Para una adecuada gestión menstrual recuerde:

🧼 **Lavarse las manos antes y después de cambiar el producto menstrual.**

💧 **Mantener higiene íntima con agua y jabón suave.**

🩲 **Usar ropa interior limpia y cómoda.**

♻️ **Desechar adecuadamente los productos de un solo uso.**

🚫 **No arrojar toallas, tampones ni aplicadores al sanitario.**







Educar también implica reconocer las experiencias cotidianas que hacen parte de la vida y del bienestar de las personas.

La menstruación no debe vivirse desde el silencio, la incomodidad o el estigma, sino desde la información, el respeto y el cuidado.

Los entornos escolares tienen la oportunidad de convertirse en espacios donde hablar de salud menstrual contribuya a fortalecer la confianza, la inclusión y la empatía dentro de la comunidad educativa.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS MUNICIPAL

Alcaldía de Neira

E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ



Gestión Menstrual: Higiene, Acceso y Bienestar

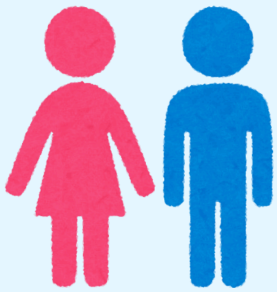
Folleto informativo para Docentes



¿Qué es la gestión menstrual?

La gestión menstrual comprende las condiciones, conocimientos, productos y recursos necesarios para vivir la menstruación de manera segura, saludable, cómoda y digna.

✔️ Acceso a productos de higiene menstrual.
✔️ Información clara y basada en evidencia.
✔️ Bienestar físico, emocional y social.



Productos de higiene menstrual

1. Toallas higiénicas desechables



¿Cómo se usan?
Se adhieren a la ropa interior y absorben el flujo menstrual.

Ventajas:
✔️ Fácil acceso y uso.
✔️ Amplia variedad de tamaños y niveles de absorción.

Desventajas:
X Generan residuos.
X Requieren cambios frecuentes.

Recomendaciones:
Cambiar cada 4-6 horas o según necesidad.

2. Tampones



¿Cómo se usan?
Se introducen en la vagina para absorber el flujo menstrual.
Ventajas
✔️ Cómodos para actividad física y movilidad.
Desventajas:
X Requieren cambios regulares.
X Uso prolongado puede aumentar riesgos de infección.

Recomendaciones:
Cambiar cada 4-8 horas.

3. Copa menstrual

¿Cómo se usa?
Dispositivo flexible reutilizable que recolecta el flujo menstrual.

Ventajas:
✔️ Económica a largo plazo.
✔️ Puede durar varios años.
✔️ Reduce residuos.

Desventajas:
X Requiere aprendizaje para inserción y limpieza.

Vida útil aproximada:
- 5-10 años.

