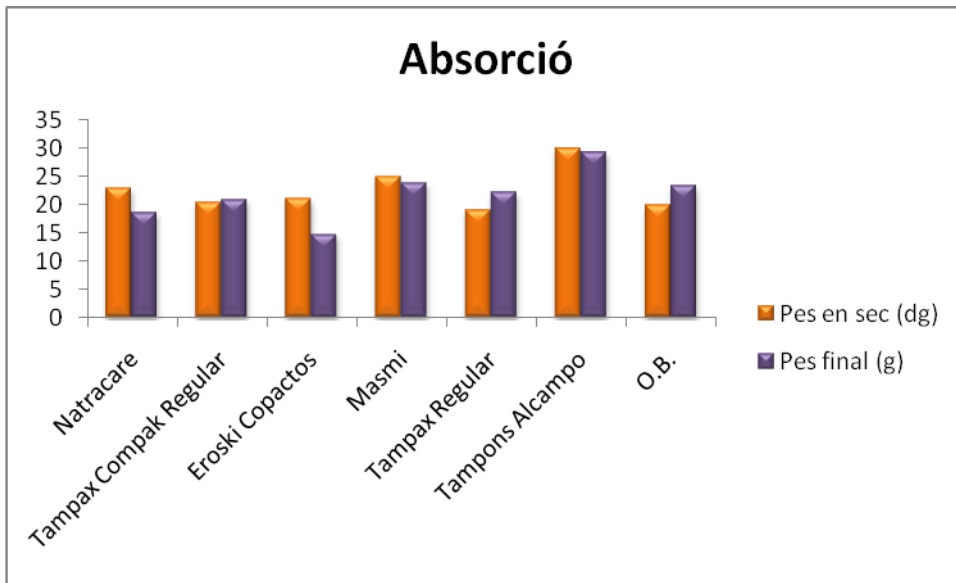


El tampó està format per un tros de cotó llarg i pla que no es desfà, està embolicat amb el fil a l'interior.

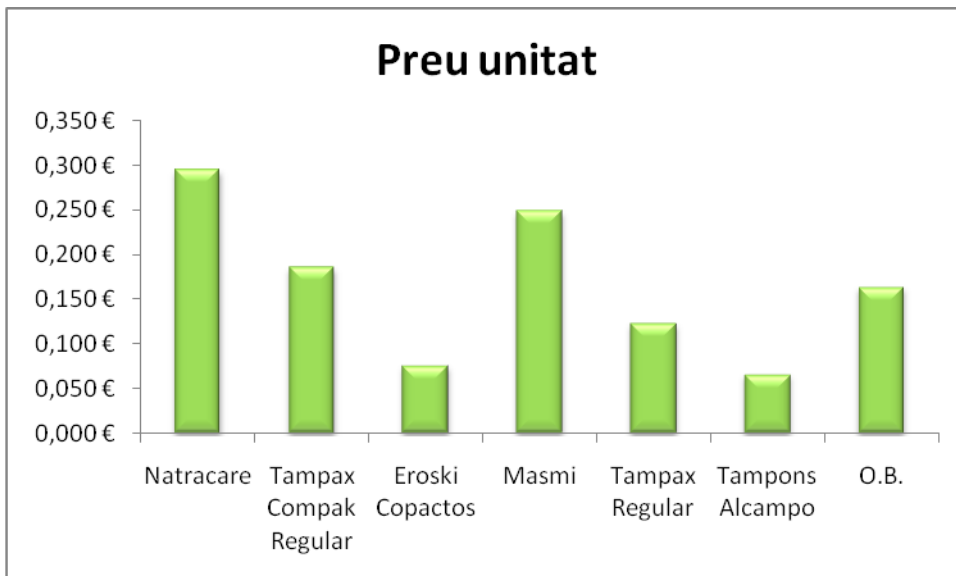
Absorbeix de manera homogènia i regular, s'expandeix en amplada.

Aquests tampons no tenen aplicador, s'han introduir amb els dits.

### 6.2.1. Conclusions de les anàlisis



Els dos tampons que absorbeixen més en relació al seu pes inicial amb el pes final són el Tampax Regular i el O.B., el que ha absorbit menys és el Natracare.



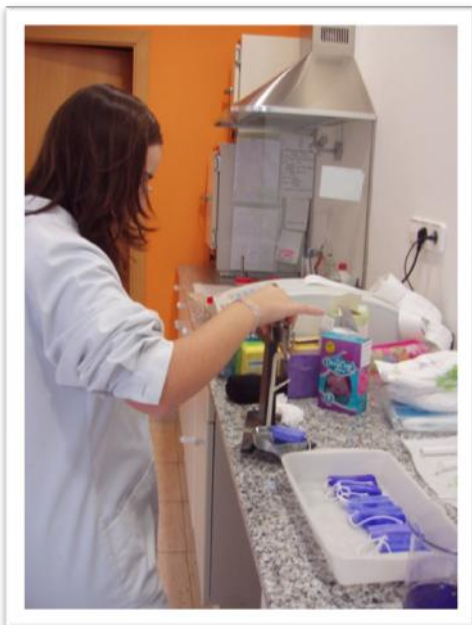
## **6.2.2. Fent les proves al laboratori**



Diferents tampons utilitzats.



Tampó absorbint líquid



Pesant els tampons



Tampons un cop han absorbit líquid



Gassa del damunt del tampó



Tampó desplegat



Aplicador desfet

## Conclusió

Amb aquest treball de recerca he après i alhora comprès, que per fer un treball amb nivell es necessita temps per buscar, ordenar, corregir i arreglar. També he après a tenir confiança en mi i a treure'm aquesta vergonya per trucar i fer entrevistes.

L'apartat d' **El cos humà** és el que m'ha resultat més fàcil ja que en quasi tots els llibres d'anatomia surt informació de l'aparell excretor i l'aparell reproductor femení.

El que m'ha resultat més difícil ha estat trobar informació dels apartats: **Productes d'incontinència adulta** i **Productes per a la menstruació**. Les cases comercials posen a disposició del consumidor molta publicitat en pàgines web i en revistes, però tot i així la informació que hi posen és la que a ells els interessa. És l'estratègia comercial per donar a conèixer els seus productes.

Per completar aquests dos apartats vaig telefonar a diferents multinacionals (Tampax, Ausonia, Evax, Dodot...) per poder visitar alguna d'aquestes fàbriques. M'interessava veure l'elaboració del producte, la comercialització, el laboratori on es fan les proves...i finalment entrevistar-los. A Greenpeace els vaig telefonar per intentar saber la contaminació ambiental que causen aquests materials: compreses, tampons i bolquers. També vaig telefonar a TV3 per consultar l'arxiu publicitari. TV3 no em va poder facilitar aquesta informació, les publicitats tenen drets d'autors i són privades. Suposo que pel fet de tenir 17 anys i no tenir cap formació no van voler perdre el temps amb mi.

Una altra cosa que no he pogut fer han estat les entrevistes a les persones adultes de diferents cultures. A tres persones que els hi vaig demanar em van dir que no m'entenien, una manera fina de dir que no.

Gràcies a aquest fracàs he hagut de buscar altre vies d'informació i he fet una cosa que en un principi no tenia pensat fer: les **Entrevistes**. Aquestes m'han servit per tenir el punt de vista de persones especialitzades que contínuament treballen amb persones que n'utilitzen. Per els meus propis dubtes han estat molt instructives.

La part de les **Enquestes** dels alumnes de l'institut i la gent del carrer l'he feta com a estudi de mercat per contactar directament amb el consumidor. Gràcies a això he pogut comprovar que la part ecològica no està gens promocionada. Ningú coneix aquests productes ni els utilitza.

L'apartat que m'ha agradat més ha estat la de les **Anàlisis**; ha estat la més divertida i m'ha permès realitzar el que en un futur vull fer: anar amb bata blanca. També m'ha servit per valorar quin és el millor producte del mercat i que si per a compreses hi ha una gran varietat de qualitats; els tampons són tots més o menys iguals.

Com he pogut comprovar, aquest tema no ha estat tractat anteriorment. Probablement en un futur els problemes de contaminació faran replantejar als experts l'ús d'aquests materials i dins el món mèdic si aquests productes poden causar patologies.

Finalment vull donar les gràcies als ginecòlegs Dr. Joan Antoni Mulà i Dr. Lisardo Zunzunegui, a la pediatra Dra. Lurdes Badet, al dermatòleg Dr. Albert Xifra, a la infermera Sra. Teresa Escobar i a l'auxiliar d'infermeria Sra. Marta Gironella que em van ajudar amb tot el que necessitava i em van rebre amb les mans obertes. També vull donar les gràcies als meus pares i a la meva germana per la seva paciència i suport, a en Sr. Carles Torrent per ajudar-me amb els problemes que tenia amb l'ordinador, a la Sra. Júlia Bagué per deixar-me fer les anàlisis dels productes al seu laboratori, a la Sra. Maria Jesús Gil que és la meva tutora i que no es va riure de mi quan li vaig plantejar el tema del treball de recerca i a totes les persones que m'han respost les enquestes dels productes i m'han ajudat.

## **Bibliografia**

### **Libres:**

- El diari vermell de la Carlota (Editorial Empúries, Gemma Lienas)
- Entorn 3 (Editorial Vicens Vives )
- Estudio SEGO-Ausonia sobre Hábitos de Salud e Higiene Íntima de la mujer
- Guía de consejos, cosas de mujeres (Teresa Fernàndez, Asesora de Tena lady )
- ¿Por qué sufrir? La regla y sus problemas (Editorial La sal, Lynda Birke y Katy Gardner)
- Programa didàctico, la adolescencia y tú (Arbora y Ausonia)
- Salud para la mujer (Editorial Nowtilus, Laurel Vukovic)

### **Documentals:**

- Educació sexual 1 (Fundació serveis de cultura popular, vídeos educatius)
- L'adolescència, quants canvis (Programa educatiu Ausonia)
- Programa didàctico, la adolescencia y tú (Arbora u Ausonia)
- Tú y la pubertad (Evax)

### **Pàgines web:**

<http://www.tampax.es>

<http://www.ausonia.es>

<http://www.evax.es/tvh>

<http://www.kotex.com.mx>

<http://www.sego.es>

<http://www.arbora-ausonia.com>

<http://www.tena.es>



[http://www.pg.com/es\\_ES](http://www.pg.com/es_ES)

<http://soloentreamigas.com.mx/articulo.php?ID=161>

<http://radiocentro.com.mx/grc/homepage.nsf/main?readform&url=/grc/redam.nsf/VWALL/XPAO-GUALT9>

[http://redparaellas.com/ser\\_mujer/historia\\_de\\_la\\_menstruacion.html](http://redparaellas.com/ser_mujer/historia_de_la_menstruacion.html)

[http://www.medspain.com/n7\\_nou99/artic03\\_I.html](http://www.medspain.com/n7_nou99/artic03_I.html)

[http://www.runners.es/Salud\\_Nutricion/deporte\\_menstruacion\\_corredoras\\_consejos\\_deporte\\_KW\\_articulo\\_nutricion.jsp%3Fid%3D4256](http://www.runners.es/Salud_Nutricion/deporte_menstruacion_corredoras_consejos_deporte_KW_articulo_nutricion.jsp%3Fid%3D4256)

<http://marcasblancas.wikispaces.com>

<http://www.nett.fr>

<http://www.ladynett.net>

[http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est\\_02/toallfem20202.pdf](http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_02/toallfem20202.pdf)

<http://es.answer.yahoo.com>

[http://www.proz.com/zudoc/english\\_to\\_spanish/medical/411199-pad.html](http://www.proz.com/zudoc/english_to_spanish/medical/411199-pad.html)

<http://www.soloentreamigas.com>

[http://www.educacionenvalores.org/La\\_menstruacion\\_y\\_disparidades\\_de.html](http://www.educacionenvalores.org/La_menstruacion_y_disparidades_de.html)

<http://www.bebesymas.com>

<http://www.vsantivirus.com/tampones.htm>

[http://www.ecologiablog.com/post/449/compresas\\_y\\_tampones\\_contaminan\\_y\\_pueden\\_danar\\_la\\_salud](http://www.ecologiablog.com/post/449/compresas_y_tampones_contaminan_y_pueden_danar_la_salud)

[http://pensamientosdeunanaq.mforos.com/863005/6586539\\_compresas\\_tampones\\_y\\_savaslips/](http://pensamientosdeunanaq.mforos.com/863005/6586539_compresas_tampones_y_savaslips/)

<http://www.unizar.es/gine/102estilo.htm>

<http://drynites.com/es/Los-hechos/default.aspx>

<http://www.crianzanatural.com.art/art76.html>

<http://couche-bebe.org>

<http://La-copa-menstrual.Ladycup.eu/Default.aspx?tabid=137>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestras.asp?art=791>

<http://bebe-blog.org/category/todo-sobre-los-panales>

