E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Vida Plena. Conexión Adolescente.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 13-06-2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Colegio La Milagrosa.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Salud menstrual. Qué es y cómo funciona la menstruación, disponibilidad de elementos de higiene).

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Brindar a las adolescentes información clara, precisa y útil sobre la menstruación, el ciclo menstrual, la salud menstrual y la disponibilidad de elementos de higiene, fomentando una actitud positiva y responsable frente a estos procesos naturales.

Objetivos Específicos:

1. Explicar qué es la menstruación y su función en el cuerpo femenino.
2. Describir cómo funciona el ciclo menstrual, incluyendo las fases y su duración promedio.
3. Promover conocimientos sobre la importancia de la salud menstrual y prácticas de higiene adecuadas.
4. Informar sobre los diferentes elementos de higiene menstrual disponibles, sus ventajas y cómo usarlos correctamente.
5. Fomentar una actitud de respeto y normalización respecto a la menstruación, eliminando mitos y tabúes asociados.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia.

4. METODOLOGÍA

El siguiente taller proporciona herramientas teórico-prácticas para comprender la menstruación y su ciclo normal. Tiene una duración de mínimo una hora.

El proceso metodológico incluye aspectos conceptuales, emocionales y reflexivos que ayudan a los y las participantes a aprender de manera significativa.
El enfoque es práctico y vivencial. Se puede utilizar el análisis de casos y la reflexión sobre experiencias cotidianas para interiorizar los conceptos.

Materiales Necesarios:

- Salón con sillas para la comodidad de los y las estudiantes.
- Computador para proyectar diapositivas.
- Tablero y marcadores.
- Papel y lapiceros para trabajo.
- Pre- test impresos.
- Material visual educativo impreso.

Desarrollo del Tema:

1. **Introducción.**
2. **Exposición teórica:** Presentación visual con diapositivas para explicar conceptos clave.
3. **Dinámicas participativas:** Preguntas abiertas y discusión en grupo para compartir experiencias y dudas.
4. **Casos prácticos:** Análisis de situaciones reales o simuladas para aplicar conocimientos.
5. **Material didáctico:** Entrega de folletos, guías y listas de recursos disponibles.
6. **Preguntas y respuestas:** Espacio para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Introducción:

Se dará inicio al primer taller educativo con la presentación de la profesional a cargo y una introducción detallada de los temas a tratar y los objetivos del mismo. Los temas a tratar son: Salud menstrual. Qué es y cómo funciona la menstruación, disponibilidad de elementos de higiene).

1. ¿Qué es la menstruación?

- **Definición:** La menstruación es la salida de sangre y tejidos del revestimiento del útero a través de la vagina, que ocurre de manera recurrente en las mujeres en edad reproductiva.
- **Función biológica:** Es un proceso natural que indica que el cuerpo de la mujer está preparado para la reproducción. Es parte del ciclo hormonal que prepara el útero para un posible embarazo cada mes.
- **Importancia:** Es un signo de salud y funcionamiento correcto del aparato reproductor femenino.

2. ¿Cómo funciona el ciclo menstrual?

- **Duración promedio:** Entre 21 y 35 días, con una media de 28 días.
- **Fases del ciclo:**
    - **Fase menstrual (días 1-5):**
        - Comienza con el primer día de sangrado.
        - El revestimiento del útero, que se había preparado para un embarazo, se desprende y sale del cuerpo.
    - **Fase proliferativa (días 6-14):**
        - El cuerpo comienza a preparar un nuevo revestimiento en el útero.
        - Los ovarios liberan un óvulo en la ovulación, generalmente alrededor del día 14 en ciclos de 28 días.
    - **Fase secretora (días 15-28):**
        - El útero se prepara para una posible implantación del óvulo fertilizado.
        - Si no hay embarazo, los niveles hormonales bajan, y el revestimiento se desprende, comenzando un nuevo ciclo.
- **Hormonas involucradas:**
    - **Estrógeno y progesterona:** regulan las fases del ciclo.
    - **Ovulación:** liberación del óvulo.

3. Salud menstrual y prácticas de higiene

- **Importancia de la higiene:**
    - Mantener la higiene personal durante la menstruación previene infecciones y malestares.

- Es fundamental cambiar los elementos de higiene con frecuencia (cada 4-6 horas).

- **Síntomas comunes durante la menstruación:**
  - Dolor abdominal, cambios de humor, fatiga, dolores de cabeza.
  - En algunos casos, cólicos fuertes o irregularidades; en estos casos, consultar a un especialista.
- **Consejos para una buena salud menstrual:**
  - Llevar una alimentación equilibrada.
  - Realizar ejercicio moderado.
  - Dormir bien y mantener una buena hidratación.
  - Consultar a un ginecólogo si hay cambios inusuales o molestias persistentes.

4. Elementos de higiene menstrual disponibles y su correcto uso

- **Opciones de productos:**
  - **Toallas higiénicas:**
    - Uso: colocar en la ropa interior, cambiar cada 4-6 horas.
    - Ventajas: fáciles de usar, disponibles en diferentes tamaños y absorbencias.
  - **Tampones:**
    - Uso: insertarlos en la vagina, cambiar cada 4-8 horas.
    - Ventajas: comodidad en actividades deportivas o nadar.
  - **Copa menstrual:**
    - Uso: colocarla en la vagina, vaciar y limpiar varias veces al día.
    - Ventajas: reutilizable, ecológica, económica a largo plazo.
- **Consejos para el uso correcto:**
  - Lavarse las manos antes y después de manipular productos.
  - Cambiar los productos con frecuencia para evitar infecciones.
  - Utilizar productos adecuados para cada flujo y preferencia personal.
  - Guardar los productos en un lugar limpio y seco.

5. Rompiendo mitos y tabúes

- La menstruación es un proceso natural y saludable.
- No es sucia ni sucio; requiere higiene y cuidado.
- Es un signo de que el cuerpo funciona correctamente.
- Es importante hablar abiertamente sobre la menstruación para reducir vergüenza y desinformación.

Cierre

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Entrega de material informativo y educativo y recomendaciones finales.

_____
Alejandra Muriel Cano
Enfermera

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

