Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TERCER TALLER: Salud menstrual (¿qué es? y ¿cómo funciona la menstruación?, disponibilidad de elementos de higiene)

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Hospital San José De Aguadas E.S.E.



Salud e Higiene MENSTRUAL

Save the Children

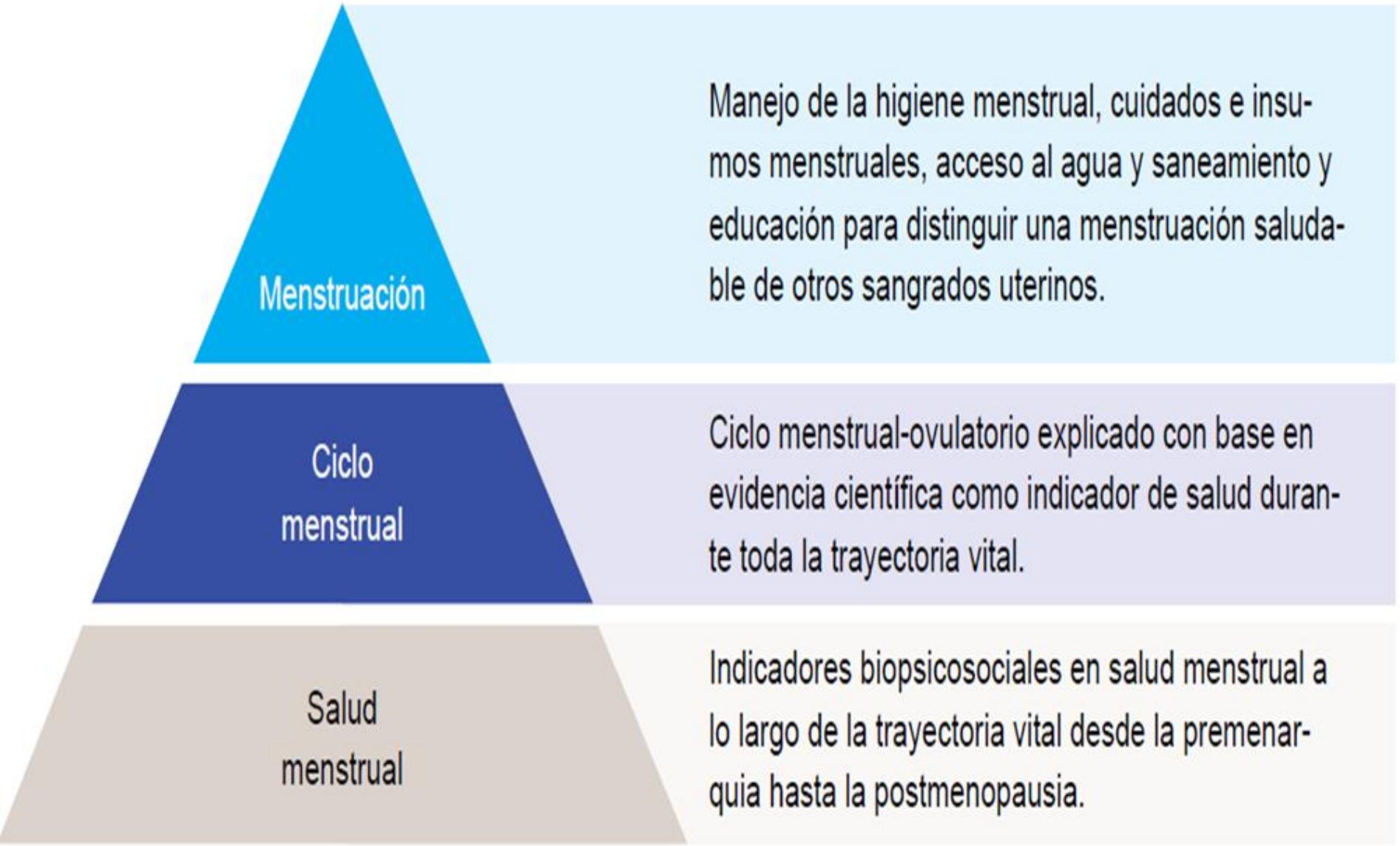
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

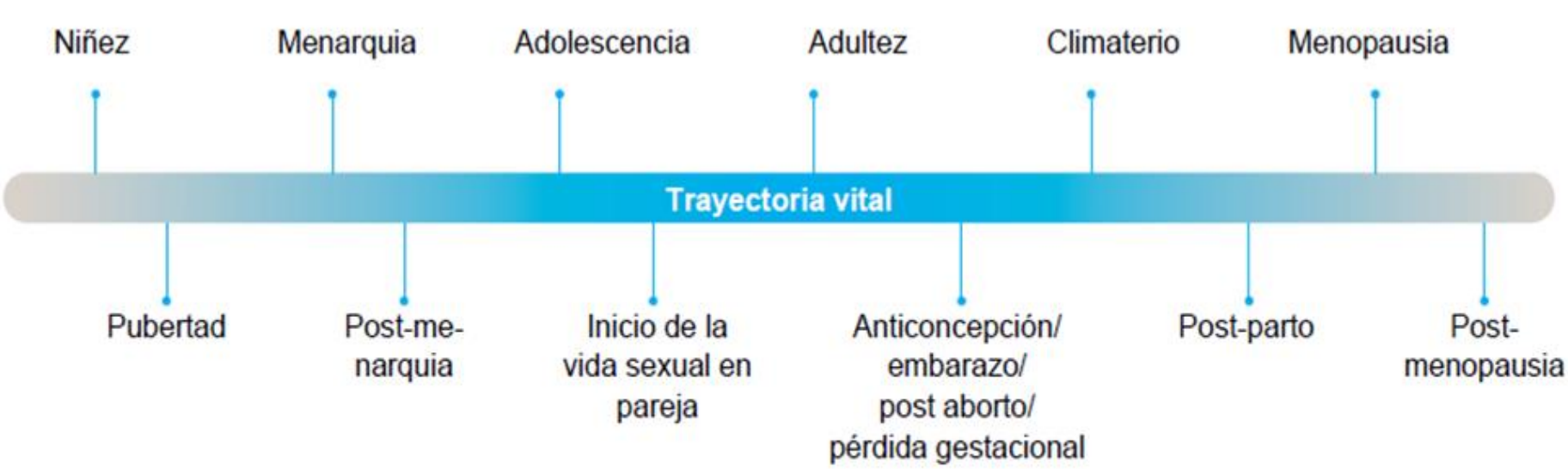
¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

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.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Tabla 1. Diagrama de la definición de salud menstrual





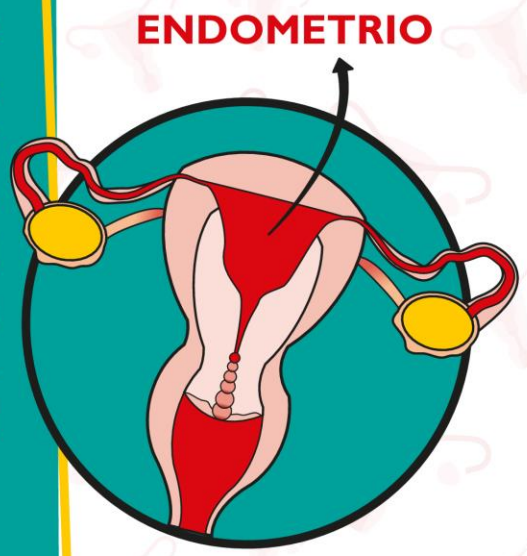
Contextos vitales	Histórico - Político Sociocultural - Económico Comunitario - Local Familiar - Personal
Factores de la salud menstrual	Igualdad de género, DDHH, menstruación digna, atención médica competente y empática, autonomía corporal.
Educación en salud menstrual	Con enfoque biopsicosocial, de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

2. Menstruación y la Pubertad

¿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 e facilitar la implantación del ovulo fecundado y dar continuidad al embarazo y posteriormente convertirse en la placenta o saco gestacional del embrión.

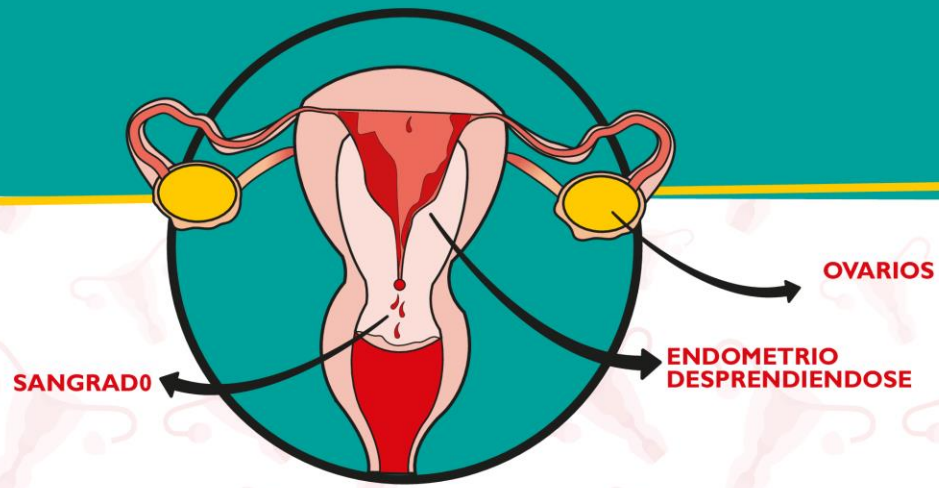
Cuando no hay ovulo fecundado el endometrio se desprende y es expulsado por la cavidad vaginal, esta es la **menstruación.**



2. Menstruación y la Pubertad

La menstruación aparece en la **pubertad** y el primer sangrado es conocido como **menarquia,** no hay una edad en especifica 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 varia en cada persona, por lo regular de 3 a 7 días, esto puede variar, sobre todo en los primeros años.



Save the Children

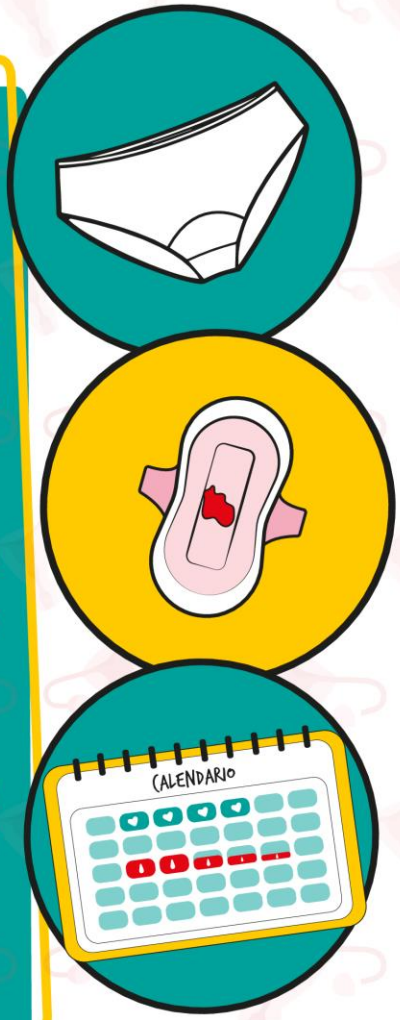
2. Menstruación y la Pubertad

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.



Save the Children

2. Menstruación y la Pubertad: SÍNTOMAS



DOLOR DE CABEZA



DOLOR ABDOMINAL



ACNE



DOLOR DE ESPALDA



PECHOS HINCHADOS



NAUSEAS

Save the Children

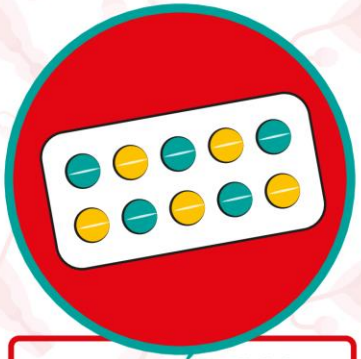
PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS



BAÑO AGUA CALIENTE



BOLSA AGUA CALIENTE



ANALGÉSICOS



TÉ DE CANELA



COMIDA SALUDABLE

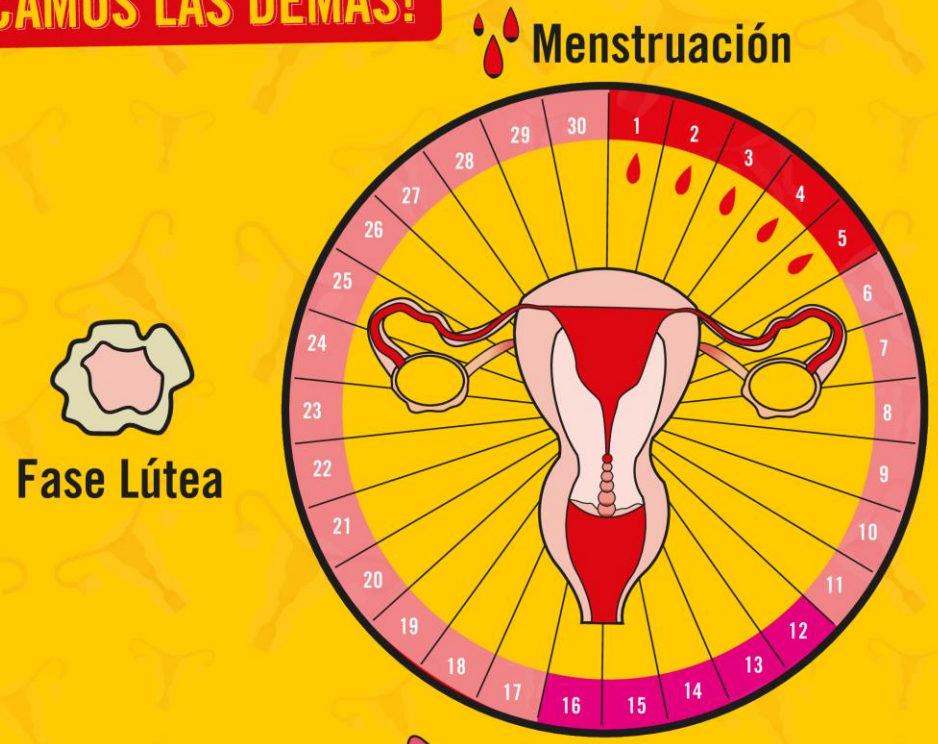


ACTIVIDAD FÍSICA

Save the Children

2. El ciclo menstrual esta conformado por tres fases, una de ella es la menstruación

¡CONOZCAMOS LAS DEMÁS!



Save the Children

6. Higiene Menstrual y Autocuidado

La higiene menstrual es nuestro derecho e implica que se garantices otros derechos como: a la educación sobre la menstruación y el acceso a agua y saneamiento, pues sin estos no se logra garantizar el primero.

Pregunta a las mujeres mayores de tu familia o comunidad ¿Qué elementos han utilizado durante su vida para manejar la higiene menstrual y cómo funcionan?"

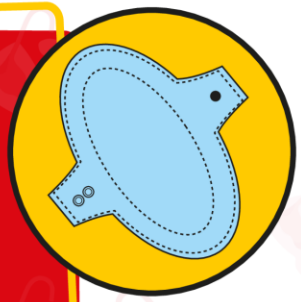
¿Los conocías?



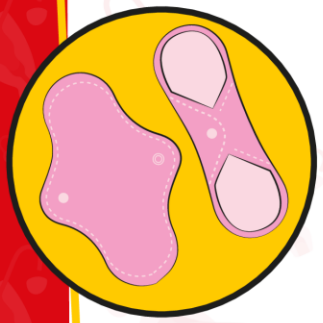
Save the Children

6. Higiene y autocuidado

Paño/tela menstrual: piezas de tela algodón lavable y reutilizable que se ponen en los pantys para recoger el flujo.
.**Ventajas:** amigable con el medio ambiente y económica
.**Desventajas:** requiere de acceso obligatorio a agua potable y jabón, sin una correcta higiene puede causar infecciones o irritación.



Toalla reutilizable: similares al paño, son toallas hechas de tela absorbente reutilizables.
.**Ventajas:** duración máxima de 1 año, reduce la contaminación y reducen gastos.
. **Desventajas:** igual que los paños, requieren de una higiene correcta para evitar infecciones.



Toalla sanitaria desechable: pieza hechas con fibras naturales y sintéticas de único uso que se ponen los pantys y absorben el flujo.
.**Ventajas:** son prácticas ya que se desechan en cada uso.
.**Desventajas:** alto impacto ambiental tardan de 500 a 800 años en degradarse, puede ocasionar irritación,, si se usa por mas de 6 horas puede ocasionar infecciones y su costo es elevado ya que se debe comprar mínimo 4 al día.



Save the Children

6. Higiene y autocuidado

Tampón desechable: pieza hecha con fibras sintéticas y naturales en forma de cilíndrica que se introduce por la vagina y absorbe el flujo.
- **Ventajas:** hay menor riesgo de mancharse e irritación, mayor comodidad y facilitan la actividad física.
- **Desventajas:** alto impacto ambiental, el uso por mas de 6 horas puede ocasionar graves infecciones, puede causar resequedad vaginal.



Copa menstrual y disco menstrual: son piezas de silicona quirúrgica en forma de copa o hexagonal que se introduce en la vagina y recogen el flujo.
- **Ventajas:** amigable con el medio ambiente y económico, duran hasta 10 años, se reduce el riesgo de infecciones, facilitan la actividad física y se pueden usar hasta 12 horas.
- **Desventajas:** puede ser engorroso, puede ser difícil aprender a usarlos y requiere de privacidad y acceso a agua potable para su uso.



6. Higiene y autocuidado

Además de los elementos que ya vimos, para el adecuado manejo de la higiene menstrual es necesario contar con un espacio adecuado **higiénico** y **privado**



Se recomienda hacer cambio de materiales higiénicos por lo menos cada 4 o 6 horas, esto, de acuerdo al flujo menstrual, ¡será muy importante! porque así evitarás: filtraciones y manchas en la ropa, irritaciones en la piel e incluso infecciones. Puedes cambiarte en cualquier lugar, lo importante será que este limpio, te sientas cómoda y tengas privacidad para hacerlo.

SUMINISTRO MENSTRUAL

SUMINISTROS QUE TE AYUDAN A CONTROLAR TU PERIODO



- **Ropa interior:** es necesaria para sostener los productos de higiene menstrual en su lugar.

- **Educación:** es necesaria para saber como usar el producto.

Save the Children

LAVAR Y SECAR LOS PRODUCTOS REUTILIZABLES

SUMINISTROS QUE PUEDES NECESITAR:



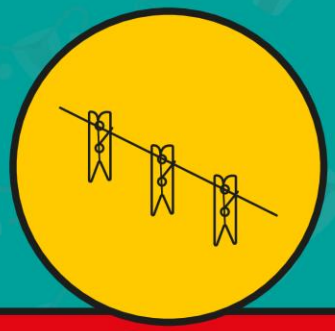
Bolsa pequeña: a veces es necesaria para guardar la ropa sucia hasta que puedas llegar a la casa y lavarlos.



Jabón: para lavar los materiales menstruales y tu cuerpo.



Un balde: para lavar los productos menstruales.



Ropa y ganchos de ropa.

Se deben lavar con agua limpia y jabón.
Dejar secar muy bien todos los materiales y suministros que se reutilizan.

Save the Children

HIGIENE PERSONAL



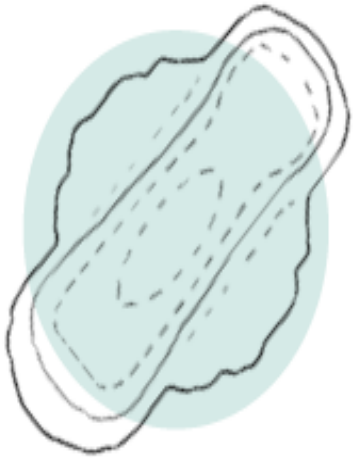
- Es importante bañarse todos los días antes, durante y después de la menstruación, con jabón para la piel y sobre todo enseñar a la adolescente el aseo genital que es determinante para disminuir el mal olor, la irritación y las infecciones vaginales.

- Para usar cualquier material se DEBE realizar lavado de manos con jabón antes de usarlos y después.

ILUSTRACIÓN 2. CONDICIONES MÍNIMAS DE LOS BAÑOS



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

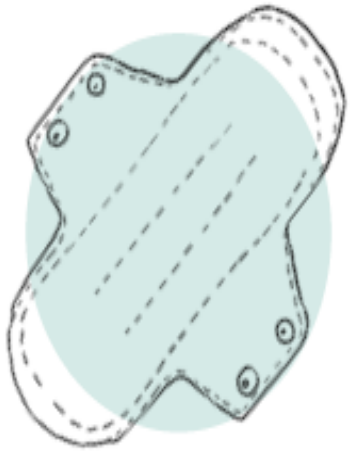


TOALLAS HIGIÉNICAS DESECHABLES

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



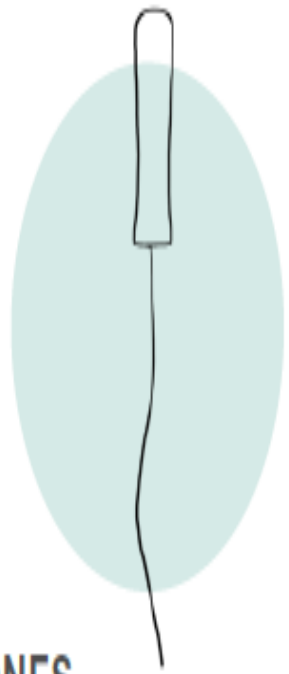
TOALLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES

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



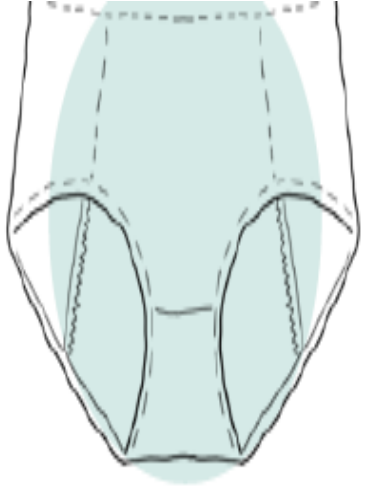


TAMPONES

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



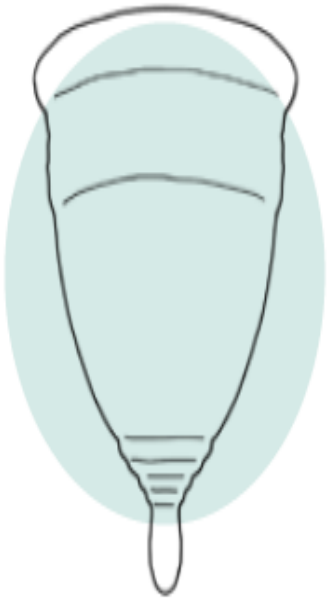
ROPA INTERIOR ABSORVENTE

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





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



ESPONJAS MARINAS MENSTRUALES

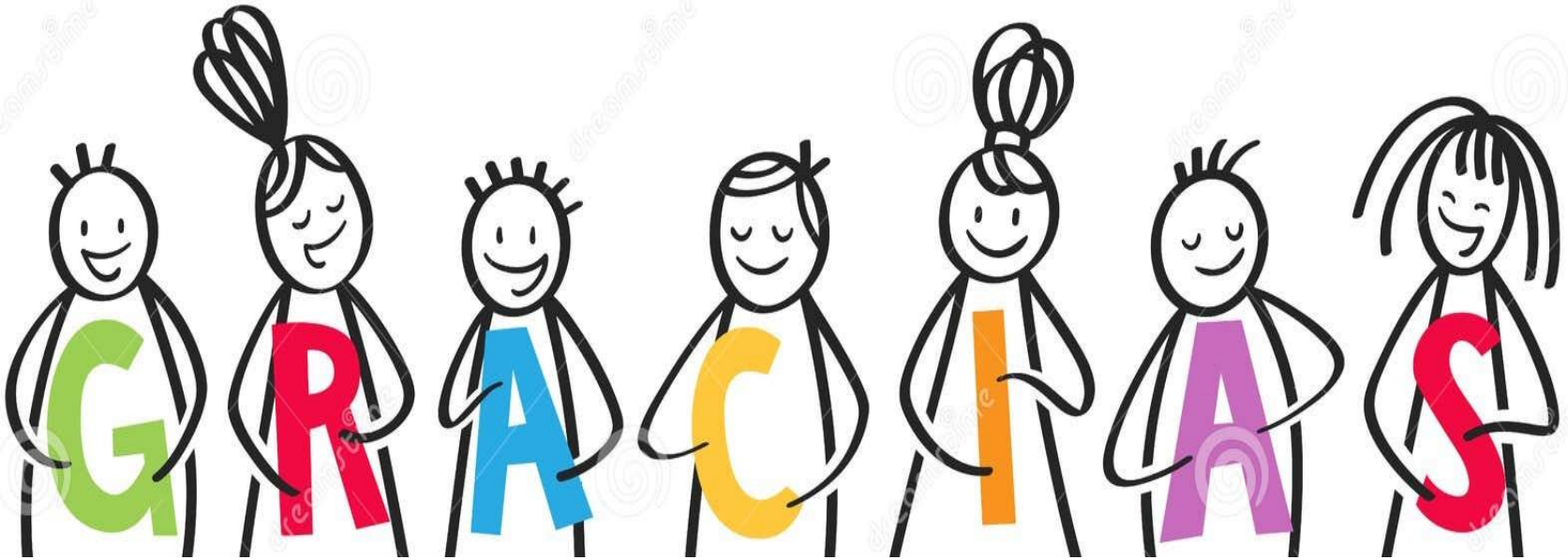
Porcentaje de uso en Colombia: 0,2%

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

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MUCHAS GRACIAS



Hospital San José De Aguadas E.S.E.