**ESE HOSPTIAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS**

**LINEA:** SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

**ESTRATEGIA:** TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

**NOMBRE DEL PROFESIONAL:** Carlos Andrés Valencia Garcés

**PROFESIÓN:** Enfermero Jefe.

**FECHA DE EJECUCIÓN:** 16 de marzo de 2026

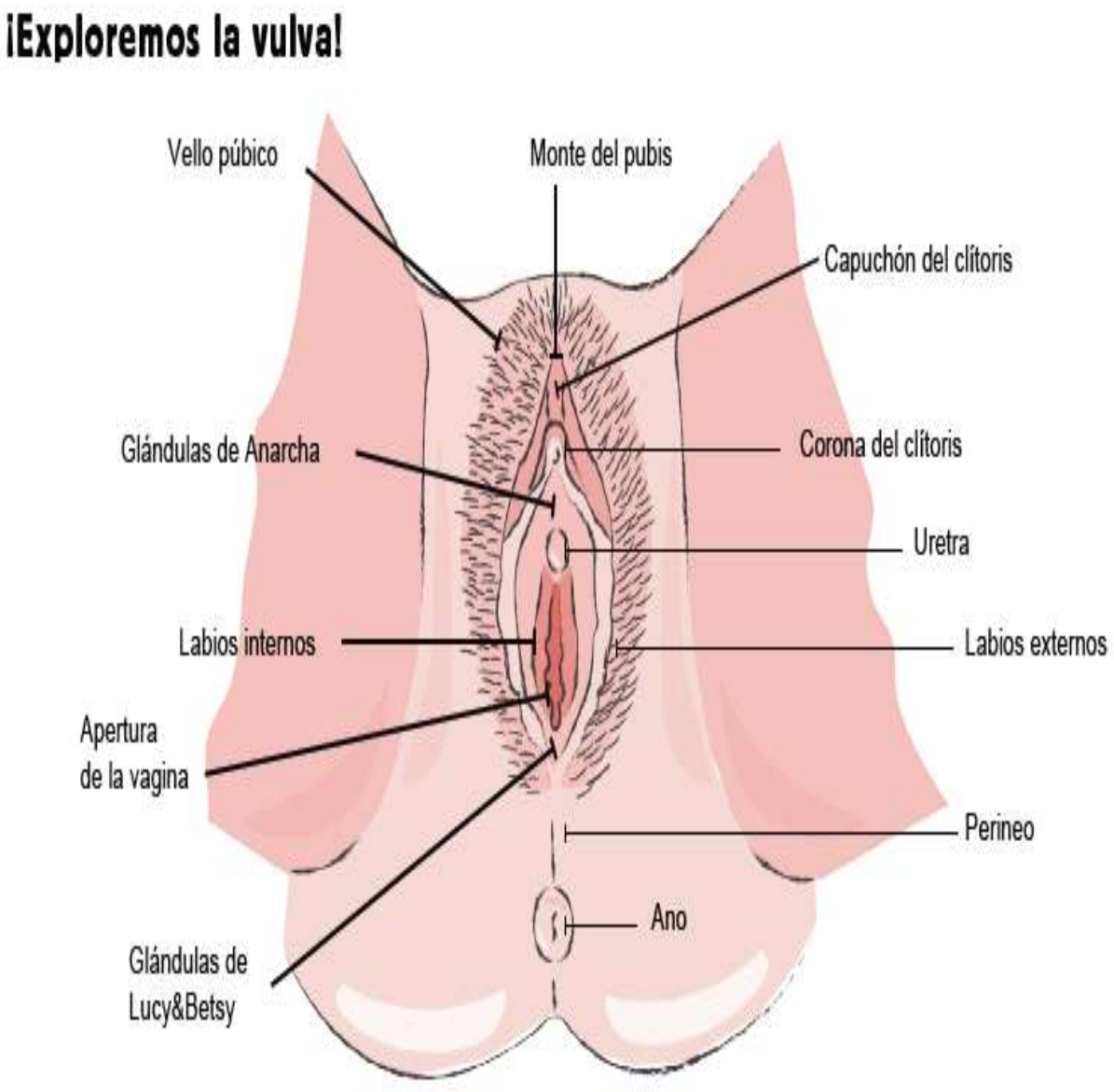
**LUGAR DE LA CAPACITACIÓN:** Recorrido zona urbana Aguadas Caldas.

| |
|---|
| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** |
| **ACTIVIDAD 3:PROCESO INFORMATIVO 2: "CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES”** |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| Fortalecer el conocimiento de las participantes sobre la anatomía del aparato reproductivo femenino, los procesos fisiológicos del ciclo menstrual y su relación con la salud integral, contribuyendo al empoderamiento corporal y a la toma de decisiones informadas sobre su salud, abordando los cambios emocionales que ocurren a lo largo del ciclo menstrual. |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| JUVENTUD, ADULTEZ |
| **4. METODOLOGIA** |
| **1. Presentación del personal a cargo de la actividad**:<br><br>Se realizara la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a las participantes de la estrategia “**TEJIENDO SABERES MENSTRUALES**”, dando agradecimientos por el tiempo y espacio a las mujeres a intervenir, se dará a conocer la temática de la actividad, el objetivo general y la dinámica a desarrollar durante el proceso informativo individual, cada uno de 20 minutos, este a desarrollar a través de recorrido en la zona urbana por parte del profesional ejecutor, a mujeres trabajadoras informales que se encuentren en edad fértil.<br><br>2. **Socialización de la intervención o temática a desarrollar:**<br><br>Se realizara socialización de la temática, mecanización de contenidos dados por la DTSC en la caja de herramientas del año 2026 del PIC Departamental, con el apoyo de material educativo. **VER ANEXO MATERIAL EDUCATIVO.** Se resolverán dudas surgidas según dinámica de la actividad desarrollada, dicha socialización se tendrán en cuenta los siguientes conceptos.<br><br>**MARCO TEÓRICO:**<br><br>**NUESTRA ANATOMÍA. ¡ES UN PLACER CONOCERME!**<br>Así como cada persona tiene una nariz, unos ojos o unas manos únicas y suyas, lo mismo pasa con nuestros órganos sexuales pélvicos, es decir, con las partes íntimas que se encuentran en |

nuestra pelvis. En esta lección te invitamos a conocer, nombrar y cuidar tus **órganos sexuales pélvicos internos y externos**.

Durante la pubertad, estos órganos cambian y comienzan a suceder cosas que antes no conocíamos. Conforme crecemos, nuestros cuerpos se van pareciendo más y más al cuerpo de las personas adultas.

Las niñas y los niños tienen órganos sexuales pélvicos distintos. La mayoría de las personas nacen con genitales que son reconocibles por su sexo: niña o niño. Pero también hay personas con genitales que pueden tener otras formas y que no se puede saber si son de niña o niño. Estas personas se llaman **intersexuales** y son casi 2% de la población humana.



## ¿Cuáles son los órganos sexuales pélvicos externos de las niñas, adolescentes y mujeres?

### Vello púbico
Son los pelos que recubren el pubis y los labios externos de la vulva. Tiene una función importante: proteger la vulva y el pubis, y evitar infecciones.

### Vulva
Toda la parte externa y visible de nuestros órganos sexuales pélvicos se llama vulva y no debemos confundirla con la vagina, que es una parte de los genitales internos.

### Monte del pubis
Es el tejido de grasa que cubre el hueso púbico. Durante la pubertad se recubre de vello. También se le llama monte de venus.

### Capuchón del clítoris
Piel que recubre la parte externa del clítoris y que se conecta con los labios internos de la vulva.

### Glande y cuerpo del clítoris
El glande y el cuerpo del clítoris se encuentran debajo del capuchón. Contiene alrededor de 10,280 terminaciones nerviosas. ¡Su propósito es sentir placer!

### Vestíbulo vulvar
Es la parte de la vulva ubicada entre ambos labios internos. Contiene la apertura vaginal y el meato urinario.

### Labios externos
Generalmente son carnosos, pero pueden tener distintas formas y están cubiertos de vello.

### Labios internos
Son dos pliegues que están dentro de los labios externos, son elásticos y no tienen vello. Hay labios internos de muchos tamaños, colores y texturas.

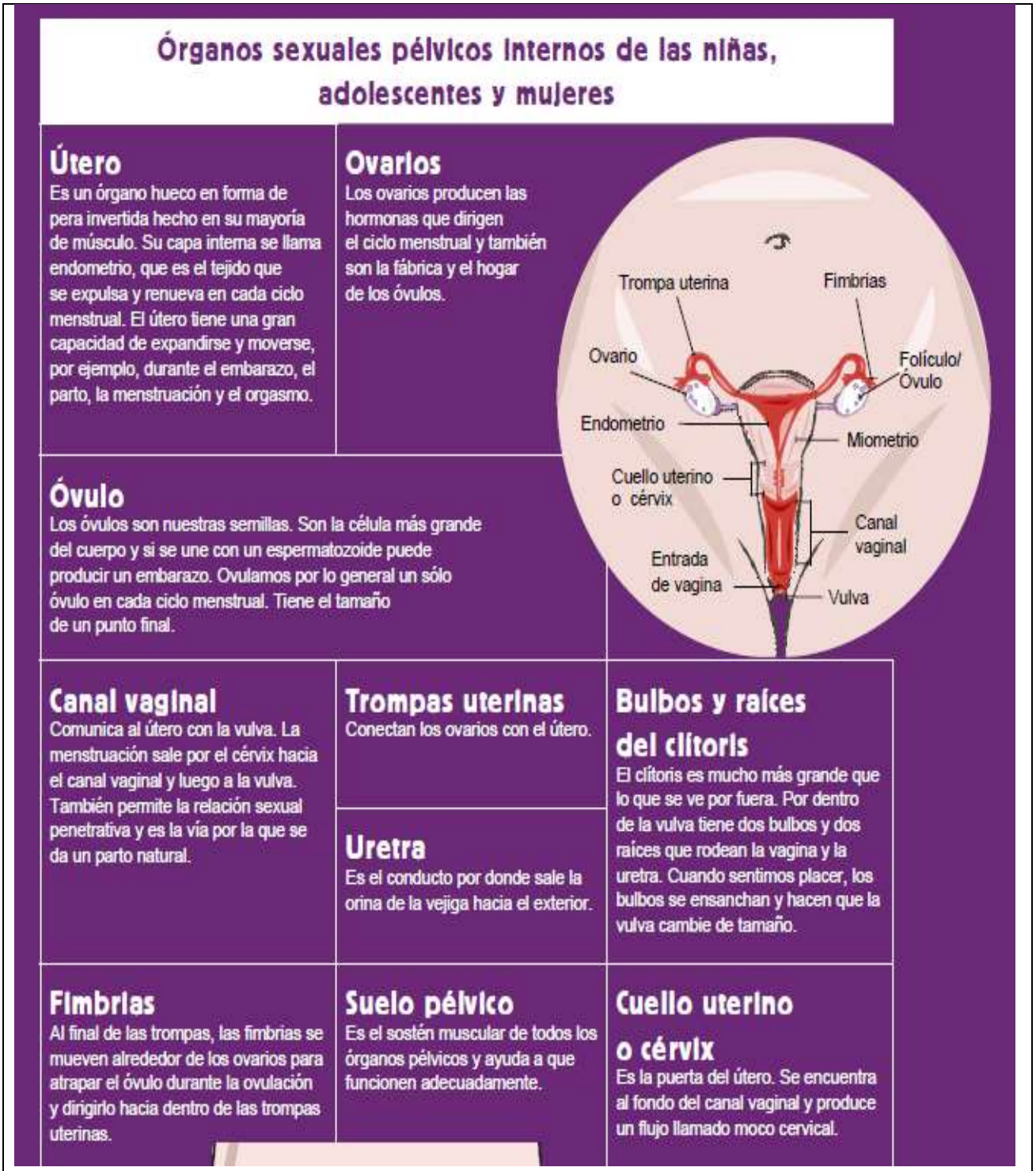
### Apertura vaginal
Se encuentra justo debajo del meato uretral. Es por donde sale el flujo vaginal, la menstruación y, durante el parto, un(a) bebé.

### Corona vaginal
Es un tejido ubicado alrededor de la apertura vaginal y que es muy elástico. Se le conoce también como himen. Tiene muchas formas y tamaños. No tiene relación alguna con el inicio de las relaciones sexuales.

### Perineo
Espacio que hay entre la vulva y el ano.

### Ano
Orificio por donde salen las heces.

### Meato urinario
Es el pequeño orificio donde termina la uretra y por el que sale la orina.




**¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?**

**¿Qué ciclos conoces?** Vivimos acorde con muchos ciclos, por ejemplo, el ciclo del día y la noche, el de la luna y el de las estaciones del año. Cada uno tiene fases y etapas que nos hacen sentir de manera distinta y en las que hacemos cosas distintas también. Por ejemplo, en el ciclo de 24 horas tenemos el día y la noche. En el día comemos, jugamos, vamos a la escuela,

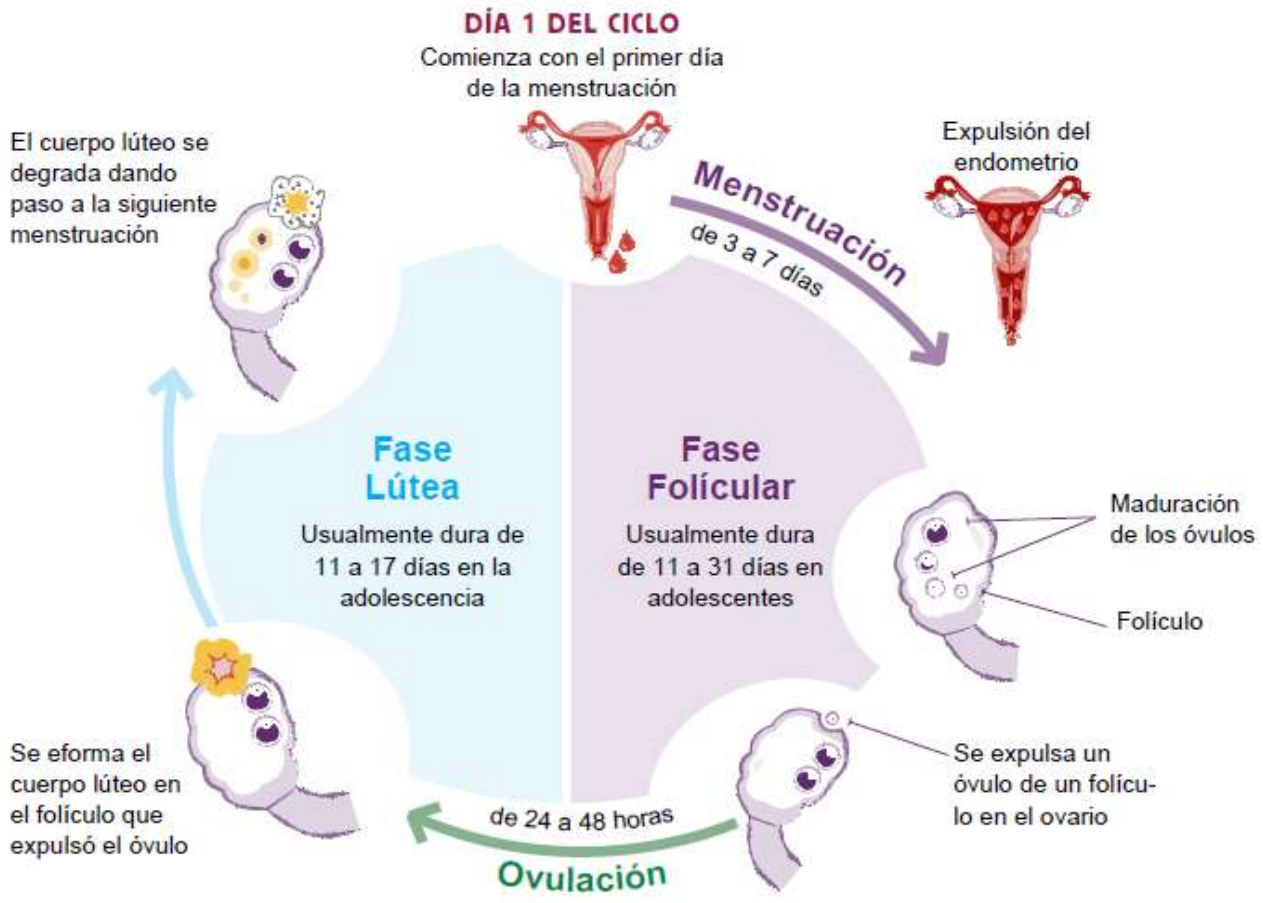
platicamos con nuestra familia, hacemos la tarea. Y en la noche descansamos, dormimos y soñamos. La vida misma es un ciclo que se renueva constantemente. ¡Todos los seres vivos pasan por ciclos!

El **ciclo menstrual-ovulatorio** es uno más que vivimos las humanas durante aproximadamente 40 años de nuestra vida. Sin embargo, por el tabú que ha rodeado a la menstruación, nuestro ciclo ha sido ocultado por mucho tiempo y, por ello, no ha sido suficientemente estudiado ni comprendido. Pero estamos cambiando eso y demostrando que nuestro ciclo menstrual-ovulatorio es parte fundamental de nuestra vida. ¡Vamos a conocerlo!

**¿Qué es el ciclo menstrual-ovulatorio?**

Como ya sabes, la menstruación es sólo una fase del **ciclo menstrual-ovulatorio**. El ciclo completo comienza con el primer día del sangrado menstrual y finaliza hasta que aparece nuevamente otro sangrado menstrual, momento en el cual inicia uno nuevo. Durante este proceso irás experimentando cambios hormonales que te pueden hacer sentir distinta en cada etapa del ciclo. Cada quien puede vivirlo de maneras distintas, pero podemos dividirlo en cuatro etapas:

**EL CICLO MENSTRUAL-OVALUTORIO**



**Somos cíclicas: nuestro ciclo refleja cómo vivimos, y vivimos de acuerdo con las fases de nuestro ciclo. ¿Qué significa ser cíclicas? :** Significa que, a través del ciclo, pasamos por distintas fases y acontecimientos que se repiten de manera cíclica. No importa si nuestro ciclo dura 21 o 28 o 40 días, estas fases se repetirán una tras otra de manera cíclica:

**1. MENSTRUACIÓN**

Contaremos como nuestro **día uno del ciclo** el día en que aparezca el **flujo menstrual rojo**. Puede que primero veamos unos manchados cafés o rojo oscuro que apenas manchan la ropa interior, pero el ciclo comenzará cuando ya aparezca un flujo más rojo y consistente, y requieras usar algún material de gestión menstrual para absorber o recolectar la menstruación. La menstruación puede durar de 3 a 7 días, pero lo más usual es que dure alrededor de cinco días.

La palabra clave para representar la menstruación es **RENOVACIÓN** porque el endometrio se desprender del útero para renovarse y comenzar de nuevo el ciclo. En este momento del ciclo, la producción de hormonas en los ovarios se encuentra en su punto más bajo.

**2. FASE FOLICULAR**

Es la fase en la que nos preparamos para el gran acontecimiento del ciclo: **la ovulación**. Para hacer esta preparación el endometrio se vuelve a formar y en los ovarios se maduran óvulos. Esta fase es la más variable del ciclo, pues depende de cuándo llega la ovulación y esto puede suceder el día 14 o 18 o 25. En adolescentes es común que tarde hasta un mes o más en ocurrir. Así que la fase folicular puede durar de 11 a 31 días si somos adolescentes y de 11 a 21 días si somos adultas.

Con el aumento de hormonas que suceden en esta fase, podemos sentir más energía y fuerza física. La palabra para representar la fase folicular es **DESPERTAR** porque en esta fase los ovarios se despiertan para madurar un óvulo y nos podemos sentir con más vitalidad.

**3. OVULACIÓN**

¡Este es el acontecimiento estrella de todo el ciclo! La ovulación es cuando un ovario libera un óvulo a las trompas uterinas. Gracias a la ovulación el ciclo se divide en fases y se producen las hormonas que son imprescindibles para nuestra buena salud. Después de ser ovulado, el óvulo puede sobrevivir alrededor de un día en las trompas uterinas antes de morir y desintegrarse. A veces, es posible que se ovulen dos óvulos en un mismo día y que sobrevivan hasta 48 horas.

Cuando sucede la ovulación puedes sentir una ligera punzada o dolor suave en un lado de la pelvis baja que dura apenas unos momentos o no sentir nada. La ovulación es un evento de todo o nada, no se puede ovular solo un poco ni se puede ovular en varios días distintos del ciclo.13

Otros signos de ovulación pueden ser inflamación abdominal, sensibilidad en las mamas y flujo vaginal acuoso y resbaladizo. También se puede identificar un estado de ánimo particular: nos podemos sentir más sociables, extrovertidas y ser más conscientes de todo lo que nos produce placer como escuchar música, comer o disfrutar de buena compañía, pero no todas lo viven igual. Si ya empezaste a menstruar, ¿has podido identificar el día de tu ovulación? ¿Cómo identificas que te sientes?

La palabra para representar la ovulación es **VITALIDAD** porque para lograr ovular nuestro cuerpo ha de estar saludable y vital. La ovulación, a su vez, sostiene nuestra buena salud física y mental.

### 3. FASE LÚTEA

Comienza con la ovulación y termina con el inicio de la siguiente menstruación. Es la fase más estable del ciclo y dura por lo regular lo mismo en cada ciclo (entre 11 y 17 días, pero lo más común es que dure de 12 a 14 días, alrededor de dos semanas).

Así que no es la menstruación la que se retrasa o se adelanta, ¡es la ovulación! Una vez que ocurre la ovulación, y si no hay posibilidad de embarazo, la menstruación suele ser muy puntual en hacer su aparición.

La fase lútea también se conoce como fase premenstrual porque es la que nos prepara para concluir un ciclo y volver a comenzar. La palabra para describir esta fase es **ENFOQUE** porque durante esta fase nuestro cuerpo nos permite concentrarnos en las cosas que más nos importan y es una excelente oportunidad para enfocarnos en nuestras propias necesidades y autocuidado.

**¿Cuánto dura el ciclo menstrual-ovulatorio?**

Cada ciclo dura por lo general entre 21 y 45 días para niñas y adolescentes en sus primeros años después de la menarquia. Conforme pasan los años y maduramos, los ciclos serán más regulares y lo normal será que duren entre 21 y 35 días.




**¿El ciclo menstrual-ovulatorio debe durar 28 días?**

La respuesta es: ¡No! ¡Es un mito! En realidad, la duración promedio del ciclo es de 29 días en adultas y de 32 días en niñas y adolescentes, pero lo más común es tener ciclos más largos, más cortos o que cambian de duración de un ciclo a otro, aunque también puedes tener ciclos de 28 días. Si eres niña o adolescente, tus ciclos serán mucho más variables y eso es completamente normal. La duración del ciclo varía según tu edad, tus vivencias y cambios en tu estilo de vida: cambios en la comida, sueño, estrés, viajes, etc. Recuerda siempre que, al ser cíclicas, vivimos como ciclamos y ciclamos como vivimos.

Además de la menstruación podemos percibir otros flujos a lo largo del ciclo menstrual-ovulatorio que se producen en el cérvix y la vagina. Todos los días producimos flujo cervical y vaginal y sus cambios tanto en cantidad como en consistencia se dan gracias a las distintas hormonas que actúan sobre el cérvix y el canal vaginal. Al observar los cambios en nuestro flujo vaginal y cervical, ¡estamos observando nuestro ciclo menstrual-ovulatorio!
Conforme nos acerquemos a la ovulación nuestro flujo vaginal y cervical pasará de ser seco y pastoso a ser más cremoso y acuoso hasta parecerse a la clara de huevo alrededor de la ovulación. El flujo de cada quien puede ser un poco distinto. Lo importante es que te familiarices con tu cuerpo y con lo que es normal para ti. No todas verán flujo tipo clara de huevo y otras pueden producir abundante flujo acuoso que moja la ropa interior. Recuerda que es normal percibir cambios en nuestro flujo vaginal y no hay nada de qué preocuparse siempre y cuando no nos pique, arda o huela mal.

**¿QUÉ PARTES DEL CUERPO Y HORMONAS PROTAGONIZAN EL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO?**

Este ciclo tiene efectos en todo nuestro cuerpo, pero los órganos que tienen protagonismo son **el cerebro (en la hipófisis), los ovarios y el útero,** que se comunican a través de la danza de **cuatro hormonas principales:**

- **Hormona folículo estimulante (FSH):** hormona producida en la hipófisis del cerebro que estimula los folículos ováricos para que crezcan.

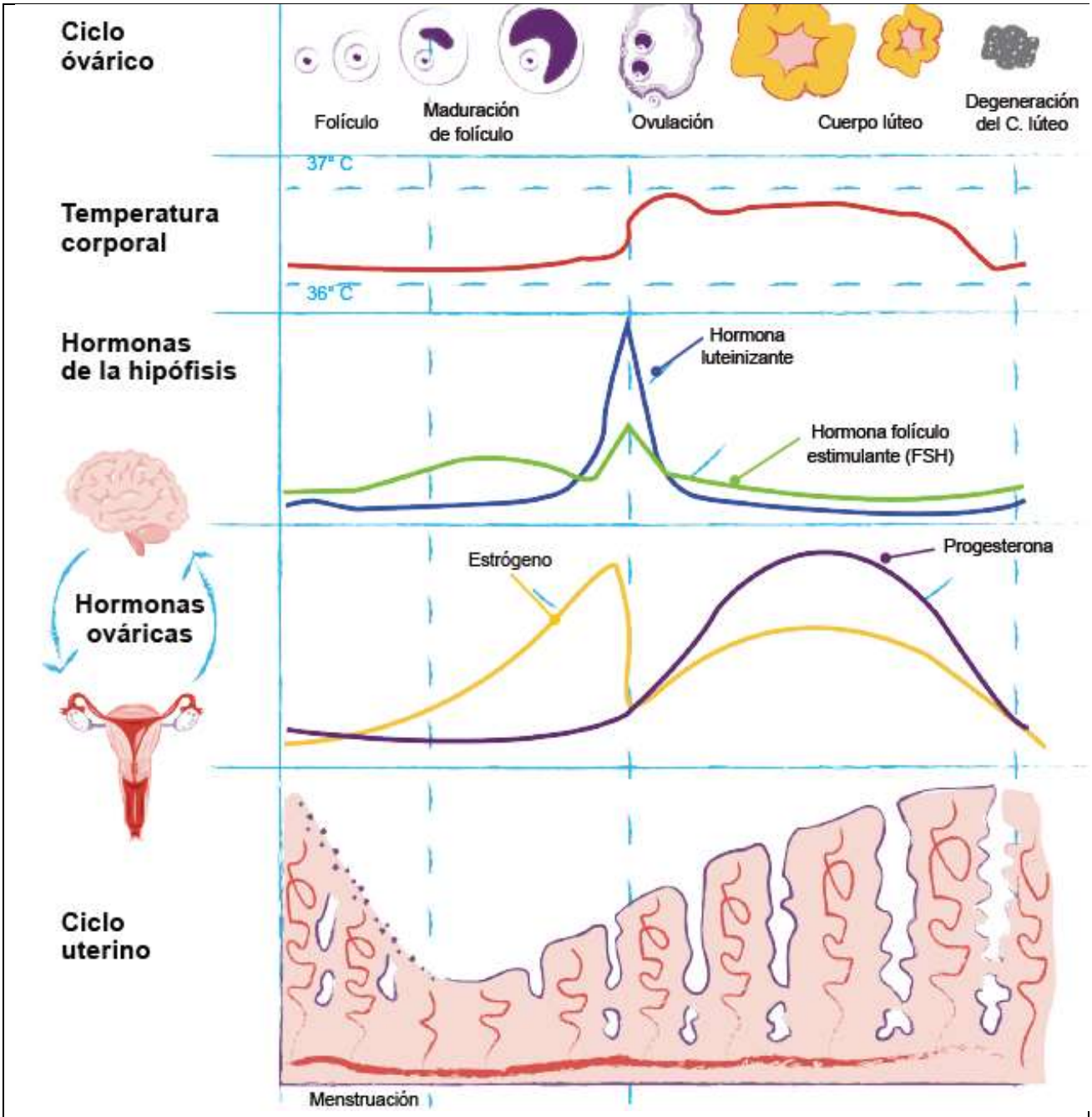
- **Hormona luteinizante (HL):** hormona producida en la hipófisis que manda la señal al ovario de liberar un óvulo.

- **Estrógeno (estradiol):** es una hormona producida en los folículos en maduración. Cuando se produce en equilibrio con la progesterona tiene muchos beneficios para la salud física y mental. Ayuda al desarrollo de los huesos, los músculos, el cerebro, el corazón, la piel y el metabolismo. Nos permite dormir mejor, nos motiva y nos genera sensaciones de placer y entusiasmo. También ayuda a renovar y crecer el endometrio.

- **Progesterona:** es la hormona que se produce en el cuerpo lúteo después de ovular. Tiene muchísimos beneficios para la salud a corto, mediano y largo plazo: apoya la salud de la tiroides (por lo que aumenta la temperatura corporal), reduce la inflamación, desarrolla nuestros músculos, promueve el sueño, protege el corazón, previene el cáncer de mama, apoya el metabolismo, calma el sistema nervioso y facilita lidiar con el estrés. Es una hormona que nos trae calma y serenidad. Además, tiene el propósito de sostener y nutrir el endometrio y, si hay un embarazo, mantiene la gestación.

**Folículo ovárico** Pequeño saco ubicado en los ovarios que contiene un óvulo (ovocito). Es la parte del ovario que produce hormonas tan importantes para nuestra salud como el estrógeno y la progesterona.

**Cuerpo lúteo** A partir de la ovulación, en el folículo ovárico vacío se forma el cuerpo lúteo como una glándula temporal que mide de 2 a 5 cm con el súper poder de producir progesterona. Si no hay embarazo, el cuerpo lúteo vivirá por dos semanas aproximadamente y, al degradarse, caerán los niveles de progesterona y estrógeno dando lugar a la siguiente menstruación.




**¿CÓMO SABER SI SOY REGULAR?**

¡No te agobies! Durante la adolescencia lo más común es que nuestros ciclos no sean regulares y varíen entre 21 y 45 días en los primeros años después de la menarquia. Pero ser regular tampoco quiere decir que nuestros ciclos siempre duren lo mismo. Ser regular significa que, aunque nuestros ciclos varíen unos días en duración, logremos ovular cada ciclo y pasar por todas las fases. Conforme crecemos nuestro ciclo irá madurando con nosotras y podremos ser cada vez más regulares. Por ejemplo, algunas tendrán ciclos regulares de alrededor de 26 días, y otras de alrededor de 35 días.

**¿La ovulación se puede predecir?**

Aunque nuestro ciclo sea regular, no hay forma de saber en qué momento exacto nos llegará la ovulación. El día de la ovulación puede variar dependiendo de muchos factores de nuestro estilo de vida como el estrés o la alimentación, así que no la podemos predecir. Tampoco la pueden predecir las aplicaciones o programas de celular que se usan para registrar la menstruación. Estos programas realmente no conocen nuestro cuerpo y circunstancias particulares. Aunque las aplicaciones pueden ser útiles para llevar un registro básico del ciclo, no son fuentes fiables para saber en qué fase estamos.

**¿Somos fértiles durante todo el ciclo?**

No somos fértiles durante todo el ciclo menstrual-ovulatorio, sólo en la semana alrededor de la ovulación. Aunque el óvulo sólo vive por

24 horas, somos fértiles por aproximadamente cinco días antes y dos días después de ovular. ¿Por qué? Porque los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en las trompas uterinas esperando que se dé la ovulación.15

**¿Puede ocurrir un embarazo si se tienen relaciones sexuales con penetración pene-vagina durante la menstruación?**

Aunque es raro que ocurra, sí es posible. Si tenemos ciclos cortos (por ejemplo, de 21 días), la ovulación puede darse poco después de la menstruación y, como los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en las trompas uterinas, pueden llegar a fecundarse con el óvulo. Es siempre recomendable usar métodos anticonceptivos de barrera, como el condón masculino y el femenino, no sólo para evitar embarazos no deseados sino también infecciones de transmisión sexual como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el virus del papiloma humano (VPH), la clamidia y la gonorrea.

**¿Es posible menstruar sin haber ovulado?**

¿Qué crees? ¡No! No es posible. La menstruación se produce necesariamente por la degradación del cuerpo lúteo después de la ovulación. Pero hay otros sangrados uterinos y vaginales que no se producen por esto y por lo tanto no son menstruaciones.

Si conoces las características de tu ciclo menstrual-ovulatorio, puedes aprender a distinguir tu menstruación normal de **otros tipos de sangrado uterino**, por ejemplo:

- **Manchados:** puede ocurrir manchado café, rosa o rojo en otros momentos del ciclo. No deben ser abundantes. Pueden aparecer es porádicamente durante la ovulación, justo antes de la menstruación o en ocasiones hay sangrado en la semana después de ovular si se produce un embarazo. ¡Es muy importante no confundir este manchado con la menstruación para poder detectar si hay un embarazo!
- **Sangrado por métodos anticonceptivos hormonales:** estos métodos interrumpen la ovulación y por lo tanto no es posible menstruar cuando tomamos estos métodos. El sangrado que producen tiene el nombre de “sangrado por privación hormonal” y es un sangrado producido artificialmente.

- **Sangrados uterinos anovulatorios:** son sangrados que ocurren tras un periodo sin ovulación y habitualmente se presentan con un sangrado más ligero o más abundante de lo normal. Es habitual tener sangrados anovulatorios durante los primeros años después de la menarquia y de vez en cuando en mujeres sanas. Sin embargo, pueden ser un problema si son constantes

**EL CICLO MENSTRUAL-OVULATORIO Y LAS EMOCIONES**

Las emociones tienen mucho que ver con nuestra salud menstrual. A través de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio podemos observar que nuestras emociones pueden cambiar conforme cambia nuestro ciclo: habrá momentos en los que tengamos más ganas de estar con otras personas, platicar y realizar actividades sociales; y también tendremos etapas que se presten más a la introspección, la tranquilidad y en las que estaremos más conectadas con nuestras emociones e intuición. A través del ciclo menstrual-ovulatorio podemos sentir distintas emociones y cambios, por ejemplo, en nuestro nivel de energía, creatividad y qué tan extrovertidas o introvertidas nos sentimos, por ejemplo, en nuestro nivel de energía, creatividad y qué tan extro-vertidas o introvertidas nos sentimos.

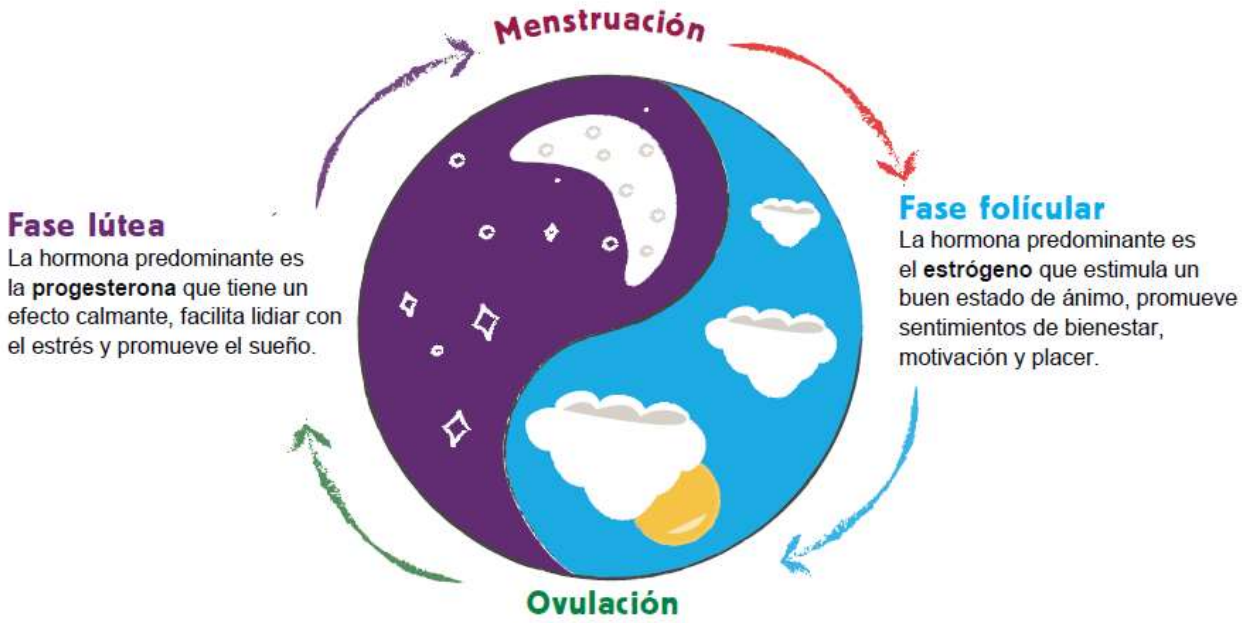
**¡LA VIDA ES CÍCLICA!**

En realidad, nadie es siempre igual, tengan o no un ciclo menstrual-ovulatorio. Resulta que los chicos y varones también tienen muchos cambios emocionales y estos cambios también están relacionados a sus ciclos biológicos. Particularmente el ciclo del día y la noche, llamado **el ciclo circadiano**, tiene un efecto sobre sus hormonas.

Todas las personas, seamos mujeres u hombres, niñas o niños, atravesamos ciclos. **La vida lineal, siempre igual, es un mito**. Quizá, gracias al ciclo menstrual-ovulatorio, las mujeres somos más conscientes de la ciclicidad de la vida, pero ésta no es una característica sólo de nosotras: es una característica de cada ser vivo.




Ahora vamos a ver cómo pueden cambiar nuestras emociones con el ciclo menstrual-ovulatorio e identificar lo que es saludable y lo que no lo es. Nuestro ciclo tiene dos fases principales, habitadas cada una por una hormona distinta: **LA FASE FOLICULAR, HABITADA POR EL ESTRÓGENO; Y LA FASE LÚTEA, HABITADA PRINCIPALMENTE POR LA PROGESTERONA**. De acuerdo con la doctora Lara Briden, estas hormonas son como el Yin y el Yang de nuestro ciclo menstrual, y cuando están en armonía y equilibrio propician una buena salud mental y emocional.




Los cambios hormonales pueden producir cambios emocionales en las distintas etapas del ciclo. Influye la experiencia y situación personal de cada quien, y por eso no todas vivimos el ciclo de la misma manera ni con el mismo significado. Pero podemos descifrar ciertos patrones que se repiten en nuestros ciclos: ¿Has podido identificar cómo te sientes en cada momento del ciclo?

Conocer nuestro propio patrón cíclico es de gran ayuda para conocernos mejor y saber cómo actuar en cada momento conforme a nuestros deseos y necesidades físicas y emocionales.

- En la **fase folicular** y durante la **ovulación** podemos sentirnos más ligeras y activas y podemos experimentar sensaciones más placenteras. También tu creatividad puede estar más presente. Es un buen momento para preguntarte: ¿Qué te gusta crear? ¿Qué música, arte, comida y actividades te producen placer? ¿Con quién te gusta compartir? ¿Qué te apasiona?
- En la **fase lútea** podemos sentirnos más serenas y como con ganas de bajar el ritmo después de la alta energía ovulatoria. En esta etapa puedes preguntarte: ¿Qué te da paz? ¿Qué actividades te relajan?
- Antes de menstruar y durante la **menstruación** cuando la progesterona y el estrógeno están en los niveles más bajos del ciclo, podemos ser más conscientes de lo que no nos gusta o con lo que no estamos de acuerdo con mucha más claridad. Pregúntate: ¿Cuáles son mis límites personales? ¿Qué necesito para estar bien? ¿Qué es lo que no me gusta hacer o que me hagan?

Escuchar nuestras necesidades emocionales, físicas y relacionales en todo momento puede brindarnos mucho conocimiento para saber cuidarnos mejor. A veces, no nos van a gustar las emociones que sentimos, como la tristeza o el enojo, pero recuerda: estas emociones existen para protegernos y movilizarnos para que estemos mejor. ¿Qué crees que te están comunicando?

Uno de los mitos más extendidos que hay sobre la menstruación es que al menstruar no podemos pensar o razonar adecuadamente, porque nos ponemos demasiado emocionales. Sin

embargo, esto es totalmente falso y, aunque nuestro ánimo puede cambiar, la menstruación no afecta nuestra capacidad cognitiva, es decir, nuestra capacidad para pensar, recordar y reflexionar.

**¿Cuándo hay que preocuparnos?**

Todo mundo tiene cambios emocionales todo el tiempo, pero si notas que tienes emociones como una tristeza profunda o mucha ansiedad en ciertas etapas de tu ciclo y que se repiten persistentemente en cada ciclo menstrual, hay que tomar acciones para mejorar.

**Los síntomas emocionales persistentes (que se repiten en cada ciclo) que son un foco rojo para nuestra salud mental son:** tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades que normalmente nos gustan, apatía, alteraciones del sueño (dormir demasiado o muy poco), falta de energía, ansiedad, irritabilidad, sentirse abrumada o fuera de control, tener ira, culpabilidad, extrema sensibilidad, sentirse sobrepasada y tener dificultad para concentrarse. Si tienes estas emociones puedes preguntarte:

- *¿Afectan mi vida cotidiana?*
- *¿Afectan mis relaciones interpersonales?*

Si tu respuesta es **AFIRMATIVA**, debes saber que no es normal ni es tu culpa que te sientas así. Así como los síntomas físicos como el dolor te avisa que algo puede estar afectando tu salud, también tus síntomas emocionales. Así que, si sientes que estas emociones te sobrepasan, te sugerimos pedir ayuda con alguien de tu confianza. A veces es necesario recibir apoyo especializado por parte de una persona profesional de la salud mental y la salud menstrual.

**¿QUÉ ES EL SÍNDROME PREMENSTRUAL?**

A veces, el síndrome premenstrual (SPM) se usa para desacreditar a las niñas y mujeres. ¿Por qué? Porque demasiado a menudo este término se usa para restarle importancia a nuestras emociones y necesidades de salud, lo cual es un problema. Las niñas, adolescentes y mujeres tenemos derecho a tener emociones y a expresarlas sin que se nos estigmatice o discrimine por ello.

¿Han escuchado frases como “seguro estás en tus días”, “estás muy hormonal” o “reaccionas así porque estás premenstrual”? Estas son formas de violencia de género porque son formas de estigmatizarnos y de marcar una desigualdad que limita nuestra libre expresión y atención a nuestras necesidades.

El SPM, además, es un diagnóstico problemático porque no se refiere a una sola causa, sino que solo describe los síntomas. Por ello, no hay ninguna prueba clínica con la que podamos diagnosticar el SPM.

Sin embargo, estos síntomas existen y son reales. Si somos detectives de nuestro ciclo menstrual-ovulatorio quizá podamos encontrar que ciertos aspectos de nuestro estilo de vida pueden incrementar o disminuir los síntomas premenstruales y para identificar esto necesitamos llevar el registro cíclico.

¡Recuerda que tu ciclo menstrual-ovulatorio es tu boletín de salud!

La etapa premenstrual es como la entrega de calificaciones finales, pues es la más sensible a los cambios que atravesaste durante el ciclo: si comiste bien, si dormiste suficiente, si pasaste algún susto o una emoción muy fuerte, etc. Puedes agradecerle a esta etapa por estar informada de tu salud.

**TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL (TDPM)**

En algunos casos, los síntomas emocionales en la fase lútea son tan fuertes que requieren de una adecuada atención profesional, pues puede tratarse del **trastorno disfórico premenstrual** (TDPM). El TDPM es una condición de depresión premenstrual, irritabilidad o ansiedad graves, que afecta a aproximadamente 1 de cada 20 mujeres.

En algunos casos, los síntomas emocionales en la fase lútea son tan fuertes que requieren de una adecuada atención profesional, pues puede tratarse del **trastorno disfórico premenstrual** (TDPM). El TDPM es una condición de depresión premenstrual, irritabilidad o ansiedad graves, que afecta a aproximadamente 1 de cada 20 mujeres.

No cualquier síntoma de la etapa premenstrual o menstrual se debe a problemas de salud menstrual. Algunas condiciones que ya existen en tu cuerpo pueden sentirse más en la etapa premenstrual, es decir, que siempre las tienes, pero empeoran durante esta etapa del ciclo. Hay condiciones de salud que, a menudo, se diagnostican erróneamente como síndrome premenstrual, tales como ansiedad, depresión, problemas de tiroides, alergias, migrañas, etc.

Cuando esto sucede se llama **magnificación premenstrual.**

Los niños, adolescentes y hombres también atraviesan por muchos cambios emocionales. Al no tener un ciclo menstrual-ovulatorio, sus cambios emocionales quizá son más impredecibles, pero sus emociones y estados de ánimo son igual de cambiantes. Si eres un chico, llevar un registro de tus emociones es muy valioso para tu autoconocimiento y para que conectes con tu cuerpo y mente. Puedes hacer un registro en el calendario o escribir un diario. Aprender a escuchar, observar y comprender todas las emociones que tenemos es un paso muy importante para llegar a ser personas adultas íntegras y felices. ¡Es fascinante conocernos a nosotros/as mismos/as!

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Caja de herramientas LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA. ESTRATEGIA: HABILIDADES PARA LA VIDA SEMBRANDO CONOCIMIENTO: EN EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL, PIC departamental 2026.

**3. Cierre de la actividad.** Se agradecerá a las participantes la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjunta listados de asistencia, material educativo y registro fotográfico correspondiente.



**CARLOS ANDRES VALENCIA GARCES**
**ENFERMERO U. DE CALDAS**
**REG. 21252**