

5 tips

para tener una buena salud e higiene menstrual

- 1 Kit menstrual:** Durante el periodo, es importante tener siempre a mano un kit con suficientes toallas sanitarias, ropa interior extra y toallitas húmedas.
- 2 Cuide su bienestar:** Mantenga una alimentación balanceada, practique ejercicio regularmente e hidrátase adecuadamente.
- 3 Consulte a un especialista en salud femenina:** En caso de presentar molestias o dolor durante el periodo.
- 4 Priorice su salud emocional:** Si se siente triste o desanimada, no dude en buscar ayuda profesional para mejorar su bienestar.
- 5 Evite derrames durante la noche:** Use una toalla nocturna con alas para una mejor absorción del flujo. También puede utilizar ropa ajustada, como una licra, para mantener la toalla en su lugar.

Kotex®