

## ENTRE UNA VIVENCIA CONSCIENTE Y UN USO CONVENIENTE

A la hora de escoger qué tipo de producto usamos, los criterios principales son la **eficacia** (que haga bien su trabajo) y la **conveniencia**: que no nos suponga un esfuerzo ni un coste excesivo (que los artículos sean sencillos de manejar, que no tarden mucho en secarse, que sean baratos...).

Las tablas siguientes muestran una valoración de ambos tipos de artículos (desechables y reutilizables) con respecto a varios aspectos concretos de estos criterios. En la primera están los artículos de uso externo y en la segunda los de uso interno.

### EFICACIA Y CONVENIENCIA DE LOS PAÑALES Y COMPRESAS

	Desechables	Reutilizables
<b>Eficacia</b>	<p>Los más habituales en el mercado tienen un núcleo de <b>celulosa mezclada con sap</b> (<i>superabsorbent polymer</i>), la sustancia más absorbente que se conoce (puede llegar a retener 800 veces su peso en líquido, aunque al ponerlo en los pañales la capacidad de absorción es menor). Al mojarse, adopta forma de gel y no deja escapar el líquido aunque se apriete el pañal o la compresa.</p> <p>La capa que está en contacto con la piel suele ser de un <b>tejido sintético</b>,<sup>1</sup> diseñado de modo que el líquido pasa rápidamente hacia el núcleo. El agua no penetra en las fibras sintéticas, de ahí que no queden mojadas y la piel esté siempre seca.</p> <p>Los pañales y compresas gruesas suelen ser de <b>algodón</b>. Son menos absorbentes e impermeables, pero más suaves y transpirables, y no causan alergias.</p>	<p>Suelen ser de <b>algodón</b> —tejido en forma de <b>rizo</b> (toalla) o <b>franela</b>—, <b>cáñamo</b> o una mezcla de ambos. Los hay que mezclan poliéster en el tejido para ayudar a mantener la piel seca. Algunos tienen una tela de poliéster en contacto con la piel con este mismo objetivo. Todos estos tejidos son menos absorbentes que el <i>sap</i>.</p> <p>El algodón es más suave que los tejidos sintéticos, por algo la publicidad de los productos desechables utiliza el reclamo <i>cotton like</i> (“como algodón”). No obstante, va perdiendo suavidad con los lavados, sobre todo en lugares de agua dura. En general, con los pañales de tela la piel respira mejor, no se calienta tanto y sufre menos fricción que con los pañales y compresas de tejidos sintéticos.</p> <p>El protector impermeable puede ser de algún <b>tejido sintético</b> (normalmente nylon o laminado de poliuretano) o de <b>lana</b>; en este caso, es más transpirable y menos permeable.</p>
<b>Manejo y confort</b>	<p>Se ponen y quitan muy fácilmente.</p> <p>Los pañales suelen ser más finos y ligeros que los de tela. El bebé nota muy pocas veces que va mojado.</p> <p>Las compresas gruesas son más suaves (por eso se suelen usar en el posparto).</p>	<p>Algunos pañales se ponen y quitan igual que los de un solo uso, otros son más entretenidos. En general, deben cambiarse con más frecuencia que los desechables, porque siempre que el niño o niña se hace pipí quedan mojados.</p> <p>En el caso de las compresas no hay ninguna diferencia de manejo.</p>

<sup>1</sup> De hecho, es un *tejido no tejido*: hecho de fibras enredadas y pegadas, pero no hiladas ni dispuestas en forma de malla. También se puede hacer microperforando un film.

<b>Mantenimiento</b>	Mantenimiento no hay (se tiran justo después de utilizarlos por primera vez). Hay que organizarse para que la basura no huela demasiado.	Hay que lavarlos y secarlos entre usos. Las compresas se tienen que aclarar con agua no caliente antes de ponerlas a lavar con el resto de la ropa.
<b>Disponibilidad</b>	Se pueden comprar en multitud de tiendas. Hay que comprarlos a menudo.	Solo se pueden comprar en algunas tiendas y ferias, mediante distribuidoras que los envían a domicilio, o por Internet (ver más adelante).
<b>Precio<sup>2</sup></b>	Los pañales pueden costar entre 700 y 1.000 euros por bebé. <sup>3</sup> Las compresas, entre 25 y 40 euros por cada año de regla.	Un juego de pañales para un bebé puede valer entre 250 y 400 euros. <sup>2</sup> Pueden aguantar en buen estado para más de un bebé; por lo tanto, el precio se puede dividir. Un juego de compresas de tela puede durar entre cinco y diez años y no supera los 90 euros.
<b>Contexto social</b>	Es la opción más habitual y aceptada socialmente en muchos países.	Adoptar esta opción puede llamar la atención. Maternidades y guarderías pueden no admitir pañales de tela.
<b>Vivencia</b>	Los pañales y compresas se diseñan de manera que los pipís y cacas, así como la regla, nos pasen lo más desapercibidos posible. Esto nos aleja de nuestra naturaleza.	Llevar a cabo el mantenimiento de estos utensilios nos lleva a cuidar y conocer el propio cuerpo o a las personas cercanas de un modo más consciente.

#### EFICACIA Y CONVENIENCIA DE LOS ARTÍCULOS DE USO INTERNO PARA LA MENSTRUACIÓN<sup>4</sup>

	<b>Desechables</b>	<b>Reutilizables</b>
<b>Eficacia</b>	Los tampones dejan de ser eficaces cuando están empapados.	Las esponjas deben cambiarse más a menudo que los tampones, porque absorben menos. Las copas menstruales no absorben la sangre, sino que la recogen. Cuando están llenas, se derraman.
<b>Manejo y confort</b>	Los tampones con aplicador permiten no ensuciarse.	Deben aclararse con agua potable antes de reintroducirlas. Para ello, tiene que haber una pila en el lavabo o llevarse agua.
<b>Mantenimiento</b>	No hay (se tiran justo después de utilizarlos por primera vez).	Después de cada regla, las esponjas se ponen en remojo con agua caliente y vinagre o bicarbonato, y se guardan bien secas. La copa menstrual debe ponerse a hervir cinco o diez minutos después de cada regla. No se debe lavar con jabones.

<sup>2</sup> Cifras para España en 2006.

<sup>3</sup> Lo hemos calculado suponiendo que se utilizan pañales hasta los dos años y medio.

<sup>4</sup> Con todos ellos se puede hacer cómodamente todo tipo de actividades teniendo la regla (nadar, correr...), lo que los diferencia de las compresas.

<b>Disponibilidad</b>	Se pueden comprar en multitud de tiendas. Hay que comprarlas a menudo.	Solo se pueden comprar en algunas tiendas y ferias, mediante distribuidoras que los envían a domicilio, o por Internet (ver <b>más adelante</b> ).
<b>Precio<sup>5</sup></b>	Los tampones que se utilizan durante un año pueden valer entre 35 y 50 euros.	Las esponjas pueden durar dos años y valen unos diez euros. Las copas valen en torno a 30 euros. Algún fabricante afirma que duran diez años; otros, que tienen una duración indefinida.
<b>Contexto social y vivencia</b>	En los países de la ribera norte es una opción muy habitual.	Al llevar a cabo el mantenimiento de estos utensilios, tenemos una relación más estrecha con nuestra menstruación.

Un resumen de toda esta información sería:

- Los artículos de un solo uso son **más absorbentes** y a la larga **mucho más caros**. Permiten que la regla y los escapes pasen más **desapercibidos**.
- En general, los pañales reutilizables deben **cambiarse más a menudo**. Hay una gran variedad de tipos, que permiten satisfacer todas las necesidades, incluso de noche. Suelen ser **menos agresivos** para la piel.
- Al llevar a cabo el **mantenimiento** de estos productos, tomamos más conciencia del cuerpo de nuestro bebé y del propio.

En general, hoy en día acostumbramos a entender que es más conveniente lo que nos exige **menos dedicación o menos dinero**, porque normalmente estamos convencidos de que “no tenemos tiempo para nada más”. De ahí que la investigación industrial se oriente casi exclusivamente a ofrecernos productos que nos permitan dedicar poco rato y poca atención a lo que sea. El marketing acompaña esta tendencia, y así —en nuestro caso— nos pinta la regla, los pipís y las cacas como cosas asquerosas y hasta indeseables, de manera que si podemos no tocarlas ni olerlas ni verlas, mejor. El hecho de poder “ni percatarnos” de que existen se considera, en general, un avance incontestable. La consecuencia de todo ello es que nos alejamos de nuestro cuerpo, nos sentimos extraños con nosotros mismos. Porque, no obstante, la regla y las incontinencias forman parte de nosotros, tanto si las ocultamos como si no.

Desde el consumo consciente consideramos que el cambio cultural necesario incluye también la **conciencia de uno mismo**, que a su vez incluye no menospreciar nuestra vertiente más personal o íntima, sino reconocerla y vivirla. Por eso creemos que el aspecto vivencial puede ser tan importante y determinante para escoger unas opciones u otras como el resto de consideraciones. En el caso que nos ocupa, los artículos de higiene reutilizables nos permiten un contacto más cercano con lo que sucede en nuestro cuerpo o en el de personas cercanas. Dedicarnos tiempo y atención también nos puede ayudar a identificar y descartar las cosas que nos importan menos de entre nuestras dedicaciones habituales.

---

<sup>5</sup> Cifras para España en 2006.