



ANALIZADOS 4 TAMPONES Y 4 COMPRESAS

Compresas o tampones: cuestión de gustos, que no de eficacia

EXCEPTUANDO LOS 100% ALGODÓN, INFERIORES EN CALIDAD, TANTO COMPRESAS COMO TAMPONES CUMPLEN CON LA FUNCIÓN QUE TIENEN ASIGNADA. LOS TAMPONES SE PREFIEREN COMPACTOS, PEQUEÑOS Y CON APLICADOR DE PLÁSTICO

Se han analizado cuatro compresas (Evax fina y segura, Evax, Ausonia y Silvercare) y otros tantos tampones (Tampax Compak, Tampax, O.B. y Silvercare) para un flujo “normal”, “moderado” o “regular”. En las compresas, sólo Evax fina y segura era “sin alas”, las otras tres eran “con alas”; por otro lado, tres envases contenían 16 compresas y la restante, Silvercare, sólo 10 unidades. Entre los tampones había diferencias en el formato (su envase tenía desde 16 hasta 40 unidades) y en el precio, salían desde 12,3 céntimos de euro la unidad (Tampax) hasta 19,8 céntimos (Tampax Compak). Los dos productos Silvercare son distintos a los demás porque están compuestos exclusivamente de algodón. El resto de tampones se fabrican con fibras de viscosa o con mezcla de viscosa y algodón; y, salvo Silvercare, las compresas emplean celulosa mezclada con SAP, un polímero superabsorbente. Esta diferencia no es banal, está detrás de los inferiores resultados de Silvercare. Los precios de las compresas difirieron mucho, sobre todo por los 29,5 céntimos de cada Silvercare, ya que en las otras tres el precio fue más parecido, desde los 12,2 céntimos de Evax fina y segura hasta los en torno a 15 céntimos por unidad de Evax y Ausonia. Los

tampones no son en general más caros que las compresas, pero tampoco al revés. Por tanto, el criterio para inclinarse por uno u otro tipo de producto no es el precio. Pero tampoco lo es la eficacia.

Así lo demuestra este comparativo, que permite concluir que lo que hace decantarse a las usuarias por tampones o compresas (aunque no pocas combinan el uso de ambos productos) pertenece al ámbito de lo subjetivo, las preferencias personales. Se ha comprobado que tanto compresas como tampones están bien fabricados y etiquetados, que resultan seguros y que su diseño, composición, absorción y, en general, su eficacia son satisfactorios. Con una excepción: los dos productos Silvercare (únicos 100% algodón), que ofrecieron resultados inferiores, particularmente la compresa, que absorbe la tercera parte de las otras. Silvercare declara “algodón ecológico certificado, sin perfumes, libre de cloro y dióxido, sin viscosa, biodegradable e hipoalérgico”. Con estas alegaciones parece indicar que sus productos son más ecológicos, naturales o saludables pero CONSUMER EROSKI considera que no puede asegurarse que el algodón sea más compasivo que

MARCA	TAMPAX	TAMPAX COMPAK	O.B.	SILVERCARE
FORMATO Y PRECIO				
Unidades	40	20	32	16
Precio (céntimos de euro/unidad)	12,3	19,8	16,2	18,4
DISEÑO DEL PRODUCTO				
Longitud (mm)	48	44	50	47
Diámetro (mm)	13	10	13	13
Longitud del cordón (mm)	131	110	135	122
Aplicador	De cartón	De plástico	No tiene aplicador	De cartón
Composición de la fibra	Algodón + Viscosa	Viscosa	Viscosa	Algodón
EFICACIA MEDIDA EN LABORATORIO				
Nivel de absorción declarado	Regular Dos gotas 6-9 g	Regular Dos gotas 6-9 g	Normal Tres gotas 9-12 g	Regular 6-9 g
Absorción real (g)	6,7	6,9	11,2	7,4
Coefficiente de absorción (g/g)	2,9	3,3	4,9	2,9
Deformación del tampón en diámetro (%)	28	117	59	62
Deformación del tampón en longitud (%)	31	44	3	24
Resistencia a la rotura del cordón (en Newtons)	52	59	70	78
Estado microbiológico ⁽¹⁾	Correcto	Correcto	Correcto	Mejorable
Dioxinas ⁽²⁾	Insignificante	Insignificante	Insignificante	Insignificante
CALIDAD GLOBAL, medida en laboratorio	Bien	Muy Bien	Bien	Regular
PRUEBA PRÁCTICA con usuarias	5,9	7,3	5,1	5,3

(1) Estado microbiológico. No hay normativa que especifique límite máximo de microorganismos para este tipo de productos, pero la cantidad de microorganismos encontrada en Silvercare era superior a la que CONSUMER EROSKI entiende admisible, si bien los microorganismos hallados no causan enfermedades, no son patógenos. (2) Dioxinas. Las dioxinas son un conjunto de compuestos químicos tóxicos, del todo indeseables en este producto, y relacionados con el cáncer y otras enfermedades. Las cantidades encontradas son ínfimas e irrelevantes. Circulan por Internet informaciones no contrastadas científicamente que aseguran que los tampones podrían contener dioxinas que pondrían en riesgo la salud de las usuarias. Este análisis desmiente ese supuesto contenido de dioxinas.

la celulosa con el medio ambiente ni con la piel. Los productos Silvercare, eso sí, pueden ser útiles para las usuarias con intolerancia a los materiales que emplean las otras marcas.

La prueba de uso reveló una clara preferencia por los tampones compactos, pequeños y con aplicador de plástico, como Tampax Compak. En la prueba de compresas, las usuarias coincidieron en la calidad inferior de Silvercare, mientras que las demás se valoraron de modo parecido. El análisis confirmó que (en contra de lo que se ha especulado) los tampones no contienen dioxinas. Se comprobó que la calidad microbiológica de tres era correcta, pero la de Silvercare fue “mejorable”: aunque sus microorganismos no eran patógenos, su cantidad era superior al que esta revista entiende admisible (no hay normativa).

La mejor relación calidad-precio de los tampones es Tampax Compak aunque sean los más caros; y entre las compresas, Evax fina y segura, las más baratas y pequeñas, y bien valoradas por las usuarias en la prueba práctica.

COMPRESAS Y TAMPONES: LOS MATERIALES

Por su estructura y materiales, las compresas son similares a los pañales para bebés, mientras que los tampones tienen forma de cilindro y son de fibras prensadas de rayón

(viscosa) o algodón. Las compresas más vendidas tienen un núcleo de celulosa (*airlaid*) mezclada con SAP (polímero superabsorbente) que cuando se moja adopta la forma de gel y no deja pasar el líquido aunque se presione la compresa. La capa en contacto con la piel es de un tejido sintético que hace que el líquido pase hacia el núcleo. Así, no penetra en las fibras sintéticas, con lo que se logra que la piel de la usuaria se mantenga seca. Los tampones son preferentemente de fibras como la viscosa. Los pequeños son más preferidos por las usuarias y reducen costes de producción e impacto medioambientales. La celulosa es, junto con el SAP, el absorbente más usado en las compresas. El rayón o viscosa de los tampones se obtiene de la celulosa, pero también se puede utilizar solo algodón tanto en compresas como tampones, así lo hace Silvercare.

El SAP o polímero superabsorbente es uno de los materiales más absorbentes que se conoce, retiene 800 veces su peso en líquido, lo que explica su uso en compresas; no se utiliza SAP en tampones porque niveles de absorción tan elevados se vinculan (sólo en tampones) al Síndrome de Shock Tóxico, enfermedad muy infrecuente que puede ser mortal. Los fabricantes, que dejaron de producirlos con SAP, acordaron que sus envases informarían sobre este síndrome; las cuatro muestras, en efecto, incluían estas advertencias. El material de Tampax Compak y O.B. es viscosa (rayón), Tampax mezcla viscosa y algodón; y Silvercare usa solo algodón.

COMPRESAS

MARCA	EVAX FINA Y SEGURA	EVAX	AUSONIA	SILVERCARE
Formato	Sin alas	Con alas	Con alas	Con alas
Unidades	16	16	16	10
Precio (céntimos de euro/unidad)	12,2	15	15,3	29,5
DISEÑO DEL PRODUCTO				
Longitud (mm)	219	238	239	237
Anchura (mm)	95	101	101	100
Espesor (mm)	2,4	2,4	2,3	2,8
Superficie adhesiva (cm²)	64	79	71	27
Composición de la capa superficial	Plástico	Plástico	Plástico	Algodón
Composición del tejido interno	Airlaid + SAP (polímero super-absorbente)	Airlaid + SAP (polímero super-absorbente)	Airlaid + SAP (polímero super-absorbente)	Algodón
EFICACIA⁽¹⁾				
Nivel de absorción declarado	Normal	Normal	Normal	Ultra día
Escapes⁽²⁾ (g)	0	0	0	1,6
Retorno⁽³⁾ (g)	0,60	0,90	0,76	7,56
Retención⁽⁴⁾ (g)	6,0	6,5	6,8	2,3
CALIDAD GLOBAL, medida en laboratorio	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Regular
PRUEBA PRÁCTICA con usuarias	6,9	7,8	7,6	4,6

(1) **Eficacia.** Se realizaron pruebas de absorción con maniqués en posición sentado y de pie. El volumen a absorber fue 12 gramos de líquido. (2) **Escapes.** Cantidad de flujo que no se absorbe. Se indica el valor medio de las pérdidas en posición sentado y de pie. Excepto Silvercare, absorbieron los 12 gramos de líquido en ambas posiciones. (3) **Retorno.** Valor medio de la cantidad de flujo que puede volver espontáneamente a la superficie de la compresa al poner ésta en contacto con papel secante. Se indica el valor medio del retorno en posición sentado y de pie. (4) **Retención.** Cantidad de flujo que queda atrapado en la compresa y no sale ni siquiera cuando ésta se centrifuga. Se indica el valor medio de retención en posición sentado y de pie.

TAMPONES

Si bien algunas usuarias prefieren tampones sin aplicador, son las menos. Lo más común es que valoren que cuente con un aplicador (puede ser de plástico y de cartón) que facilite su inserción. El de plástico no se estropea si se moja, por lo que hace más fácil la introducción del tampón cuando la usuaria está, por ejemplo, en la playa o piscina. Los cuatro estudiados son tampones para flujos intermedios, y cuando el producto ofrecía dos niveles de absorción para flujos moderados se eligió el de capacidad inferior. Tres de los cuatro recomiendan para flujos moderados-ligeros un nivel de absorción *dos gotas* (6-9 gramos), siendo O.B. el único que sugiere un *tres gotas* (9 a 12 gramos). Los cuatro absorben más que suficiente, por lo que cumplen con su función principal. El de mayor absorción era O.B., pero no constituye una virtud en sí misma, porque el mejor tampón es el que con la menor capacidad de absorción satisface las necesidades de su usuaria. Destacó O.B., con un coeficiente de absorción de 4,9 gramos por cada gramo de tampón. Sin embargo, el tampón más pequeño es Tampax Compak, que mide 44 mm de largo cuando los otros alcanzan 47, 48 y 50 mm; y sólo 10 mm de diámetro, cuando los demás llegan a 13 mm. El tampón ideal absorbería todo el flujo sin apenas deformarse, pero en el mundo real todos aumentan de tamaño. Tampax Compak fue el tampón cuyo diámetro más creció: aumentó en un 117%, mientras que Tampax, con un 28%, apenas lo incrementó. En longitud, volvió a ser Tampax Compak el que más crecía (44%); y, en el otro extremo, el de O.B. (3%) casi no se alargó.

Otro elemento a examinar era el cordón, ya que su rotura puede convertir en desagradable la experiencia de quitarse el tampón. Se comprobó que los cuatro tenían cordones incluso más resistentes de lo necesario.

TAMPONES CON DIOXINAS, UN BULO

El doble rumor, nacido hace años, de que los tampones podrían tener dioxinas (compuestos tóxicos con posibles efectos nocivos, cancerígenos y sobre la reproducción) y de que los fabricantes podrían utilizar asbestos para promover el sangrado menstrual y aumentar así su negocio, adquirió relevancia en medios de comunicación de EEUU. Tanta que la FDA (Food and Drug Administration) emitió un documento en el que aseguraba que en la producción de tampones no se utilizan asbestos y advertía de que su empleo sería un delito. La FDA comunicó también que había trabajado con los productores de celulosa para desarrollar métodos de blanqueo que no generaran dioxinas.

CONSUMER EROSKI, tras el análisis, puede afirmar que la concentración de dioxinas en los cuatro tampones es insignificante, y muy inferior a las 0,75 partes por trillón, el máximo más exigente para productos alimentarios.

LO QUE DIJERON LAS USUARIAS

Un panel de 30 consumidoras probaron los ocho tampones y compresas. El tampón mejor valorado fue, con diferencia, Tampax Compak (7,3 puntos) y los peores, O.B. y Silvercare, con poco más de 5 puntos, mientras que Tampax

logró 5,9 puntos. Tampax Compak y Tampax fueron destacados como los más cómodos de usar, y resultaron más cómodos de quitar que O.B.

En la prueba de uso de compresas, destacaron Evax (7,8 puntos) y Ausonia (7,6 puntos); Silvercare (4,6 puntos) fue la peor, con resultados inferiores en casi todos los parámetros. Evax fina y segura quedó en posición intermedia y logró 6,9 puntos.

LAS COMPRESAS

Se considera que una compresa ideal será pequeña y fina, pero en la prueba de uso no se anotaron preferencias por Evax Fina y Segura, la más corta y estrecha de las cuatro comparadas. Si bien la mayoría son ya bastante finas: las nuevas fibras y materiales superabsorbentes han hecho que las gruesas compresas de celulosa hayan pasado a la historia. Silvercare, la más gruesa (2,8 mm), fue la única criticada por su grosor en la prueba de uso.

Por otra parte, cuanto mayor sea su superficie adhesiva, con mayor firmeza se unirá la compresa a la braguita impidiendo que se mueva. En tres de las cuatro esta superficie fue de 64 a 79 cm², mientras que en Silvercare era de solo 27 cm². Esta compresa fue la única mal calificada en "sujeción a la braga". También valoran las usuarias que la capa superficial, que entra en contacto con la piel, sea suave. En todas menos Silvercare esta capa era de plástico. En la prueba de uso Silvercare fue la única con mala nota en "suavidad de superficie".

La prueba de uso resultó decisiva en este análisis



La eficacia de una compresa se mide atendiendo a su comportamiento en tres frentes: escapes, retorno y retención. Se utilizaron maniqués a los que se colocó en posición sentado y de pie, para a continuación liberar 12 gramos de una solución que simula el flujo menstrual y determinar el grado de eficacia de absorción. Evax, Evax Fina y Segura y Ausonia absorbieron los 12 gramos de flujo sin que se escapara nada en ninguna posición, pero con Silvercare se filtraron 1,6 gramos en posición de pie y 1,5 gramos en sentado.

Una compresa eficiente deberá, también una vez absorbido el flujo, retenerlo en su interior impidiendo su salida y manteniendo seca la piel que permanece en contacto con la compresa. En Evax, Evax Fina y Segura y Ausonia, el retorno de flujo hacia la superficie apenas suponía uno de esos 12 gramos (resultado satisfactorio), pero en Silvercare representaba 7,5 gramos, lo que revela que no puede retener el líquido en el interior de la compresa. Este retorno era superior cuando la compresa se utilizaba en posición de sentado.

Por último, cuanto mayor sea el flujo retenido, más segura será la compresa y habrá menos riesgo de salida del flujo, por ejemplo, cuando se dobla para desecharla. Evax, Evax fina y segura y Ausonia retenían 6-7 gramos, mientras que Silvercare solo podía con 2,3 gramos. En la prueba de uso, Silvercare fue la única deficiente en "protección durante el uso". //

1a1 8 TAMPONES Y COMPRESAS

TAMPONES

**TAMPAX COMPAK****Tampón con aplicador de plástico**

20 unidades, a 19,8 céntimos cada una: los más caros. Pero también, **mejor relación calidad-precio** de los cuatro tampones.

Modelo analizado: Regular, para días de flujo escaso-moderado.

Calidad medida en laboratorio: Muy Bien. Los de menor tamaño, y también los de cordón más pequeño. Los que más aumentan su diámetro (117%) y su longitud (44%) con el uso.

Prueba de uso: 7,3 pts. El más preferido. Buena valoración a la forma en la que están envueltos, a su tamaño, al aplicador, a la absorción, a su comodidad de uso y a lo sencillo que es quitarse el tampón terminado su uso.

**TAMPAX****Tampón con aplicador de cartón**

40 unidades, a 12,3 céntimos cada una, los más baratos.

Modelo analizado: Regular, para días de flujo escaso-moderado.

Calidad medida en laboratorio: Bien. Fabricados con una mezcla de algodón y viscosa (los demás son de viscosa o de algodón, sin mezcla). Su cordón fue el que se rompía con mayor facilidad aunque su resistencia se estimó suficiente. El que menos aumenta su diámetro (28%) con el uso.

Prueba de uso: 5,9 pts. Calificaciones intermedias en todos los parámetros.

**O.B.****Tampón sin aplicador**

32 unidades, a 16,2 céntimos cada una. **Modelo analizado:** Normal, para días de flujo ligero-moderado.

Calidad medida en laboratorio: Bien. Los de mayor longitud (50 mm; los otros tres, entre 48 y 44 mm). Los de mayor absorción; el fabricante diseña su producto para "flujo ligero a moderado" con una absorción superior (4,9 gramos por cada gramo de producto) a la de los otros tres tampones (entre 2,9 g/g y 3,3 g/g de absorción real). El que menos aumenta su longitud (3%) con el uso.

Prueba de uso: 5,1 pts. Se criticó que careciera de aplicador, y que resultara incómodo para ponérselo y para quitárselo.

**SILVERCARE****Tampón con aplicador de cartón**

16 unidades, a 18,4 céntimos cada una. **Modelo analizado:** Regular, para días de flujo moderado.

Etiquetado mejorable: no utilizan los iconos de gotas para indicar el nivel de absorción, modo consensuado por la industria para comunicar esta información.

Calidad medida en laboratorio: Regular. La calidad microbiológica fue mejorable (microorganismos no patógenos en cantidad -180 uds/g- superior a la que se entiende admisible -100 uds/gramo-; no hay norma, es el máximo para cosméticos usados en el contorno de ojos y en productos para bebés). El cordón más resistente a la rotura, si bien los de los otros tampones mostraron una resistencia suficiente. Los únicos 100% algodón, en los otros tres es rayón (viscosa) o algodón, o ambos.

Prueba de uso: 5,3 pts. El peor tampón de los examinados. Recibió malas calificaciones por la forma en que viene envuelto, tamaño, capacidad de absorción y por menos cómodo que otros al usar y retirar.

**EVAX FINA Y SEGURA****Compresa sin alas**

16 unidades, a 12,2 céntimos cada una, las más baratas. La compresa de **mejor relación calidad-precio**.

Modelo analizado: absorción Normal.

Calidad medida en laboratorio: Muy bien. La más pequeña, la más corta y la más estrecha. Además, la que menos flujo hizo retornar a la superficie (0,60 gramos, cuando dos de las otras tres -Silvercare fue mucho peor- tuvieron retornos de 0,76 y 0,90 gramos) .

Prueba de uso: 6,9 pts. Calificaciones intermedias en todos los parámetros.

**EVAX****Compresa con alas**

16 unidades, a 15 céntimos cada una.

Modelo analizado: absorción Normal.

Calidad medida en laboratorio: Muy bien. La de mayor superficie adhesiva.

Prueba de uso: 7,8 pts. La mejor valorada. Destacó en suavidad de la superficie de contacto, en protección durante el uso y en comodidad.

COMPRESAS

**AUSONIA****Compresa con alas**

16 unidades, a 15,3 céntimos cada una.

Modelo analizado: absorción Normal.

Calidad medida en laboratorio: Muy bien. La más grande, pero también la más fina. Y la que más flujo era capaz de retener (6,8 gramos, cuando en las otras dos equiparables -el caso de Silvercare es distinto- fueron 6,5 y 6 gramos).

Prueba de uso: 7,6 pts. La segunda mejor valorada. Se elogió su envoltura y la sujeción de la compresa, así como la neutralización de olores.

**SILVERCARE****Compresa con alas**

10 unidades, a 29,5 céntimos cada una; las más caras, con diferencia.

Modelo analizado: absorción Ultra día.

Calidad medida en laboratorio: Regular. La más gruesa y la de menor superficie adhesiva. La única de algodón; el material de las otras tres es *airlaid* (derivado de la celulosa) y SAP, un polímero super-absorbente. La menos eficaz: sufrió escapes -las otras lo absorbieron todo-, fue la que menos retenía (2,3 gramos, frente a los 6 o más gramos de las demás) y la de mayor retorno de flujo a la superficie.

Prueba de uso: 4,6 pts. La peor, con mucha diferencia. Se criticaron su envoltura, superficie (de algodón, en lugar del plástico de las otras compresas), protección durante el uso, comodidad, neutralización de olores y sujeción de la compresa.