Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	

ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA

LINEA: SSR

ESTRATEGIA: TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

Nombre del profesional: Anngie Liliana Garzón Salazar

Profesión: Enfermera jefe

Fecha de ejecución: 3 de octubre de 2025

Lugar de la capacitación: Plaza principal, zona comercial y sector federación

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Proceso informativo 3: Gestión menstrual: Higiene, acceso y bienestar

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Promover el conocimiento y la apropiación de prácticas saludables relacionadas con la gestión menstrual, fomentando el autocuidado, la higiene y el acceso a productos adecuados que contribuyan al bienestar físico, emocional y social de las personas menstruantes.

Objetivos específicos:

- Brindar información clara y accesible sobre los productos de higiene menstrual, sus características, ventajas y cuidados de uso.
- Sensibilizar sobre la importancia de la higiene durante el ciclo menstrual como parte del autocuidado y la prevención de infecciones.
- Favorecer la reflexión sobre los derechos menstruales y el impacto del acceso equitativo a productos de gestión menstrual.

3. CURSO DE VIDA

Juventud, adultez

4. METODOLOGIA

En el marco de la promoción de la salud y el reconocimiento de los derechos de las personas menstruantes, se llevó a cabo un proceso informativo orientado por la profesional de la salud.

La actividad consistió en un recorrido por los diferentes puestos de trabajo donde se encontraban mujeres trabajadoras informales, con un tiempo estimado de 20 minutos por persona menstruante.

Inicialmente, la profesional se presentó y se inició la jornada con la dinámica **“Verdadero o falso menstrual”**, en la que la profesional mencionó afirmaciones comunes sobre la menstruación (por ejemplo: *“Durante la menstruación no se puede hacer ejercicio”*, *“El color de la sangre menstrual siempre debe ser rojo brillante”*, *“La menstruación es un proceso sucio”*), y las participantes respondieron si creían que eran verdaderas o falsas. Posteriormente, se aclaró cada afirmación

con información científica, generando interés, participación y reflexión sobre los mitos y tabúes que aún persisten en torno a la menstruación.

Explicación inicial: La profesional explicó brevemente el propósito del proceso informativo, resaltando que la menstruación es un proceso biológico natural y una expresión de salud. Se enfatizó la importancia de una gestión menstrual digna que garantice higiene, comodidad y respeto hacia el cuerpo.

Desarrollo del tema

- El desarrollo se llevó a cabo mediante una **infografía educativa**, que presentó los diferentes **productos de higiene menstrual**: toallas higiénicas desechables, toallas reutilizables, tampones, copas menstruales y ropa interior menstrual.

- Se explicó de manera práctica el **uso adecuado, las ventajas, desventajas, costos aproximados, vida útil y las recomendaciones de higiene** de cada producto.

- Durante la conversación, se resolvieron dudas frecuentes y se promovió el intercambio de experiencias sobre las preferencias y condiciones de acceso a los productos.

Finalmente, se agradece la participación y se compartió una frase reflexiva: “Hablar de menstruación con naturalidad nos empodera, nos cuida y nos permite vivir este proceso con bienestar y dignidad.”

La jornada se desarrolló en un ambiente positivo, resolviendo las dudas de las participantes y generando un espacio de diálogo abierto entre las mujeres y el profesional.

Resultados obtenidos:

- Se fortalecieron los conocimientos sobre los distintos productos de higiene menstrual y su cuidado adecuado.
- Se generó un ambiente de confianza y diálogo abierto, permitiendo compartir experiencias personales y prácticas cotidianas.
- Las participantes manifestaron motivación para aplicar hábitos saludables de higiene menstrual y explorar opciones más sostenibles.
- Se promovió el enfoque de derechos y equidad menstrual, destacando la importancia del acceso a productos e información adecuada para todas las personas menstruantes.



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
RP. 65884