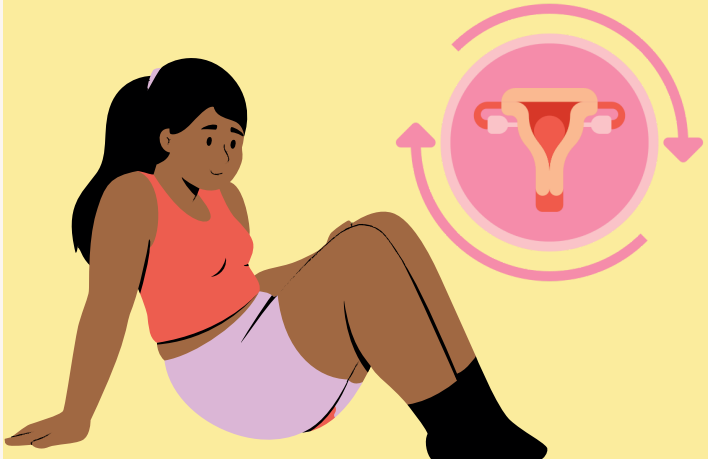
SERVICIOS Y APOYO

- Acude a tu centro de salud para orientación sobre tu ciclo y control de síntomas.
- Pregunta en programas comunitarios sobre acceso a productos menstruales.
- Infórmate sobre rutas locales de atención en salud sexual y reproductiva.
- Si te discriminan por menstruar, recuerda: tienes derecho a la igualdad y al respeto.

Exigir estos derechos nos hace más fuertes y nos permite vivir libres de tabúes.



La menstruación con dignidad es parte de la salud, la equidad y los derechos de todas.



La menstruación no es un lujo, es una realidad que merece respeto

Si necesitas orientación, acude a tu centro de salud o pregunta por los programas comunitarios en tu municipio.

Ciclo de derechos: Menstruación con dignidad



La salud menstrual como derecho humano fundamental

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿Qué es salud menstrual?



- La **salud menstrual** no es solo la ausencia de enfermedad.
- Significa tener **acceso** a información, productos adecuados, espacios dignos y servicios de salud.
- La menstruación es un **proceso natural** del ciclo de vida, no una enfermedad.



Menstruación y derechos humanos

La salud menstrual está directamente relacionada con:

✓ **Derecho a la salud:** poder acceder a atención médica y servicios cuando se necesite.

✓ **Derecho a la información:** conocer cómo funciona tu cuerpo y las opciones de autocuidado.

✓ **Derecho a la equidad de género:** ninguna mujer debe ser discriminada o limitada por menstruar.

✓ **Derecho a condiciones dignas:** baños limpios, privacidad, agua potable y productos de higiene.

1 de cada 4

Niñas en América Latina falta a la escuela durante su periodo por no tener productos o espacios adecuados.

El 50 %

de las mujeres en Colombia ha tenido dificultades para acceder a productos menstruales alguna vez en su vida.

¿Qué necesito para menstruar con dignidad?

- **Productos seguros y accesibles: toallas, tampones, copas o toallas de tela.**
- **Un lugar privado, con agua y jabón, para cambiar y limpiar los productos.**
- **Información clara y sin tabúes.**
- **Acompañamiento y servicios de salud cuando haya dolor intenso o cambios en el ciclo.**

