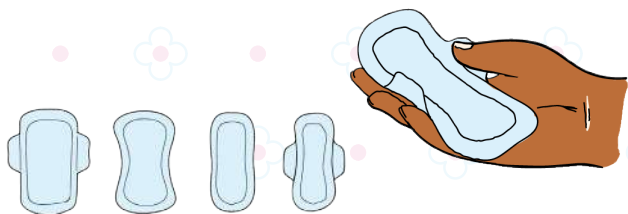


# Cómo Usar una Toalla Sanitaria



DÍA DE LA SALUD  
MENSTRUAL



Elija una toalla del ancho apropiado, absorbencia (grosor), forma y estilo.



Remueve la envoltura o caja de la toalla



Colócala en posición.



Pega la parte adhesiva a tu ropa interior.



Use la ropa interior como de costumbre. Cambia cuando sea conveniente o cuando sientas que la toalla está completamente empapada y necesita ser cambiada.



Mantente higiénica.



Siempre carga toallas extra.



Opta por ropa más oscura y cómoda.