| | | |
|---|---|---|
| Territorial<br>Dirección Territorial de Salud de Caldas | **DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS**<br>**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD**<br>Proceso Gestión de Asistencia Técnica<br>Plan de Intervenciones Colectivas<br>**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: 25 de octubre de 2025**

**Lugar de la capacitación:** Plaza principal

### 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

**Feria del conocimiento:** Se realizará una feria del conocimiento en el parque principal del municipio con una participación mínima de 50 mujeres en edad fértil, utilizando la modalidad de stand.

### 2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

**Objetivo general:** Educar a las mujeres en edad fértil del municipio en temas relacionados con la salud menstrual, brindando información clara sobre los procesos del ciclo menstrual y promoviendo el cuidado y bienestar durante esta etapa.

**Objetivos específicos:**

- Sensibilizar a las mujeres en edad fértil sobre la salud menstrual como un derecho y un aspecto fundamental del bienestar integral.
- Brindar herramientas e información sobre el uso adecuado de los productos de higiene menstrual disponibles.
- Aclarar dudas e inquietudes relacionadas con la menstruación como un proceso natural del cuerpo femenino.
- Desmitificar creencias y tabúes en torno a la menstruación, fomentando una vivencia positiva y saludable de esta experiencia.

### 3. CURSO DE VIDA

Adolescencia, juventud y 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 una feria del conocimiento con 50 mujeres en edad fértil en la plaza principal del municipio.

La actividad consistió en un stand ubicado en la plaza principal del municipio en la cual se llevaba a cabo el "Mercado campesino", un evento que tiene lugar los fines de semana en el parque principal y en el cual las personas del campo venden sus productos, además se realizan distintas actividades de promoción y prevención desde la ESE Hospital Local San Juan de Dios de Pensilvania, y desde la alcaldía municipal se brinda asesoría en distintos temas. Se ubica el stand sobre Salud menstrual en la caseta de la plaza principal y se inicia el proceso brindando información sobre los 3 temas vistos en los procesos informativos: Ciclo de derechos, Conociendo mi cuerpo y mis emociones y Gestión menstrual. Los estudiantes pasaban por grupos al stand y recibían la información.

**Explicación inicial:** se realiza actividad rompehielo con los participantes la cual consistía en realizar preguntas breves sobre el tema a tratar con el fin de saber los conocimientos previos antes de iniciar con la explicación del tema.

**Desarrollo del tema**

- El desarrollo se llevó a cabo mediante distintas estrategias:
- Inicialmente, se explicó a los participantes el aparato reproductor femenino interno y externo, haciendo uso de una **imagen** para explicar el aparato reproductor externo y de una **maqueta a escala** para explicar el aparato reproductor interno con sus partes y respectivas funciones.
- Posteriormente, se explicó el ciclo menstrual haciendo uso de una **imagen** en la que se mostraban las fases del ciclo y un **folleto**, que presentaba los cambios físicos y emocionales en cada fase. Adicionalmente, se abordó el Síndrome Premenstrual y el Trastorno Disfórico Premenstrual desde un enfoque holístico con ayuda de una **infografía**.
- Después, se abordaron los derechos que tienen las personas menstruantes mediante una **infografía educativa**.
- Para ir dando cierre al tema, se abordó la gestión menstrual, a través de una **infografía** que presentó los diferentes productos de higiene menstrual: toallas higiénicas desechables, toallas reutilizables, tampones, copas menstruales y ropa interior menstrual. Adicionalmente, se llevaron **toallas higiénicas y tampones en físico** para explicar su funcionamiento.
- 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 realizó una actividad evaluativa con los participantes, en la cual ellos debían girar la **ruleta** y dependiendo del número se les realizaba una pregunta de acuerdo al tema abordado.

Finalmente, se agradece la participación y se brinda un dulce.

La feria de conocimiento se desarrolló en un ambiente positivo, resolviendo las dudas de los participantes y generando un espacio lleno de nuevos saberes para ellos.

**Resultados obtenidos:**

- Las mujeres participantes reconocieron la menstruación como un proceso biológico natural, comprendiendo su importancia en la salud femenina y la necesidad de hablar del tema sin prejuicios ni estigmas.
- Durante la actividad se generó un ambiente de confianza y apertura, lo que permitió que las asistentes compartieran vivencias personales y experiencias relacionadas con su ciclo menstrual, favoreciendo el aprendizaje colectivo.
- Se evidenció un alto nivel de participación e interés en las temáticas abordadas, lo que permitió aclarar dudas frecuentes sobre el ciclo menstrual y los cuidados durante el mismo.
- Algunas mujeres manifestaron desconocimiento sobre ciertos productos de higiene menstrual, sus ventajas y formas de uso; al finalizar la jornada, mostraron curiosidad e interés por incorporar alternativas más sostenibles y cómodas para su cuidado menstrual.
- La jornada permitió fortalecer el enfoque de derechos en torno a la gestión menstrual, promoviendo la equidad, el respeto y el acceso igualitario a información y productos adecuados para todas las mujeres.
- Se resaltó la importancia de contar con condiciones adecuadas para la disposición final de los residuos menstruales y el acceso a servicios de salud que garanticen una atención digna y libre de discriminación.



_____

ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
RP. 65884