

ESTAS NAVIDADES, REGALA UNA COPA



· Zero Waste ·

¿QUÉ ES?

La copa menstrual, es un pequeño recipiente en forma de embudo o campana invertida, que se inserta en la vagina durante la menstruación. Hay varios tamaños adaptados a cada tipo de persona, edad y circunstancia. Es cómoda, no duele ni molesta, por lo que no hay de qué preocuparse al llevarla puesta.

PROS Y CONTRAS DE LA COPA MENSTRUAL:

VENTAJAS

- Beneficiosa para la salud íntima (previene infecciones).
- Económica.
- Confortable.
- Ecológica.

INCONVENIENTE

- No es recomendable tras dar a luz o si hay una infección

MATERIALES:

- ▶ **COPA MENSTRUAL:** 0% plástico, silicona médica 100% hipo alergénica, plástico quirúrgico, látex. No contiene sustancias químicas, fibras, ni agentes blanqueadores.
- ▶ **TAMPÓN:** 6% de plástico como el polipropileno, algodón e hilo de poliéster
- ▶ **PAÑAL:** 10-20% plásticos, como el polipropileno, polietileno y poliuretano, elásticos, adhesivos, polímeros súper absorbentes, 80% de celulosa.
- ▶ **COMPRESA:** 90% plástico como el polipropileno y polietileno fino, plásticos flexibles, fibras de poliéster y adhesivos.

- ▶ Los plásticos más utilizados en estos productos higiénico-sanitarios menstruales, como el polipropileno y polietileno, además de ser derivados del petróleo (recurso no renovable), son altamente contaminantes para el medioambiente.

IMPACTO AMBIENTAL PROVOCADO POR LAS COMPRESAS, TAMPONES y PAÑALES:



Estos objetos no se reutilizan ni pueden reciclarse, por lo que son directamente enterrados en los vertederos o incinerados, provocando el agotamiento de los recursos naturales, la degradación y contaminación del suelo, la contaminación de ríos, lagos, embalses y océanos, generando lixiviados líquidos altamente tóxicos, disminuyendo la capa de ozono y aumentando el calentamiento global, provocando impacto visual, y pudiendo generar toxicidades y enfermedades en las personas.

¿SABÍAS QUE...?:

- De media, **una** mujer a lo largo de su vida menstrual usa **más de 10.000** compresas o tampones. Si se traduce a coste económico, se gasta alrededor de **1.800€**.
- Anualmente, cada mujer que usa estos productos de usar y tirar, genera **más de 41.000 toneladas**, lo que supone más del peso de 4 torres Picasso juntas.
- Los productos higiénico-sanitarios son el **5º** residuo plástico más abundante en las playas.
- A lo largo del periodo de tiempo que un bebé usa pañales en sus 30 primeros meses, de media utiliza **5.400 pañales**, es decir, **más de 1 tonelada** de residuos.
- Los pañales de bebé suponen **900.000 toneladas** anuales de residuos en España, o lo que es lo mismo, llenar 2 Estadios Santiago Bernabéu al año.
- Los pañales convencionales tardan entre **300-400 años** en descomponerse, frente a los **3-6 años** de los biodegradables.
- Nuestras abuelas y abuelos usaban pañales y compresas de tela lavables.

COMPARACIÓN PRODUCTOS:

	COPA MENSTRUAL	TAMPÓN	COMPRESA
Vida útil	Hasta 10 años	5 horas aprox.	3-4 horas
¿Cada cuánto hay que cambiarlo?	Hasta 12 horas	Cada 3-5 horas aprox.	Hasta 6 horas aprox.
Materiales del envoltorio y el aplicador	Cartón y el aplicador de plástico (reutilizable)	Todo plástico	Todo plástico
Riesgos graves para la salud	No hay	SST (Síndrome del Shock Tóxico)	No hay
Durante el ejercicio físico	No afecta, es cómoda	No afecta, es cómodo	Afecta mucho
¿Mancha una vez puesto?	Bien colocada, no	Posiblemente	Posiblemente
¿Se nota que lo llevo puesto?	Si se coloca bien, no	Si se coloca bien, no	Si
Edad de uso	Desde niñas	Desde niñas	Desde niñas
En el agua...	Cómodo y no hay que preocuparse por si se ve el hilo del tampón	Cómodo, pero hay que vigilar que no se vea el hilo	No se puede usar
Reutilizables o desechables (a vertedero)	Reutilizable hasta 10 años	Desechables de un uso. Al vertedero, no reciclables	Desechables de un uso. Al vertedero, no reciclables
Tiempo que tarda el producto + envoltorio + aplicador en desaparecer del medioambiente	400 años tras su uso duradero	500 años tras su breve utilidad	500 años tras su breve utilidad

CON EL USO DE LA COPA MENSTRUAL, CONSIGUES REDUCIR LA HUELLA ECOLÓGICA.

