ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Salud sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Vida plena: Conexión con adolescentes

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 04 de septiembre de 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa María Inmaculada

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Salud menstrual (que es y cómo funciona la menstruación, disponibilidad de elementos de higiene)

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:
Promover en conocimiento sobre el ciclo menstrual, su funcionamiento y la importancia de una adecuada higiene menstrual.

Objetivos Específicos:

- Comprender que es la menstruación y cómo funciona el ciclo menstrual
- Identificar los diferentes productos de higiene menstrual disponible y su uso adecuado
- Fomentar el respeto hacia la menstruación como un proceso natural.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia

4. METODOLOGIA

Introducción.

En cuanto a la introducción del tema, primero se les pregunta que saben sobre el tema de la menstruación, que desafíos han presentado, si conocen o no como es el funcionamiento del ciclo menstrual.

Teniendo en cuenta estas preguntas; los estudiantes refieren que no conocen muy bien sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y el cambio hormonal, por otro lado, uno de los grandes desafíos es que les da pena que sus compañeros sepan y esto representa una incomodidad para ellas.

Desarrollo del tema:

Teniendo en cuenta lo que relacionan los adolescentes; primero se les explica como es el funcionamiento del ciclo menstrual, cuáles son las fases de este; en donde se educa en que el ciclo inicia el primer día del periodo menstrual y se debe de ir teniendo en cuenta los días según el calendario para calcular la fase de fertilidad, ya que en este tiempo es más probable que pueda quedar embarazada debido a que se encuentra en la liberación del ovulo.

Seguido a esto, se da a conocer cuáles son las principales hormonas que hacen parte del ciclo menstrual y como es su funcionamiento; todo esto para explicarles las emociones o sensaciones que se tienen días previos a la menstruación ya que se relaciona directamente con la disminución hormonal que se tiene para liberar la menstruación como parte final del ciclo.

Después de la explicación se les habla de la higiene menstrual donde se les explica:

- El uso adecuado de las toallas, tampones o copas menstruales
- Cambios frecuentes de productos
- Limpieza genital con agua y jabón neutro (de manera externa)
- Evitar productos perfumados que irriten.

En este aspecto, se les informa sobre las toallas de tela, las cuales son reutilizables y al igual que la copan menstrual se debe tener una limpieza y desinfección profunda para volver a utilizarse evitando así el riesgo de una infección.

Conclusión:

Para concluir el tema, se brindan cuidados y mitos:

- Mantener una dieta equilibrada y ejercicio regular
- Descansar lo suficiente
- Romper mitos: la menstruación no limita la actividad física
- Consultar al médico ante irregularidades o dolor intenso.

Se debe tener en cuenta como reflexión final que esto no debe ser motivo de burla y que se debe generar un ambiente seguro para las compañeras.



_____
Katherin Santafé Arce
Enfermera ejecutora de PIC