

# Help! Me puse un segundo tampón sin darme cuenta, ¿qué hago?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](/es/blog?author=786) | 8 de noviembre de 2023 a las 16:43

Categoría: [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud\\_y\\_bienestar\)](/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar)



Compártelo



**Alguien nos preguntó:** Ayuda, me olvidé que tenía puesto un tampón y me puse otro. ¿Ahora, qué hago?

No te preocupes, lo importante es actuar con rapidez y cuidado, mantener la calma y tratar de quitártelos de forma segura.

Los [tampones \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/como-se-usan-los-tampones-las-toallas-sanitarias-y-las-copas-men\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/como-se-usan-los-tampones-las-toallas-sanitarias-y-las-copas-men) son geniales para que puedas pasar los días de tu periodo sin necesidad de preocuparte de que te vas a manchar. Si te pones un tampón correctamente (al fondo de la vagina), no lo podrás sentir, ya que están diseñados para ir en la parte superior de la vagina, es decir, en la parte más alejada de la abertura vaginal.

Es posible que te puedas olvidar que tienes uno puesto porque se adaptan fácilmente a tu cuerpo. Entonces, puede pasar que te olvides por completo que te pusiste un tampón y horas más tarde te coloques otro. A veces también las personas tienen sexo accidentalmente con un tampón puesto.

## ¿Qué sucede si te olvidas y te pones otro tampón con uno adentro?

No es común que queden uno al lado del otro, lo que suele suceder es que el primero es empujado más al [fondo del canal vaginal \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva), y queda uno detrás de otro. Esto hace mucho más difícil lograr sacar el primer tampón porque, en la mayoría de los casos, la cuerda queda atascada más adentro.

La buena noticia es que los tampones no pueden irse más allá del canal vaginal. No pueden viajar a otra parte de tu cuerpo. Sin embargo, es importante quitártelos tan pronto te das cuenta, ya que si quedan adentro

durante muchas horas o días puede aumentar el riesgo de que tengas alguna infección vaginal.

Si dejas el tampón dentro por mucho tiempo, el sangrado menstrual puede empezar a oler mal, y el tampón se puede descomponer. También, cuando un tampón está mal puesto dejará de cumplir su función, ya sea porque está repleto y/o mal puesto. Puede que empieces a manchar o por el contrario, que dejes de manchar, pero también puede que tengas algunas molestias. Adicionalmente, hay otras cosas que pueden suceder, incluyendo:

## **Infecciones:**

Si pasan muchas horas (más de las 8 horas que se recomienda tener puesto un tampón), se puede alterar el equilibrio natural de las bacterias en tu vagina, lo que puede provocar [vaginosis bacteriana \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/vaginitis-infeccion-por-hongos-y-vaginosis-bacteriana/que-es-la-vaginosis-bacteriana\)](#) o infecciones por hongos. Los síntomas incluyen flujo inusual, picazón, irritación y malestar. En casos muy extremos puedes contraer [síndrome de shock tóxico \(https://www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/streptococcal-toxic-shock-syndrome-sp.html\)](#).

## **Irritación y sequedad:**

Los tampones están diseñados para absorber el flujo menstrual y, por lo tanto, retienen líquido. Dependiendo del tiempo que los tengas puestos, pueden causar sequedad e irritación, haciendo que el tejido vaginal se desgarre debido a la presión y a la fricción.

## **Infecciones del tracto urinario:**

Los tampones pueden estar presionando la uretra, lo que puede hacer que te resulte más difícil hacer pipí. Esto puede causar una [infección urinaria \(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/infeccion-del-tracto-](#)

urinario) debido a la posible acumulación de bacterias en el tracto urinario. Sentirás ganas de hacer pipí más frecuentemente, sensación de quemazón y te puede empezar a doler la zona pélvica.

Para evitar esto, es importante que intentes sacártelos tan pronto te des cuenta. Pero, ¿cómo diablos te los quitas?

Mantén la calma y respira profundo. Busca un lugar cómodo y lávate las manos. La higiene es clave en esta situación. Con cuidado, intenta sacar el primer tampón. Asegúrate de que la cuerda esté afuera y tira suavemente. Luego, usa tus dedos para sentir dentro de tu vagina y encontrar el segundo tampón o su cuerda, y tira suavemente, tomando cuidado de no empujarlo aún más adentro. No intentes usar herramientas como pinzas, ya que te pueden hacer daño. A veces puede ayudar pujar como si fueras a hacer caca. También puedes tratar de usar un espejo para ver mejor o ponerte en cuclillas.

Si sientes que no puedes quitártelos o estás con mucho dolor, no dudes en buscar ayuda médica. Unx doctorx o enfermerx, como lxs que se encuentran en el centro de salud de Planned Parenthood más cercano a ti (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>), podrán ayudarte de manera segura.

Ahora, hablemos de cómo evitar que esto vuelva a suceder en el futuro. Es importante que prestes atención cuando te estés colocando un tampón. Puedes poner una alarma en tu teléfono o utilizar una aplicación para recordarte cuándo cambiar el tampón. Esto te ayudará a evitar confusiones y mantener una buena higiene.

Etiquetas: Salud-Sexual-y-Reproductiva (</es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva>), blog-sexo-sin-verguenza (</es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza>), Ayuda-Me-Meti-Dos-Tampones (</es/blog?tagName=ayuda-me-meti-dos-tampones>), Como-me-saco-dos-tampones? (</es/blog?tagName=como-me-saco-dos-tampones>), Me-puse-dos-tampones-que-hago? (</es/blog?tagName=me-puse-dos-tampones-que-hago>).

