TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES

Conoce las características y desempeño de algunos modelos disponibles en el mercado y elige informada.

Este estudio fue realizado por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.**

Las toallas sanitarias desechables son piezas angostas de material absorbente que se adhieren a la ropa interior para retener el flujo menstrual. Estos artículos tienen un papel primordial en la higiene de las mujeres durante la menstruación.

Hoy en día, estos productos están disponibles en una amplia variedad de diseños y materiales, incluyendo opciones de diferente grosor, absorción y ecológicas. Su evolución ha contribuido a la higiene menstrual y a la comodidad.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **27 modelos** de toallas sanitarias de **12 marcas** distintas.

- 7 para flujo regular o moderado
- 11 para flujo abundante
- 9 para flujo superabundante

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que las toallas presentaran, al menos, la siguiente información:

- nombre o denominación genérica del producto
- indicación de cantidad
- nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal. Incluyendo código postal, ciudad o estado del fabricante o responsable de la fabricación para productos nacionales, o bien, del importador y país de origen
- caducidad e instructivo, si el producto lo incluye, en su etiquetado de información comercial de su envase múltiple, legible y en español

Capacidad de absorción total

Se cuantificó la cantidad máxima de líquido que la toalla es capaz de retener como resultado de la saturación de su material absorbente, para simular las condiciones críticas de uso anormal.

Peso

Se determinó la masa promedio de las toallas sanitarias.

Contenido neto

Verificamos que el número de toallas contenidas en el envase múltiple (empaque) fuera igual al declarado en su etiquetado de información comercial.

Dimensiones

Se determinaron las dimensiones promedio del largo y ancho del cojín, así como el espesor. Estas mediciones se realizaron para verificar que existiera una homogeneidad en el diseño y construcción.

Acabados

Se verificó que los productos mostraran una buena presentación y que estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, como:

- alguna irregularidad en el cojín y en el contorno de la toalla
- desfasamiento de la cubierta o del grabado interior contra el exterior
- sobrante o faltante de adhesivo o materiales que conforman el producto en general

Velocidad de absorción

Se determinó la velocidad de absorción de los productos bajo condiciones de uso normal. Se simuló su desempeño en la absorción de descargas de flujo menstrual[1] de forma consecutiva, pero no constante, conocidos comúnmente como bajones en periodos regulares.

Para esta prueba, se llevaron a cabo tres descargas que fueron promediadas, lo que le permite a la toalla absorber sangre sintética sin escurrimientos antes de que se sature su material absorbente.

Regreso de humedad

Se cuantificó la cantidad de sangre sintética que, después de un bajón, el absorbente de la toalla no es capaz de retener cuando es presionada, como pudiera ocurrir durante su uso normal. Por ejemplo, por un cambio de posición al sentarse, lo que podría provocar un escurrimiento fuera de la toalla. Esta prueba se llevó a cabo en conjunto con la de velocidad de absorción.

Determinación del pH[2]

Se determinó la acidez o alcalinidad de los materiales de fabricación incluidos en cada toalla y disueltos en una solución acuosa, los cuales pueden quedar en contacto con la piel y generar irritación durante su uso normal. Lo deseable es que el pH sea de 7, es decir, neutro.

Adhesividad

Medimos el pegamento máximo que presenta el adhesivo incluido en las toallas para colocarlas de forma correcta, con el objetivo de que ofrezcan un óptimo desempeño.

[1] Con el objetivo de imitar el flujo menstrual, se utilizó sangre sintética con características específicas de viscosidad y densidad de acuerdo con la Norma Mexicana NMX-A-013-INNTEX-2019 Industria textil-No tejidos-Toallas sanitarias femeninas-Especificaciones y métodos de ensayo.
[2] El pH es una medida que indica la acidez o la alcalinidad de una sustancia o una solución.

Características

Te presentamos algunas peculiaridades y atributos que presentan las toallas sanitarias analizadas, como:

- presentación del empaque individual
- diseño de la toalla
- diseño de las alas en caso de que cuente con ellas
- dimensiones
- aroma

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 8 de enero al 13 de marzo de 2025.
Adquisición de muestras: del 14 de enero al 19 de febrero de 2025.
Marcas/Modelos analizados: 12/27.
Pruebas realizadas: 8,480.

NORMATIVIDAD

NOM-030-SCFI-2006, Información comercial–Declaración de cantidad en la etiqueta–Especificaciones.

NOM-050-SCFI-2004, Información comercial–Etiquetado general de productos.

NMX-A-139-INNTEX-2014, Industria textil–Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo (cancela a la NMX–A–110–INNTEX-2009).

NMX-A-259/2-INNTEX-2018, Industria textil–Determinación del pH del extracto acuoso–Parte 2–pH de productos higiénicos desechables–Método de ensayo (cancela a la NMX–A–259/2–INNTEX-2009).

NMX-A-013-INNTEX-2019, Industria textil–No tejidos–Toallas sanitarias femeninas–Especificaciones y métodos de ensayo.

NMX-A-11948/1-INNTEX-2018, Industria textil–Auxiliares absorbentes de orina–Parte 1–Ensayo en producto completo (cancela a la NMX–A–049/1–INNTEX-2009).

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

PARA FLUJO REGULAR-MODERADO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			ALWAYS	AURRERA	ENVISAGE!	ÍNTIMA by Pro-Selection
Modelo/Presentación (piezas) País de origen			Ultra gel/24/ México	Regular con alas/28/ México	Anatómica con alas, con manzanilla/14/ México	Días activos/14/ México
Características			Empaque individual abierto adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Contiene gel para absorber líquidos.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo.	Diseño anatómico. Sin alas. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	7.7/6.3/7.7; 21.5	7.6 /6.4/7.7; 20.6	6.9/5.5/7; 21	7.2/5.4/7.2; 20.5
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	1.4/1.6/1.4	3.6/3.4/3.9	3.6/4.2/4.5	4.5/4.3/4.5
	Alas	**ancho/largo (cm)**	5.0/13.6	3.2/7.7	4.2/7.9	Sin alas
Peso (g)			4.1	6.5	6.7	6.3
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Baja	Alta	Alta	Alta
	Velocidad de absorción		Baja	Muy alta	Media	Muy alta
	Regreso de humedad		Bajo	Muy bajo	Bajo	Bajo
	pH		8.4	7.4	7.0	7.4
Evaluación general			B	E	MB	E
Precio por unidad			$3	$1	$1	$1

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO REGULAR-MODERADO

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			KOTEX	NATURELLA	SABA
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Slim con alas/10/ México	Invisible/30/ México	Invisible confort manzanilla, con alas/10/ México
Características			Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado adherido a la toalla.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	7.1/6.9/8.7; 21.5	7.0/6.1/7.0; 20.2	7.2/6.4/7.2; 20.7
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	3.5/3.2/3.2	3.2/3.3/3.5	2.5/2.8/2.9
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.3/9.8	3.1/8.9	2.7/7.9
Peso (g)			5.7	4.4	5.5
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Alta	Media	Media
	Velocidad de absorción		Alta	Baja	Alta
	Regreso de humedad		Moderado	Muy bajo	Moderado
	pH		8.1	6.2	6.0
Evaluación general			MB	B	MB
Precio por unidad			$2	$3	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO ABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			ALWAYS	AURRERA	ECCO BELLA	ENVISAGE!	FEELINGS MAXI	FIORE
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			SEDA-SEC/10/ México	Nocturna con alas, aroma a manzanilla/28/ México	Nocturna con alas/8/ México	Nocturna con alas con manzanilla/14/ México	Regular con alas/8/ México	Sin límites/14/ México
Características			Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Extracto de manzanilla. Hipoalergénica.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con clorofila
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	6.7/6.0/6.8; 19.5	8.5/7.0/8.5; 28.2	7.6/6.1/7.6; 27.4	8.1/6.9/8.5; 28.5	7.4/6.1/7.8; 19.1	7.5/6.4/7.8; 20.5
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	3.2/2.6/3.0	4.2/4.2/4.2	5.3/5.1/5.5	4.0/4.2/3.9	6.3/4.9/6.0	3.6/3.1/3.8
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.0/8.7	3.2/8.6	3.0/8.1	3.4/8.6	2.9/8.9	3.2/7.5
Peso (g)			4.9	11.2	12.0	11.4	8.3	6.6
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Media	Alta	Muy alta	Muy alta	Alta	Alta
	Velocidad de absorción		Baja	Muy alta	Muy alta	Muy alta	Alta	Alta
	Regreso de humedad		Medio	Muy bajo	Muy bajo	Bajo	Muy bajo	Bajo
	pH		6.9	6.8	7.8	7.1	6.6	7.0
Evaluación general			B	E	E	E	MB	MB
Precio por unidad			$3	$2	$2	$1	$3	$1

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.
*Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

PARA FLUJO ABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			ÍNTIMA by Pro-selection	KOTEX	NATURELLA	SABA	STELA by Lambi
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Noches seguras/14/ México	Regular con alas/16/ México	Con alas/32/ México	Íntima clip/10/ México	Regular con alas/10/ México
Características			Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Hidrofóbica. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Hipoalergénica.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	8.3/6.9/8.2; 28.6	7.2/7.0/8.7; 21.4	7.0/6.3/7.2; 20.7	7.6/6.6/7.9; 21.0	7.5/6.6/7.8; 19.3
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	4.8/4.4/4.0	3.7/4.4/3.2	3.5/4.0/3.7	2.9/3.5/3.6	5.8/4.8/6.0
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.3/8.6	3.3/9.8	3.1/8.9	2.8/7.8	3.0/8.8
Peso (g)			11.0	6.2	6.1	5.9	8.5
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Muy alta	Alta	Media	Media	Alta
	Velocidad de absorción		Alta	Alta	Media	Baja	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Alto	Muy bajo	Medio	Muy bajo
	pH		7.1	7.9	6.8	6.6	7.0
Evaluación general			MB	MB	MB	B	MB
Precio por unidad			$2	$2	$2	$2	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.
*Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

PARA FLUJO SUPERABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			ALWAYS	FEELINGS MAXI	FIORE	KOTEX
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Noches tranquilas/10/ Canadá	Nocturna con alas/8/ México	Sin límites, noche/28/ México	Nocturna extra larga con alas/30/ México
Características			Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Extracto de manzanilla. Hipoalergénica.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico. Con clorofila.	Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	8.7/8.6/8.6; 37.0	7.5/6.5/7.9; 26.8	8.5/7.0/8.5; 28.8	8.2/7.4/9.7; 29.3
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	5.0/9.2/5.0	6.2/5.5/6.1	3.1/4.5/4.0	4.0/4.6/3.8
	Alas	**ancho/largo (cm)**	4.1/10.5	3.1/8.1	3.1/8.6	4.2/9.7
Peso (g)			19.7	12.4	11.0	11.3
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Muy alta	Muy alta	Muy alta	Alta
	Velocidad de absorción		Muy alta	Media	Alta	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Muy bajo	Moderado	Alto
	pH		6.5	7.2	6.8	7.5
Evaluación general			E	MB	MB	MB
Precio por unidad			$8	$2	$2	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

PARA FLUJO SUPERABUNDANTE

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de toallas femeninas en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, León, Tijuana y Tuxtla Gutiérrez, levantados del 24 de marzo al 2 de abril de 2025.

$ Precio promedio y redondeado por paquete.
$ Precio promedio y redondeado por unidad.



Marca			MIA	MIA	NATURELLA	SABA	STELA by Lambi
Modelo/Presentación (piezas)/ País de origen			Hiperlarga/10/ México	Larga/16/ México	Nocturna / 14 / México	Buenas noches/8/ México	Nocturna con alas/8/ México
Características			Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Barreras laterales antiderrames. Inhibidores de olor.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Barreras laterales antiderrames. Inhibidores de olor.	Diseño anatómico. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Empaque individual cerrado.	Empaque individual abierto. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Alas con adhesivo. Diseño semianatómico.	Diseño anatómico. Empaque individual abierto y adherido a la toalla. Cubierta tipo tela. Canal de distribución. Con aroma. Alas con adhesivo. Con aloe vera y vitamina E. Hipoalergénica.
Dimensiones	**Cojín**	**Ancho: delantero/ entrepierna/trasero; largo (cm)**	8.1/7.0/9.2; 37.0	8.8/6.6/9.1; 28.3	8.0 / 7.0 / 9.6; 29.5	8.2/7.4/9.2; 29.0	7.6/6.5/7.6; 27.0
		Espesor: delantero/ entrepierna/trasero (mm)	5.6/5.0/5.8	5.7/4.8/6.0	3.9 / 5.0 / 4.2	3.4/7.8/4.5	6.3/5.9/6.5
	Alas	**ancho/largo (cm)**	3.3/8.8	3.2 / 8.9	3.1/9.9	2.9/8.5	3.1/8.4
Peso (g)			16.8	13.9	12.7	13.3	12.7
Desempeño	**Capacidad de absorción total**		Muy alta	Muy alta	Alta	Muy alta	Muy alta
	Velocidad de absorción		Muy alta	Muy alta	Alta	Media	Alta
	Regreso de humedad		Muy bajo	Muy bajo	Bajo	Bajo	Muy bajo
	pH		7.1	6.7	6.6	6.4	7.2
Evaluación general			E	E	MB	MB	MB
Precio por unidad			$4	$3	$3	$4	$2

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todos los productos presentaron completa su información comercial.
Todos los productos calificaron Excelente (E) en las pruebas de acabados y adhesividad debido a que no presentaron defectos visibles a simple vista y su adhesivo es suficiente para la función de fijar la toalla a la ropa interior.
Ningún modelo dejó residuos de pegamento al retirarlo.

CONCLUSIONES

TODOS LOS MODELOS ANALIZADOS CUMPLIERON CON:

- ✓ Todos los productos analizados cumplieron con la información comercial de acuerdo con la norma aplicable.
- ✓ Ninguno de los productos analizados presentó defectos.
- ✓ Todos los productos analizados obtuvieron Excelente (E) en la prueba de adhesividad.

SON LOS MEJORES[3]

Flujo regular-moderado



ÍNTIMA



AURRERA

Flujo abundante



AURRERA



ECCO BELLA



ENVISAGE!

Flujo superabundante



ALWAYS



MIA



MIA

[3] Para una mejor lectura de los resultados obtenidos por las distintas toallas en las tablas de resultados, considera la siguiente escala de mayor a menor en las pruebas de capacidad de absorción total y velocidad de absorción: muy alta, alta, media y baja. Y la siguiente escala de menor a mayor en la prueba de regreso de humedad: muy bajo, bajo, moderado y alto.

CONCLUSIONES

SOBRE EL pH

En la prueba de determinación de pH, la cual es solo informativa, encontramos que 25 de los 27 productos analizados presentan un valor cercano a 7 (neutro). Solo dos productos se consideran un poco más alcalinos.



KOTEX



ALWAYS

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:

B Evaluación general



ALWAYS
Ultra gel
$80 (bolsa con 24 piezas)
$3 (precio por unidad)

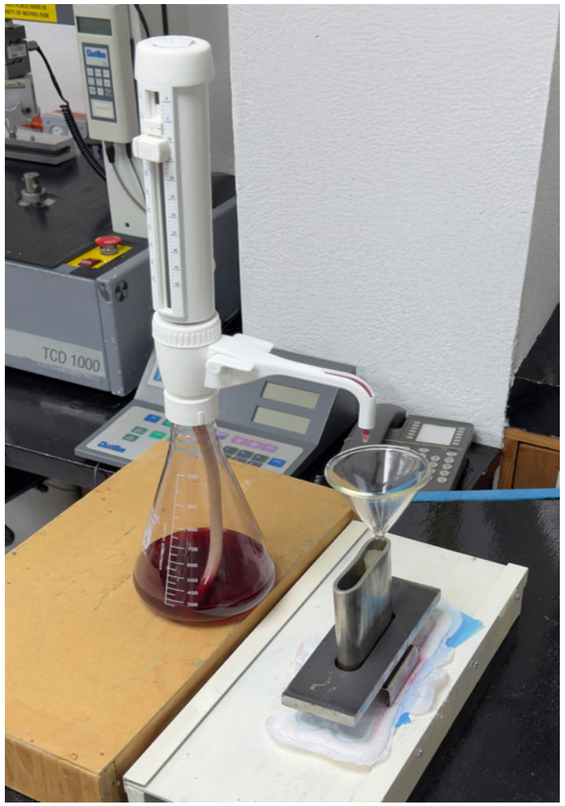
E Evaluación general



AURRERA
Regular con alas
$29 (bolsa con 28 piezas)
$1 (precio por unidad)

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño. Utiliza tu presupuesto de manera inteligente para llevar a casa toallas sanitarias desechables de buena calidad y hacer rendir tu dinero.

¿CÓMO SE HICIERON LAS PRUEBAS VELOCIDAD DE ABSORCIÓN Y REGRESO DE HUMEDAD?



Dos de las pruebas más importantes que se realizaron en este estudio de calidad fueron la de velocidad de absorción y el regreso de humedad al simular los bajones de flujo menstrual durante el periodo.

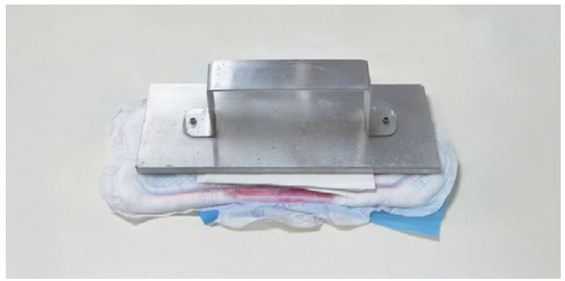
Para medir la velocidad de absorción, se empleó un inyector conectado a un matraz que tenía la sangre sintética. Al presionar el inyector, se liberó una descarga continua que pasó a través de un embudo, el cual tiene una inclinación en la parte inferior del cilindro para imitar la anatomía del canal vaginal. Debajo de este dispositivo se colocó la toalla sanitaria.

Se realizaron tres descargas no continuas de flujo menstrual de acuerdo con su nivel de absorción:

Nivel de absorción	Cantidad de sangre sintética
Flujo moderado o regular	7 mililitros
Flujo abundante	10 mililitros
Flujo superabundante	15 mililitros

Una vez realizada la descarga se midió la velocidad de absorción, que es el tiempo que la toalla tarda en absorber el líquido. Luego de 10 minutos, ya cuando el líquido estaba distribuido dentro de la toalla, se calculó el regreso de humedad.

Para hacer dicha medición, se colocó un papel filtro con una pesa sobre la superficie de la toalla durante dos minutos.



Una vez transcurrido ese tiempo, se retiró el papel filtro, previamente pesado, y se pesó de nuevo para medir la cantidad de humedad liberada por la toalla. Así, se calculó la diferencia entre la masa del papel húmedo y su peso inicial cuando estaba seco, lo que permitió determinar el valor de humedad regresada. De esta forma se midió la cantidad de humedad que la toalla es capaz de absorber y retener durante cada descarga.

RECOMENDACIONES DE COMPRA



Elige la que más se adapte a tus necesidades

Revisa el tipo de flujo menstrual que indica cada producto,[4] si tiene o no alas, los acabados, las formas, los aromas, entre otras peculiaridades y decide cuál funcionará para ti.

Prefiere aquellas fabricadas con materiales suaves

Al ser un producto que estará en contacto con tu zona íntima, es conveniente que consideres esto para prevenir irritaciones. Si tienes piel sensible, opta por opciones diseñadas específicamente para minimizar el riesgo de alergias.

Adquiérelas en lugares establecidos

Cómpralas en locales fijos, como farmacias o tiendas de autoservicio, pues es más seguro el manejo que ahí les dan.

Si detectas que el empaque está abierto, no lo compres

Las toallas pudieron haberse contaminado, lo que podría provocarte irritaciones o infecciones durante su uso.

[4] Para facilitar la selección de las toallas sanitarias respecto del flujo menstrual que soportan, ya sea regular o moderado, abundante o superabundante, lo hacen mediante una escala gráfica marcada en los empaques. Esta escala tiene cierto número de gotitas o barras que indican la cantidad de flujo menstrual que soportan; es decir, si hay pocas gotas o barras, se refiere a un flujo menstrual regular; en cambio, si cubren casi toda la escala, se refiere a flujo superabundante.

RECOMENDACIONES DE USO

Cámbiala con regularidad

Esto dependerá del flujo menstrual de cada mujer, pero se recomienda que sea de 3 a 6 horas.

Deséchala correctamente

Después de usar una toalla sanitaria, debes doblarla cuidadosamente hasta que quede compacta.

Si tiene alas, puedes usarlas para enrollarla; luego envolverla con papel higiénico para evitar que quede expuesta y, finalmente, tírala en el cesto de los papeles del baño.

En el caso de que el producto indique que puede desecharse en el inodoro, toma en cuenta siempre las condiciones del drenaje.

Considera sus dimensiones

Las toallas más largas y gruesas suelen ser ideales para la noche o para mayor protección en días de mucho flujo.

Conoce más sobre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

laboratorio.profeco.gob.mx



SUSTENTABILIDAD

Actualmente, existen algunas alternativas a las toallas sanitarias desechables, se trata de las ecológicas desechables o toallas sanitarias de tela.

Las toallas sanitarias ecológicas desechables están hechas de materiales biodegradables o compostables, como algodón orgánico, bambú o elementos libres de químicos agresivos. Su principal objetivo es reducir el impacto ambiental al descomponerse más rápido que las toallas sanitarias tradicionales, también son de un solo uso.

Por otro lado, las toallas sanitarias de tela están diseñadas para ser lavadas y reutilizadas muchas veces, lo que elimina la necesidad de desecharlas después de cada uso. Están fabricadas con materiales como algodón, bambú u otros tejidos resistentes, a menudo combinados con una capa impermeable. Su enfoque es reducir los residuos a largo plazo, ya que una toalla puede durar varios años con el cuidado adecuado.