



ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CHILE

TOALLAS HIGIÉNICAS

ESTUDIO COMPARATIVO DE
TOALLAS HIGIÉNICAS FEMENINAS
EN ERO 2013

Coordinación/Ejecución : **Lo re na Za pata**

FONDO CONCURSABLE
para asociaciones de consumidores

El presente estudio se ejecuta con aportes del Fondo Concursable para Asociaciones de Consumidores, establecido en el artículo 11 bis de la Ley N° 19.496, que establece normas sobre protección de los derechos de los consumidores.

RESUMEN

Cuando se habla de protección femenina, se piensa inmediatamente en toallas higiénicas. Producto conocido por la mayoría de las personas, independiente de su género, y que resulta de extrema necesidad para las mujeres en edad fértil, quienes necesitan de protección mensual por lo menos por 35 años.

Debido a la demanda de este tipo de producto y a la gran cantidad de variedades que existen en el mercado, es que ODECU decide realizar un estudio comparativo entre las marcas y tipos ofertados en el comercio chileno.

En ese sentido, el estudio se propone:

- Evaluar la capacidad de absorción;
- Evaluar el tiempo de absorción;
- Evaluar la capacidad de retención;
- Evaluar la capacidad de adherencia del apósito;

Adicionalmente se verificará la inocuidad microbiológica por medios de los siguientes análisis:

- Recuento de Bacterias Mesófilas Aerobias;
- Recuento de Mohos y Levaduras;
- Recuento de *Staphylococcus Aureus*;
- Recuento de *Escherichia Coli*;
- Recuento de *Pseudomonas Aeruginosa*;
- Recuento de *Clostridium sp*;
- Recuento de Clostrídios Sulfito-Reductores;
- Recuento de Microorganismos Anaerobios.

Los rótulos de las muestras también fueron analizados para verificar la existencia de la información mínima necesarias para estos productos, conforme a lo determinado en los artículos 39, 40 y 41 del 3^{er} Párrafo: Rotulación del Reglamento del Sistema Nacional de Control de Cosméticos (Decreto 239/20-09-2002).

Las muestras se determinaron por medio de un sondeo de mercado, realizado en el mes de mayo de 2012, en las principales cadenas de supermercados y farmacias de Santiago, siendo escogidas aquellas marcas que aparecían con mayor frecuencia y las más conocidas por los consumidores.

El sondeo arrojó los tipos y marcas que están más disponibles para las consumidoras:

Ma rca	Ti p o
Always	Active Malla
	Pink Suave
	Pink Nocturna
Donnasept	Malla
	Suave
	Nocturna
Kotex	Malla
	Suave
	Nocturna

Ma rca	Tipo
Ladysoft	Malla
	Suave
	Nocturna
Mimosa	Suave
Naturella Ladysan	Suave
StayFree	Suave
Mimosa	Nocturna

1. INTRODUCCIÓN

Durante muchos años los métodos de protección menstrual no evolucionaron. Hasta la Primera Guerra Mundial era común el uso de toallas higiénicas que se lavaban después de su uso para ser utilizadas nuevamente. Éstas eran confeccionadas con tela de toalla, gruesa y ancha. Muchos eran los problemas ocasionados con este sistema, desde irritaciones frecuentes, poca facilidad para mantener la higiene y poca practicidad en su recambio.

La evolución de las toallas higiénicas siguió un camino natural de perfeccionamiento. Actualmente consisten de un material para absorción de origen vegetal, una capa de film plástico impermeable para evitar desbordes, un papel absorbente para la firmeza y para ayudar a la distribución rápida y homogénea del flujo menstrual, y una malla para auxiliar en la absorción, impidiendo la acumulación de líquido en la parte superior.

Aunque su uso no cubra toda la población femenina chilena, por temas de costos y accesos, se trata de un producto que históricamente viene desarrollándose en diversas presentaciones, composiciones y con precios más al alcance del bolsillo de la mujer chilena.

Inicialmente este producto era sólo una toalla sin mayores atributos, pero la fuerte competencia y la exigencia de una protección más segura –y a la vez comfortable– de parte de las usuarias hizo que los fabricantes pusieran de manifiesto su versatilidad al máximo; así se logró que, a través de los años, se desarrollaran una serie de características con este fin. Primero fueron las bandas autoadhesivas –al principio sólo una, después fueron dos. Superado el tema de la fijación, se logró consecuentemente mayor seguridad, pero los problemas de desbordes continuaban, así es que lanzaron las primeras toallas con diseños de canales que hacían concentrar el flujo en el centro de la toalla, aliado a un gel que permitía la retención. Luego llegó la diferenciación entre la cubierta de tela (textura de algodón) y la de malla (textura sintética), cada una con más virtudes que la otra.

Después, la novedad fueron las toallas perfumadas que, para la gran mayoría pasó de un atractivo atributo a un desagradable problema, pues muchas usuarias se vieron afectadas por problemas dermatológicos y también por ser un factor de identificación de que se estaba en el periodo.

Pocas son las estadísticas sobre el mercado de protección femenina en Chile. Las cifras hacen mayor referencia al mercado global de productos de higiene y cuidado personal, como jabones, shampoo,

desodorantes, entre otros. Sin embargo, existe¹ un consenso de que del 100% de los productos de protección femenina, aproximadamente 58% corresponde a toallas higiénicas, 41% a protectores diarios, y solamente 1% a tampones.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Informar a las consumidoras sobre el desempeño de las diversas marcas y tipos de toallas higiénicas existentes en el mercado nacional.

2.2. Objetivos Específicos

- Evaluar el cumplimiento a las exigencias establecidas en los artículos 39, 40 y 41 del 3^{er} Párrafo: Rotulación del Reglamento del Sistema Nacional de Control de Cosméticos (Decreto 239/20-09-2002).
- Determinar la eficiencia/desempeño de cada una de las muestras analizadas, los ensayos fueron realizados en el Laboratorio de Ensayos de Materiales del IDIEM/Universidad de Chile.
- Determinar la inocuidad microbiológica, las condiciones higiénicas sanitarias de los productos, a través de la “búsqueda” de bacterias patogénicas dañinas para la salud de las mujeres. Los análisis químicos fueron realizados en la División Química y Alimentos del Cesmec de Santiago.

3. MARCO TEÓRICO

¹ Revista Publimark, Diciembre 2011.

3.1. Toallas Higiénicas – Definición

Son apósitos o almohadillas de algodón, elaborados con distintas capas de distintos materiales como el propio algodón, un gel que solidifica el flujo y coberturas de algodón y/o plástico, que tienen la finalidad de absorber el flujo/fluido menstrual.

3.2. Tipos

Cobertura Seca/ Malla – El material que está en contacto con la piel es de plástico.

Cobertura Suave – El material que está en contacto con la piel es de algodón.

Nocturna – En general son de dimensiones más grandes con mayor capacidad de retención y pueden ser de cobertura seca o suave.

Alas – Dispositivo que protege contra pérdidas entre las piernas, son fabricadas con el mismo material de la cobertura de la toalla.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1. Toallas Higiénicas – Cosméticos

Según el Reglamento del Sistema Nacional de Control de Cosméticos, Título II del Registro de Cosméticos, Párrafo 1: Normas Generales, define en su artículo 20: *se entienden como **cosméticos los productos de higiene personal, en estos están incluidas las toallas higiénicas y tampones.***

5. METODOLOGÍA

5.1. Metodología

Para la determinación de la muestra del presente estudio se utilizó el método Ad Hoc, es decir, se realizó una “fotografía” de lo que el mercado ofrece a los consumidores en términos de marcas, tipos y precios en los principales supermercados y farmacias de la capital. Se adquirió un promedio de 12 ejemplares de cada marca seleccionada, ya que varían en relación al número de unidades por envase y contenido en gramos; las que fueron compradas y pagadas anónimamente, como un consumidor común hace.

5.2. Sondeo y Determinación de las Muestras

Para la determinación de la muestra, ODECU realizó un sondeo en las principales tiendas de supermercados y farmacias, que arroja un listado con las marcas ofrecidas al consumidor en el mes de mayo de 2012.

Para la realización de los análisis, se determinó que se escogerían muestras de todas las marcas y tipos que estuvieran presentes al momento de la compra.

De esta manera las marcas analizadas son:

Ma rca	Ti p o
Always	Active Malla
	Pink Suave
	Pink Nocturna
Donnasept	Malla
	Suave
	Nocturna
Kotex	Malla
	Suave
	Nocturna

Ma rca	Tipo
Ladysoft	Malla
	Suave
	Nocturna
Mimosa	Suave
Naturella Ladysan	Suave
StayFree	Suave
Mimosa	Nocturna

Observación: Todas las muestras son con alas.

5.3. Análisis Aplicados

Estas muestras fueron sometidas a dos tipos de análisis.

5.3.1. Análisis de rotulación

Se observó toda la información contenida en los envases de las muestras, según los artículos 39, 40 y 41 del 3^{er} Párrafo: Rotulación del Reglamento del Sistema Nacional de Control de Cosméticos (Decreto 239/20-09-2002):

- ✓ Nombre del producto
- ✓ Finalidad cosmética/higiénica
- ✓ Listado de ingredientes/componentes
- ✓ Fecha de vencimiento
- ✓ Loteo, código, clave de partida o serie de fabricación
- ✓ Contenido
- ✓ Identificación del fabricante e/o importador
- ✓ Modo de uso, indicaciones, advertencias y precauciones en el uso
- ✓ Registro ISP
- ✓ Precauciones de almacenamiento y conservación.

5.3.2. Análisis en Laboratorio:

5.3.2.1. Microbiológicos

Determinar la inocuidad microbiológica y condiciones higiénicas sanitarias de los productos, a través de la “búsqueda” de bacterias patogénicas dañinas para la salud de las mujeres, por medio de análisis químicos realizados en la División Química y Alimentos del Cesmec de Santiago, según los siguientes métodos:

Parámetro	Metodología
Recuento de Mesófilos Aerobios	Capitulo 23: Microbiological Methods for Cosmetic. Bacteriological Analytical Manual, on line.
Recuento de <i>Escherichia Coli</i>	
Recuento de <i>Staphylococcus Aureus</i>	
Recuento de <i>Psdeudomas Aeruginosa</i>	
Recuento de Hongos	
Recuento de Levaduras	
Recuento de <i>Clostridium perfringens</i>	FDA/BAM on Line
Recuento de Anerobios sulfite reductores	Chapter 16
Recuento de Bacterias Mesófilos Anaerobios	Chapter 4: Colony Count Methods. Compendium for the Microbiological Examination of Foods. 3rd Ed. APHA, 1992.

5.3.2.2. Ensayos Mecánicos de Eficiencia

Determinar la eficiencia/desempeño de cada una de las muestras analizadas, los ensayos expuestos a continuación fueron realizados en el Laboratorio de Ensayos de Materiales del IDIEM/Universidad de Chile:

Tiempo de Absorción: Se agregan 100 ml de agua destilada (en zona central correspondiente a dos tercios de la longitud de las toallas higiénicas), simulando la forma de uso de las toallas higiénicas y se determina el tiempo en que se completa la absorción. Este tiempo corresponde al instante en el cual el fluido pasa la tela externa, lo que se valida visualmente. Los resultados son expuestos en segundos (seg.).

Capacidad de Absorción: Se determina la capacidad de absorción de agua, agregando agua destilada hasta que visualmente se observa que ésta no es absorbida por la muestra. Este análisis se realizó simulando la forma de uso de las toallas higiénicas. Se informa la cantidad de agua absorbida en ml.

Capacidad de Retención: Se determina la capacidad de retención de agua, agregando agua destilada en el centro de la muestra, hasta sobresaturar la muestra. Este análisis se realizó simulando la forma de uso de toallas higiénicas. Se informa la cantidad de agua retenida en ml.

5.4. Cálculo del puntaje

5.4.1. Ensayos de Desempeño: Tiempo de Absorción, Capacidad de Absorción y Capacidad de Retención

La atribución de puntos en los ensayos de desempeño es de forma directa, determinada por el lugar que la marca ocupó en relación a las otras en cada uno de los tres ensayos.

	Distribución de los puntos	Total máximo en Desempeño
Suave	1 a 7 donde 1= peor desempeño y 7= mejor desempeño	21
Malla	1 a 4 donde 1= peor desempeño y 4= mejor desempeño	12
Nocturna	1 a 5 donde 1= peor desempeño y 5= mejor desempeño	15

5.4.2. Evaluación Microbiológica:

Seguridad (ausencia de contaminación).

Distribución de los puntos	Total máximo en Desempeño
1 a 10 donde 1= insegura y 10= segura	10

5.4.3. Evaluación Rotulación:

Informaciones entregadas en los envases, no se descontó puntos a la marca que no tuviera alguna información (ejemplo: registro ISP), pero se premió a la que tuviera mayor detalle.

Distribución de los puntos	Total máximo en Desempeño
1 a 10 donde 1= Menos información y 10= Más información	10

5.4.4. Ranking

Para la conformación del ranking, se sumaron los puntos de manera directa, sin ninguna ponderación, de modo que el mejor posicionado sea el de mayor puntuación.

5.4.5. Conclusiones

En base a los resultados y tomando en consideración los precios, se comentan los mejores resultados.

6. RESULTADOS

6.1. Rotulación: Las muestras presentaron las siguientes informaciones:

Marca	tipo	Fabricante	Registro (2)	Origen (1)	Composición (2)	Vencimiento (1)	Loteo (1)	Identificación del fabricante e/o importador (1)	Modo de uso, indicaciones, advertencias y precauciones en el uso (1)	Precauciones de almacenamiento y conservación (1)	PUNTOS (MÁX 10)
Always	Malla	Procter & Gamble	no	Brasil	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Suave	Procter & Gamble	no	Mexico	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Nocturna	Procter & Gamble	no	Mexico	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
Donnasept	Malla	Productos Familia S.A./Sancela Chile	no	Colombia	NO	OK	OK	OK	OK	OK	6
	Suave	Productos Familia S.A./Sancela Chile	no	Colombia	NO	OK	OK	OK	OK	OK	6
	Nocturna	Productos Familia S.A./Sancela Chile	no	Colombia	NO	OK	OK	OK	OK	OK	6
Kotex	Malla /sua	Kimberly-Clark	no	Argentina	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Suave	Kimberly-Clark	no	Argentina	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Nocturna	Kimberly-Clark	no	Argentina	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
Ladysoft	Malla	ABB Commodities / CMPC Tissue	no	China	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Suave	ABB Commodities / CMPC Tissue	no	China	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Nocturna	ABB Commodities / CMPC Tissue	no	China	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
Naturella Ladysan	Suave	Procter & Gamble	ISP 448/03	Mexico	OK	OK	OK	OK	OK	OK	10
Mimosa	Suave	Kimberly-Clark	ISP 603/04	Argentina	OK	OK	OK	OK	OK	OK	10
StayFree	Suave	Johnson & Johnson	no	Colombia	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8
	Nocturna	Johnson & Johnson	no	Brasil	OK	OK	OK	OK	OK	OK	8

6.3. Microbiológicos:

Todas las muestras están en conformidad en los parámetros de seguridad.

6.4. Ensayos de Desempeño: Las muestras presentaron lo siguientes resultados, por tipo de toalla:

TELA SUAVE								
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Puntos Desempeño
Always Pink	Normal	18	4	69	2	61	1	17
Kotex	Normal	12	1	69	3	54	3	17
StayFree	Normal	14	3	71	1	51	5	15
Naturella Ladysan	Normal	14	2	66	4	53	4	9
Donnasept	Normal	59	7	66	5	55	2	14
Mimosa	Normal	21	5	61	7	46	6	6
Ladysoft	Ultrafina	34	6	66	5	41	7	6
TELA MALLA								
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Puntos Desempeño
Donnasept	Normal	11	1	90	1	73	1	12
Kotex	Ultrafina	15	2	69	3	51	2	8
Ladysoft	Ultrafina	35	3	89	2	45	3	7
Always Active	Ultrafina	83	4	54	4	39	4	3
NOCTURNA								
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Total Puntos Desempeño
Ladysoft	Normal	8	1	100	3	80	2	12
Donnasept	Ultrafina	9	2	104	1	88	1	14
StayFree	Normal	12	3	101	2	64	3	10
Always Pink	Normal	33	5	71	4	59	4	5
Kotex	Ultrafina	20	4	66	5	39	5	4

6.5. Ranking de Toallas, por tipo:

RANKING TOALLAS HIGIÉNICAS														
TELA SUAVE con Alas														
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Puntos Desempeño	Puntos Rotulación	Puntos Seguridad	Puntos Totales Estudio	Ranking	Precio	Conclusión
Always Pink	Normal	18	4	69	2	61	1	17	8	10	35	1	\$ 650,00	Mejor Resultado con buen precio
Kotex	Normal	12	1	69	3	54	3	17	8	10	35	1	\$ 579,00	
StayFree	Normal	14	3	71	1	51	5	15	8	10	33	2	\$ 445,00	Mejor precio con un buen resultado
Donnasept	Normal	14	2	66	4	53	4	14	6	10	30	3	\$ 899,00	
Naturella Ladysan	Normal	59	7	66	5	55	2	9	10	10	29	4	\$ 650,00	
Mimosa	Normal	21	5	61	7	46	6	6	10	10	26	5	\$ 450,00	
Ladysoft	Ultrafina	34	6	66	5	41	7	6	8	10	24	6	\$ 570,00	
TELA MALLA con Alas														
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Puntos Desempeño	Puntos Rotulación	Puntos Seguridad	Puntos Totales	Ranking	Precio	Conclusión
Donnasept	Normal	11	1	90	1	73	1	12	6	10	28	1	\$ 1.150,00	Mejor Resultado
Kotex	Ultrafina	15	2	69	3	51	2	8	8	10	26	2	\$ 670,00	Mejor precio con un buen resultado
Ladysoft	Ultrafina	35	3	89	2	45	3	7	8	10	25	3	\$ 680,00	
Always Active	Ultrafina	83	4	54	4	39	4	3	8	10	21	4	\$ 1.200,00	
NOCTURNA con Alas														
Marca	Tipo	Tiempo Absorción (seg)	Ranking Tiempo Absorción	Capacidad Absorción (ml)	Ranking Capacidad Absorción	Capacidad Retención (ml)	Ranking Capacidad Retención	Total Puntos Desempeño	Puntos Rotulación	Puntos Seguridad	Puntos Totales	Ranking	Precio	Conclusión
Ladysoft	Normal	8	1	100	3	80	2	12	8	10	30	1	\$ 769,00	Mejor Resultado con Mejor Precio
Donnasept	Ultrafina	9	2	104	1	88	1	14	6	10	30	1	\$ 890,00	
StayFree	Normal	12	3	101	2	64	3	10	8	10	28	2	\$ 790,00	
Always Pink	Normal	33	5	71	4	59	4	5	8	10	23	3	\$ 890,00	
Kotex	Ultrafina	20	4	66	5	39	5	4	8	10	22	4	\$ 970,00	

Continua...

OBSERVACIONES RANKING

QUE SE OBSERVÓ (PARÁMETROS)

Tiempo de Absorción: Segundos que se demora en absorber el flujo (comodidad)

Capacidad de Absorción: Cantidad de flujo que logra absorber

Capacidad de Retención: Cantidad de flujo que logra retener sin perdidas

Seguridad: Existencia o no de microorganismos contaminantes del producto

Rotulación: Información entregada en los envases de los productos

Precios: Precios individuales de compra de los productos (noviembre 2012)

CALCULO DE LOS PUNTOS

Ensayos de Desempeño: Tiempo de Absorción, Capacidad de Absorción y Capacidad de Retención

La atribución de puntos en los ensayos de desempeño fue de forma directa, determinada por el lugar que la marca ocupó en relación a las otras en cada uno de los tres ensayos.

	Distribución de los puntos	Total máximo en Desempeño
Suave	1 a 7 donde 1= peor desempeño y 7= mejor desempeño	21
Malla	1 a 4 donde 1= peor desempeño y 4= mejor desempeño	12
Nocturna	1 a 5 donde 1= peor desempeño y 5= mejor desempeño	15

Evaluación Microbiológica: Seguridad (ausencia de contaminación)

Distribución de los puntos	Total máximo en Seguridad
1 a 10 donde 1= insegura y 10= segura	10

Evaluación Rotulación: Informaciones entregadas en los envases

Distribución de los puntos	Total máximo en Rotulación
1 a 10 donde 1= Menos información y 10= Mas información	10

Ranking:

Para determinación del Ranking, se sumaron los puntos de manera directa, sin ninguna ponderación, arrojando que el mejor posicionado sea el que tenga más puntos.

Conclusiones

Con base en los resultados y tomando en consideración los precios, se comentan los mejores resultados.

7. Consideraciones Finales

Generalmente, lo que las mujeres tienen en mente al momento de decidir qué marca de toalla higiénica comprar son **Protección** (contra pérdidas/manchado) y **Comodidad** (sensación de limpieza). ODECU pensó también en el aspecto **Seguridad** a la salud íntima de las mujeres.

En general todas las muestras analizadas en este estudio tuvieron resultados satisfactorios en los tres aspectos: protección, comodidad y seguridad.

Los productos de higiene personal que actualmente se producen son de alta seguridad, lo que se pudo constatar en este estudio, donde todas las muestras arrojaron resultados negativos a cualquier bacteria patogénica. Las empresas innovan día a día usando materias primas cada vez mejores para la salud de las personas y del medio ambiente.

RECOMENDACIONES

Si bien todas las innovaciones en la fabricación de las toallas higiénicas son de fácil adaptación para la gran mayoría de sus usuarias, es común que muchas tengan problemas con el uso de algún material u otro. Hay mujeres que son excesivamente sensibles y que pueden sufrir irritaciones con el uso de algunas toallas.

En general las personas más sensibles toleran mejor las toallas de tela suave, pues el material que entra en contacto con su cuerpo es de algodón. Cada mujer debe observar qué tipo de material se adecua mejor a su piel. Sin embargo, es importante observar siempre los signos y señales del cuerpo a cada sustitución de marca o tipo de toalla.

Es fundamental mantener **buenos hábitos de higiene**, principalmente en los días de la menstruación. El ciclo menstrual varía en tipo de flujo (intenso, moderado, ligero) y en cantidad de días con flujo.

Lo ideal, cuando la rutina diaria de la mujer lo permita, es hacer recambio de la toalla:

- ✓ En días de flujo intenso a cada 3 horas;
- ✓ En días de flujo moderado a cada 4 horas;
- ✓ En días de flujo ligero a cada 5-6 horas.

Al escoger el tipo y la marca de su toalla higiénica se debe tener en consideración:

El tipo de rutina diaria durante el ciclo, por ejemplo:

- ✓ Si la mujer está diariamente en lugares que no le permiten un fácil acceso a sanitarios para el recambio de las toallas, ésta debe optar por una que tenga mejor capacidad de retención del flujo, evitando pérdidas y situaciones bochornosas;
- ✓ Si la mujer está diariamente en lugares que le permiten un fácil acceso a sanitarios para el recambio de las toallas, no se hace indispensable una protección con mayor capacidad de retención, y puede optar por productos cuyo fuerte está en otros aspectos.

También puede hacer una combinación de tipos y precios con base al flujo:

- ✓ Para los días de flujo más intenso: comprar toallas que tienen mejor capacidad de retención y , para dormir, las del tipo nocturno;
- ✓ Para los días de flujo moderado: comprar toallas que tienen mejor tiempo y capacidad de absorción:
- ✓ Para los días de flujo ligero: comprar toallas más delgadas y baratas.