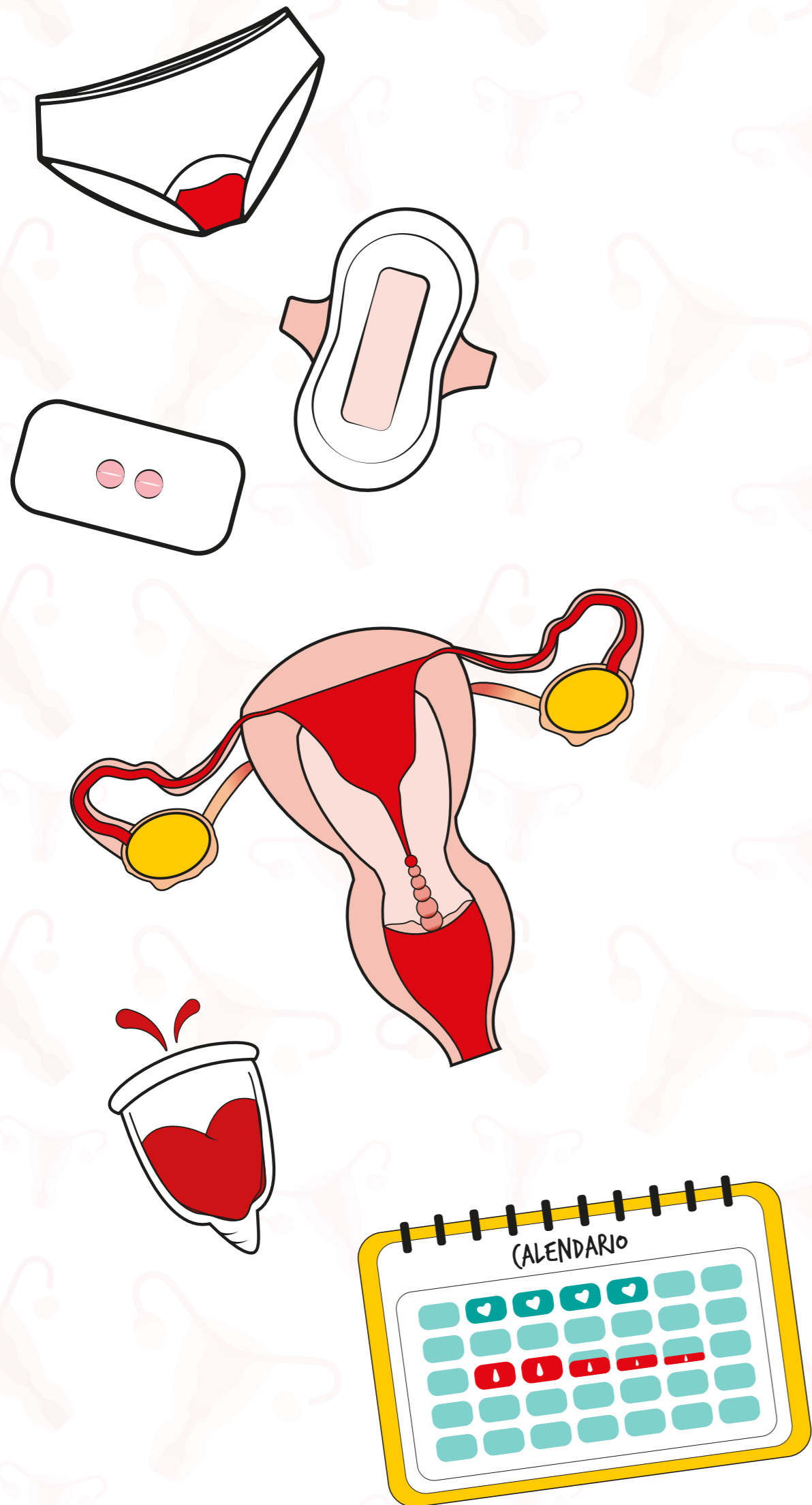




Salud e Higiene

MENSTRUAL





Save the Children

MARÍA PAULA MARTÍNEZ

Directora Ejecutiva

VALERIE DOURDIN FERNANDEZ

PQI Director & Emergency Team Leader

DIANA CONSTANZA PULIDO MARTÍNEZ

Sr. Primary Health Care and Community Health Specialist

MARIA INES FERNANDEZ

Gerente territorial Guajira

LUZYOHANNIS FERNANDEZ

Coordinadora Clinica

MONICA MARCELA CUERVO

Coordinadora Nacional SMAPs VBG

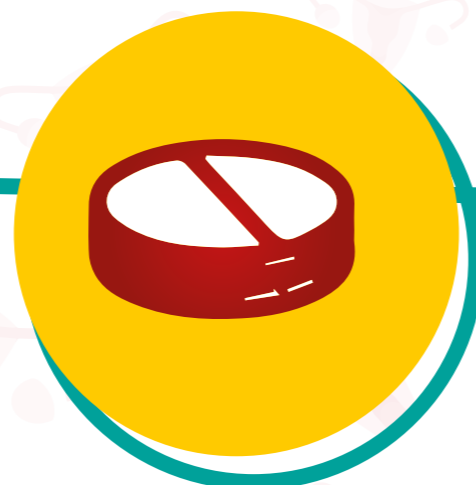
Realizad por:

Laura Cristina Peña Monroy

Oficial SMAPs - VBG

¿De qué hablaremos hoy?

- 1. Menstruación y Derechos Humanos**
- 2. Menstruación y pubertad**
- 3. Anatomía sexual interna y externa**
- 4. La menstruación y la fertilidad**
- 5. La menstruación y los métodos de anticoncepción**
- 6. Higiene menstrual y autocuidado**



1. Menstruar con dignidad es un Derecho Humano

Todas las personas gozamos de algo llamado **Derechos Humanos**, que son los mínimos que se deben garantizar por para vivir una **vida digna**. Dentro de estos derechos hay algunos que se relacionan directamente con la **higiene menstrual** y son: el derecho a la **dignidad** y a la **salud**.

Cuando una persona, ya sea por causas socioeconómicas o tradiciones culturales, no cuenta con elementos seguros para una buena higiene menstrual como baño y elementos para el manejo de la menstruación se le esta socavando su derecho a la dignidad humana y puede estarse poniendo en riesgo su salud.



1. Menstruar con dignidad es un Derecho Humano

A pesar de que los Estados deben garantizar este Derecho, esto no siempre ocurre y factores como: la pobreza extrema, la desigualdad de género, las crisis humanitarias y las tradiciones arcaicas hacen las que las personas que menstrúan no la pasen bien, algunas a causa de las malas prácticas de higiene menstrual pueden experimentar consecuencias graves para su salud o no acceder a métodos efectivos para el manejo del dolor menstrual.

En otro casos, la **Menarquia** (aparición del primer ciclo menstrual), socava los Derechos Humanos de las niñas, pues algunas culturas asumen que una vez las niñas inician su menstruación pasan a ser mujeres y están listas para el matrimonio y las relaciones sexuales, lo anterior se traduce en **violencia sexual, embarazo infantil y matrimonio forzado**

2. ¿Qué es la Menstruación y la Pubertad?

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una etapa por la que pasan todas las personas; por lo general en el caso de las personas que menstrúan ocurre entre los 9 a 14 años aproximadamente.

Esta se destaca por cambios físicos y en el comportamiento como: aumento de estatura, crecimiento de los senos y las caderas, aparición de vello corporal y facial, piel grasa acompañada de acné, sudoración con olor fuerte, cambios en la voz y llegada de la menstruación.

¡Todo esto es normal y nos pasa a todas/os!

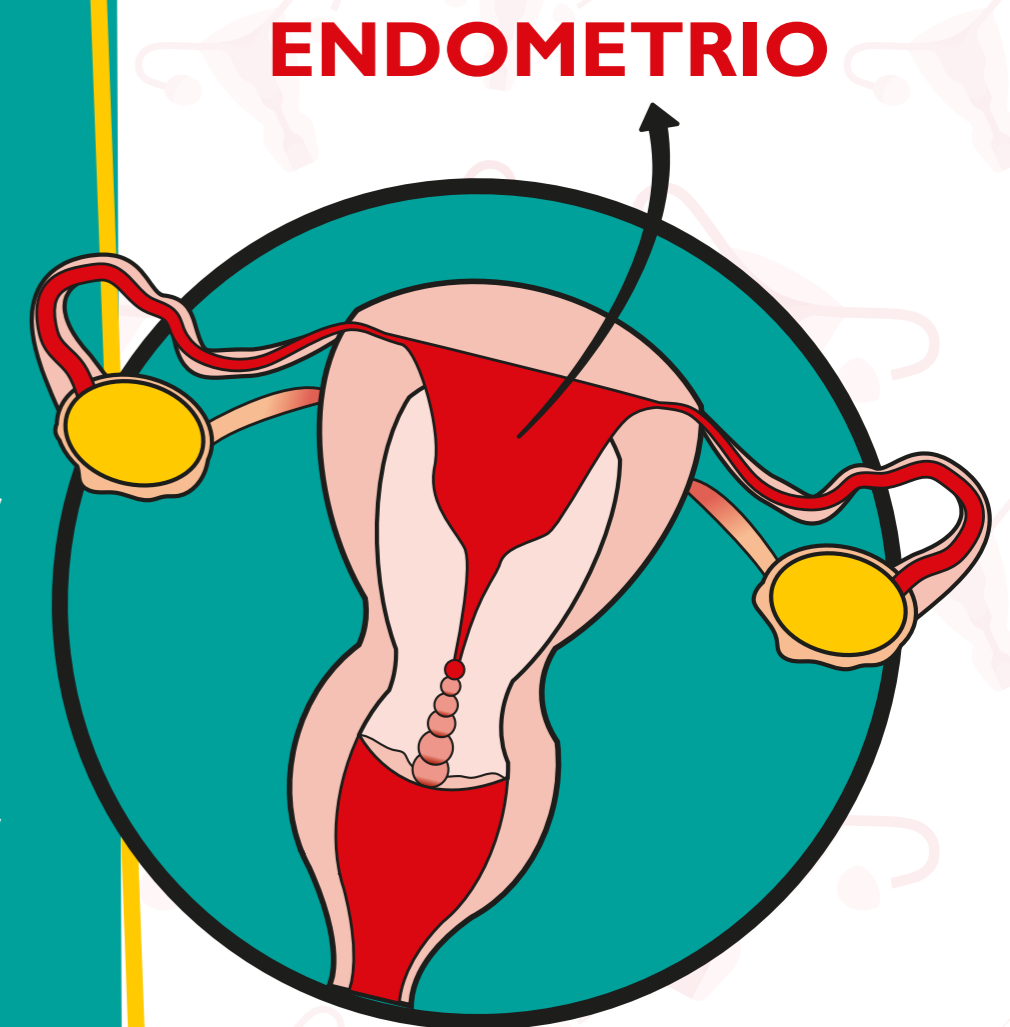


2. Menstruación y la Pubertad

¿Qué es La Menstruación?

La menstruación es el **sangrado vaginal** que ocurre todos los meses durante el ciclo menstrual. Todos los meses el útero se prepara para un posible embarazo, en este proceso se forma el **endometrio** que es un tejido rico en nutrientes que cubre las paredes internas del útero con el fin de facilitar la implantación del ovulo fecundado y dar continuidad al embarazo y posteriormente convertirse en la placenta o saco gestacional del embrión.

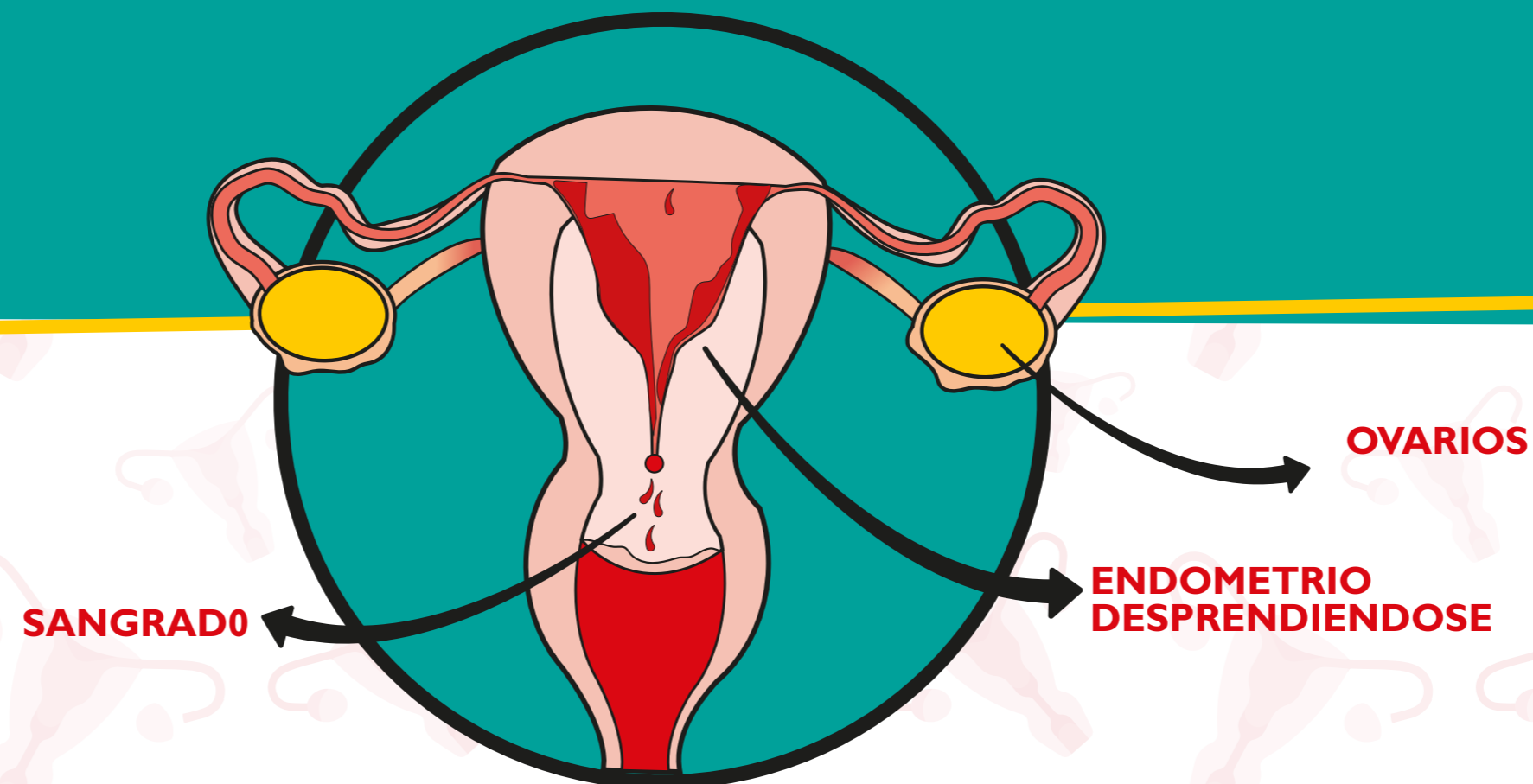
Cuando no hay ovulo fecundado el endometrio se desprende y es expulsado por la cavidad vaginal, esta es la **menstruación**.



2. Menstruación y la Pubertad

La menstruación aparece en la **pubertad** y el primer sangrado es conocido como **menarquia**, no hay una edad en específica para la llegada de esta, por lo regular ocurre entre los 10 y los 14 años, aunque existen casos en los que su aparición puede ser antes o después de estas edades.

La duración del sangrado también varía en cada persona, por lo regular de 3 a 7 días, esto puede variar, sobre todo en los primeros años.

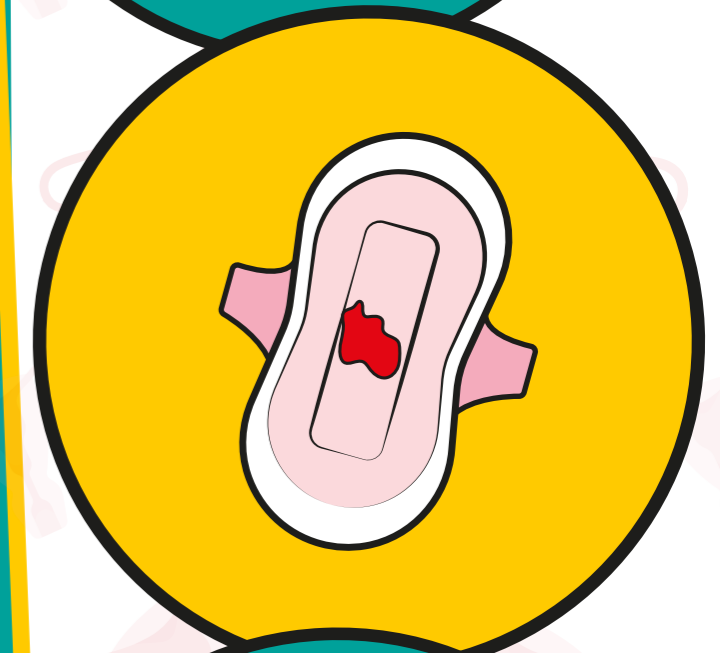


2. Menstruación y la Pubertad

La menstruación puede variar dependiendo de cada persona, por ejemplo:

- **Periodo regular:** el día de llegada del periodo se repite mes a mes, su duración es la misma todos los meses y el volumen del sangrado
- **Periodo irregular:** la fecha de llegada su duración y la cantidad de flujo varia todos los meses, en el caso de las adolescentes los primeros periodos suelen ser irregulares.

También, dependiendo del día del ciclo el sangrado cambia los primeros 2 días hay flujo de sangre pesada y del 3 al 7 sangre liviana.



2. Menstruación y la Pubertad: SÍNTOMAS



DOLOR DE CABEZA



DOLOR ABDOMINAL



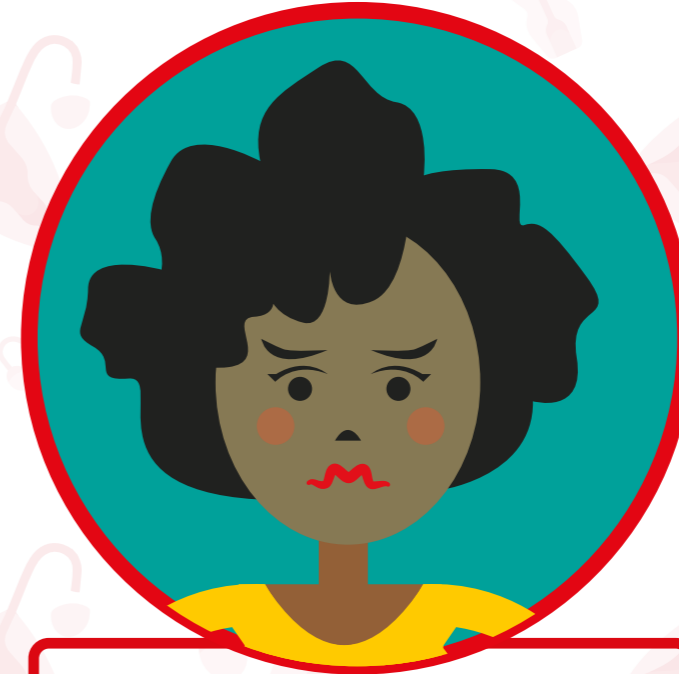
ACNE



DOLOR DE ESPALDA

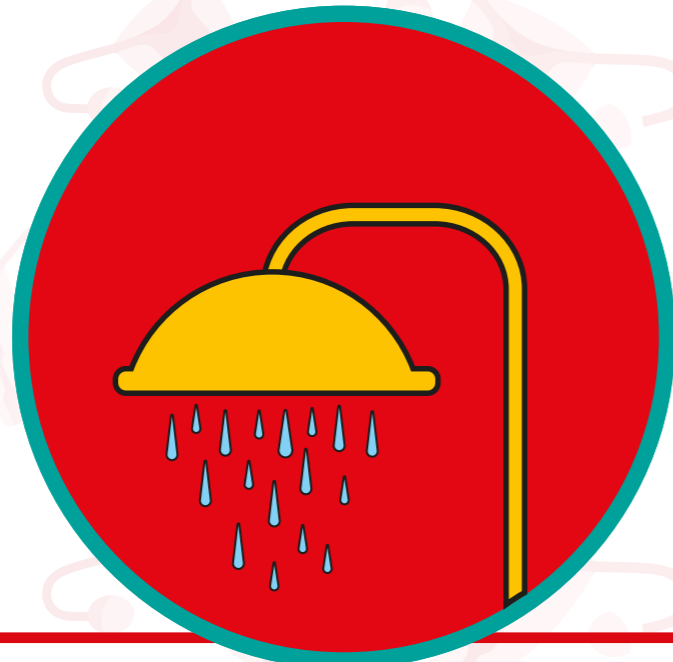


PECHOS HINCHADOS



NAUSEAS

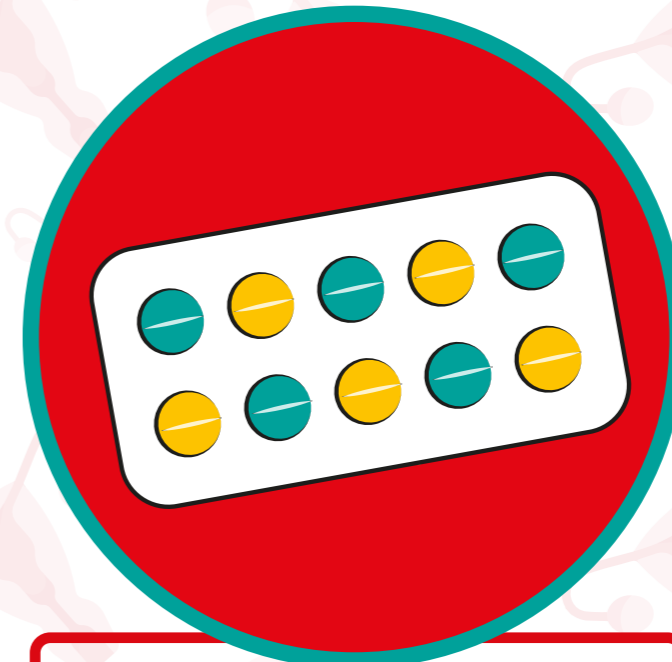
PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS



BAÑO AGUA CALIENTE



BOLSA AGUA CALIENTE



ANALGÉSICOS



TÉ DE CANELA



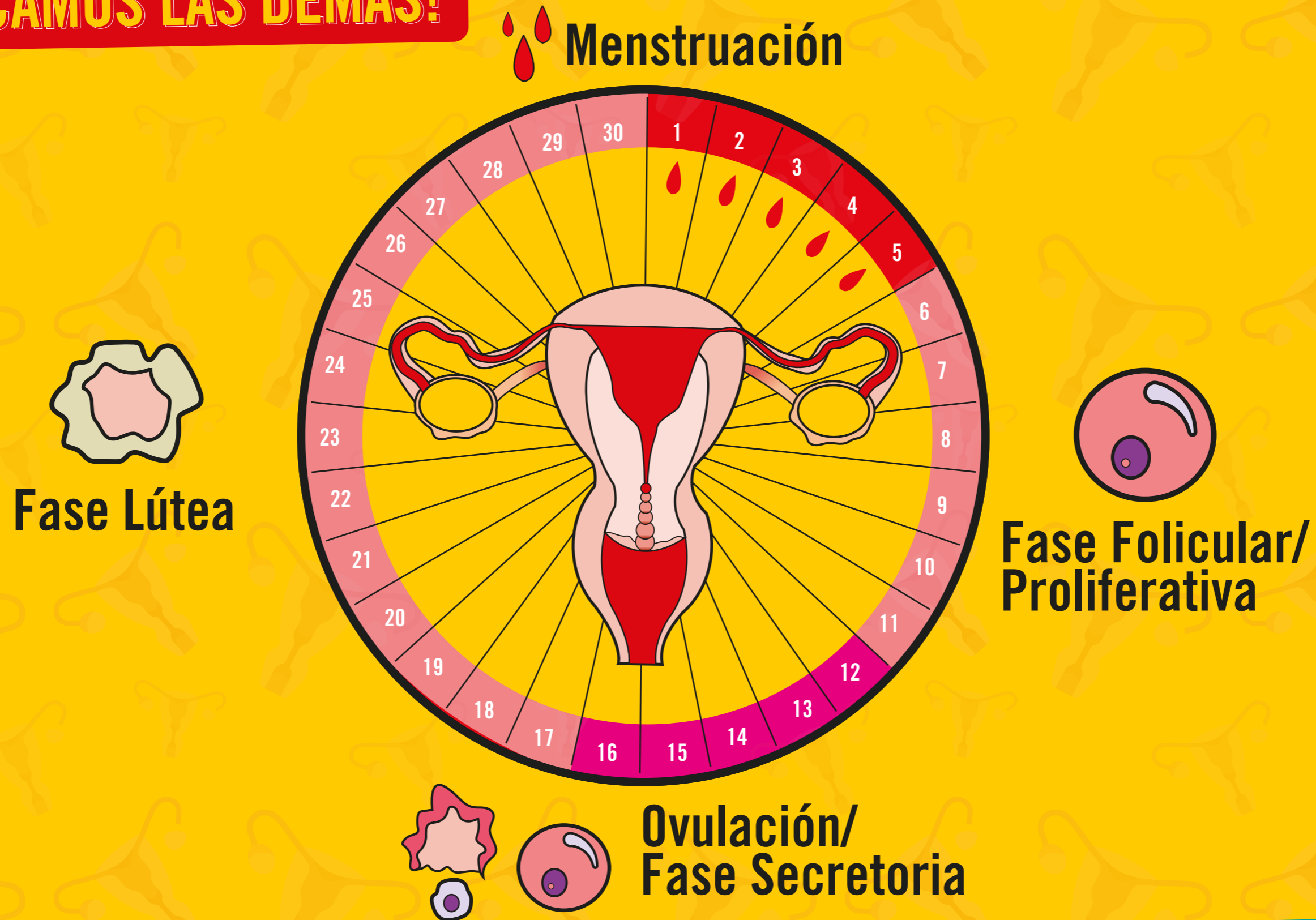
COMIDA SALUDABLE



ACTIVIDAD FÍSICA

2. El ciclo menstrual esta conformado por tres fases, una de ella es la menstruación

¡CONOZCAMOS LAS DEMÁS!



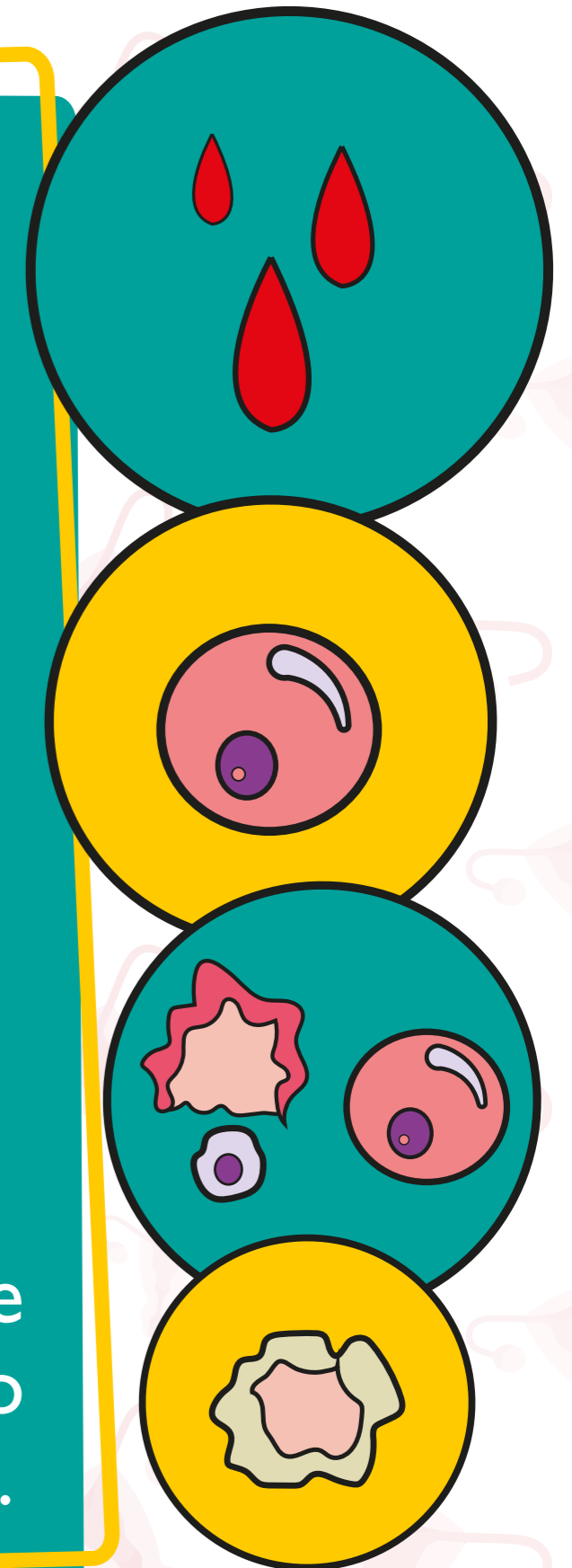
2. Menstruación y la Pubertad

1. Fase menstrual: se caracteriza por la presencia del sangrado vaginal, cólicos menstruales producidos por las contracciones de las paredes del útero para expulsar el endometrio, incremento en la temperatura corporal y cambios en el estado de ánimo o humor.

2. Fase folicular: en esta fase los niveles de estrógenos, hormona sexual, aumentan contribuyendo a la formación de óvulo, esta fase tarda entre 6 a 13 días.

3. Fase proliferativa: luego de la menstruación el endometrio vuelve a proliferar regenerando el resto de sus capas.

4. Fase lútea o secretora ovulación: en esta fase el ovulo se desplaza por la trompa esperando a ser fecundado, este proceso toma de 9 a 16 días, se destaca por ser la etapa de mayor fertilidad.



2. Menstruación y la Pubertad

¿Porque es necesario conocer acerca de la menstruación y conversar de esta, con los niños y las niñas?

1. La menstruación es un tema del que no se habla tranquila y abiertamente en muchos contextos, generando vergüenza y manejos sociales inadecuados, en los que las niñas y adolescentes se convierten en sujetos de burla o exclusión.
2. Incluso algunas normas sociales hacen percibir la menstruación como algo sucio, vergonzoso o malo, aun cuando es un proceso natural y completamente normal en el cuerpo de la mujer.

¡Menstruar es natural, no es sucio, todos/as fuimos formados en el endometrio, de una mujer!

3. Anatomía sexual interna y externa

3. ANATOMÍA SEXUAL EXTERNA

¿ALGUNA VEZ HAS
OBSERVADO TU VULVA?
¿CONOCES SUS PARTES?



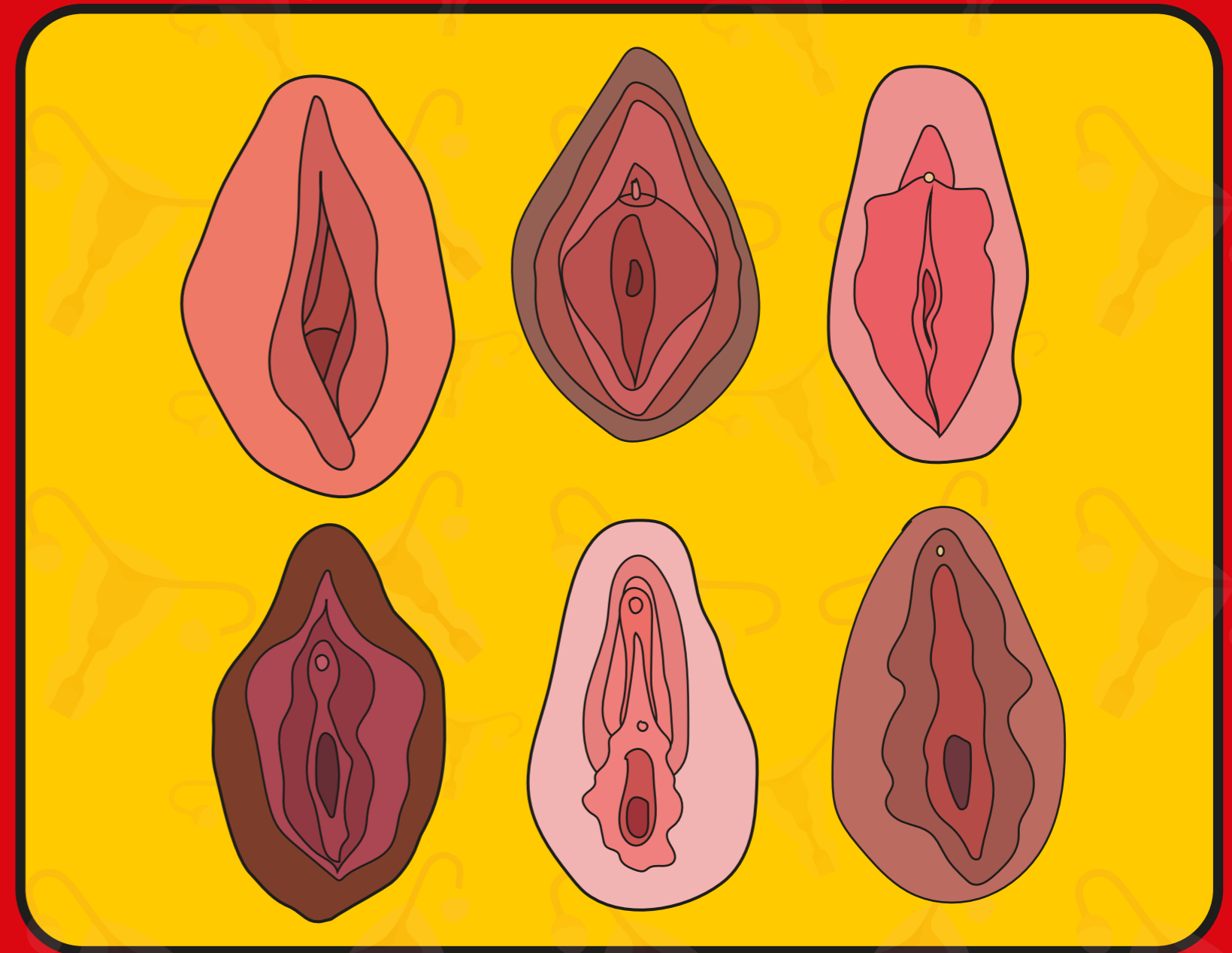
2. Anatomía Sexual Externa

- **Clítoris:** el clítoris es el órgano encargado de proporcionar placer sexual, es su única función, tiene alrededor de 8.000 terminaciones nerviosas.
- **Capuchón del clítoris:** es un tejido que protege al clítoris de estímulos constantes o irritaciones
- **Labios mayores:** son los labios externos de la vulva que protegen a las demás partes de la vulva
- **Labios menores:** se encuentran al interior de los labios mayores y su función es proteger de infecciones y lubricar
- **Uretra:** es un conducto conectado con la vejiga que tiene como función expulsar la orina
- **Bulbos vestibulares:** tejido eréctil ubicado alrededor de la cavidad vaginal que se contrae o expande dependiendo las necesidades.
- **Apertura vaginal:** Permite el ingreso a la cavidad vaginal y se conecta con el útero
- **Perineo:** es el suelo pélvico que sostiene la vejiga el útero y el recto
- **Ano:** es la parte inferior del intestino grueso que permite la evacuación de la materia fecal.

2. Anatomía Sexual Externa

Todas las vulvas son distintas al igual que lo somos todas las personas y esto es totalmente **normal** !No debes avergonzarte por ello!

¡Conócela!
¡Amala!
¡Protégela!

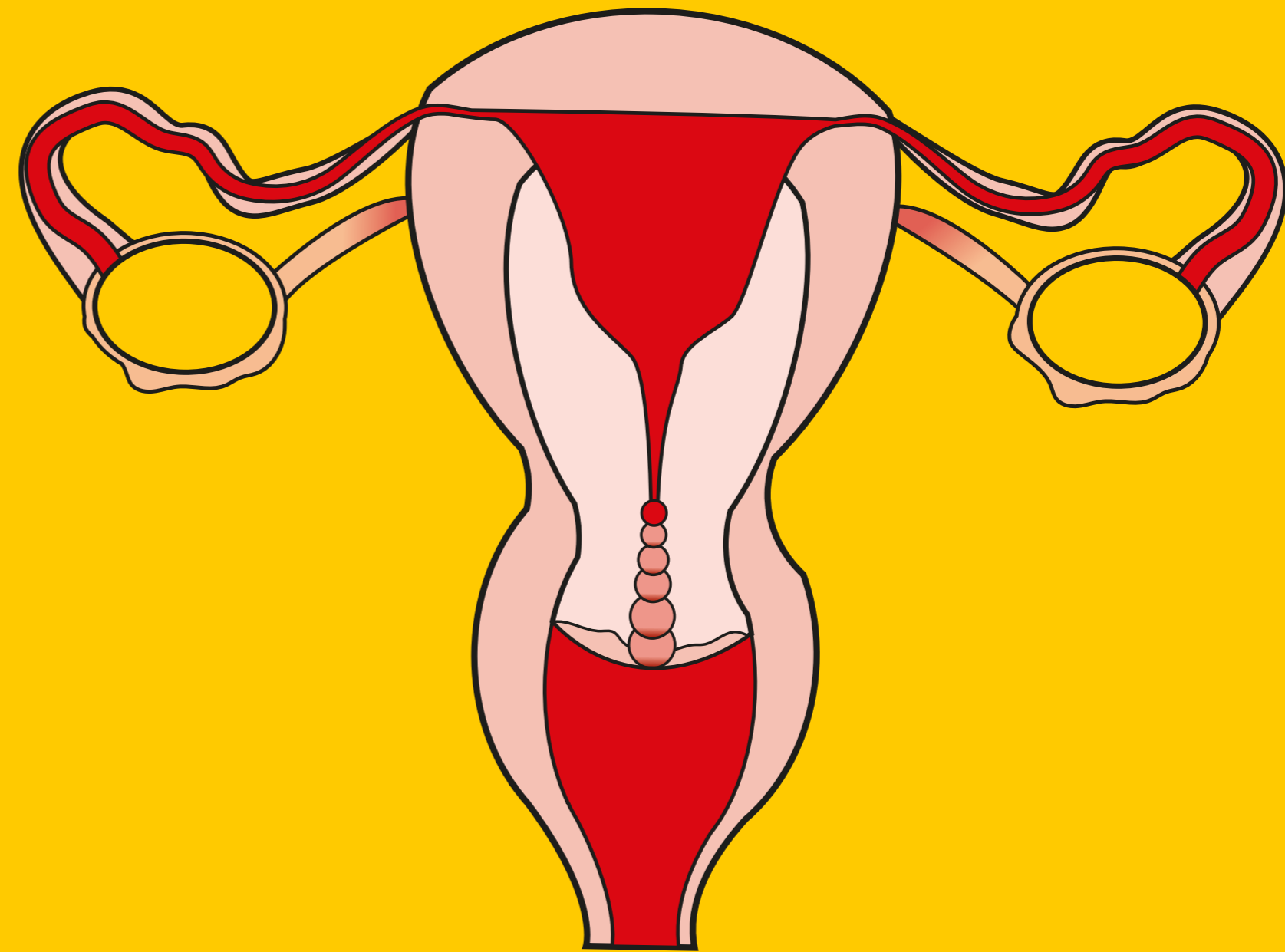


2. Anatomía Sexual Interna

¿Ya lo conoces, cómo se llama?

Señala la ubicación de sus partes:

1. Útero
2. Endometrio
3. Ovario
4. Trompa
5. Ovulo
6. Cérvix
7. Vagina
8. Cuello uterino



2. Anatomía Sexual Interna

- **Útero:** órgano encargado de gestación, su principal función es alimentar y brindar protección al feto durante su desarrollo.
- **Endometrio:** tejido que cubre las paredes internas del útero para facilitar la implantación del ovulo fecundado
- **Ovarios:** encargados de producir y almacenar los óvulos y producir estrógenos y progesterona, hormonas sexuales
- **Trompas:** canales que conectan los ovarios con el útero permitiendo el traslado de los óvulos
- **Ovulo:** célula sexual producida por los ovarios que aloja la mitad de cromosomas con el fin de unirse con el espermatozoide y formar un cigoto, posterior feto
- **Cérvix o cuello uterino:** es el canal que y permite o limita el paso entre la vagina y útero
- **Vagina:** conecta el útero con el exterior del cuerpo a través de ella se elimina el moco cervical, la menstruación u otras secreciones, también permite el ingreso del pene y la salida de los bebés al momento del parto.

4. Menstruación y fertilidad

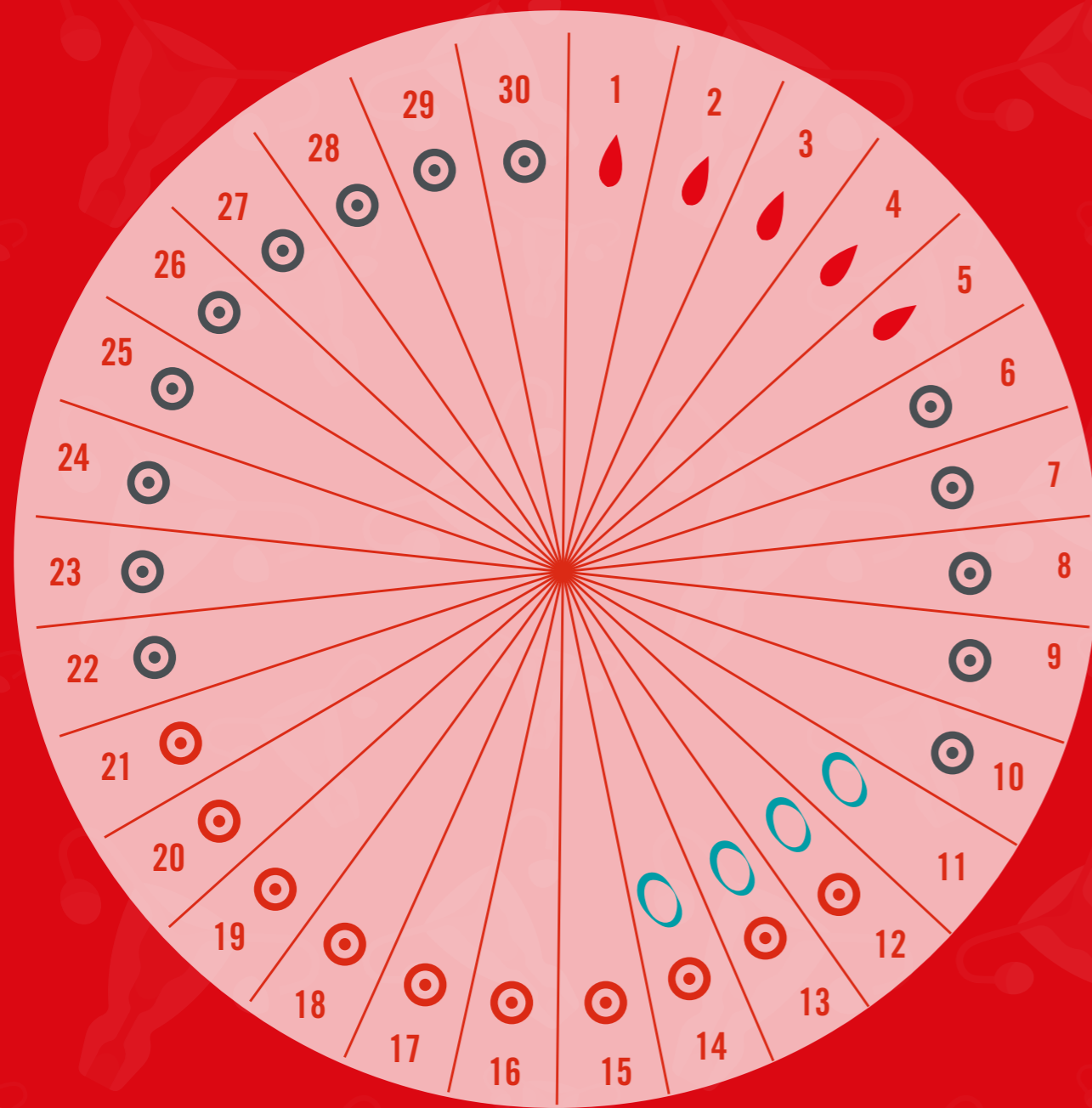
¿Qué es la fertilidad?

La fertilidad es la capacidad de concebir un/a hijo/a

Ahora que sabemos o hemos recordado que la menstruación es una señal de la fertilidad de las mujeres, debemos saber que incluso antes de su llegada por primera vez, se es fértil y se puede quedar embarazada en cualquier momento, aunque sea la primera relación sexual o aunque esta se lleve a cabo durante la menstruación.

¡Y jamás olvides que, el hecho de menstruar y ser fértil no significa que estes obligada a tener hijos/as, es tu derecho elegir sí quieres o no ser madre y cuantos hijos/as deseas tener!





¿Recuerdas las etapas del ciclo menstrual?

Dentro de este ciclo existen unos días en los que la fertilidad aumenta, se conocen como **ovulación**.

Sin embargo no se es fértil únicamente en estos días, es por ello que si tienes relaciones sexuales y no deseas quedar en embarazo debes utilizar un **método de anticoncepción**.

-  Menstruación
-  Días Fértiles
-  Ovulación
-  Días Infértiles

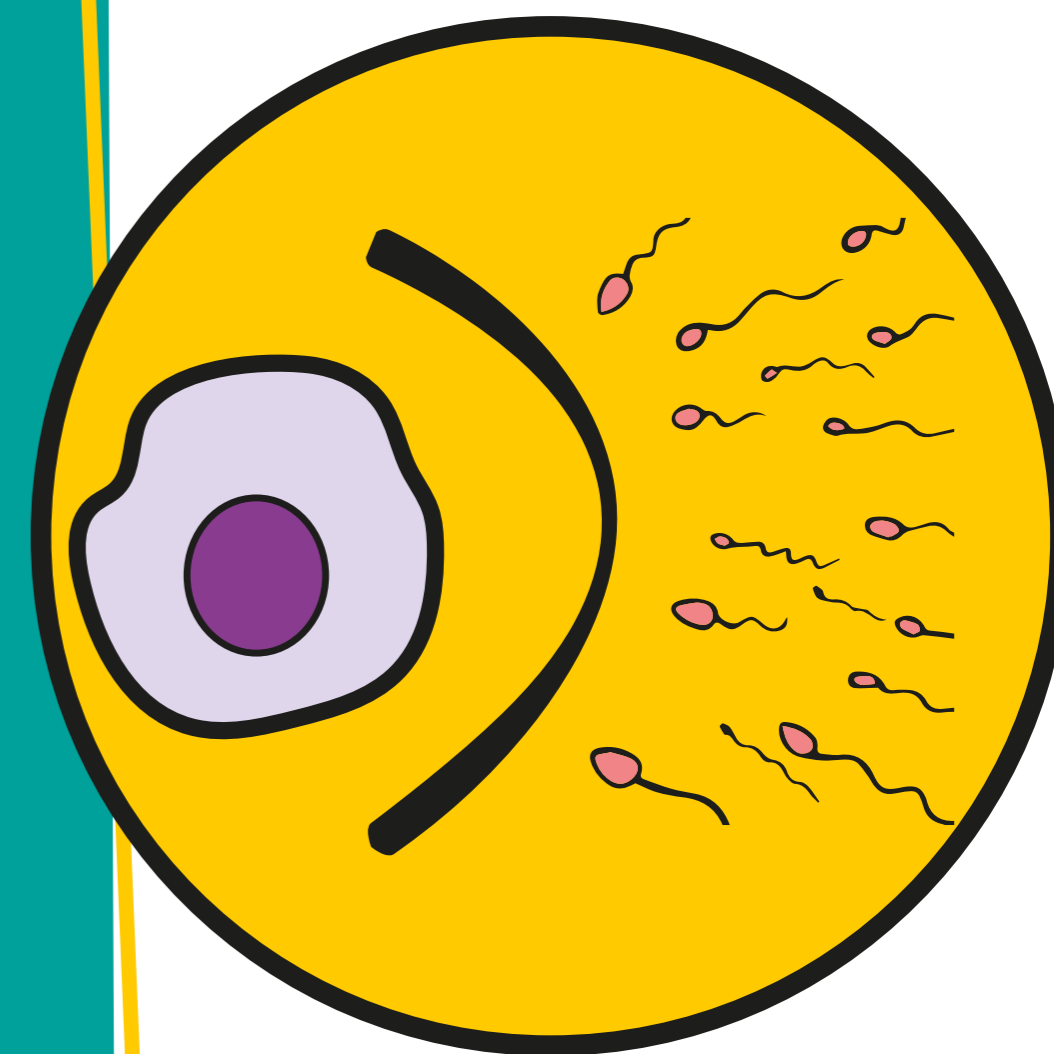
5. La menstruación y los anticonceptivos

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son un conjunto de prácticas, medicamentos y dispositivos diseñados para prevenir un embarazo. Existen unos de uso femenino y otros de uso masculino.

Existen: métodos naturales, métodos de emergencia, métodos definitivos y métodos temporales larga o corta duración.

La efectividad de cada uno varia y ninguno es 100% efectivo.

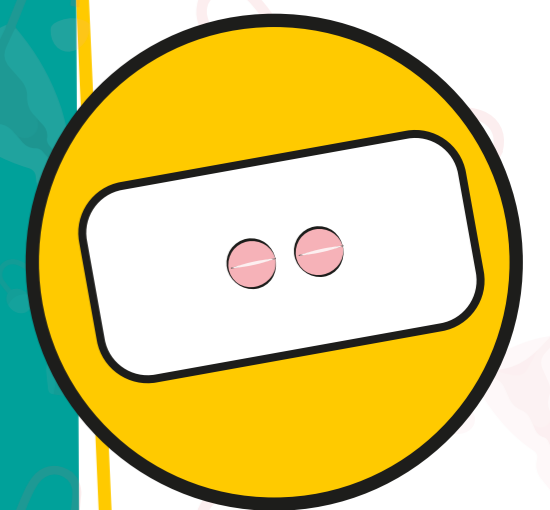


5. La menstruación y los anticonceptivos

- **Métodos naturales:** consisten en hacer seguimiento al ciclo menstrual para identificar la etapa de menor fertilidad, son de muy baja efectividad y solo son aplicables en personas con periodo regular.

Ejemplos son: el método de ritmo, el método del moco cervical y el método de temperatura basal.

- **Métodos de emergencia:** cuando una mujer NO esta planificando y tiene relaciones sexuales sin preservativo y NO han pasado más de 72 horas (3 días), como tiempo MAXIMO, después del encuentro sexual, puede acceder a un método de emergencia el cual retrasa la ovulación impidiendo la fecundación. **Ejemplos son:** pastilla del día después y el Dispositivo Intra Uterino, este último es método de larga duración y a su vez de emergencia. No se recomienda utilizar pastillas del día después más de dos veces al año, ya que puede afectar la salud."



5. La menstruación y los anticonceptivos

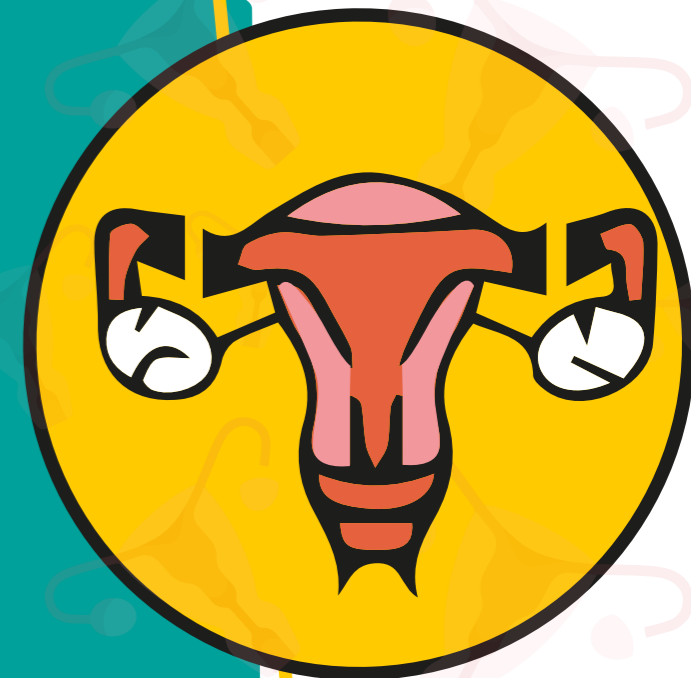
- **Métodos temporales:** son medicamentos o dispositivos que inhiben la ovulación, pero que pueden dejarse de usar voluntariamente sin afectar la fertilidad.

Ejemplos son: : píldoras, inyecciones, implantes subdérmicos, DIU - Dispositivo Intra Uterino, parches o preservativo. Algunos tienen corta duración en sus efectos: por ejemplo, las píldoras que deben ser tomadas a diario o la inyección que dura 1 o 3 meses, y otros son de larga duración, como el implante que dura de 3 a 5 años o el DIU que dura hasta 10 años.

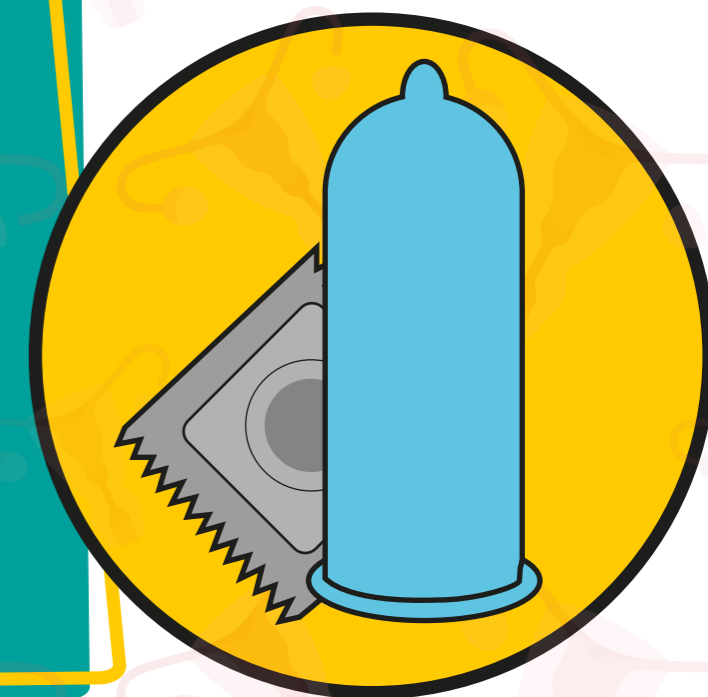


5. La menstruación y los anticonceptivos

-Métodos definitivos: Se obtienen a través de intervenciones quirúrgicas mínimamente invasivas que amarran o cortan los conductos que transportan los óvulos, en el caso de las mujeres, o los espermatozoides en caso de los hombres. Estos procedimientos son definitivos y se conocen como: ligadura de trompas y vasectomía.



- Métodos de barrera: Son dispositivos que limitan el contacto y/o el ingreso de los espermatozoides al útero. Son de único uso. **Ejemplos son:** preservativo masculino o femenino, especificadas, diafragma, capuchón cervical, esponja anticonceptiva.



¡OJO! El preservativo es el único método que te protegede contraer una infección o enfermedad de transmisión sexual, además de prevenir el embarazo.

5. La menstruación y los anticonceptivos

Es muy importante que sepas que:

En Colombia y otros países del mundo, el acceso a anticoncepción para hombres y mujeres es un Derecho Humano y la norma obliga a los centros de salud a: brindar información, suministrar métodos y hacer seguimiento de su uso.

Sí tienes 14 años o más y ya iniciaste vida sexual activa es tu derecho acceder a un método de planificación si así lo deseas y NO necesitas del acompañamiento o autorización de tus padres o un adulto.

"OJO, LA ELECCIÓN DEL MÉTODO DE PLANIFICACIÓN DEBER SER ACOMPAÑADA POR UN/A PROFESIONAL DE LA SALUD QUE VALORE TU ESTADO DE SALUD PARA IDENTIFICAR EL MÁS APROPIADO ¡NO TE AUTOMEDIQUES!"



6. Higiene Menstrual y Autocuidado

La higiene menstrual es nuestro derecho e implica que se garanticen otros derechos como: a la educación sobre la menstruación y el acceso a agua y saneamiento, pues sin estos no se logra garantizar el primero.

Pregunta a las mujeres mayores de tu familia o comunidad ¿Qué elementos han utilizado durante su vida para manejar la higiene menstrual y cómo funcionan?"

¿Los conocías?



6. Higiene y autocuidado

Paño/tela menstrual: piezas de tela algodón lavable y reutilizable que se ponen en los pantys para recoger el flujo.

.**Ventajas:** amigable con el medio ambiente y económica

.**Desventajas:** requiere de acceso obligatorio a agua potable y jabón, sin una correcta higiene puede causar infecciones o irritación.

Toalla reutilizable: similares al paño, son toallas hechas de tela absorbente reutilizables.

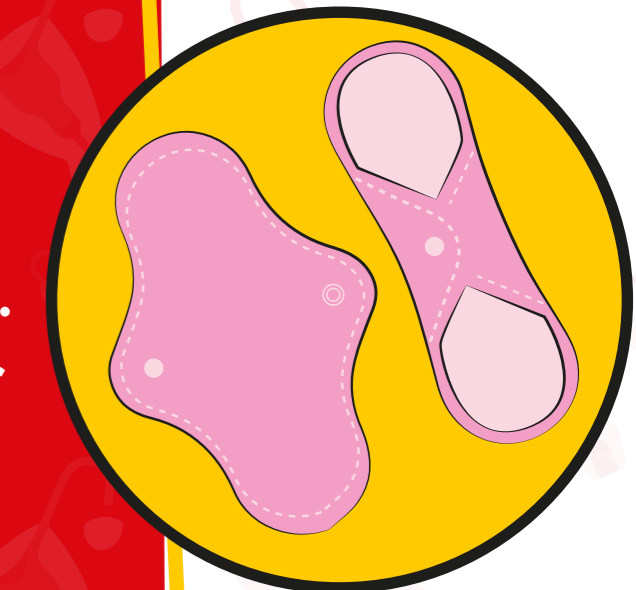
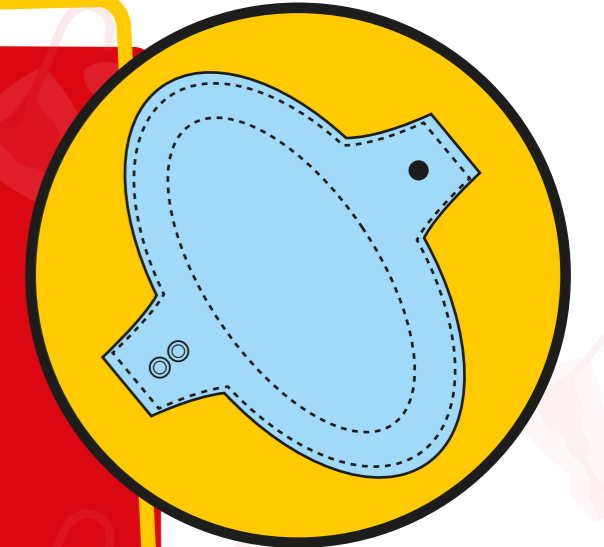
.**Ventajas:** duración máxima de 1 año, reduce la contaminación y reducen gastos.

.**Desventajas:** igual que los paños, requieren de una higiene correcta para evitar infecciones.

Toalla sanitaria desechable: pieza hechas con fibras naturales y sintéticas de único uso que se ponen los pantys y absorben el flujo.

.**Ventajas:** son prácticas ya que se desechan en cada uso.

.**Desventajas:** alto impacto ambiental tardan de 500 a 800 años en degradarse, puede ocasionar irritación, si se usa por mas de 6 horas puede ocasionar infecciones y su costo es elevado ya que se debe comprar mínimo 4 al día.



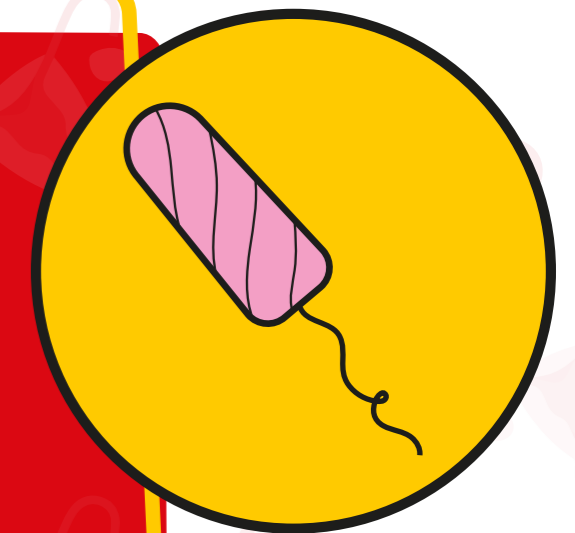
6. Higiene y autocuidado

Tampón desechable: pieza hecha con fibras sintéticas y naturales en forma de cilíndrica que se introduce por la vagina y absorbe el flujo.

- **Ventajas:** hay menor riesgo de mancharse e irritación, mayor comodidad y facilitan la actividad física.
- **Desventajas:** alto impacto ambiental, el uso por mas de 6 horas puede ocasionar graves infecciones, puede causar resequedad vaginal.

Copa menstrual y disco menstrual: son piezas de silicona quirúrgica en forma de copa o hexagonal que se introduce en la vagina y recogen el flujo.

- **Ventajas:** amigable con el medio ambiente y económico, duran hasta 10 años, se reduce el riesgo de infecciones, facilitan la actividad física y se pueden usar hasta 12 horas.
- **Desventajas:** puede ser engorroso, puede ser difícil aprender a usarlos y requiere de privacidad y acceso a agua potable para su uso.



6. Higiene y autocuidado

Además de los elementos que ya vimos, para el adecuado manejo de la higiene menstrual es necesario contar con un espacio adecuado **higiénico y privado**



Baño publico



casa



escuela

Se recomienda hacer cambio de materiales higiénicos por lo menos cada 4 o 6 horas, esto, de acuerdo al flujo menstrual, ¡será muy importante! porque así evitarás: filtraciones y manchas en la ropa, irritaciones en la piel e incluso infecciones. Puedes cambiarte en cualquier lugar, lo importante será que este limpio, te sientas cómoda y tengas privacidad para hacerlo.

SUMINISTRO MENSTRUAL

SUMINISTROS QUE TE AYUDAN A CONTROLAR TU PERIODO



- **Ropa interior:** es necesaria para sostener los productos de higiene menstrual en su lugar.
- **Educación:** es necesaria para saber como usar el producto.

LAVAR Y SECAR LOS PRODUCTOS REUTILIZABLES

SUMINISTROS QUE PUEDES NECESITAR:



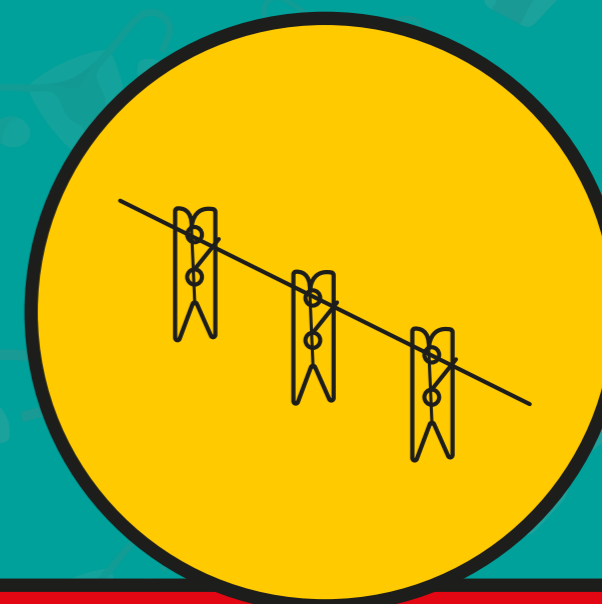
Bolsa pequeña: a veces es necesaria para guardar la ropa sucia hasta que puedas llegar a la casa y lavarlos.



Jabón: para lavar los materiales menstruales y tu cuerpo.



Un balde: para lavar los productos menstruales.



Ropa y ganchos de ropa.

**Se deben lavar con agua limpia y jabón.
Dejar secar muy bien todos los materiales y suministros que se reutilizan.**

HIGIENE PERSONAL



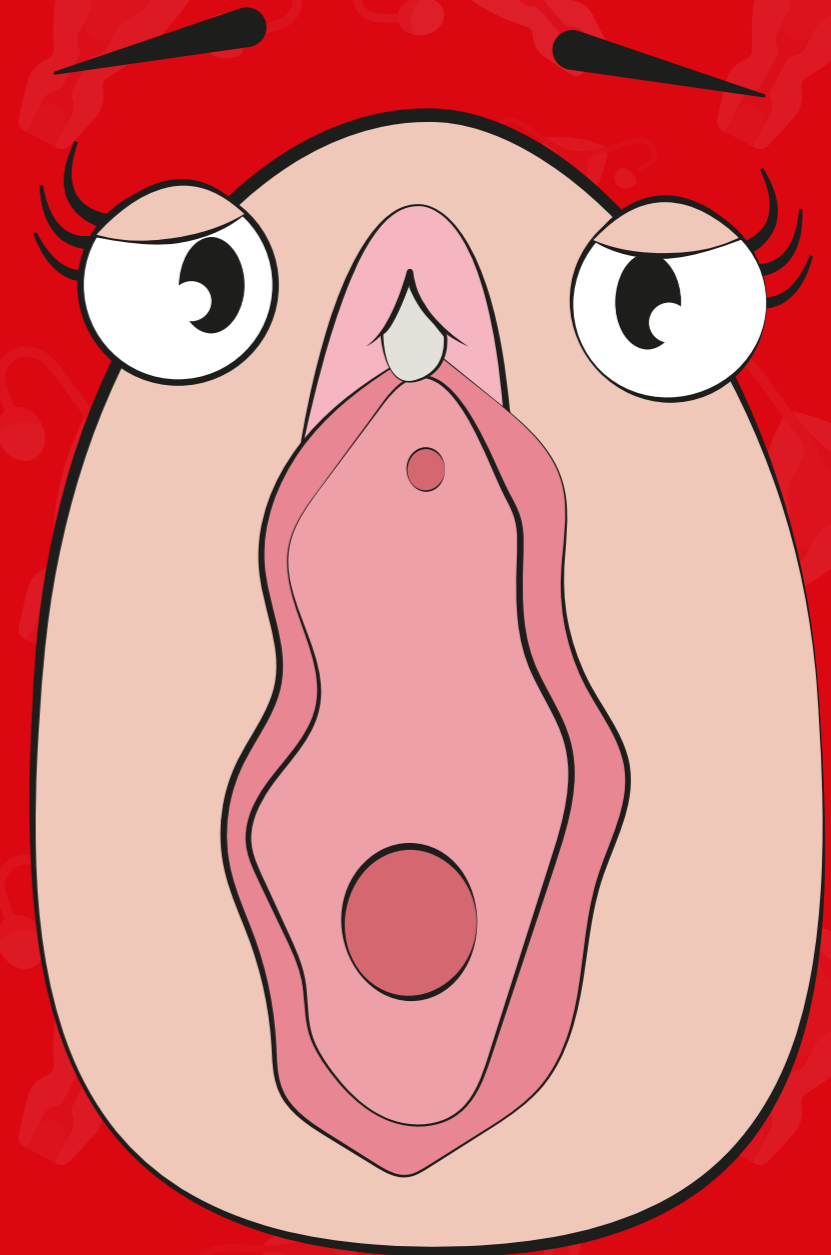
- Es importante bañarse todos los días antes, durante y después de la menstruación, con jabón para la piel y sobre todo enseñar a la adolescente el aseo genital que es determinante para disminuir el mal olor, la irritación y las infecciones vaginales.
- Para usar cualquier material se DEBE realizar lavado de manos con jabón antes de usarlos y después.

5. Higiene y autocuidado

Higiene y cuidado de la vulva

Tu vulva requiere de cuidados especiales siempre, no solo en la menstruación, es importante:

- . Usar interiores holgados y de algodón
- . Lavar la zona a diario con abundante agua limpia
- . Lavar únicamente los genitales externos
- . Realizar limpieza de adelante hacia atrás para evitar traer bacterias del ano a la zona
- . Mantener la zona limpia y seca
- . Evitar uso de duchas, desodorantes vaginales y productos perfumados
- . Utilizar duchas vaginales y óvulos **UNICAMENTE** por prescripción médica



MENSAJES CLAVE

La primera menstruación nos por sorpresa porque no suelen hablarnos de ella, pero es normal y saludable, significa que se inicia un proceso nuevo de crecimiento y desarrollo y que no se debe sentir miedo.

"¿Cómo prepararnos para acompañar?"

Normaliza hablar del tema con niños y niñas, explícales:

Qué pasa en la pubertad y en la menstruación, Explícales que es un proceso natural, cuéntales que hay diversos materiales de higiene menstrual, explícales cómo usarlos, aprender es algo nuevo para ellas/os, y siempre brinda apoyo, seguridad y compañía.



Regalarle un calendario, así empieza a reconocer su ciclo menstrual.

CALENDARIO MENSTRUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO																															
FEBRERO																															
MARZO																															
ABRIL																															
MAYO																															
JUNIO																															
JULIO																															
AGOSTO																															
SEPTIEMBRE																															
OCTUBRE																															
NOVIEMBRE																															
DICIEMBRE																															
FEBRERO																															



Menstruación



Ovulación



Días Fértiles



Días Infértiles



Save the Children

MITOS

1. Caminar detrás de alguien que tiene el período puede hacer que se te rompan los dientes: en algunos lugares de Malawi, las personas creen que caminar detrás de alguien que está con la regla tendría consecuencias funestas para su dentadura.

2. Bañarse con el período te puede volver estéril para siempre: en Afganistán, a algunas mujeres se les dice que lavarse los genitales cuando están menstruando puede causarles infertilidad.

3. Menstruar es algo sucio. Las niñas y mujeres que tienen el período deben ser aisladas: la menstruación es algo muy saludable y normal, pero en algunos lugares, las mujeres se ven obligadas a dormir fuera o en cabañas especiales para mantenerlas separadas de otras personas e incluso del ganado.

4. La regla debilita. Mujeres y niñas de todo el mundo demuestran cada día que este mito es falso. Hacen cosas increíbles incluso cuando no tienen un baño o productos sanitarios que puedan ayudarles con su período menstrual.

5. NO VOY A QUEDAR EN EMBARAZO ANTES DE TENER MI PRIMERA MENSTRUACIÓN.

6. NO VOY A QUEDAR EN EMBARAZO SI TENGO RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN.

Referencias

- **UNFPA (2021). La menstruación y Derechos Humanos. En: <https://www.unfpa.org/es/-menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes#%C2%BF%C3%B3mo%20se%20relaciona%20la%20menstruaci%C3%B3n%20con%20los%20derechos%20humanos>**
- **UNICEF (2020). Manual sobre higiene menstrual para niñas y niños adolescentes. En: <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>**



Save the Children

 Save the Children Colombia  Savethechildrencol

 savechcolombia  Save the Children Colombia



Ayuda humanitaria a venezolanos, colombianos retornados y comunidad de acogida

Línea Gratuita Nacional:

01 8000 187 669

Correo:

cuentanos@savethechildren.org

Línea gratuita nacional para donantes:

01 8000 182 223

Donantes en Bogotá:

57 (1) 7 44 70 49 - 7 46 22 23

servicio.aldonante@savethechildren.org