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: 24 de marzo de 2026.

LUGAR DE LA CAPACITACIÓN: Recorrido zona urbana Aguadas Caldas.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 4: PROCESO INFORMATIVO 3: "GESTIÓN MENSTRUAL: HIGIENE, ACCESO Y BIENESTAR"
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar información práctica y culturalmente pertinente sobre el uso adecuado de productos de higiene menstrual, su correcta disposición, formas de acceso a dichos productos, y condiciones necesarias para una gestión menstrual segura y digna.
3. CURSO DE VIDA
JUVENTUD, ADULTEZ
4. METODOLOGIA

1. Presentación del personal a cargo de la actividad:

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.

2. **Socialización de la intervención o temática a desarrollar:**

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.

MARCO TEÓRICO:

GESTIÓN MENSTRUAL: HIGIENE, ACCESO Y BIENESTAR

¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?: La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, con relación al ciclo menstrual.

Ésta se desarrolla a lo largo de la trayectoria vital, desde antes de la menarquia hasta después de la menopausia e implica factores como la igualdad de género, la educación menstrual, el acceso a información oportuna basada en evidencia científica, el acceso a agua, saneamiento e higiene, la atención médica competente y empática, la autonomía corporal y el ejercicio pleno de los derechos humanos de las niñas, adolescentes y mujeres. Estos elementos se enmarcan en un contexto histórico, sociocultural, económico, político y personal del que depende, por lo tanto, el proceso de la salud menstrual.

Esta definición se desarrolló por el Grupo de Acción de Terminología del Colectivo Menstrual Mundial. Su explicación completa es la siguiente: Lograr la salud menstrual implica que las mujeres, las niñas y todas las demás personas que experimentan un ciclo menstrual-ovulatorio, a lo largo de su vida, puedan:

• Tener acceso a información oportuna y adecuada para su edad y contexto, sobre el ciclo menstrual-ovulatorio, la menstruación y los cambios experimentados en el curso de la vida, y las prácticas relacionadas con el cuidado personal y la higiene.
• Cuidar sus cuerpos durante la menstruación de manera que se apoyen sus decisiones de autocuidado, higiene, comodidad, privacidad y seguridad.
Esto incluye el acceso y uso de materiales menstruales efectivos y asequibles y contar con instalaciones y servicios de apoyo, incluidos servicios de agua, saneamiento e higiene, para lavarse el cuerpo y las manos, cambiar los productos de gestión menstrual y limpiar y/o desechar los materiales usados.
• Tener acceso a un diagnóstico, tratamiento y atención oportunos para las molestias y las afecciones relacionadas con el ciclo menstrual-ovulatorio, incluido el acceso a servicios y recursos de salud apropiados, alivio del dolor y estrategias para el autocuidado.
• Experimentar un entorno positivo y respetuoso en relación con el ciclo menstrual-ovulatorio, libre de estigma y angustia psicológica, incluidos los recursos y el apoyo que necesitan para cuidar con confianza de sus cuerpos y tomar decisiones informadas sobre el cuidado personal a lo largo de su ciclo.
• Poder decidir si quieren participar y cómo hacerlo en todas las esferas de la vida, incluyendo la civil, cultural, económica, social y política, durante todas las fases del ciclo menstrual-ovulatorio; libres de exclusión, restricción, discriminación, coerción y/o violencias relacionadas con la menstruación.

Esta definición nos permite diferenciar y vincular las dimensiones físicas, psicológicas y sociales de la salud menstrual que se manifiestan no solo durante la menstruación sino durante todo el ciclo menstrual-ovulatorio.

Además, al decir que la salud menstrual es un proceso de bienestar ─y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades─ nos permite comprender el ciclo menstrual como un indicador de salud, dejando atrás las explicaciones que lo reducen a la manifestación de una capacidad reproductiva.

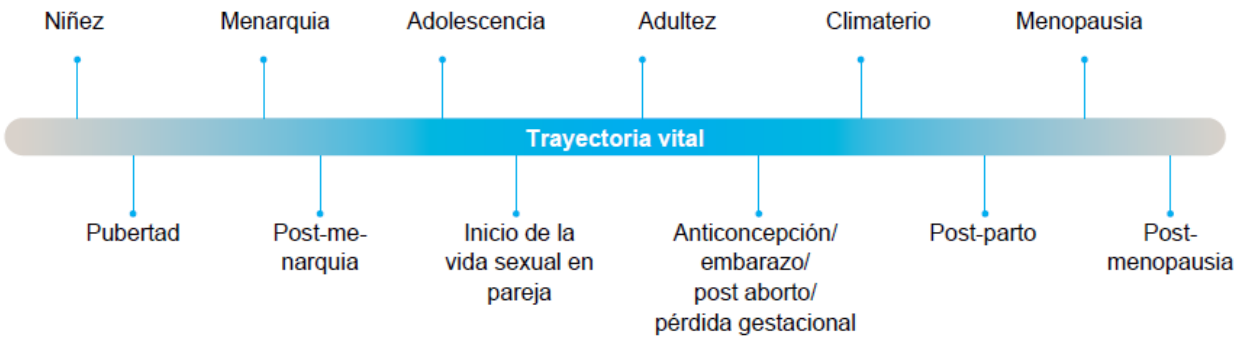
Dado el sesgo de género en la docencia y la asistencia sanitaria, aún hay un gran desconocimiento científico sobre el ciclo menstrual-ovulatorio. Esto ha contribuido a que la menstruación se trate como si fuera una enfermedad, y también se han normalizado los dolores y las afecciones que no son parte de un ciclo menstrual-ovulatorio saludable, como los síntomas premenstruales y el dolor menstrual.

El modelo biopsicosocial nos permite evitar este sesgo y comprender la salud menstrual en cada contexto desde la interconexión entre la biología, la psicología y los factores socios ambientales. Las investigaciones biopsicosociales de la salud han abierto un amplio campo de investigación interdisciplinario y han demostrado que en la salud de las niñas y mujeres pueden pesar más las condiciones socio ambiental (contextos de violencia, discriminación, precarización, estrés familiar, escolar o laboral, aislamiento, movilidad forzada, contaminación ambiental, etc.) que los factores biológicos o psicológicos considerados de manera aislada.

Así, el concepto de SM permite ampliar el enfoque de los abordajes más allá de la atención a la higiene y la gestión de la menstruación, para dirigirse también hacia el reconocimiento de que la salud menstrual es transversal a la trayectoria vital como un pilar fundamental a la salud biopsicosocial de las niñas, mujeres y otras personas que menstrúan (*véase Tabla 1*).

Tabla 1. Diagrama de la definición de salud menstrual





Contextos vitales	Histórico - Político Sociocultural - Económico Comunitario - Local Familiar - Personal
Factores de la salud menstrual	Igualdad de género, DDHH, menstruación digna, atención médica competente y empática, autonomía corporal.
Educación en salud menstrual	Con enfoque biopsicosocial, de género y de derechos humanos. Sistemas educativos, activismos menstruales, manuales de salud menstrual, políticas públicas, propuestas pedagógicas, acciones humanitarias.

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL: Menstruar con dignidad es un Derecho Humano: Todas las personas gozamos de algo llamado Derechos Humanos, que son los mínimos que se deben garantizar por para vivir una vida digna. Dentro de estos derechos hay algunos que se relacionan directamente con la higiene menstrual y son: el derecho a la dignidad y a la salud.

Cuando una persona, ya sea por causas socioeconómicas o tradiciones culturales, no cuenta con elementos seguros para una buena higiene menstrual como baño y elementos para el manejo de la menstruación se le está socavando su derecho a la dignidad humana y puede estarse poniendo en riesgo su salud.

A pesar de que los Estados deben garantizar este Derecho, esto no siempre ocurre y factores como: la pobreza extrema, la desigualdad de género, las crisis humanitarias y las tradiciones arcaicas hacen las que las personas que menstrúan no la pasen bien, algunas a causa de las malas prácticas de higiene menstrual pueden experimentar consecuencias graves para su salud o no acceder a métodos efectivos para el manejo del dolor menstrual.

En otros casos, la Menarquia (aparición del primer ciclo menstrual), socava los Derechos Humanos de las niñas, pues algunas culturas asumen que una vez las niñas inician su menstruación pasan a ser mujeres y están listas para el matrimonio y las relaciones sexuales, lo anterior se traduce en violencia sexual, embarazo infantil y matrimonio forzado.

LA HIGIENE ÍNTIMA DURANTE LA MENSTRUACIÓN: Durante la menstruación, la zona íntima de las mujeres necesita un cuidado especial para evitar infecciones o problemas derivados de una higiene escasa o inadecuada. Se debe controlar el tiempo pasado con la misma compresa, tampón y evitar llevarlos puestos un tiempo excesivo. Abusar del uso de algunos de estos elementos protectores podría traer alguna infección en la zona íntima femenina.

Lo ideal, durante la menstruación, es llegar a un equilibrio entre no obsesionarse con la higiene íntima que pudiera llegar al punto de dañar la protección natural de la zona íntima femenina y el abandono de la higiene en esta parte tan delicada del cuerpo de la mujer.

Algunos consejos de cara a la higiene íntima durante la menstruación son:

- **Compresas y tampones:** lo ideal es escoger compresas de algodón, pues algunos contienen materiales plásticos. Se debe escoger un producto que resulte cómodo y sea apto para la cantidad de flujo.
- **Frecuencia de higiene:** es fundamental cuidar y limpiar la zona íntima, pero también es importante no excederse, ya que podríamos eliminar parte de la flora vaginal que protege de infecciones.
- **Ropa:** uso de ropa íntima de algodón y que no apriete la piel demasiado.
- **Productos de higiene:** si se usa un jabón íntimo, es necesario elegir uno exclusivo para este fin, hay muchos jabones que contienen detergentes, perfumes, colorantes y conservantes que pueden ocasionarnos molestias y problemas.

Consejos de higiene íntima femenina

- **Limpieza diaria:** es esencial limpiar la zona genital desde delante hacia atrás. El motivo es no contaminar la zona vaginal con posibles bacterias, las cuales procederían de las heces. En muchos casos, el uso de papel higiénico suele ser insuficiente, por lo que también se recomienda realizar un lavado.
- **Olor en la zona íntima:** no es necesario tratar de esconder olores que en ocasiones son naturales. Además, podría ser peligroso querer esconder estos olores porque podría impedir descubrir algún problema o infección más grave, además de que puede causar irritación. Por ejemplo, un síntoma muy característico de las vaginosis bacterianas es el olor a pescado, por lo que si lo notas, consulta con tu profesional sanitario/a, podría ser el único síntoma.
- **Lavados vaginales:** es desaconsejable realizar varios lavados diarios. Esta acción puede ser dañina para aquellas bacterias que conviven de manera natural en la vagina(microbiota vaginal). Lo que sí se desaconseja por completo para estos lavados es usar esponjas o guantes de fibras sintéticas, que transmiten con facilidad cualquier tipo de gérmenes. Estos lavados vaginales únicamente estarían indicados en caso de prescripción médica.
- **Uso de algodón para la ropa interior:** otro tipo de tejidos impiden la transpiración y retienen la humedad, facilitando la aparición de gérmenes. Por ello, usar ropa interior de algodón, te ayudará a prevenir alguna infección además de rozaduras por llevar ropa íntima ajustada.

INSTALACIONES

Suplir las necesidades de servicios sanitarios para el cuidado menstrual se vuelve entonces una tarea conjunta de los entes públicos más allá del Ministerio de Salud, incluyendo los Ministerios de Educación, Ambiente Vivienda, Cultura e Igualdad, así como de las entidades gubernamentales departamentales y municipales, en articulación con entidades privadas no gubernamentales, empresas privadas no solo de salud, grupos civiles y personas naturales (7). Recordar que, en la actualidad, niñas, adolescentes, mujeres y personas que mesturan, desarrollan su vida diaria entre los hogares y los espacio públicos escolares, laborales y sociales, resaltando la diversidad de labores en las que se desempeñan, agricultura, oficios varios, labores extramurales, trabajos informales, labores intramurales y labores en espacios mixtos. En todos ellos, deben suplirse todas las necesidades de salud y cuidado menstrual requeridas.

Las acciones institucionales deberán tener en cuenta las condiciones diferenciales para los grupos en situaciones de: i) Privación de la libertad, ii) Habitación de calle, iii) Ruralidad, iv) Migración, v) Trabajadoras sexuales víctimas de violencia sexual, e incluir recomendaciones por tipo municipios. Importante mencionar el enfoque diferencial por rango etario.

Las características de los baños y áreas para el cuidado menstrual deben dar respuesta a las necesidades particulares y comunitarias. Sin embargo, todos ellos deben tener algunas características generales como son:

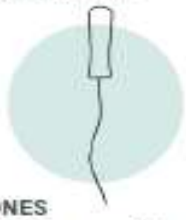
- Cubículos individuales, puerta con seguro interno, paredes solidas de materiales no transparentes, con extensión de piso a techo, que brinden seguridad y privacidad a usuarias(os)
- Ventilados, bien iluminados y con recipientes para recolección de los productos usados en el cuidado menstrual
- Acceso a agua, jabón y espejo, idealmente dentro del mismo espacio del baño (sanitario)
- Disponer de productos mínimos para el cuidado menstrual (papel, toallas, tampones, etc.), adecuados al contexto cultural, religioso, de género y de cada zona
- Deben ser accesibles a personas con discapacidad y condiciones de movilidad limitada
- Número suficiente para cubrir a la población objetivo. Si van a ser separados por genero binario la proporción sugerida es 3:1 (mujer: hombre)
- Realizar mantenimiento y aseo varias veces por día y según necesidad
- Evitar ser nombrados con títulos que generen estigma.

ILUSTRACIÓN 3. PRODUCTOS PARA RECOLECCIÓN DE SANGRADO MENSTRUAL, PORCENTAJE DE USO Y CARACTERÍSTICAS



TOALLAS HIGIÉNICAS DESECHABLES

Porcentaje en Colombia: 93,1%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Desechable, único uso
- Múltiples formas y texturas. Calidad de las marcas es muy variable
- Uso obligatorio de ropa para su soporte
- Requiere comprar de manera repetitiva y permanente
- No hay diferencia en la movilidad externa en comparación con otros productos



TAMPONES

Porcentaje de uso en Colombia: 11,2%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Desechable, único uso
- Se puede usar con o sin ropa
- Requiere explicación para su uso
- Requiere comprar de manera repetitiva y permanente
- Permite realizar cualquier actividad física



COPAS MENSTRUALES

Porcentaje de uso en Colombia: 11,2%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Permite realizar cualquier actividad física
- Se puede usra con o sin ropa
- Amigable con el ambiente
- Requiere explicación para su uso



TOALLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES

Porcentaje de uso en Colombia: 0,3%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Uso obligatorio de ropa para su soporte
- Amigable con el medio ambiente
- Económica
- Requiere agua, jabón y secado



ROPA INTERIOR ABSORVENTE

Porcentaje de uso en Colombia: 0,3%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Múltiples formas y texturas. Calidad de las marcas es muy variable
- Amigable con el medio ambiente
- Económico a largo plazo



ESPONJAS MARINAS MENSTRUALES

Porcentaje de uso en Colombia: 0,2%
Características del insumo:
- Adecuada capacidad de absorción
- Reutilizable
- Se puede usar con o sin ropa
- Amigable con el medio ambiente
- No se consigue fácilmente
- De origen natural

EN RESUMEN: ¿QUÉ ES LA HIGIENE MENSTRUAL? La higiene menstrual implica que mujeres y niñas tengan acceso a material que absorba o recoja la sangre y que pueda ser cambiado en privado, tan a menudo como sea necesario, durante el período de la menstruación, utilizando agua y jabón para higienizar el cuerpo, cuando sea necesario y teniendo acceso a instalaciones para disponer del material ya utilizado



2.2. ¿Cómo mantener una buena higiene durante la menstruación? (a niñas y adolescentes)

Explicary presentar a las estudiantes las siguientes medidas para lograr una buena higiene durante el periodo menstrual.

Profundizar en la discusión para saber si ponen en práctica otras acciones para este fin:

- Limpia a menudo tu zona vaginal, una buena higiene previene infecciones vaginales y genitales.
- Anotar en un calendario el primer día de tu período y los días que dura, esto te ayudará a prepararte.
- Ten siempre a la mano el producto que prefieras para atender tu menstruación y evita que tu ropa se manche.
- Antes y después de usar el producto de tu preferencia, lava tus manos con agua y jabón.
- Mantén los paños o toallas sanitarias sin usar limpias.
- Para cambiarte, seca el área con un paño o papel de baño y coloca una toalla sanitaria limpia en tu ropa interior.
- Al ir al baño, siempre limpia de adelante hacia atrás para evitar que bacterias de heces suban hacia la zona vaginal.
- Acudir a un profesional de la salud inmediatamente al sentir ardor, picazón, o mal olor durante el período.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caja de herramientas LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA. ESTRATEGIA: TEDINDO SABERES MESTRUALES, PIC departamental 2026.
- Cómo mantener una correcta higiene íntima. Disponible en URL: https://www.ginecanes.es/salud-intima-femenina/higiene-intima/como-mantener-una-correcta-higiene-intima#:~:text=Limpieza%20diaria%3A%20es%20esencial%20limpiar,se%20recomienda%20realizar%20un%20lavado

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