GUÍA METODOLÓGICA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

IDENTIFICACIÓN

Municipio: Neira, Caldas
Responsable: Profesional en Desarrollo Familiar / Jefe de Enfermería

CONTEXTO

En el marco de las acciones de promoción de la salud y fortalecimiento de los derechos sexuales y reproductivos, se desarrolló el Proceso Informativo 3: "Gestión Menstrual: Higiene, Acceso y Bienestar", dirigido a mujeres docentes de instituciones educativas de básica primaria de la zona urbana.

La actividad surge de la necesidad de fortalecer los conocimientos relacionados con la gestión menstrual como un componente esencial de la salud integral, promoviendo prácticas seguras de higiene, el acceso a productos menstruales adecuados y el reconocimiento de condiciones que favorezcan una menstruación vivida con dignidad, bienestar y libre de estigmas.

Mediante un proceso educativo individualizado se brindó información práctica y basada en evidencia sobre los diferentes productos de higiene menstrual, sus características, formas de uso, ventajas, desventajas, vida útil, costos aproximados, recomendaciones para su adecuada utilización y alternativas de acceso disponibles en el territorio.

MARCO DE REFERENCIA

La gestión menstrual hace referencia al conjunto de condiciones, conocimientos, productos y recursos necesarios para que las personas menstruantes puedan vivir su menstruación de manera segura, saludable, cómoda y digna.

Garantizar el acceso a información confiable y a productos de higiene menstrual adecuados contribuye a la prevención de infecciones, fortalece el autocuidado y favorece el bienestar físico, emocional y social.

Desde el enfoque de promoción de la salud y de derechos, es fundamental eliminar las barreras económicas, sociales y culturales que limitan una adecuada gestión menstrual, fortaleciendo además el papel de las instituciones educativas como escenarios de información, inclusión y respeto frente a la salud menstrual.

OBJETIVOS

General

Brindar información práctica y culturalmente pertinente sobre el uso adecuado de productos de higiene menstrual, su correcta disposición, formas de acceso y condiciones necesarias para una gestión menstrual segura, saludable y digna.

Específicos

- Dar a conocer los diferentes productos de higiene menstrual disponibles y sus características.
- Explicar el uso correcto, ventajas, desventajas, vida útil y recomendaciones de higiene para cada producto.
- Promover prácticas de autocuidado que favorezcan el bienestar menstrual y la prevención de complicaciones relacionadas con la higiene menstrual.

CONTENIDOS

- Concepto de gestión menstrual.
- Importancia de la higiene menstrual.
- Productos de higiene menstrual:
- Toallas higiénicas desechables.
- Toallas reutilizables.
- Tampones.
- Copa menstrual.
- Uso adecuado de cada producto.
- Ventajas, desventajas, costos aproximados y vida útil.
- Correcta disposición de residuos menstruales.
- Estrategias de acceso a productos de higiene menstrual.
- Recomendaciones para el bienestar menstrual.

MOMENTO DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolló mediante visitas individuales a mujeres docentes de instituciones educativas de básica primaria de la zona urbana, con una duración aproximada de veinte (20) minutos por participante.

Durante el encuentro, el profesional responsable realizó un proceso educativo utilizando como apoyo el folleto "Gestión Menstrual: Higiene, Acceso y Bienestar".Inicialmente se exploraron los conocimientos previos sobre la gestión menstrual, las prácticas de higiene y el acceso a productos menstruales.

Posteriormente se presentaron los diferentes productos de higiene menstrual (toallas higiénicas desechables, toallas reutilizables, tampones y copa menstrual),

explicando su forma correcta de uso, ventajas, desventajas, costos aproximados, vida útil y recomendaciones para su limpieza, cambio y almacenamiento.

Asimismo, se orientó sobre la adecuada disposición de los residuos menstruales y la importancia del lavado de manos antes y después del cambio de los productos, como medida preventiva para disminuir el riesgo de infecciones.

Finalmente, se socializaron estrategias para acceder a productos de higiene menstrual mediante programas institucionales, alternativas de bajo costo, redes de apoyo y posibles iniciativas públicas o privadas presentes en el territorio, promoviendo el reconocimiento de la gestión menstrual como un componente fundamental de la salud, el bienestar y la dignidad.

ACTIVIDAD DE SÍNTESIS

Como actividad de cierre, las participantes compartieron los principales aprendizajes obtenidos durante el proceso educativo, identificando el producto menstrual que mejor se adapta a sus necesidades y reflexionando sobre la importancia de mantener prácticas adecuadas de higiene, promover el acceso equitativo a productos menstruales y fortalecer espacios educativos donde la menstruación pueda abordarse con respeto, confianza y sin estigmas.

PUNTOS PENDIENTES

- Promover acciones que faciliten el acceso a productos de higiene menstrual para poblaciones con mayores barreras económicas.
- Fortalecer estrategias institucionales orientadas a disminuir mitos y estigmas relacionados con la menstruación.
- Incentivar prácticas permanentes de higiene menstrual segura y disposición adecuada de los residuos.

EVALUACIÓN / SISTEMATIZACIÓN

Evaluación

La evaluación se realizó mediante la observación de la participación, el diálogo con las participantes y la retroalimentación verbal al finalizar la actividad, evidenciando comprensión sobre los diferentes productos de higiene menstrual, sus formas de uso y las prácticas necesarias para una gestión menstrual segura.

Sistematización

Se registró la participación de las docentes y las principales reflexiones surgidas durante el proceso educativo, evidenciando un fortalecimiento de los conocimientos relacionados con la gestión menstrual, el autocuidado, la higiene y el reconocimiento de alternativas para acceder a productos menstruales de manera digna y segura.

Lina maria montoya lopez

Profesional en Desarrollo Familiar

TP: 0231

H-H

Enfermero Jefe

TP: 71313