SALUD MENSTRUAL

HOSPITAL DEPARTAMENTAL
SAN RAFAEL DE RISARALDA E.S.E.
RISARALDA CALDAS
Nit: 890.801.235-0

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

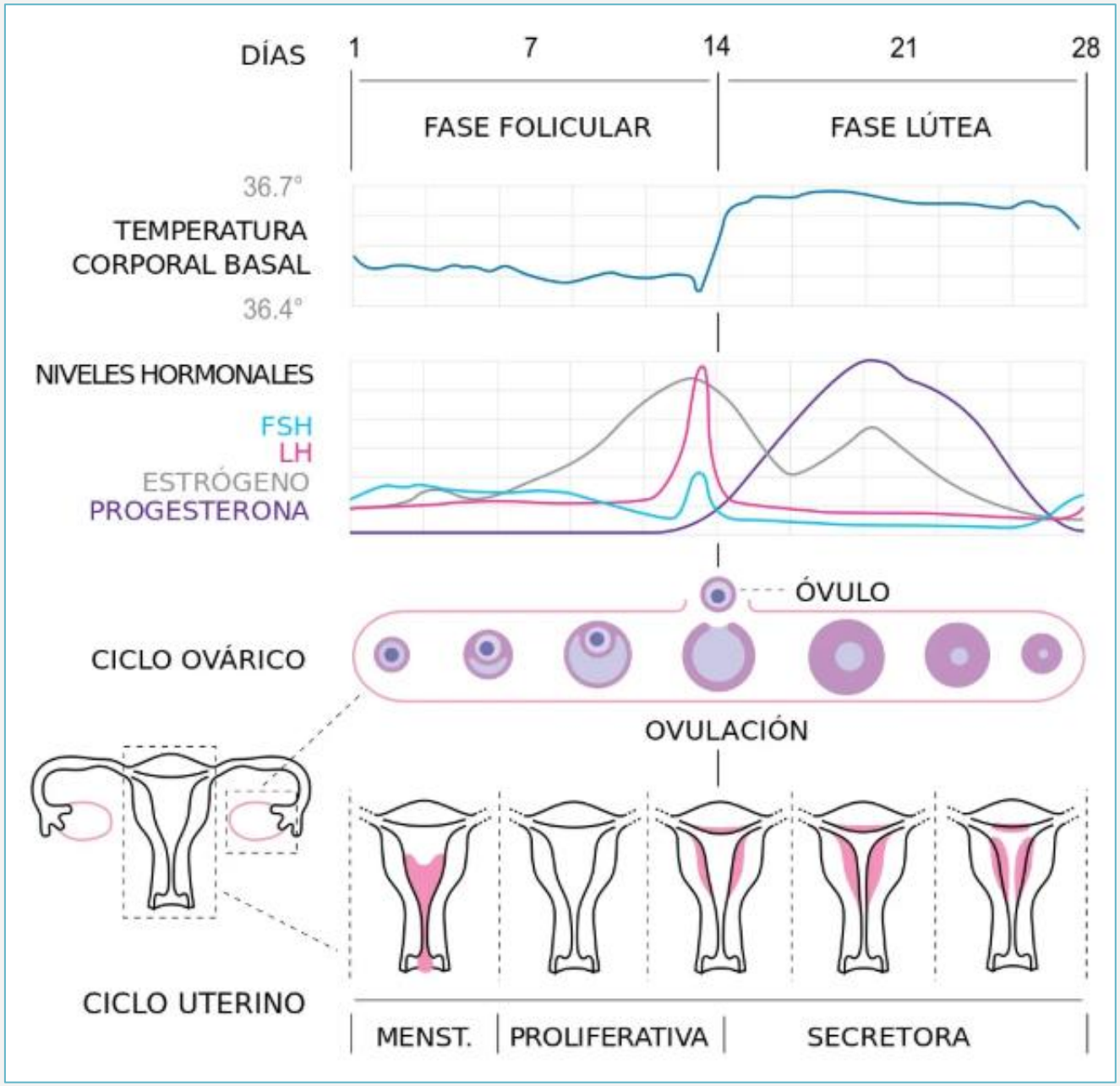
SALUD MENSTRUAL

- Inicio de la menstruación (menarquia)

- Ciclo menstrual promedio: 28 días

- Fases: folicular, ovulatoria, lútea y menstrual

- Importancia de la higiene y cuidado personal


DÍAS
1
7
14
21
28
FASE FOLICULAR
FASE LÚTEA
36.7°
TEMPERATURA CORPORAL BASAL
36.4°
NIVELES HORMONALES
FSH
LH
ESTRÓGENO
PROGESTERONA
ÓVULO
CICLO OVÁRICO
OVULACIÓN
CICLO UTERINO
MENST.
PROLIFERATIVA
SECRETORA

HIGIENE MENSTRUAL

- Uso adecuado de toallas, tampones o copas menstruales

- Cambio frecuente de productos

- Limpieza genital con agua y jabón neutro

- Evitar productos perfumados que irriten


¿CONOCES OTRAS OPCIONES PARA MANEJAR SU SANGRADO MENSTRUAL?
Toalla sanitaria
Convencionales y conocidas
Copa Menstrual
Hechas de silicona médica y son ecológicas
Tampón
Hecha de material absorvente
Toalla de tela
Reutilizables y hechas de algodón


LA HIGIENE MENSTRUAL
¡TENGO LA REGLA Y TAMBIÉN DERECHOS!
El acceso al agua es importante para el baño diario, lavarte las manos las veces que sea necesario y lavar tu ropa íntima.
Tienes derecho al saneamiento, a tener un baño limpio, privado, con un lavamanos, agua, jabón y un depósito para basura para llevar a cabo tu higiene menstrual.
Tienes derecho a recibir información sobre tu ciclo menstrual y sobre tu salud sexual y reproductiva.


LA HIGIENE MENSTRUAL
EL CICLO MENSTRUAL ES NORMAL,
QUE TU HIGIENE TAMBIÉN LO SEA
Lavar bien tus manos antes y después de ir al baño.
Cambia la toalla sanitaria cada 3 o 6 horas o cuando sea necesario.
Báñate a diario y usa ropa interior limpia.
Registra los días en los que tuviste tu menstruación y lleva control de tu ciclo.
¡Mantener limpia tu zona íntima te ayudará a evitar infecciones y molestias!

LA HIGIENE MENSTRUAL

¡CUIDAR TU ZONA ÍNTIMA ES CUIDARTE A TI!

La higiene durante la menstruación es muy importante para evitar infecciones. Por eso recuerda:



Limpiar tu zona íntima de adelante hacia atrás para evitar infecciones u otras molestias.

Lleva contigo: **papel higiénico y toallas sanitarias extra** para cambiarte cuando lo necesites





Deposita las toallas sanitarias usadas en **un basurero**



Durante la menstruación es importante **mantenerte hidratada** bebiendo abundantes líquidos.


¿QUÉ SIGNIFICA EL COLOR
DE TU SANGRE MENSTRUAL?
ROJO OSCURO
Inicio o fin
del periodo
ROJO BRILLANTE
Sangre reciente,
la más normal
ROJO CLARO / ROSA
Normal con la píldora
o en los últimos días
Podría significa
anemia
MANCHAS CLARAS
Síntomas de
embarazo
palacetips.blogspot.com

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