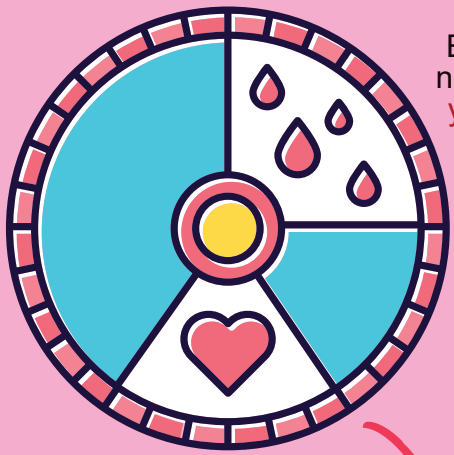
CALENDARIO MENSTRUAL

"Una guía práctica para manejar y comprender todo lo relacionado con tu ciclo."

¿ QUE ES LA MENSTRUACIÓN?

En términos sencillos, es cuando la capa delgada de tejido que cubre el interior del útero (endometrio), debido a una caída hormonal, se desprende de la pared y sale del cuerpo a través de la vagina.

La menstruación es parte de un ciclo, el cual se origina durante la pubertad cuando tus hormonas comienzan a funcionar para que se produzca el desarrollo de tu cuerpo y con ello, se adquiere la capacidad de concepción (embarazo).



Entre el primer y séptimo día, los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona están bajos y el endometrio se está eliminando (menstruación).

En la segunda etapa comienza a aumentar el estrógeno, con esto suceden dos cosas: la capa del útero que se desprendió empieza a crecer y un óvulo comienza a madurar.

Aproximadamente el día 14 el óvulo está maduro y se libera hacia las trompas uterinas, al mismo tiempo la hormona progesterona aumenta para mantener el tejido del útero en su lugar por si se produce un embarazo.

Unos días después, si no se produjo embarazo, se vuelve a desprender la capa endometrial que se había formado y se produce una nueva menstruación, los niveles hormonales vuelven a bajar.

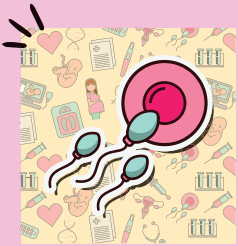
CICLO MENSTRUAL

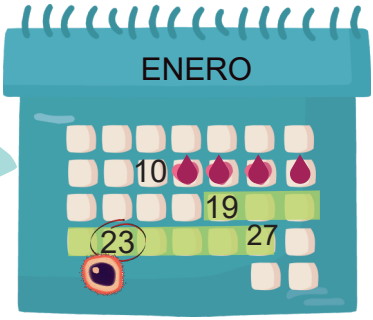
CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual comienza con el primer día de la menstruación y termina un día antes de la siguiente.

Aunque sabemos que hay ciclos largos y cortos, en promedio un ciclo dura 28 días y en base a esto se ha diseñado la forma de identificar los días fértiles y no fértiles.

Se estima que en un ciclo de 28 días, la ovulación se produce el día 14, por lo tanto los días de mayor fertilidad son 4 días antes y 4 días después de ese día incluído.





En este ejemplo si la regla llega el día 10 de enero, el día de la **ovulación** será el 23 de enero, por lo tanto los días fértiles son del 19 al 27 de enero.

Los días FÉRTILES, son aquellos donde hay mayor posibilidad de que se produzca un embarazo si haz iniciado vida sexual y no usas anticoncepción, por eso es importante reconocerlo.

Durante los días fértiles el flujo vaginal es abundante, como una clara de huevo transparente y elástico, por lo que es habitual mojar un poco la ropa interior.

CARACTERÍSTICAS

La primera menstruación se llama "Menarquia", se produce usualmente entre los 11 y 13 años.

Llega aproximadamente dos años después del crecimiento de los senos; y unos meses antes de que llegue, aparece flujo vaginal.

Puede llegar cada 21 a 45 días, sin embargo, los primeros tres años post menarquia pueden ser irregulares y es algo esperado durante la adolescencia.

La duración normal es entre 2 y 7 días.

Regla o periodo son otros nombres para referirse a la menstruación.

La cantidad promedio de flujo durante toda la regla es 30 a 40 ml (mínimo 5 ml y máximo 80 ml) y el color puede ser variable, desde rojo muy fuerte, medio rosado, marrón, etc.

LO QUE EQUIVALE A:

3 a 6 toallas o tampones por día o 15 por ciclo.

La menstruación es un proceso natural por el que pasamos todas las personas menstruantes, pero no siempre contamos con la información necesaria y podríamos crecer sintiendo vergüenza, asco, miedo e incomodidad si no aprendemos de ella.
Este calendario te ayudará a entender mejor esta etapa entregándote información simple y precisa al respecto.

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca elementos relacionados con el manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niños, niñas y adolescentes y sus derechos. Para que esto suceda, es importante desarrollar los siguientes aspectos:

CONVERSAR

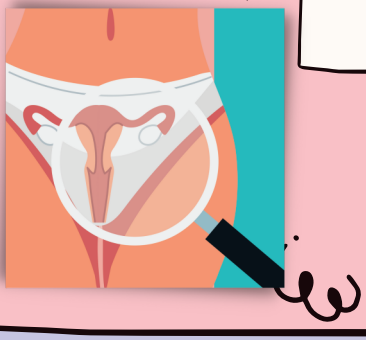
1

Es fundamental para despejar dudas, reflexionar sobre los mitos y tabúes que hay sobre ella. Saber lo que te pasará y por qué, ayuda a disminuir la ansiedad que genera enfrentar algo nuevo.

Con la educación adecuada, podrás tomar decisiones sobre tu cuerpo, entenderlo y lograr bienestar para tu salud.

PUEDES CONVERSAR SOBRE ESTO CON CUALQUIER ADULTO DE CONFIANZA, MADRE, PADRE, UN FAMILIAR, PROFESOR O PROFESORA, O UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

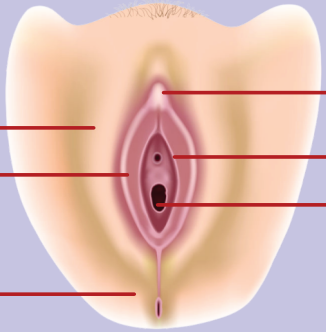
2 CONOCER TU CUERPO

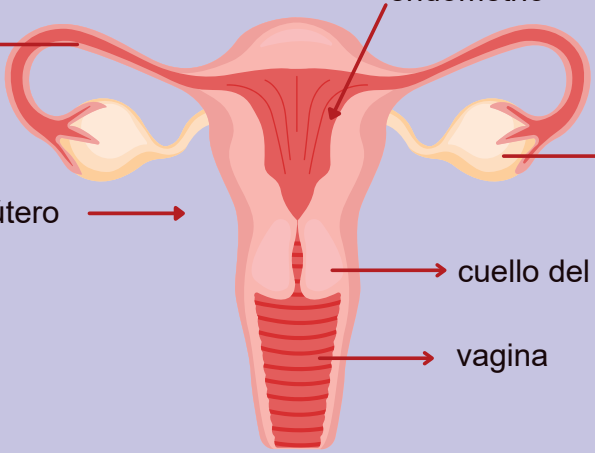


La vulva es la parte externa de los genitales.

Puedes mirarla con un espejo y conocerla.

¡Todos los genitales son diferentes!
!No hay uno igual a otro!
Además, van cambiando en la medida en que vas creciendo.





3

IMPORTANTE

¡TU ESTADO DE ÁNIMO!

Si aprendes a conocer y a conectar con tu ciclos y procesos emocionales podrás entender que el malestar, la incomodidad y el dolor son manifestaciones que traen consigo información valiosa que te comunica que algo te ocurre, y lo que necesitas para tu cuidado.

Observa tu ciclo y presta atención a todos los factores externos que tienen incidencia en tu ciclo menstrual, descubre como el stress, la actividad física, tu alimentación y actividades diarias, interactúan e influyen en tu estado de ánimo durante la menstruación.

Este es un ejemplo de las distintas emociones que puedes sentir durante tu ciclo, todas las experiencias son diferentes, te invito a ir anotando en este calendario, lo que vas sintiendo y necesitando cada día de tu ciclo.

También puedes registrar los cambios físicos que sientas: la diferente sensibilidad en tus senos, el aumento o disminución del flujo vaginal, la aparición de espinillas, mayor sudoración, etc. Esto te servirá para conocer las manifestaciones de las hormonas sobre tu cuerpo y adoptar medidas para disminuir el malestar.

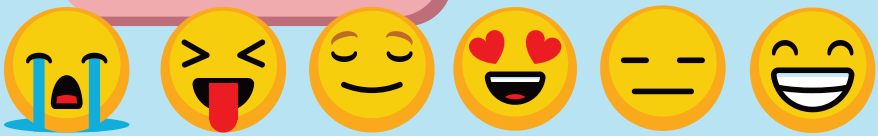
Registra aquí tus emociones

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Notas

Cosas que me llamaron la atención



RECONOCER LOS MITOS

4

Probablemente haz escuchado alguno de estos mitos entorno a la menstruación:

"No te puedes lavar el pelo mientras estés con tu regla"

La higiene es importante en cualquier etapa del ciclo menstrual, puedes lavarte sin problemas.

"No es posible quedar embarazada durante la menstruación"

Es infrecuente, pero puede suceder.

"No se debe realizar actividad física durante tu periodo"

La actividad física regular disminuye el dolor menstrual

"Si estás con la regla no puedes nadar en una piscina o lago"

Puedes disfrutar de todas tus actividades, solo necesitas conocer los diferentes productos de higiene menstrual para cada caso.

"Si la regla no te llega, se acumula dentro tuyo"

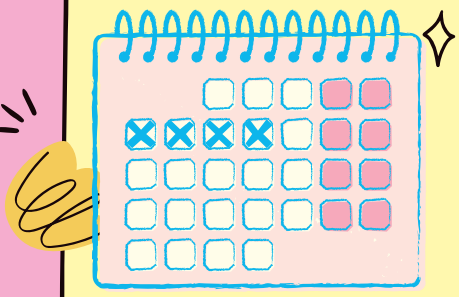
Cuando la regla no llega, es porque la capa endometrial no se formó o es muy delgada, por lo tanto no hay nada que eliminar. Esto es frecuente en la adolescencia.

Estos y más mitos puedes haber escuchado, y como dice su nombre, son sólo mitos, no hay evidencia científica que demuestre que éstas frases sean ciertas.

REGISTRAR TU MENSTRUACIÓN

5

Nombre: Mi periodo menstrual



Registrar tu menstruación permitirá conocer tu ritmo menstrual.

Conocer los cambios de tu cuerpo e identificar los días fértiles.

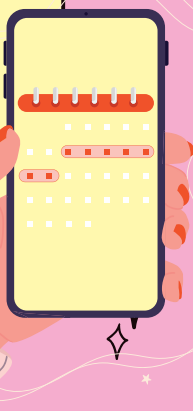
Mi periodo menstrual

Marca con una X cuando la regla sea muy escasa, como un goteo.

Flujo leve XX
Flujo regular XXX
Flujo abundante XXXX
También puede ser una + o una

Debes anotar todos los sangramientos que tengas aunque estén fuera de tu regla.

También puedes hacer el registro en una aplicación del celular.



MI CALENDARIO MENSTRUAL

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

SÍMBOLOS

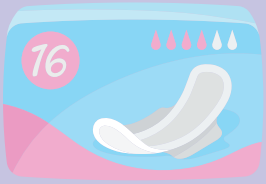
- Abundante
- Regular
- Leve
- Spotting o goteo

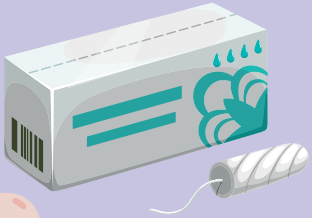
SÍNTOMAS

NOTAS

6 CONOCER PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

Actualmente hay muchos artículos para la higiene menstrual. Es importante que conozcas las diferentes posibilidades y veas con cual sientes más comodidad, puedes ir probando varias alternativas y decidir por la que te genere mayor tranquilidad y seguridad,





PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

- ¡Hay mucha variedad!
- Las más actuales son eco amigables.
- Algunos requieren conocer bien tus genitales y manipularlos.
- Ojalá antes de tu primera menstruación puedas conocer estas alternativas y probarlas aunque aún no te haya llegado tu periodo.
- Los productos tienen diferentes precios.

TOALLAS HIGIÉNICAS

También las puedes encontrar como toallas sanitarias, compresas o almohadillas

Existen muchos tipos y diseños, materiales y texturas para elegir.

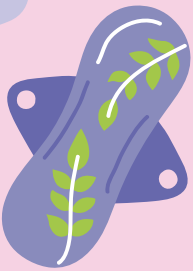
Toallas Desechables:

Se pueden adquirir fácilmente en supermercados y farmacias.

Son hechas de diferentes materiales. Para comenzar es mejor elegir una con cubierta tipo algodón y sin aromas, para que no irrite.

Hay diferentes tamaños para todo tipo de flujo menstrual.

Puedes probar diferentes modelos y marcas hasta que encuentres una con la que sientas mayor comodidad.



IMPORTANTE:

La toalla sanitaria, evita que el flujo menstrual manche tu ropa interior u otras superficies, previene las infecciones vulvo-vaginales (incluso los hongos).

Es recomendable cambiar tu toalla cada 3 - 4 horas.

Si presentas flujo abundante, debes cambiarla cuando sientas que ya excedió su capacidad de absorción.

TAMPONES

Son pequeños cilindros o pétalos de algodón que se introducen en la vagina para absorber el flujo menstrual sin que salga hacia tu vulva.

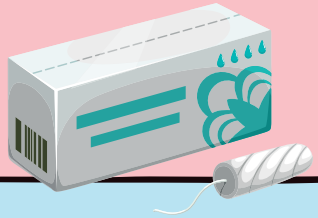
TAMPONES

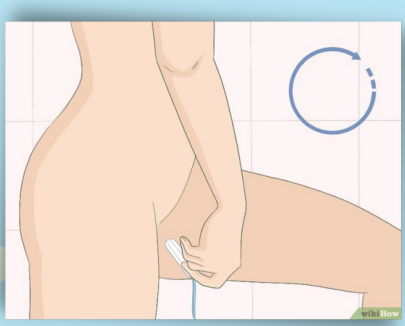
Son ideales para hacer ejercicio o nadar.

Traen un hilo para poder retirarlos.

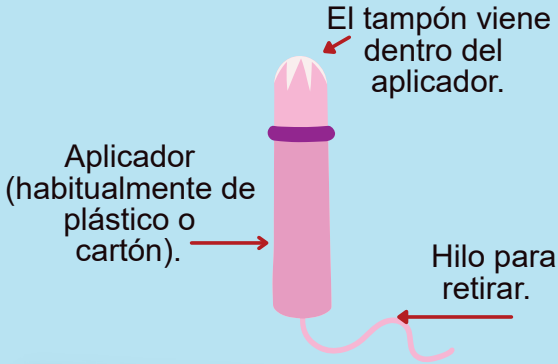
Algunos traen un aplicador para poder empujarlos hacia la vagina.

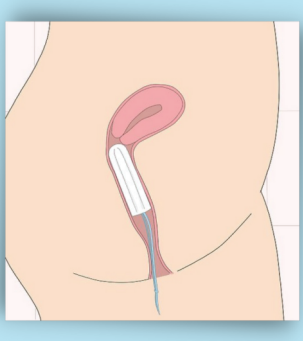
Se deben cambiar cada 3 a 4 horas.
Hay tampones para diferente tipo de flujo menstrual.





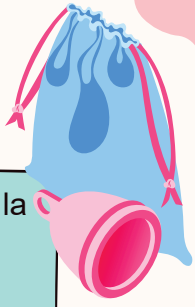
Para poner un tampón es más fácil si pones una pierna en alto, como en esta imagen.
Debes lavarte bien las manos.
Con un espejo observa la entrada de la vagina y entre ábrela con tus dedos.
Con la otra mano toma el tampón o el aplicador y empújalo suavemente hacia dentro de la vagina. Esto NO debe producir dolor, si molesta, sácalo y vuelve a intentarlo.





Así queda puesto dentro de la vagina.

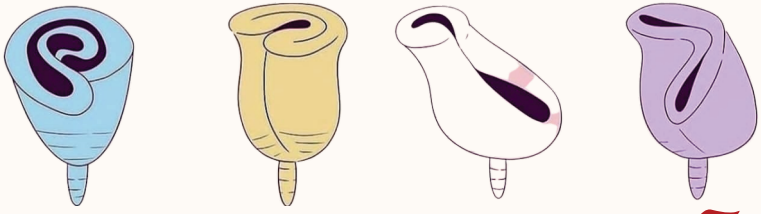
COPA MENSTRUAL



Es un vasito de silicona de grado médico que se inserta en la vagina y recolecta el flujo menstrual directamente desde el cuello uterino, sin que el flujo salga por la vulva.

Existen diferentes modelos y colores.
El tamaño se elige dependiendo de la edad, el inicio de actividad sexual y tipos de parto (si los ha tenido). En menores de 18 años o personas que no han iniciado actividad sexual se recomienda comenzar por la talla menor (XS)

¿Cómo insertar la copa menstrual?



1. Lava tus manos.
2. Dóblala en alguna de las formas que aparece aquí.
3. Observa la entrada de tu vagina con un espejo e introduce la copa por completo, empujando hacia la parte baja de la espalda.
4. Adentro regresará a su forma original y hará efecto vacío.
5. Para retirarla se debe "romper el vacío" esto se logra presionando la base de la copa para que le entre aire, ahí puedes tirar del sujetador.

Antes y después de usarla la debes esterilizar, hirviéndola en agua durante 5 minutos en un recipiente especial para esto (vaso esterilizador), también se pueden esterilizar en microondas.

COPA MENSTRUAL

Elige el tamaño ideal para tí:

XS S M L XL

El volumen de la copa depende la la marca del fabricante; los valores aquí mostrados son estimados.

Una copa menstrual puede durar hasta 10 años bien cuidada. Y puedes usarla hasta 12 horas seguidas.

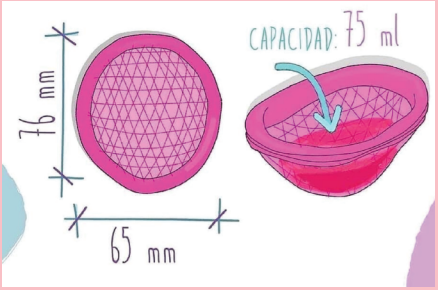
Si no has iniciado actividad sexual y tienes menos de 18 años comienza con una copa talla XS.

Para otros tamaños guíate por la tabla de medidas de cada marca de copita.

Durante la vida fértil de una persona menstruante, se pueden llegar a usar 10 mil o más toallas higiénicas, equivalente a basura no reciclable. La copita es una alternativa ecológica y sustentable de cuidado íntimo.

DISCO MENSTRUAL

Disco Menstrual



Es un tipo de copa menstrual mas plana que se ubica bajo el cuello uterino y recoge la sangre durante tu menstruación.

Talla única, se adapta a cualquier cuerpo.

Apta para flujos ligeros y abundantes.

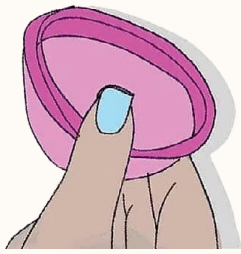
Puede re-utilizarse hasta dos años.

Son de silicona de uso médico, igual que las copas menstruales.

No necesitas extraerlo para orinar ni para tener actividad sexual.

Para insertarlo y extraerlo:

1. Lava tus manos.
2. Esteriliza el disco antes de usarlo.
3. Aprieta el disco con tus dedos hasta formar un 8 como se muestra en la figura.
4. Introdúcelo por el lado más fino, el otro extremo debe quedar detrás de tu hueso púbico.
5. Para retirarlo, relájate e inserta un dedo enganchando el borde delantero del disco.
6. Tira suavemente y deslízalo horizontalmente para evitar que se derrame.



PANTY MENSTRUAL

Es un panty especialmente diseñado para absorber tu sangre menstrual sin que necesites utilizar ningún otro producto. Se componen de diferentes capas impermeables y absorbentes que que contienen tu sangre y evitan que existan fugas.

Hay diferentes modelos, marcas y tamaños, solo debes encontrar el que más se adapte a tu estilo.

PANTY MENSTRUAL REUTILIZABLE

Duran entre 40 y 60 lavados.

Sirven para personas de cualquier edad.

Pueden dejarse puestos hasta 12 horas (dependiendo la marca).
Si el flujo es abundante cada 6 a 8 horas.

Son fáciles de limpiar y de usar. Son cómodos, por lo que podrás hacer actividad física sin dificultad.

PANTY MENSTRUAL DESECHABLE

Hecho de una suave tela respirable tipo algodón que protege principalmente durante las noches de los flujos muy abundantes. Son elasticados y vienen en diferentes tallas.

HIGIENE MENSTRUAL

7

Durante la menstruación es importante tener hábitos de higiene y limpieza, ésto garantiza comodidad y seguridad, disminuye el riesgo de infecciones vulvovaginales e irritaciones locales.

Lávate las manos con agua y jabón antes y después de que toques tus genitales o manipules algún producto de higiene menstrual.

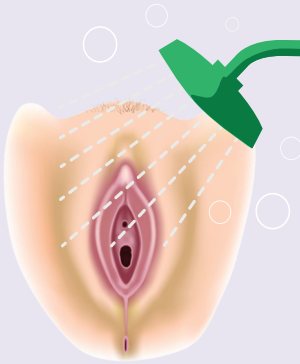
Mantén tu ropa interior limpia y cámbiala con frecuencia, sobre todo si está manchada.

Dúchate diaramente.

Si sales, lleva siempre un repuesto y una bolsita.

ASEO GENITAL

- Se realiza solo con agua. No utilices jabones ya que pueden cambiar el ph de tu vagina.
- Realízalo al menos una vez al día.
- El agua no debe estar estancada (en un lavatorio por ejemplo).
- Se realiza de adelante hacia atrás siempre, así evitas trasladar microorganismos del ano hacia la vagina.
- Para secar usa una toalla de papel desechable. Si usas de tela, debes usar una diferente para cada lavado.



- Preocúpate de tener cada mes tus artículos disponibles, probablemente los primeros meses tu mamá u otra persona te ayudará con estas tareas.
- Si manchas tu ropa (interior, de salir o de cama) intenta lavarlas enseguida, ya que la sangre menstrual puede dejar marcas. No dejes esta tarea a otras personas.

VELLO PÚBICO

¿LO DEJO O LO QUITO?

La depilación no es un hábito de higiene, solo es un gusto personal.

Evita la depilación con cera, rasuradoras o productos químicos, ya que pueden producir irritación en la vulva y foliculitis (los poros de los vellos se tapan, se acumula la grasa en su interior como una espinilla y se puede infectar).

Si quieres, puedes recortar el vello púbico con unas tijeras. Así evitas que el flujo vaginal y menstrual se acumule en él.

La zona púbica se cubre de vellos para proteger tus genitales de microorganismos, irritaciones y lesiones.

- Mantener, depilar o cortar tu vello púbico y de otras partes (axilas, piernas, rostro, etc.) es una decisión personal.
- No es signo de desaseo o mala higiene; por lo tanto, TÚ decides si los dejas o los quitas.
- Y si lo vas a hacer, la primera vez pide ayuda para evitar cortes, lesiones e irritaciones incómodas.

ROPA INTERIOR Y OTROS CUIDADOS DE LA VULVA

Prefiere ropa de algodón para evitar la humedad.

Evita la ropa muy ajustada por largos periodos.

No utilices jabones, desodorante, cremas o talco en tus genitales.

Después de orinar o defecar siempre limpia de adelante hacia atrás.

SALUD MENTRUAL

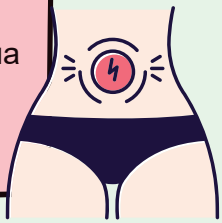
Si bien la menstruación es un proceso normal, en algunos casos puede traer molestias importantes: dolor uterino, sensibilidad mamaria, cambios de humor.

Dolor Uterino (Cólicos)

El dolor uterino, también lo puedes escuchar como cólicos menstruales.

Se produce por una sustancia llamada prostaglandina que genera contracciones en tu útero.

En este caso, es importante adoptar medidas caseras como: calor local (por ejemplo con una bolsa de agua tibia sobre tu vientre), uso de analgésicos (indicados por un profesional), realizar actividad física (3 o más veces por semana) y mejorar los hábitos alimenticios.



Dismenorrea: dolor pélvico que se presenta en forma cíclica en relación con la menstruación, puede ir acompañado de dolores de cabeza, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea y desmayos.

En este caso debes consultar con tu médico(a) o ginecólogo(a) quienes te indicarán un tratamiento personalizado.

En qué otras ocasiones debo consultar:

Si tienes 15 años y aún no te llega la regla.

Si tienes reglas de mas de 8 días con pérdida excesiva de sangre que interfiere con tus actividades habituales.

Reglas muy frecuentes (menos de 21 días entre una y otra).

Si llevas tres años post menarquia y aún no logras un ritmo menstrual regular.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

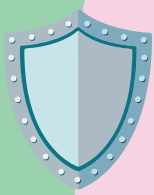
Son métodos de protección utilizados antes, durante y/o después de tener relaciones sexuales, para evitar el embarazo y/o prevenir infecciones o enfermedades de transmisión sexual.

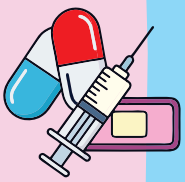
¿CUALES SON?

Existen varios métodos:

Métodos de Barrera:

Son aquellos que evitan el contacto entre mucosas, por ende, evitan que el esperma, entre al útero. Por ejemplo, Condones Masculinos, Condones Femeninos y Copas Diafragmáticas.



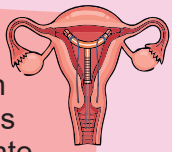


Métodos Hormonales

Son fármacos con hormonas sintéticas que inhiben la ovulación y dificultan la llegada del esperma al óvulo; pueden ser en forma de píldoras orales, inyecciones intramusculares, implantes subdérmicos de liberación contínua, parches percutáneos o anillos vaginales.

Métodos Intrauterinos DIU:

Son pequeños dispositivos que se introducen dentro del útero a través del cuello (cérvix), los cuales liberan sustancias que alteran el ambiente del útero y afectan al esperma. Pueden ser de cobre ú hormonales. Pueden durar hasta 10 años.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

¿CUALES SON?

Métodos Naturales:

Se basan en un amplio y estrecho conocimiento del ciclo menstrual para evitar relaciones sexuales en los días fértiles, éste método requiere disciplina, seguimiento y un adecuado estado de salud.

Método de Abstinencia:

Consiste en no tener relaciones sexuales con penetración vaginal. Es el único método 100% efectivo para evitar embarazos e ITS's

Métodos de Emergencia:

Son aquellos que se usan en caso de una relación sexual sin protección o en situación de riesgo, en caso de ruptura de un preservativo o el fallo de otro método de planifiación.

Pastilla del día después

Se trata de una dosis hormonal alta que inhibe la ovulación en forma de pastilla, debe tomarse idealmente dentro de las siguientes 72 horas después de la relación de riesgo.
Entre más pronto se tome, más efectiva será.
Este método es sólamente de emergencia, NO debe ser usado como método frecuente.

MIS NOTAS

MIS NOTAS

MIS NOTAS

MIS NOTAS