ESE HOSPTIAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

ESTRATEGIA: VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Carlos Andrés Valencia Garcés

PROFESIÓN: Enfermero Jefe.

FECHA DE EJECUCIÓN: 11 de junio de 2026.

LUGAR DE LA CAPACITACIÓN: Institución Educativa Marino Gómez Estrada.

HORA DE INICIO: 8:00 am.

HORA DE CIERRE: 10:00 am

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 4: temas: **tercer taller**: salud menstrual (¿qué es y cómo? funciona la menstruación, disponibilidad de elementos de higiene), Se realizara a un grupo de 20 estudiantes de los grados 9, 10 y 11.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Brindar información en generalidades dela salud menstrual.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA-JUVENTUD.

4. METODOLOGIA

1. PRESENTACIÓN DEL PERSONAL A CARGO DE LA ACTIVIDAD: Se realizó la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a los participantes de la estrategia "**VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE**", dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes y directivos de la institución educativa, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller, con la participación de 20 estudiantes del grado noveno.

2. SOCIALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN O TEMÁTICA A DESARROLLAR:

Al realizar preguntar orientadoras a los participantes, algunos de los asistentes refieren:

- "La menstruación es cuando las niñas no están en embarazo"
- "pues la menstruación funciona cada mes se supone y que cuando no llega es porque está en embarazo"
- "la salud menstrual creo que es para que no nos dé tan duro cuando estamos en nuestro ciclo menstrual"
- "pues los elementos de la higiene menstrual me imagino que son los protectores y los tampones"

Se realizó socialización de la temática, mecanización de contenidos dados según orientaciones y por la DTSC en la caja de herramientas del año 2026 del PIC Departamental, con el apoyo de presentación. **VER ANEXO N4 MATERIAL EDUCATIVO.** Se resolvieron dudas surgidas según

dinámica de la actividad desarrollada.

MARCO TEÓRICO:

¿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.

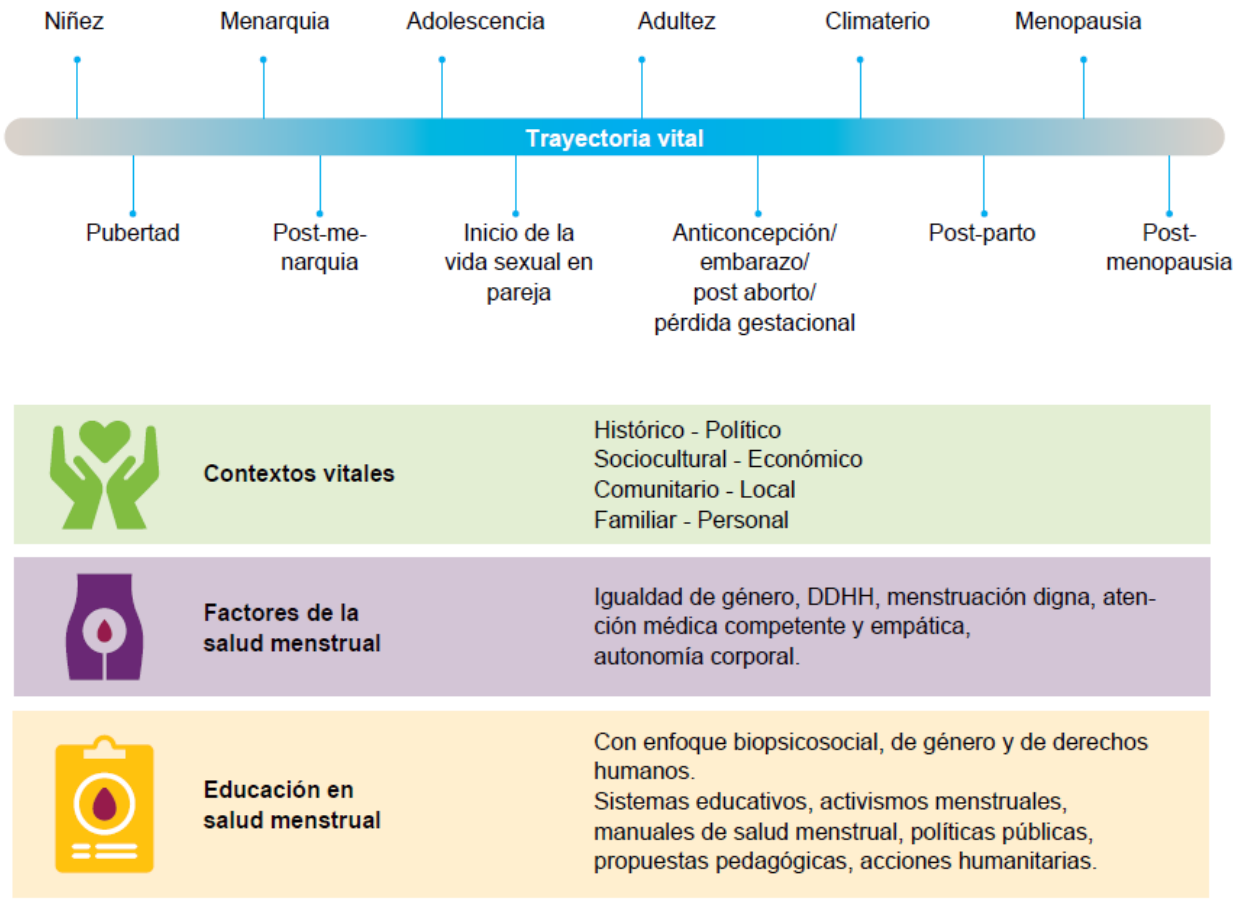
Esta definición nos permite diferenciar y vincular las dimensiones físicas, psicológicas y sociales de la salud menstrual que se manifiestan no solo durante la menstruación sino durante todo el ciclo menstrual-ovulatorio. Además, al decir que la salud menstrual es un proceso de bienestar ─y no solamente 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





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.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN Y LA PUBERTAD? ¿Qué es la pubertad?: La pubertad es una etapa por la que pasan todas las personas; por lo general en el caso de las personas que menstrúan ocurre entre los 9 a 14 años aproximadamente. Esta se destaca por cambios físicos y en el comportamiento como: aumento de estatura, crecimiento de los senos y las caderas, aparición de vello corporal y facial, piel grasa acompañada de acné, sudoración con olor fuerte, cambios en la voz y llegada de la menstruación. ¡Todo esto es normal y nos pasa a todas/os!

¿Qué es La Menstruación?: La menstruación es el sangrado vaginal que ocurre todos los meses durante el ciclo menstrual. Todos los meses el útero se prepara para un posible embarazo, en este proceso se forma el endometrio que es un tejido rico en nutrientes que cubre las paredes internas del útero con el fin de facilitar la implantación del ovulo fecundado y dar continuidad al embarazo y posteriormente convertirse en la placenta o saco gestacional del embrión. Cuando no hay ovulo fecundado el endometrio se desprende y es expulsado por la cavidad vaginal, esta es la menstruación.

La menstruación aparece en la **pubertad** y el primer sangrado es conocido como **menarquia,** no hay una edad en específica para la llegada de esta, por lo regular ocurre entre los 10 y los 14 años, aunque existen casos en los que su aparición puede ser antes o después de estas edades.
La duración del sangrado también varía en cada persona, por lo regular de 3 a 7 días, esto puede variar, sobre todo en los primeros años.

La menstruación puede variar dependiendo de cada persona, por ejemplo: - Periodo regular: el día de llegada del periodo se repite mes a mes, su duración es la misma todos los meses y el volumen del sangrado - Periodo irregular: la fecha de llegada su duración y la cantidad de flujo varia todos los meses, en el caso de las adolescentes los primeros periodos suelen ser irregulares.

También, dependiendo del día del ciclo el sangrado cambia los primeros 2 días hay flujo de sangre pesada y del 3 al 7 sangre liviana.

SÍNTOMAS: -dolor de cabeza,- dolor abdominal,- acné,- dolor de espalda pechos hinchados, - nauseas.

PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS: - baño agua caliente, -bolsa agua caliente, - té de canela, - comida saludable, - analgésicos,- actividad física.

EL CICLO MENSTRUAL ESTA CONFORMADO POR TRES FASES, UNA DE ELLA ES LA MENSTRUACIÓN

1. Fase menstrual: se caracteriza por la presencia del sangrado vaginal, cólicos menstruales producidos por las contracciones de las paredes del útero para expulsar el endometrio, incremento en la temperatura corporal y cambios en el estado de ánimo o humor.
2. Fase folicular: en esta fase los niveles de estrógenos, hormona sexual, aumentan contribuyendo a la formación de óvulo, esta fase tarda entre 6 a 13 días.
3. Fase proliferativa: luego de la menstruación el endometrio vuelve a proliferar regenerando el resto de sus capas.
4. Fase lútea o secretora ovulación: en esta fase el ovulo se desplaza por la trompa esperando a ser fecundado, este proceso toma de 9 a 16 días, se destaca por ser la etapa de mayor fertilidad.

¿Porque es necesario conocer acerca de la menstruación y conversar de esta, con los niños y las niñas?

1. La menstruación es un tema del que no se habla tranquila y abiertamente en muchos contextos, generando vergüenza y manejos sociales inadecuados, en los que las niñas y adolescentes se convierten en sujetos de burla o exclusión.
2. Incluso algunas normas sociales hacen percibir la menstruación como algo sucio, vergonzoso o malo, aun cuando es un proceso natural y completamente normal en el cuerpo de la mujer**.**

¡Menstruar es natural, no es sucio, todos/as fuimos formados en el endometrio, de una mujer!

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.

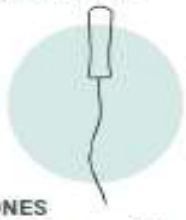
Las características de los baños y áreas para el cuidado menstrual deben dar respuesta a las necesidades particulares y comunitarias. Sin embargo, todos ellos deben tener algunas características generales como son:

- 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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Al finalizar la sección se solicita a los participantes dar su opinión personal según las temáticas desarrolladas durante el taller, alguno de ellos manifestaron:

- “La verdad la salud menstrual es importante así sea hombre”
- “Me parece bien que se preocupen por nosotras, en lo que es algo normal”
- “La higiene menstrual ayuda a prevenir infecciones y a sentirse más cómodo durante el periodo”
- “La menstruación es algo normal del cuerpo y no debería dar pena hablar de eso”
- “No todas las personas viven la menstruación igual, porque cada cuerpo es diferente”
- “Tener acceso a productos de higiene menstrual es importante para la salud y el bienestar”
- “Muchas veces falta información sobre la menstruación y eso crea confusiones y miedos”
- “Conocer cómo funciona el cuerpo ayuda a cuidarnos mejor y a sentirnos más seguras”
- “Es importante apoyar y respetar a las niñas para que no se sientan incomodas”
- “Hablar de salud menstrual ayuda saber de cosas que nadie nos habla”
- “Entendimos que el periodo hace parte del ciclo menstrual y es un proceso natural”
- “La menstruación es algo normal de nosotras y no es una enfermedad”
- “Claro que uno si utiliza los elementos de higiene, pero a veces en algunos espacios uno no le queda fácil encontrarlos o comprarlos”
- “No sabía que tenían que hacer tanta cosas para ellas cuidarse en su menstruación”

En general el grupo de estudiantes participantes se comprometen tener en cuenta los conceptos dados de salud menstrual, tanto las personas de sexo femenino y masculino, se comprometen a entender y apoyar en las situaciones relacionadas a la misma en ellas y en sus compañeras.

3. CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

Se agradece a las participantes y a los directivos de la institución educativa la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjunta listados de asistencia, presentación del taller y material desarrollado por los estudiantes.

RESULTADOS OBTENIDOS:

a) Se contó con la participación de 20 estudiantes del grupo conformado por los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Marino Gómez Estrada.
b) Se realizó preguntas orientadoras para conocer los pre saberes y mecanización de los conceptos e imaginarios en el antes y después de la socialización de las actividades del taller.
c) Se resolvieron dudas o inquietudes surgidas en la socialización de la temática dada.

d) Los estudiantes se comprometen a poner en práctica las temáticas dadas en el desarrollo del taller.



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







