Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

# TERCER TALLER: Salud menstrual (¿qué es? y ¿cómo funciona la menstruación?, disponibilidad de elementos de higiene)

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

## VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Hospital San José De Aguadas E.S.E.



# Salud e Higiene MENSTRUAL

Save the Children

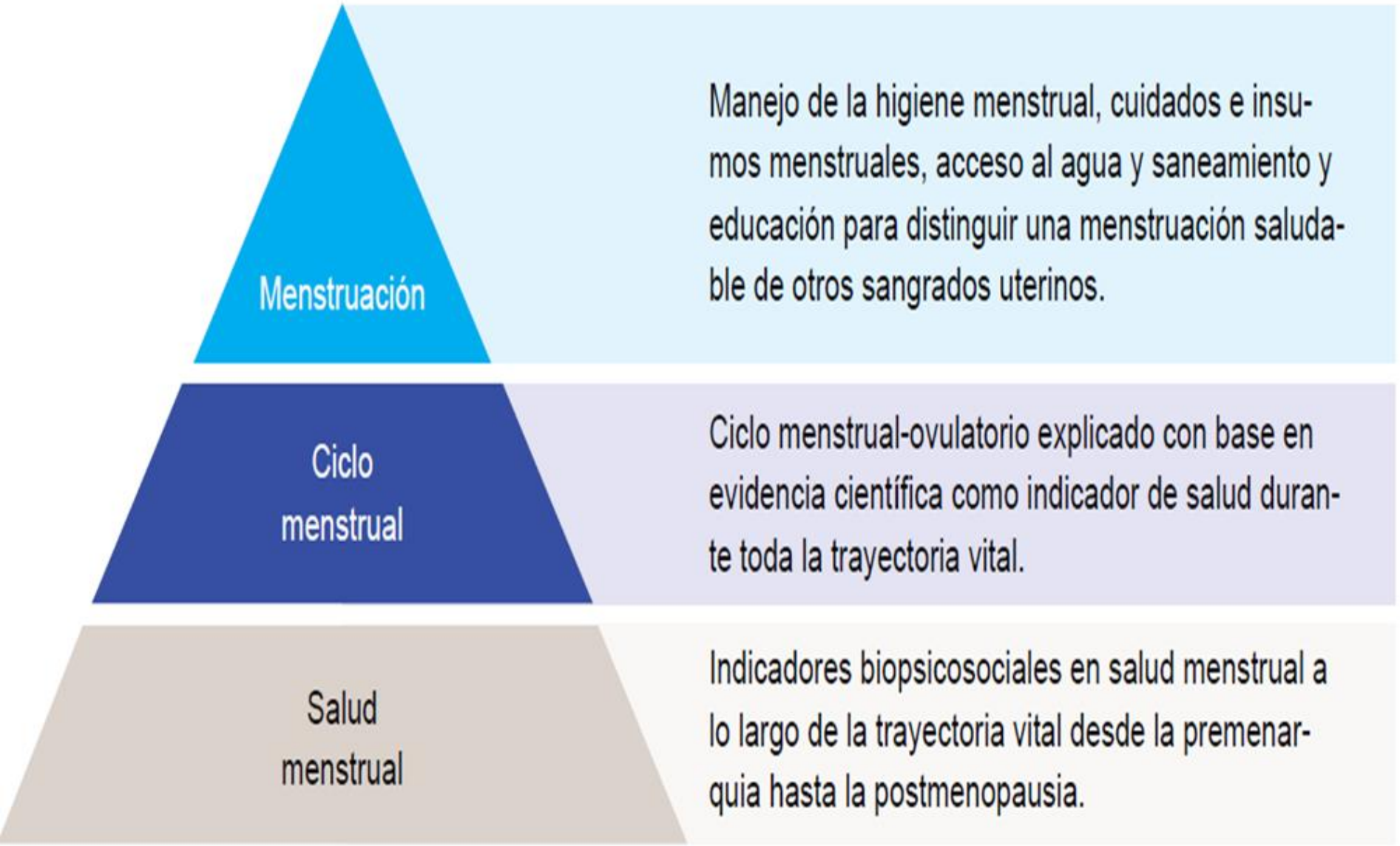
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

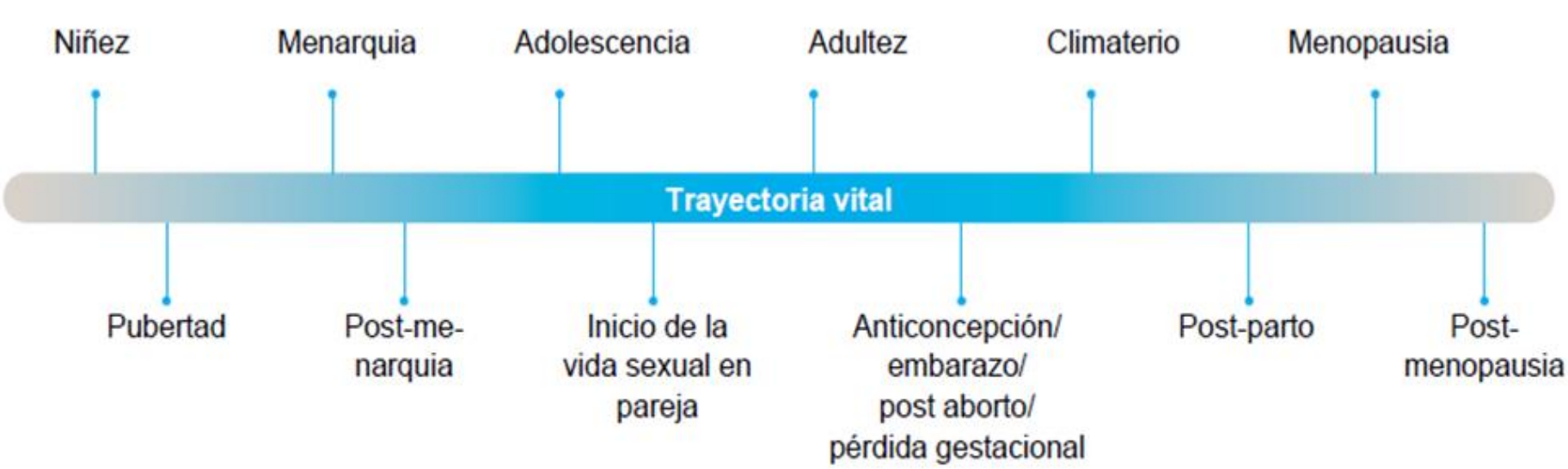
# ¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, con relación al ciclo menstrual.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

# Tabla 1. Diagrama de la definición de salud menstrual





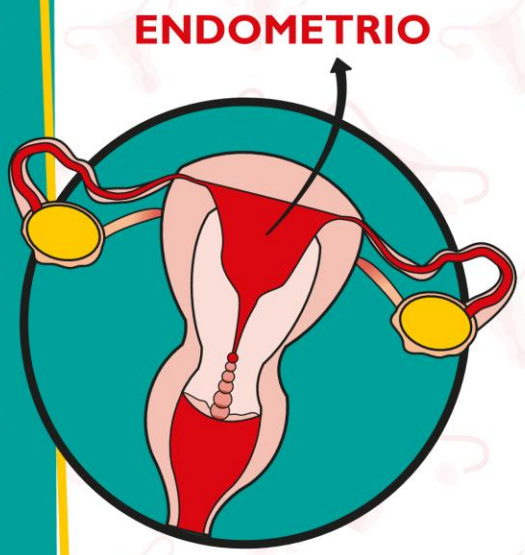

| | |
|---|---|
| **Contextos vitales** | Histórico - Político<br>Sociocultural - Económico<br>Comunitario - Local<br>Familiar - Personal |
| **Factores de la salud menstrual** | Igualdad de género, DDHH, menstruación digna, atención médica competente y empática, autonomía corporal. |
| **Educación en salud menstrual** | Con enfoque biopsicosocial, de género y de derechos humanos.<br>Sistemas educativos, activismos menstruales, manuales de salud menstrual, políticas públicas, propuestas pedagógicas, acciones humanitarias. |

## 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 e facilitar la implantación del ovulo fecundado y dar continuidad al embarazo y posteriormente convertirse en la placenta o saco gestacional del embrión.

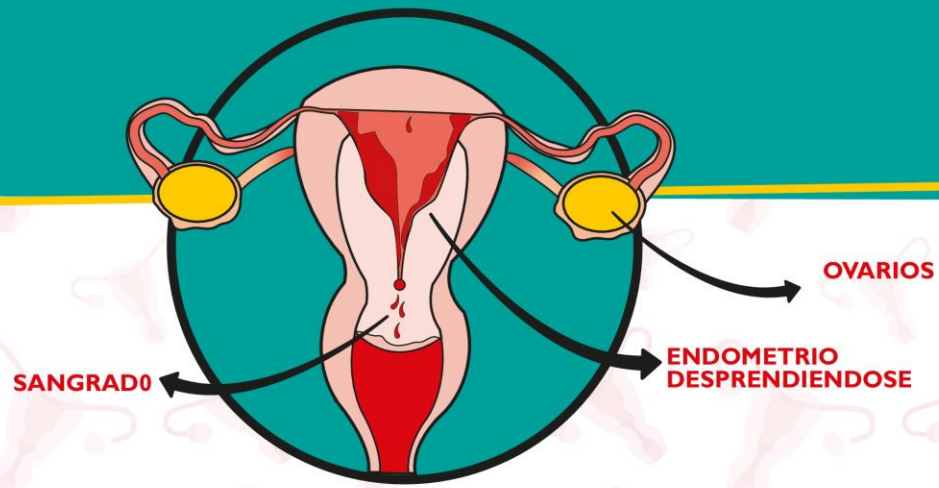
Cuando no hay ovulo fecundado el endometrio se desprende y es expulsado por la cavidad vaginal, esta es la **menstruación.**



## 2. Menstruación y la Pubertad

La menstruación aparece en la **pubertad** y el primer sangrado es conocido como **menarquia,** no hay una edad en especifica 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 varia en cada persona, por lo regular de 3 a 7 días, esto puede variar, sobre todo en los primeros años.




Save the Children

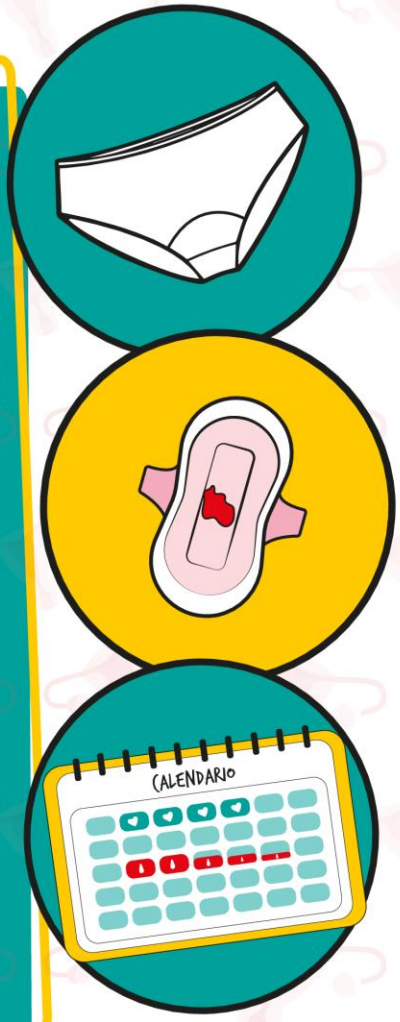
## 2. Menstruación y la Pubertad

**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.




Save the Children

# 2. Menstruación y la Pubertad: SÍNTOMAS



DOLOR DE CABEZA



DOLOR ABDOMINAL



ACNE



DOLOR DE ESPALDA



PECHOS HINCHADOS



NAUSEAS

Save the Children

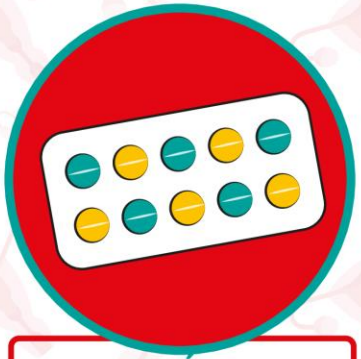
# PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS



BAÑO AGUA CALIENTE



BOLSA AGUA CALIENTE



ANALGÉSICOS



TÉ DE CANELA



COMIDA SALUDABLE

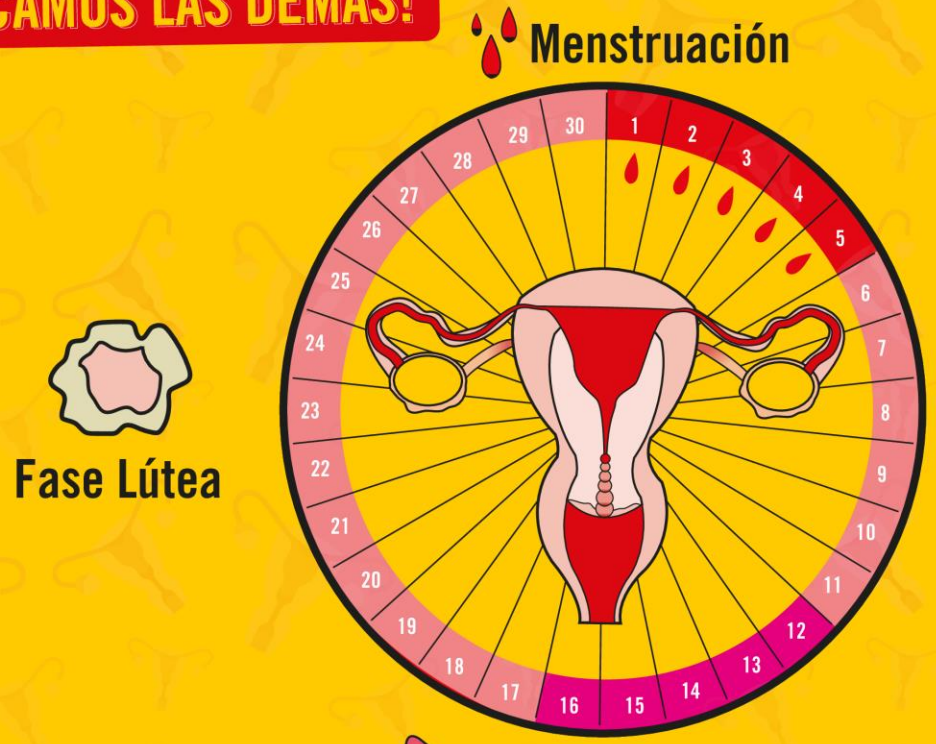


ACTIVIDAD FÍSICA

Save the Children

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

### ¡CONOZCAMOS LAS DEMÁS!




Save the Children

# 6. Higiene Menstrual y Autocuidado

La higiene menstrual es nuestro derecho e implica que se garantices 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?"**

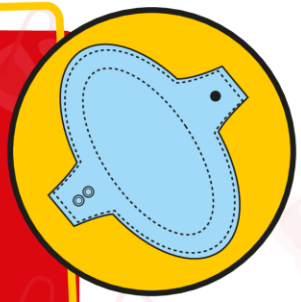
**¿Los conocías?**



Save the Children

## 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.



Save the Children

## 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**




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.

Save the Children

# LAVAR Y SECAR LOS PRODUCTOS REUTILIZABLES

## SUMINISTROS QUE PUEDES NECESITAR:



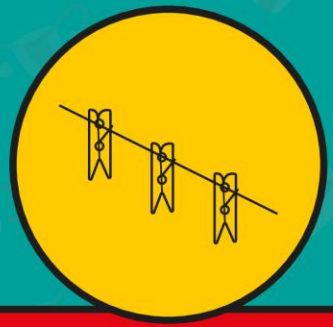
**Bolsa pequeña:** a veces es necesaria para guardar la ropa sucia hasta que puedas llegar a la casa y lavarlos.



**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.**

Save the Children

# HIGIENE PERSONAL



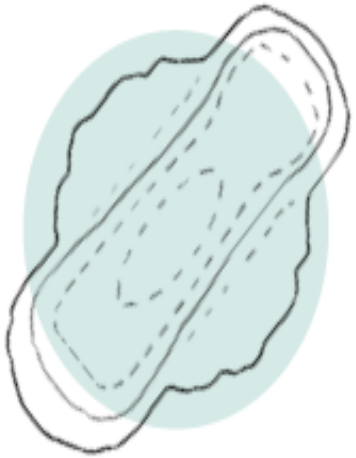
- Es importante bañarse todos los días antes, durante y después de la menstruación, con jabón para la piel y sobre todo enseñar a la adolescente el aseo genital que es determinante para disminuir el mal olor, la irritación y las infecciones vaginales.

- Para usar cualquier material se DEBE realizar lavado de manos con jabón antes de usarlos y después.

**ILUSTRACIÓN 2. CONDICIONES MÍNIMAS DE LOS BAÑOS**



**ILUSTRACIÓN 3.** PRODUCTOS PARA RECOLECCIÓN DE SANGRADO MENSTRUAL, PORCENTAJE DE USO Y CARACTERÍSTICAS

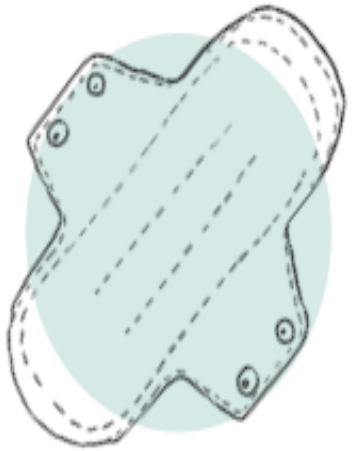


## TOALLAS HIGIÉNICAS DESECHABLES

**Porcentaje en Colombia:** 93,1%

**Características del insumo:**

- Adecuada capacidad de absorción
- Desechable, único uso
- Múltiples formas y texturas. Calidad de las marcas es muy variable
- Uso obligatorio de ropa para su soporte
- Requiere comprar de manera repetitiva y permanente
- No hay diferencia en la movilidad externa en comparación con otros productos



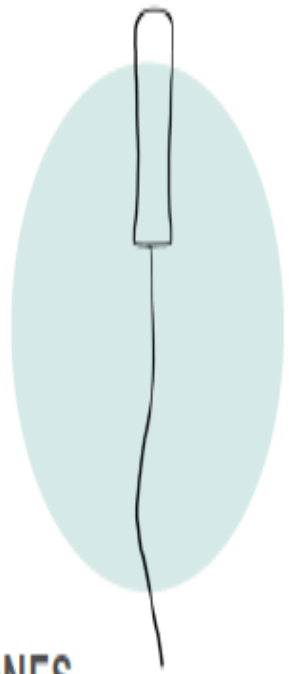
## TOALLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES

Porcentaje de uso en Colombia: 0,3%

Características del insumo:

- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Uso obligatorio de ropa para su soporte
- Amigable con el medio ambiente
- Económica
- Requiere agua, jabón y secado



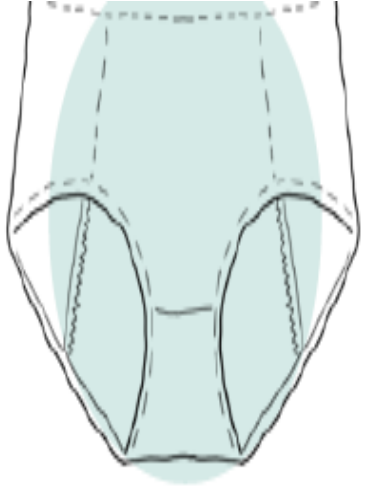


## TAMPONES

Porcentaje de uso en Colombia: 11,2%

Características del insumo:

- Adecuada capacidad de absorción
- Desechable, único uso
- Se puede usar con o sin ropa
- Requiere explicación para su uso
- Requiere comprar de manera repetitiva y permanente
- Permite realizar cualquier actividad física



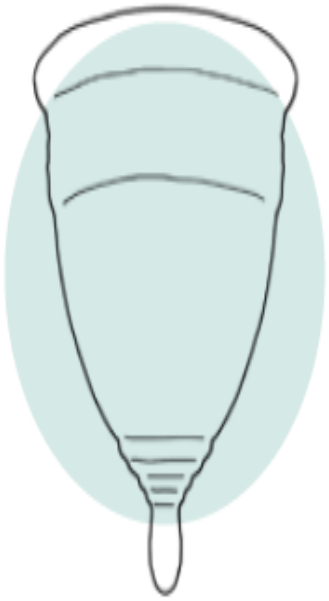
## ROPA INTERIOR ABSORVENTE

Porcentaje de uso en Colombia: 0,3%

Características del insumo:

- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Múltiples formas y texturas. Calidad de las marcas es muy variable
- Amigable con el medio ambiente
- Económico a largo plazo





## COPAS MENSTRUALES

Porcentaje de uso en Colombia: 11,2%

Características del insumo:

- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Permite realizar cualquier actividad física
- Se puede usra con o sin ropa
- Amigable con el ambiente
- Requiere explicación para su uso



## ESPONJAS MARINAS MENSTRUALES

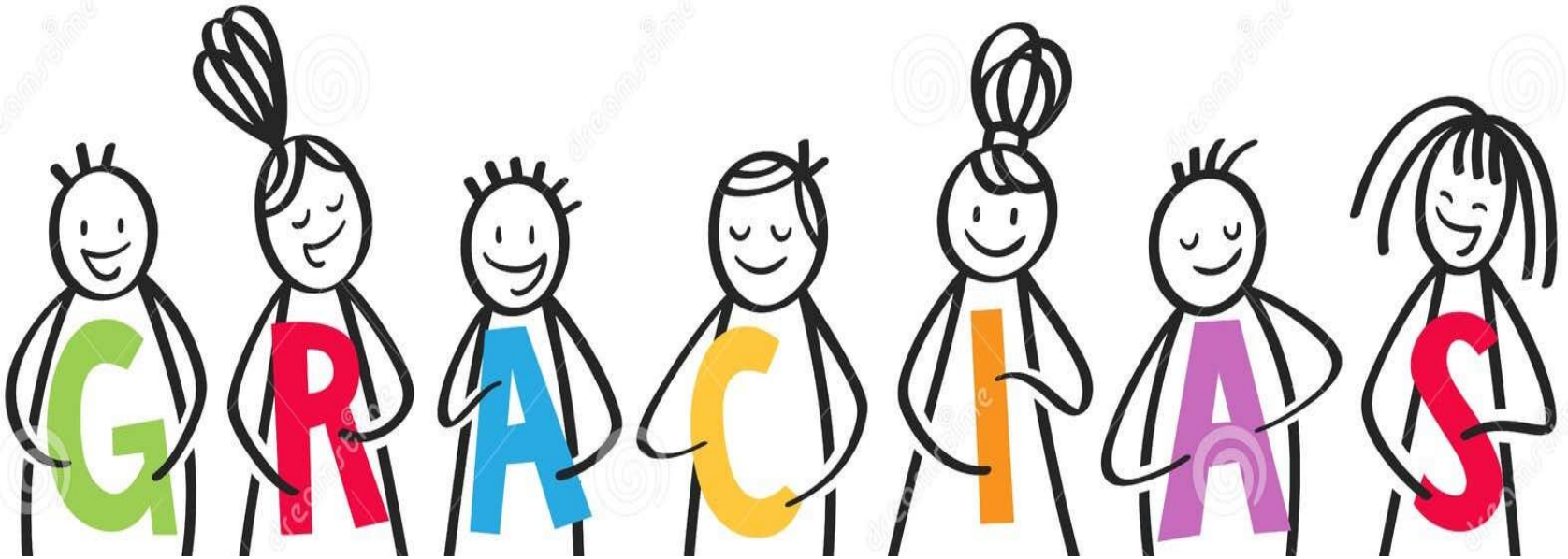
Porcentaje de uso en Colombia: 0,2%

Características del insumo:

- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Se puede usar con o sin ropa
- Amigable con el medio ambiente
- No se consigue fácilmente
- De origen natural

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

# MUCHAS GRACIAS




Hospital San José De Aguadas E.S.E.