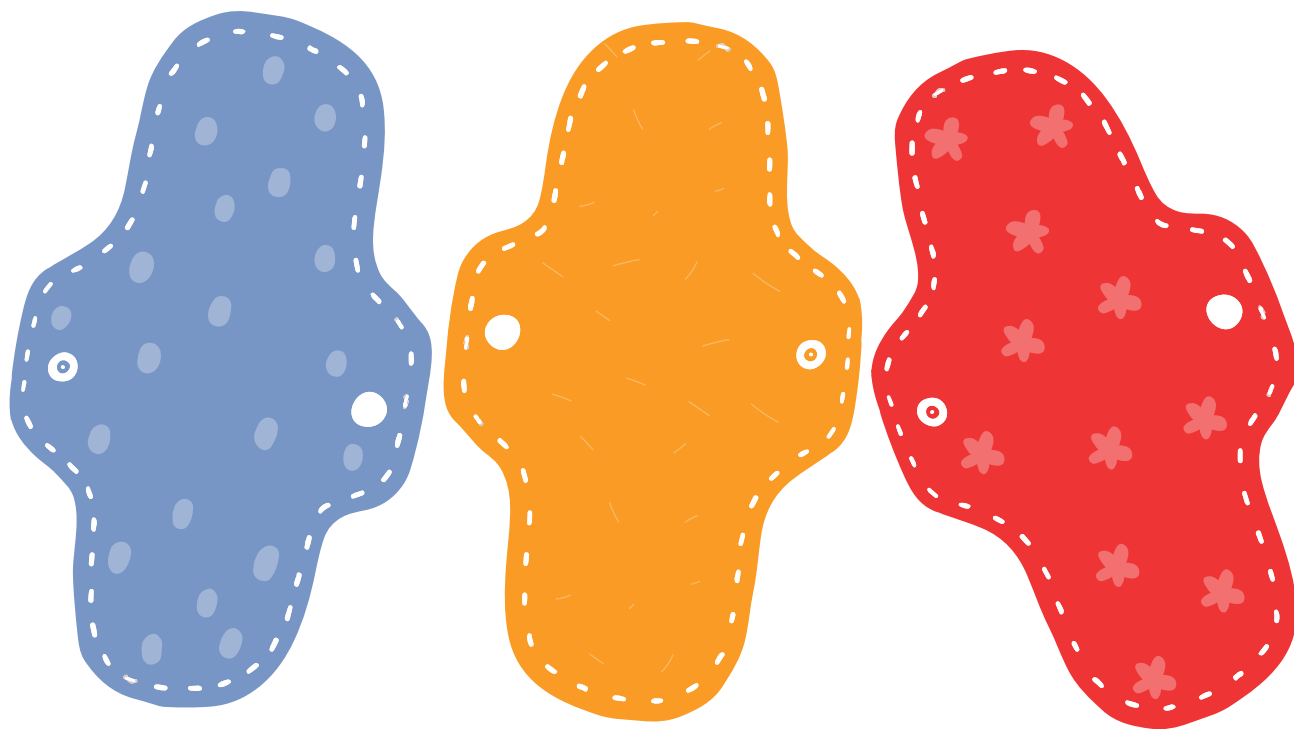


RECOMENDACIONES DE HIGIENE FEMENINA



Este es un manual preparado **especialmente para ti**.
Encontrarás recomendaciones de higiene femenina y algunas
prácticas de prevención para incluir en tu rutina diaria

¡Esperamos que te guste!

¿Cómo usar tu Toalla Higiénica Reutilizable?

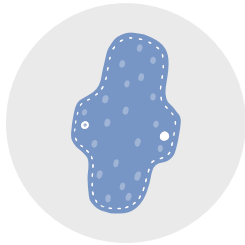
- Lávala con agua y jabón antes de usarla por primera vez
- Instalar en ropa interior igual que una toalla desechable.
- Al llenarse, doblar sobre sí misma y guardar en bolsa plástica hasta lavarla.
- Usar hasta 8 horas o hasta que se llene.

Lavado:

- Lavar con agua fría
- Sólo utilizar jabón neutro y no perfumado. Si no dispone de él, sólo con agua.
- Dejar secando tendida al sol por aproximadamente 4 horas, o durante la noche en lugar con ventilación

No debes compartirla con nadie, ya que esto aumentaría el riesgo de infección.

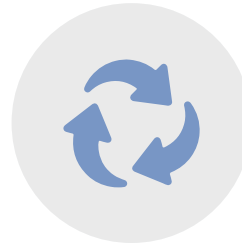
¿Qué beneficios tiene?



La Toalla es fácil de usar



Ahorras dinero



Reduces desechos plásticos



Dura 5 años aprox.

El algodón, además, aporta múltiples beneficios, protege de infecciones, no produce irritación. Es un material respirable y muy absorbente. También, no produce malos olores, es fácil de lavar y de secado rápido

¿Qué son las Infecciones Urinarias?

Son infecciones en la orina.

Síntomas

- Dolor al orinar
- Sensación de que se escapa la orina
- Necesidad de orinar múltiples veces al día
- Dolor pélvico
- Sangre en la orina

**Recuerda consultar si sientes cualquiera de estos síntomas.*

¿Cómo se pueden prevenir?

- Tomando abundante agua
- Orinando cada 3-4 horas
- No "aguantarse" la orina
- Limpiarse de adelante hacia atrás
- Siempre orinar después de tener relaciones sexuales.

¿Qué son las Infecciones en la Vagina?

- Son infecciones que producen una inflamación de la vagina y de su área externa (vulva)

Síntomas

- Flujos vaginales anormales, a veces de mal olor.
- Picazón, ardor, dolor al orinar o al tener relaciones sexuales.

**Recuerda consultar si sientes cualquiera de estos síntomas.*

¿Cómo se pueden prevenir?

- Lavar la zona genital una vez al día y solo con agua
- Utilizar ropa interior de algodón.
- Tener múltiples parejas sexuales puede aumentar el riesgo de contraer infecciones.
- No compartir juguetes sexuales, realizar lavado de la zona genital después de tener relaciones
- Evitar uso de protectores diarios, cambio frecuente de toallas femeninas o tampones.
- Evita el uso de productos como gel de ducha, perfumes, talcos.



Esperamos que este manual te ayude a prevenir infecciones y que poco a poco puedas incluir estas recomendaciones en tu rutina.

Recuerda siempre consultar a un profesional en caso de presentar cualquier tipo de molestias.

**|RED ACCIÓN
|CARCELARIA|**



FUNDACIÓN
Gente de la Calle

 **MAISHA**