SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

Ciclo menstrual y cambios en el cuerpo

Tu voz transforma, hazla escuchar

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

RED DE SALUD DEL ORIENTE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

¿Qué es la menstruación?



La menstruación es el sangrado vaginal que ocurre de forma periódica como parte del ciclo menstrual. Es un proceso biológico natural que experimenta la mayoría de personas con útero desde la pubertad hasta la menopausia, y es señal de que el cuerpo está funcionando de manera saludable.

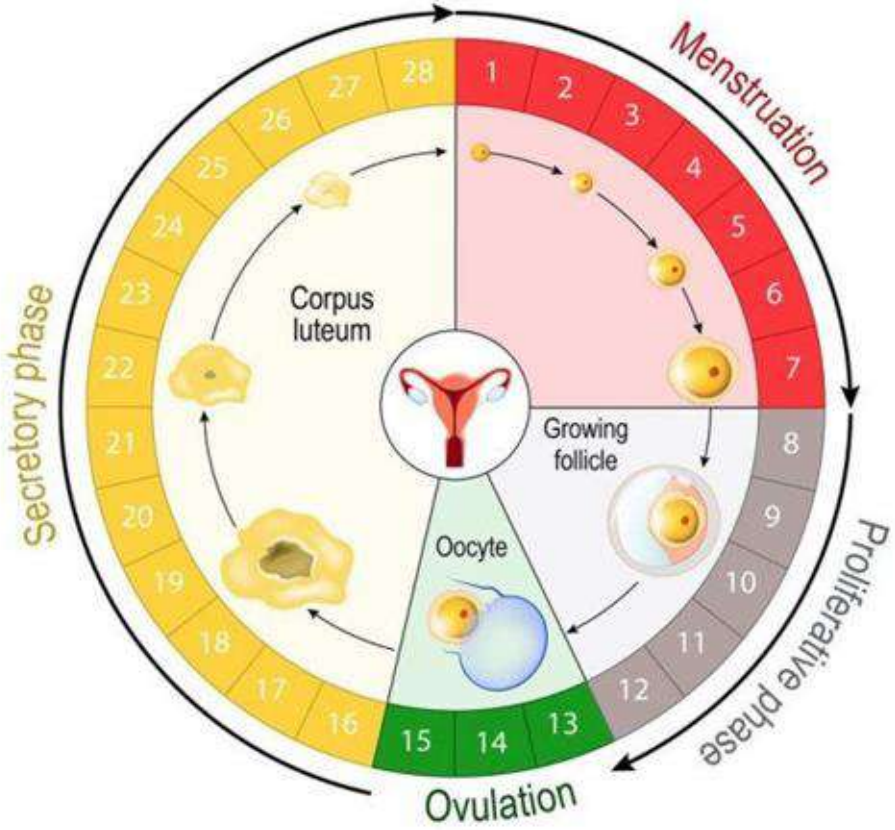


¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el proceso hormonal que prepara el cuerpo para un posible embarazo cada mes. Comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes de la siguiente. Su duración promedio es de 28 días, aunque puede variar entre 21 y 35 días de manera normal.

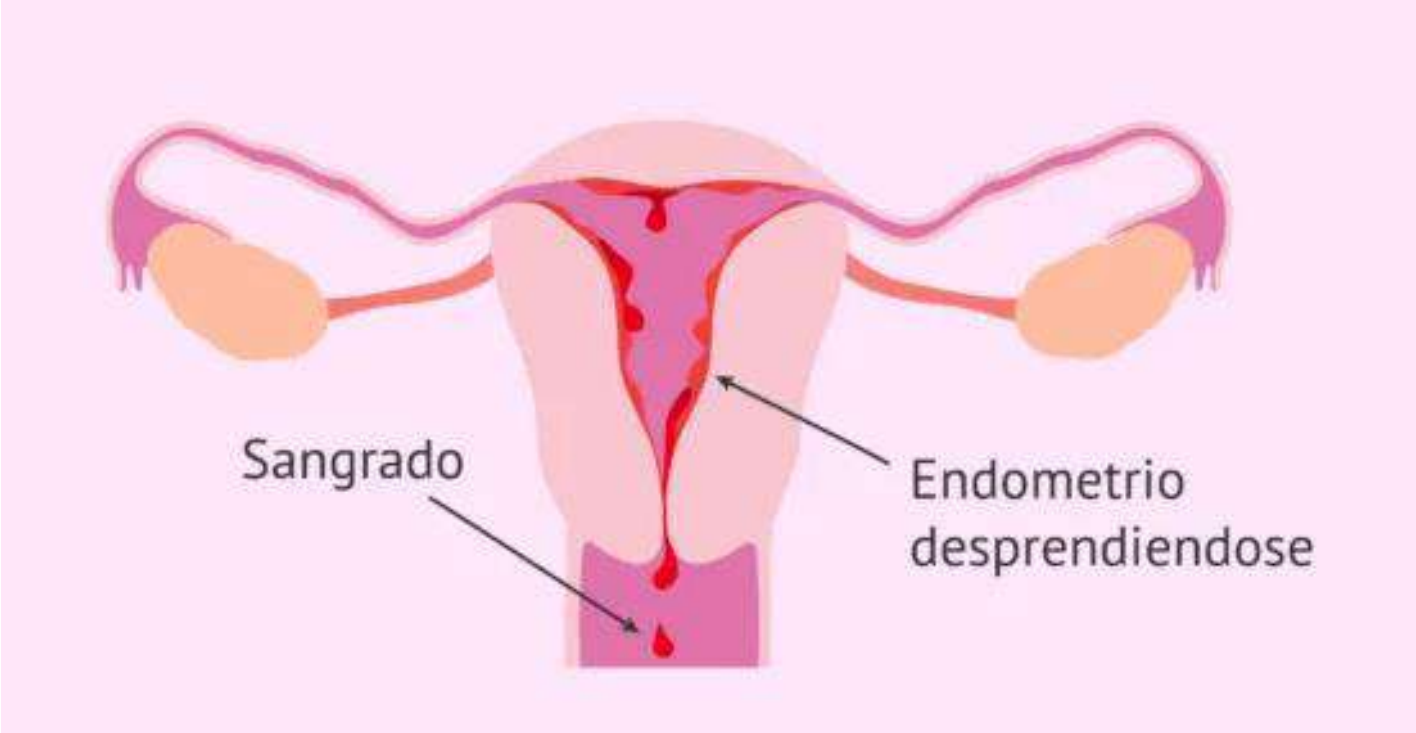


Las cuatro fases del ciclo menstrual



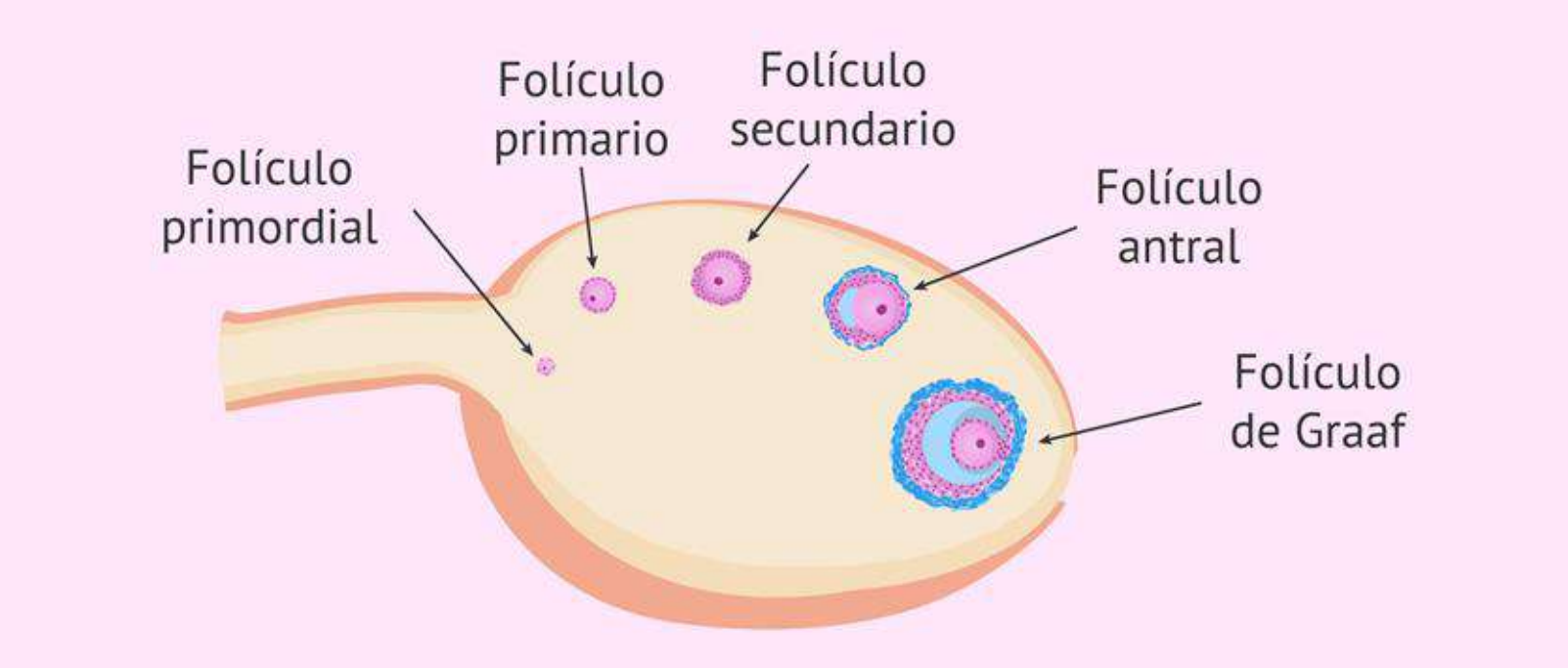
Fase menstrual (días 1–5)

El endometrio se desprende y sale del cuerpo como sangrado. Pueden presentarse cólicos, sensación de pesadez y cambios en el estado de ánimo.



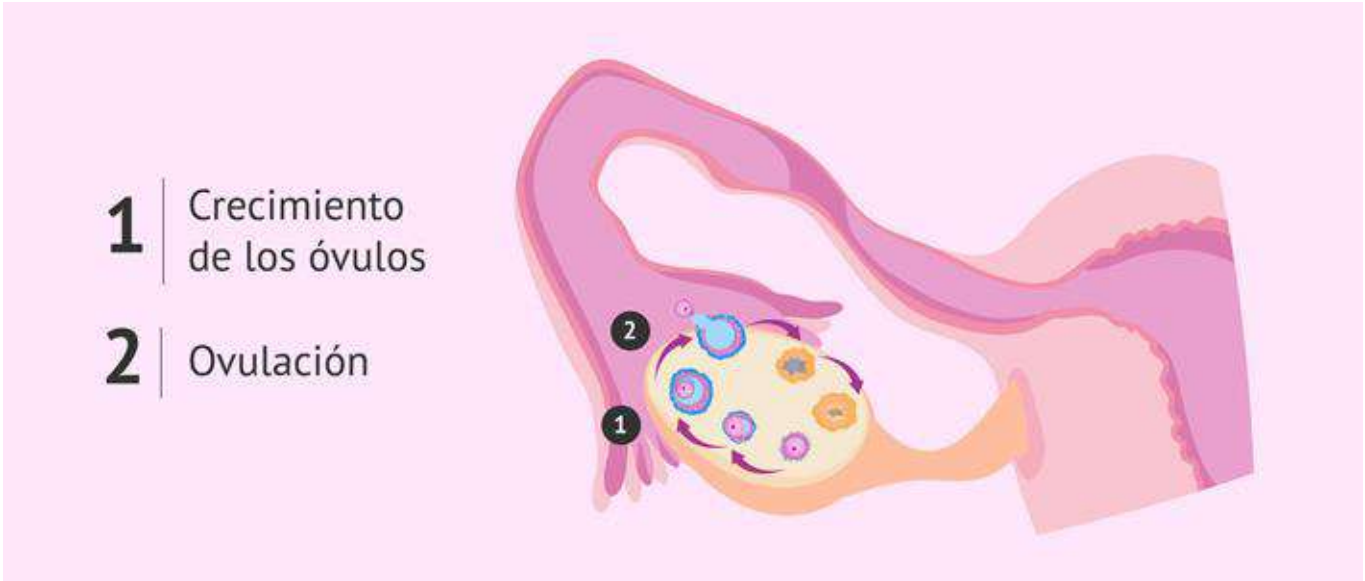
Fase folicular (días 1–13)

Los ovarios desarrollan folículos bajo la influencia de la hormona FSH. El estrógeno aumenta y el endometrio empieza a regenerarse.



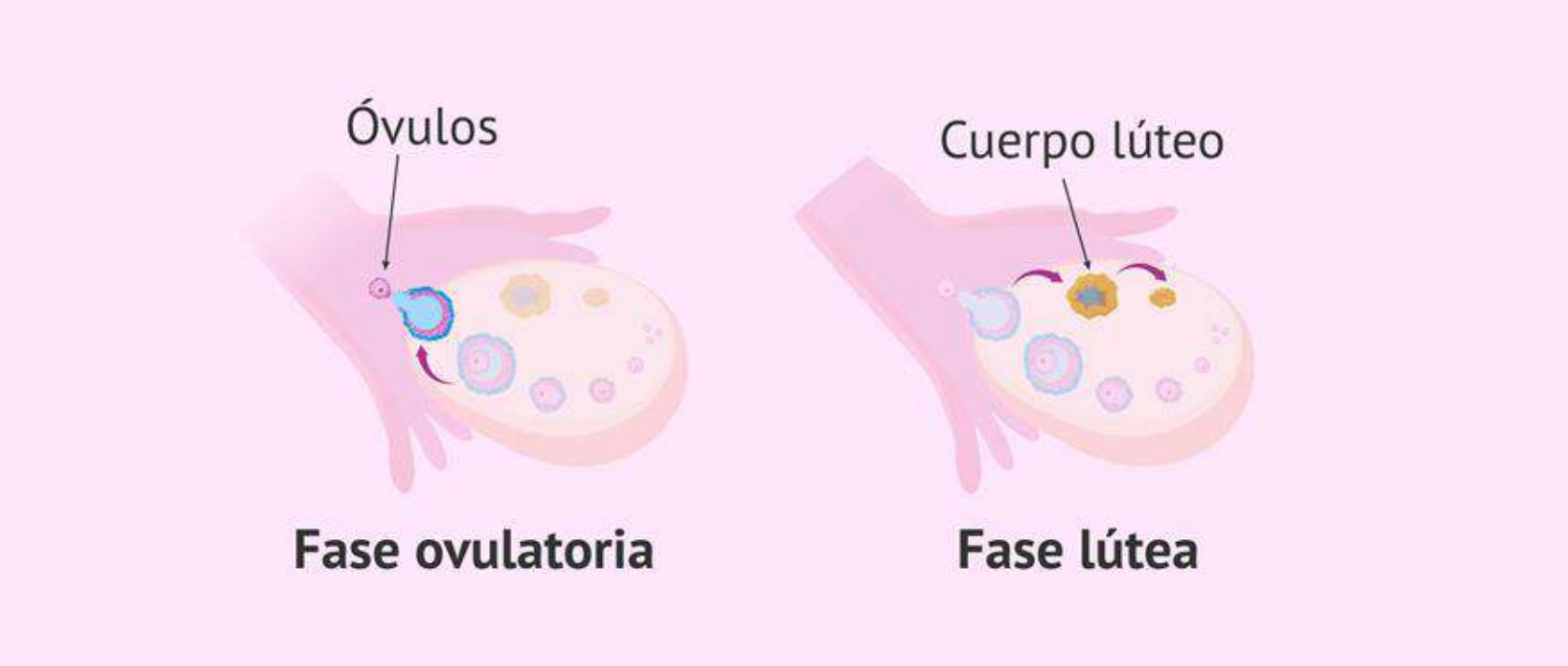
Ovulación (día 14 aprox.)

Un óvulo maduro es liberado del ovario. Esta es la fase más fértil del ciclo. Puede presentarse aumento del flujo vaginal y leve molestia pélvica.



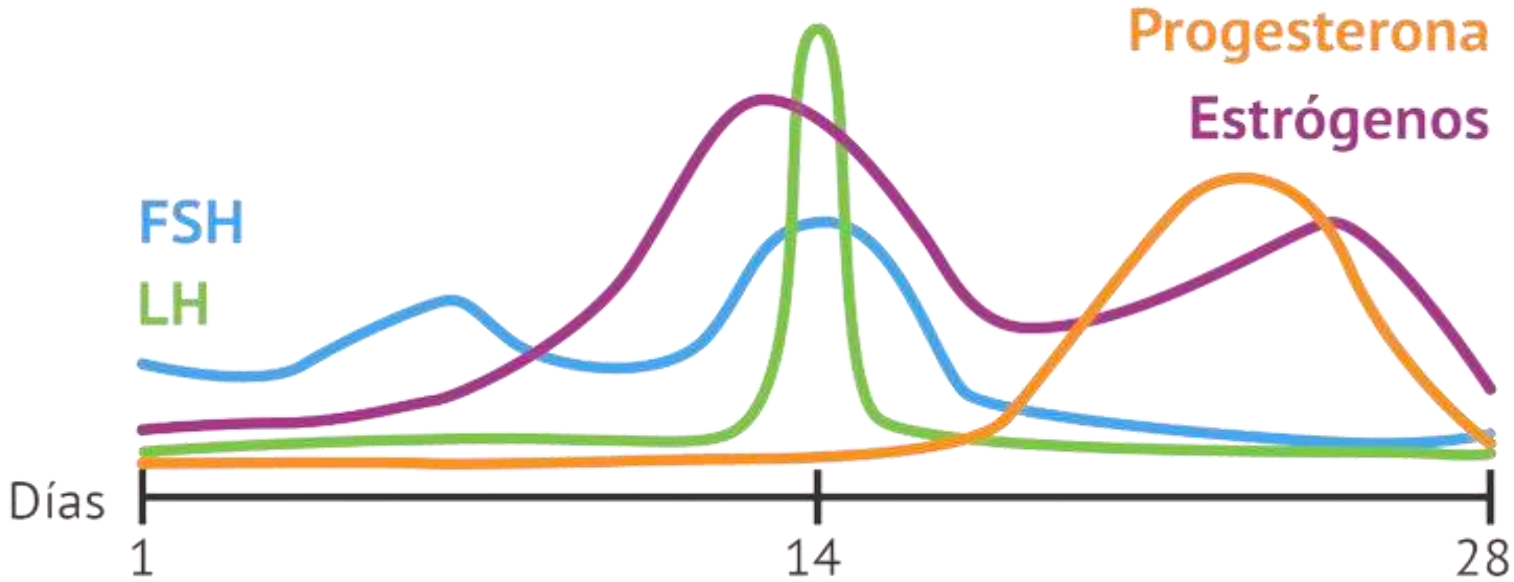
Fase lútea (días 15–28)

El folículo vacío se convierte en cuerpo lúteo y produce progesterona. Si no hay fecundación, los niveles hormonales caen y comienza la menstruación nuevamente



¿Qué hormonas participan en el ciclo menstrual?

Las principales hormonas involucradas son: estrógeno (promueve el desarrollo del endometrio), progesterona (prepara el útero para un posible embarazo), FSH (estimula el desarrollo folicular) y LH (desencadena la ovulación).



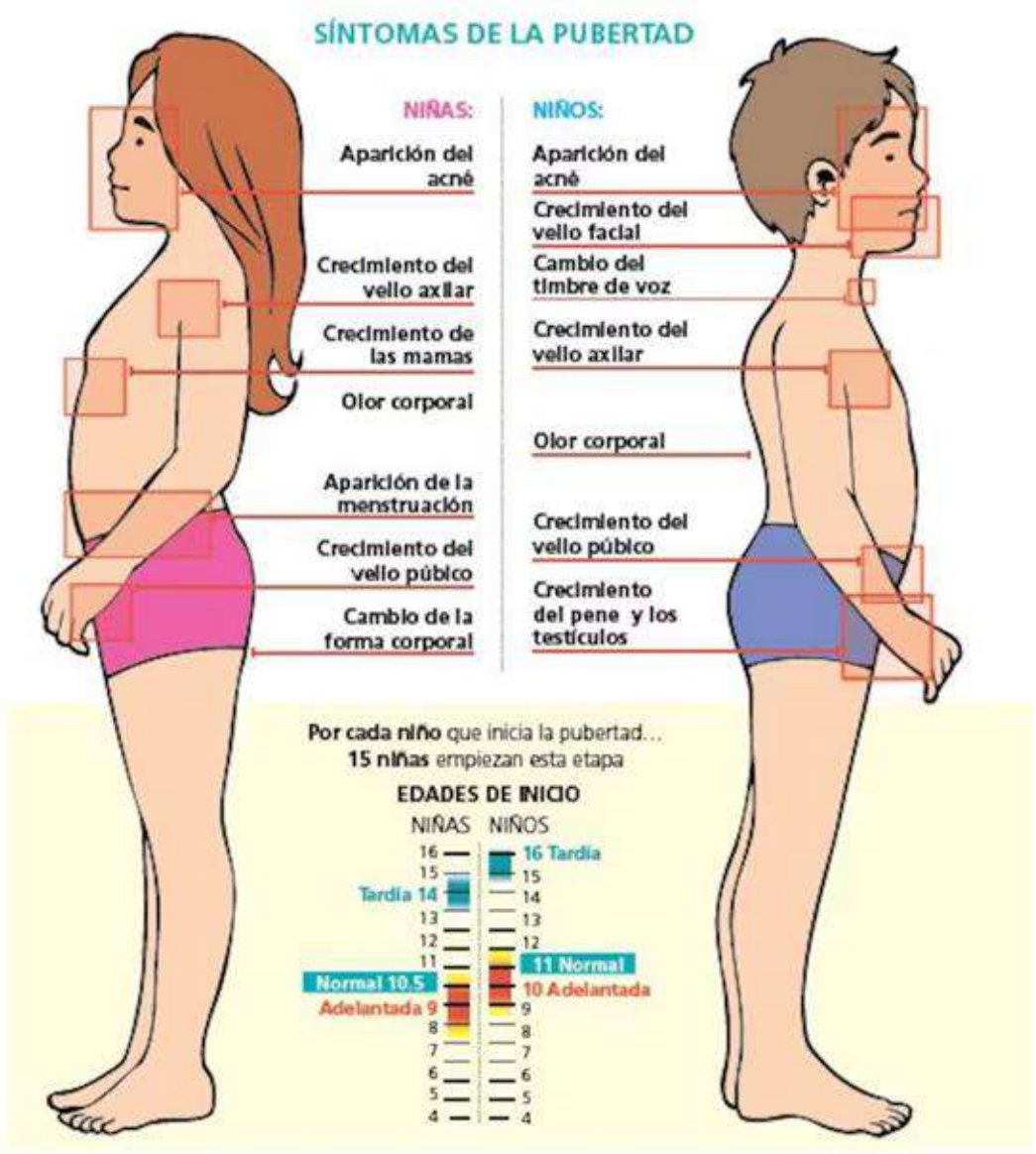
Pubertad

La pubertad es la etapa de desarrollo en la que el cuerpo experimenta transformaciones físicas y hormonales que marcan el inicio de la madurez sexual. Generalmente ocurre entre los 8 y 16 años en personas con ovarios.



Cambios corporales en la pubertad

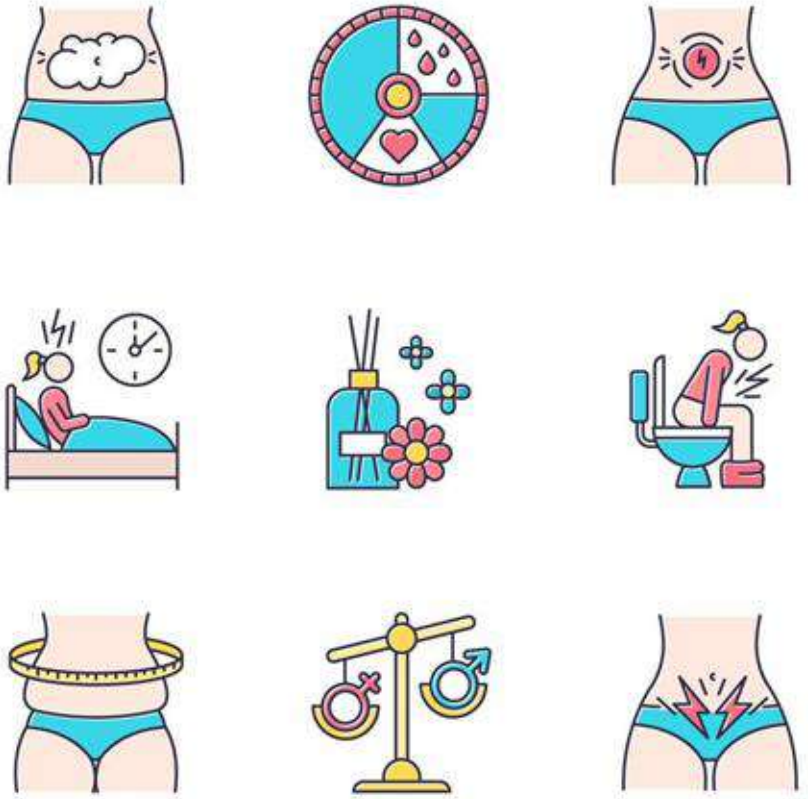
Crecimiento de vello púbico y axilar, desarrollo de los senos, ensanchamiento de las caderas, aparición del acné, aumento de la estatura y llegada de la primera menstruación (menarquia).



¿Qué es la menarquia?

La menarquia es la primera menstruación en la vida de una persona. Suele ocurrir entre los 10 y 16 años y marca el inicio de la vida reproductiva. Puede generar emociones diversas: sorpresa, confusión, orgullo o angustia; todas son respuestas válidas.





Síntomas comunes durante la menstruación

Es normal experimentar: cólicos o dolor abdominal (dismenorrea), sensación de hinchazón, sensibilidad en los senos, cambios de humor, fatiga y dolor de cabeza o espalda. Estos síntomas varían en intensidad entre personas y ciclos.

Cuándo buscar atención médica

Si los cólicos son muy intensos y no ceden con analgésicos, si la menstruación dura más de 7 días, si el sangrado es muy abundante o si hay ausencia de menstruación por más de 3 meses (amenorrea).



Recuerda

Menstruar es un proceso natural y digno. Conocer el propio ciclo permite cuidar la salud, identificar irregularidades y tomar decisiones informadas sobre el cuerpo.



SALUD

¿Mitos sobre la menstruación?

Aunque 28 días es un promedio, puede variar entre 21 y 35 días y seguir siendo normal

La menstruación es sucia o impura



La menstruación duele siempre

El ejercicio puede incluso aliviar los cólicos menstruales y mejorar el estado de ánimo

Los mitos sobre la menstruación surgen de la falta de información, el tabú cultural y el silencio histórico que ha rodeado este proceso. Muchos se transmiten de generación en generación y pueden generar vergüenza, miedo y prácticas dañinas para la salud.



A continuación veremos los mitos más frecuentes en nuestras comunidades y la información correcta para rebatirlos

No se debe hacer ejercicio durante la menstruación

El ejercicio puede incluso aliviar los cólicos menstruales y mejorar el estado de ánimo

Una mujer no puede quedar embarazada durante su periodo

Aunque es menos probable, sí es posible quedar embarazada si se tienen relaciones sexuales sin protección durante la menstruación

Las mujeres deben ocultar que están menstruando

Algunas personas sí tienen dolor (dismenorrea), pero si el dolor es muy intenso, no es normal y debería consultarse al médico.

MITO

'La menstruación es una enfermedad o castigo.'

La menstruación es un proceso fisiológico normal y saludable. No es una enfermedad ni representa ningún castigo y no limita las actividades cotidianas de las personas.

REALIDAD

MITO: “No se puede hacer ejercicio ni bañarse durante la menstruación”.

REALIDAD: El ejercicio moderado puede aliviar los cólicos. Bañarse durante la menstruación es necesario para la higiene y el bienestar. Ambas actividades son completamente seguras.

MITO: “La sangre menstrual está contaminada o es sucia”.

REALIDAD: La sangre menstrual es una mezcla de tejido endometrial, fluido y sangre. No está contaminada ni es tóxica. Este mito genera estigma y afecta la dignidad de quienes menstrúan.

MITO

“Si usas tampón, ya no eres virgen”

El uso de tampones u otros productos de absorción interna no tiene ninguna relación con la virginidad. La virginidad es un concepto social, no una condición física.

REALIDAD

MITO: “No debes tocar plantas, cocinar ni preparar alimentos durante la menstruación”

REALIDAD: Estas prohibiciones no tienen base científica. Las personas pueden realizar todas sus actividades cotidianas sin ningún riesgo.

MITO: “Los ciclos irregulares siempre significan un problema grave”

REALIDAD: Las variaciones en la duración del ciclo son normales, especialmente durante la adolescencia. Irregularidades persistentes sí requieren consulta médica.

¿Cómo rebatir los mitos en nuestra comunidad?

Con información basada en evidencia, espacios de diálogo seguros, lenguaje incluyente y el ejemplo de adultos y líderes que hablan de la menstruación con naturalidad y respeto.



Recuerda

Los mitos generan silencio, vergüenza y barreras para la salud. Hablar con verdad sobre la menstruación es un acto de cuidado y justicia hacia las personas de nuestra comunidad.



Higiene menstrual



La higiene menstrual es el conjunto de prácticas y condiciones que permiten a las personas gestionar su período de forma cómoda, digna y saludable. Incluye el uso adecuado de productos, el acceso a agua y saneamiento, y la posibilidad de cambiarse con privacidad.



Prácticas de higiene menstrual recomendadas

Cambiar el producto menstrual cada 4 a 8 horas, según el flujo y el tipo de producto. Usar un producto por más tiempo del recomendado aumenta el riesgo de infecciones como el síndrome de shock tóxico.



Lavar la zona genital externa con agua tibia y jabón neutro, de adelante hacia atrás. No se recomienda el uso de duchas vaginales ni productos con fragancias, pues alteran el pH natural y la flora vaginal.





Lavarse las manos antes y después de cambiar el producto menstrual. Disponer correctamente los productos usados, envolviéndolos y depositándolos en la basura, nunca en el sanitario

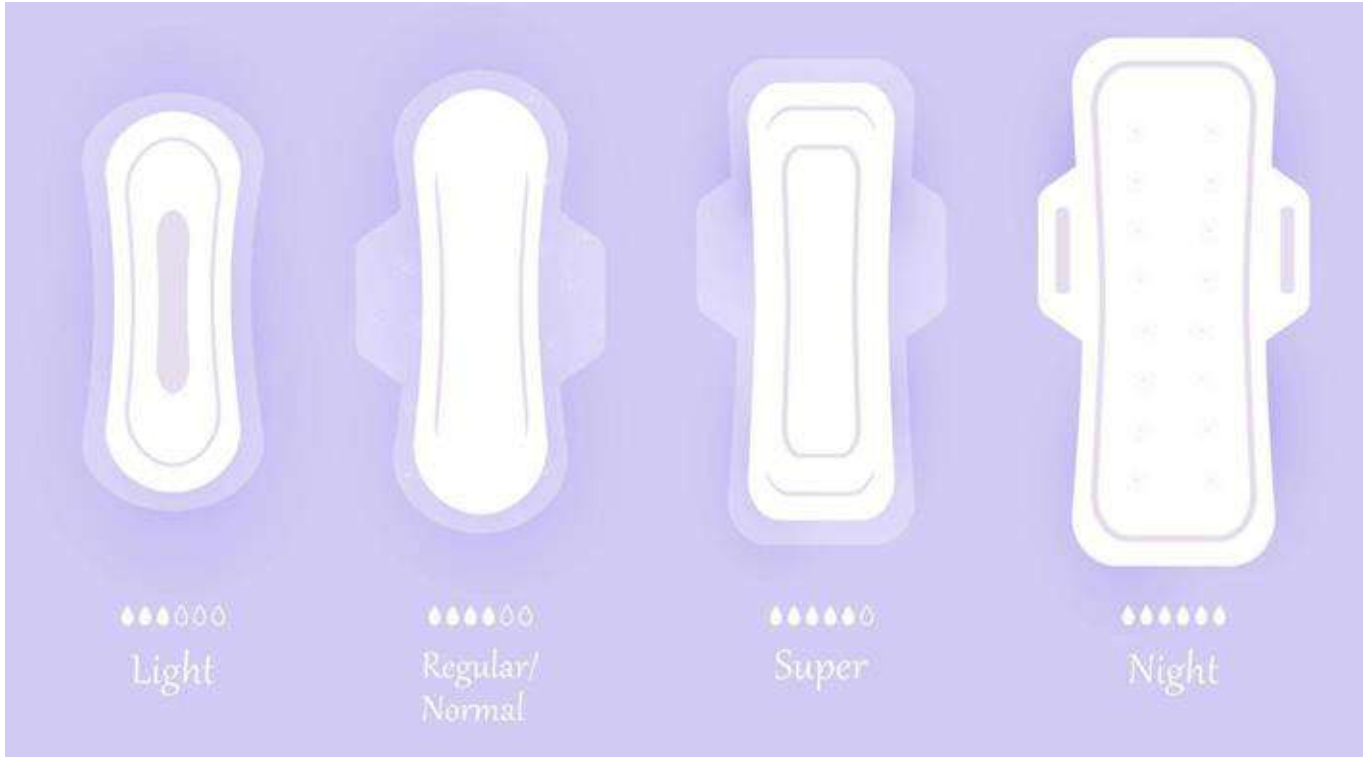


¿Qué productos menstruales existen?



Toallas sanitarias desechables

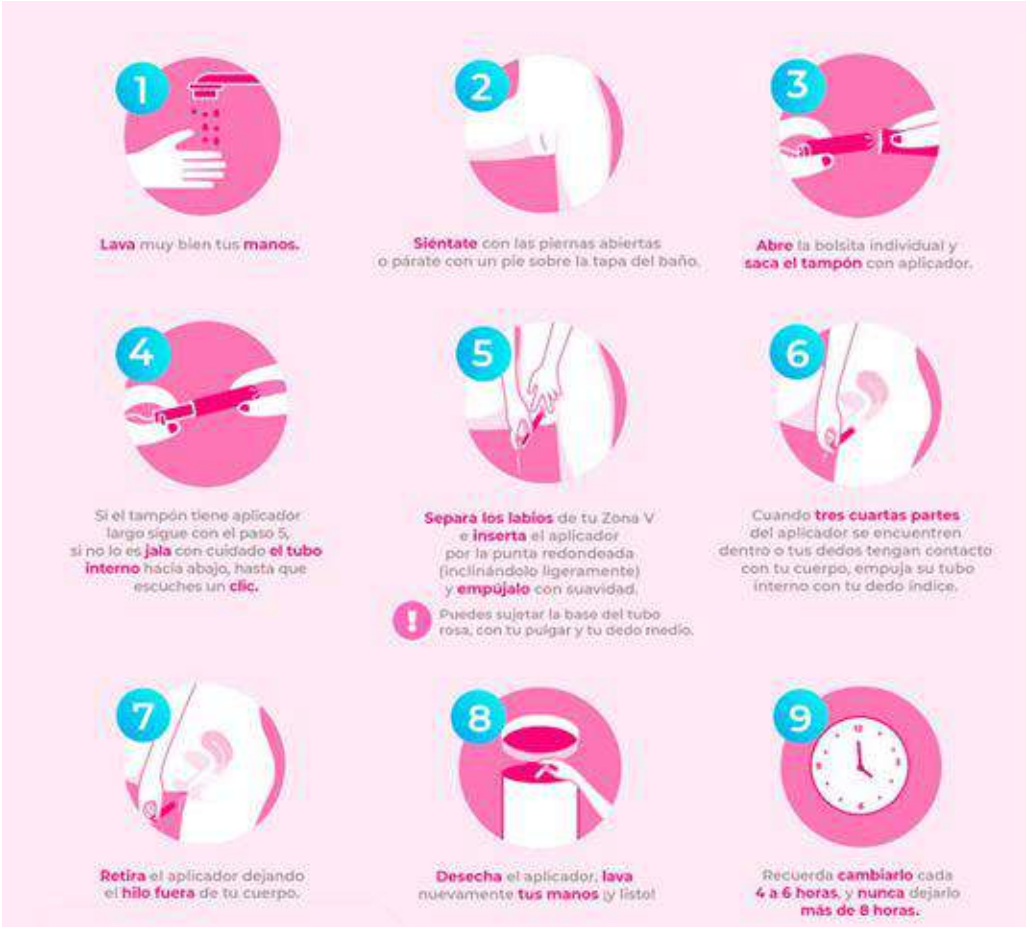
Son las más utilizadas en Colombia. Se adhieren a la ropa interior y absorben el flujo exteriormente. Vienen en diferentes tamaños según la intensidad del sangrado



Tampones

Cilindros de algodón u otros materiales absorbentes que se insertan en la vagina. Son discretos y permiten actividades como la natación. Requieren cambio frecuente para evitar infecciones.





Copa Menstrual

Dispositivo de silicona médica que se inserta en la vagina para recolectar el flujo. Es reutilizable por varios años, económica a largo plazo y ecológica. Requiere práctica en su uso inicial.

Fuente: Profamilia 2025





Toallas de tela reutilizables

Similares a las desechables pero fabricadas en tela lavable. Son económicas, ecológicas y culturalmente aceptadas en muchas comunidades. Requieren lavado adecuado después de cada uso.



Ropa interior absorbente

Prendas con capas absorbentes integradas que reemplazan o complementan otros productos. Son reutilizables y muy cómodas para flujos leves o como respaldo.



Opciones alternativas

En contextos donde no se cuenta con productos, se pueden usar telas limpias dobladas o algodón. Lo más importante es mantener la higiene y cambiar el material con frecuencia.



¿Cómo elegir el producto más adecuado?



La elección depende de el flujo (leve, moderado o abundante), la comodidad personal, el acceso económico, el estilo de vida y las condiciones de acceso a agua y saneamiento en el entorno.

Recuerda

La higiene menstrual es un derecho. Contar con información, productos adecuados, agua, saneamiento y privacidad no es un lujo: es una condición básica para la dignidad y la salud de quienes menstrúan.



Toallas de tela reutilizables

Similares a las desechables pero fabricadas en tela lavable. Son económicas, ecológicas y culturalmente aceptadas en muchas comunidades. Requieren lavado adecuado después de cada uso.



SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA

ADOLESCENTES JÓVENES



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Menstruación Digna - Enfoque de derechos

¿Qué entendemos por menstruación digna?

La menstruación digna es el derecho de todas las personas que menstrúan a gestionar su período de manera informada, segura y libre de vergüenza. Implica acceso a productos, agua, saneamiento, privacidad, información y atención en salud, sin discriminación ni pobreza menstrual.



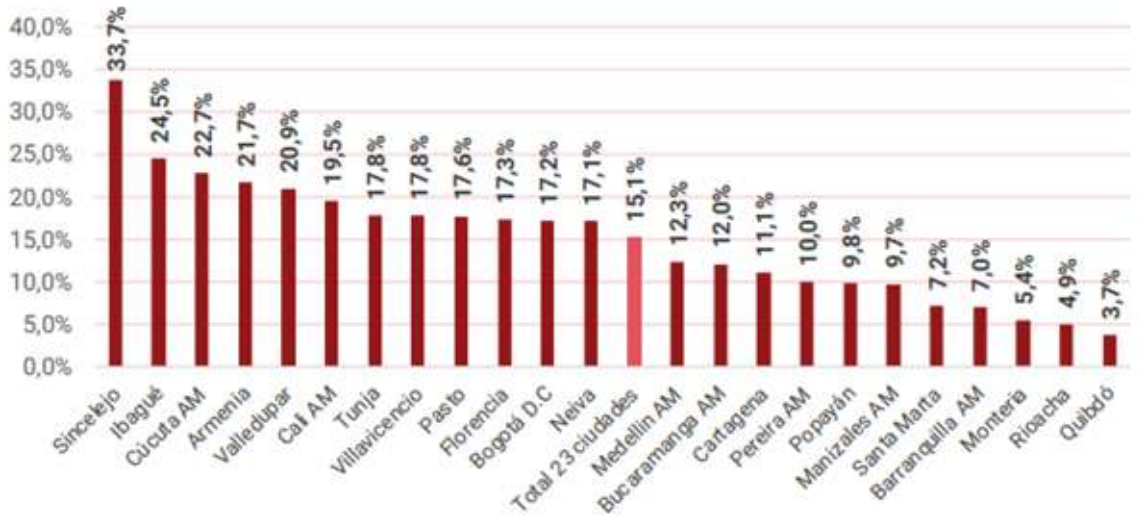
¿Qué es la pobreza menstrual?



La pobreza menstrual es la situación en que las personas no pueden acceder a los productos, servicios, espacios o información necesarios para gestionar su menstruación de forma digna. Afecta principalmente a poblaciones en situación de pobreza, zonas rurales, personas desplazadas y comunidades étnicas.

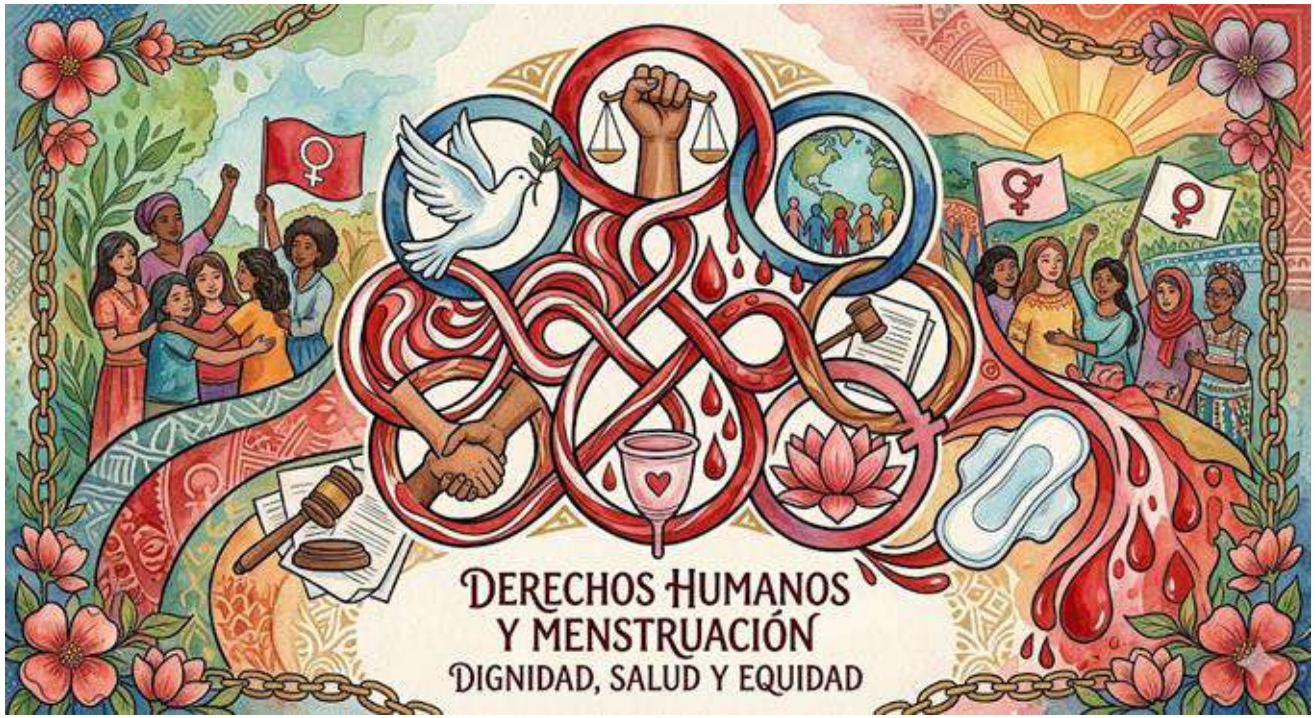
Gráfica 12. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según ciudad

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

La menstruación como asunto de derechos humanos



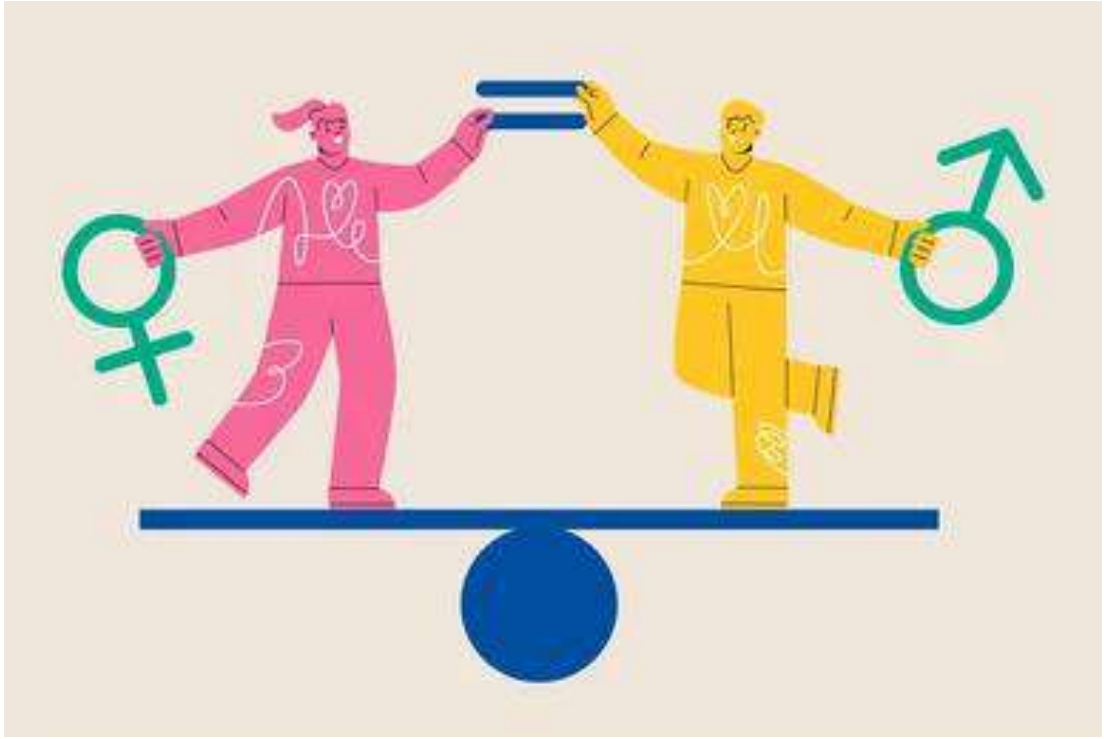
El derecho a la salud incluye la salud menstrual. Las personas que menstrúan tienen derecho a recibir atención médica, información científica y servicios de salud que reconozcan sus necesidades específicas sin estigma ni discriminación.



El derecho a la educación se ve afectado cuando la menstruación no es gestionada adecuadamente. La ausencia de baños con privacidad, agua y productos en los colegios lleva a muchas niñas y adolescentes a ausentarse de clases durante su período.



El derecho a la igualdad y no discriminación, las personas son discriminadas o excluidas por menstruar. El estigma menstrual reproduce desigualdades de género y afecta el bienestar físico, emocional y social.



El derecho al agua y al saneamiento es fundamental para la gestión menstrual. Sin acceso a agua limpia, jabón y espacios privados para el aseo, la higiene menstrual es imposible, especialmente en zonas rurales y comunidades vulnerables.



El derecho a la información y educación sobre sexualidad incluye el conocimiento sobre el ciclo menstrual. La educación menstrual oportuna y basada en evidencia es un componente esencial de la educación sexual integral.



Recuerda

La menstruación no es un tema privado que debe ocultarse. Es un asunto de salud pública, derechos humanos y justicia de género. Garantizar la menstruación digna es responsabilidad de toda la sociedad.



¿Barreras territoriales para la salud menstrual?



Las barreras territoriales son los obstáculos específicos del contexto geográfico, social y cultural de cada comunidad que impiden a las personas gestionar su menstruación de manera digna y acceder a servicios de salud menstrual de calidad.



En Colombia, las brechas son profundas entre zonas urbanas y rurales, entre municipios con y sin presencia institucional, y entre poblaciones con diferentes niveles de aseguramiento en salud.



Barreras económicas

El costo de los productos menstruales desechables representa una carga significativa para familias en pobreza. Muchas niñas y mujeres optan por reutilizar materiales inadecuados o no cambiar el producto con la frecuencia necesaria, lo que aumenta el riesgo de infecciones.



Barreras geográficas

En territorios rurales o de difícil acceso, las personas recorren largas distancias para obtener productos menstruales o atención médica. Las comunidades en zonas de conflicto, indígenas y afrodescendientes enfrentan barreras geográficas especialmente graves.



Barreras de saneamiento e infraestructura

La ausencia de baños con agua, jabón, privacidad y canecas en colegios, espacios públicos y centros de salud obliga a muchas personas a ausentarse durante su período o a gestionar su menstruación en condiciones insalubres.



Barreras culturales y de estigma

El estigma menstrual en las comunidades lleva a que las personas ocultan su menstruación, no busquen ayuda médica a tiempo y sufren en silencio síntomas tratables. En algunas comunidades, normas culturales restringen las actividades de quienes menstrúan.



¿Cómo identificar las barreras en nuestro territorio?

A través de diagnósticos participativos, cartografía social, grupos focales con jóvenes y mujeres, y revisión de datos de salud locales.

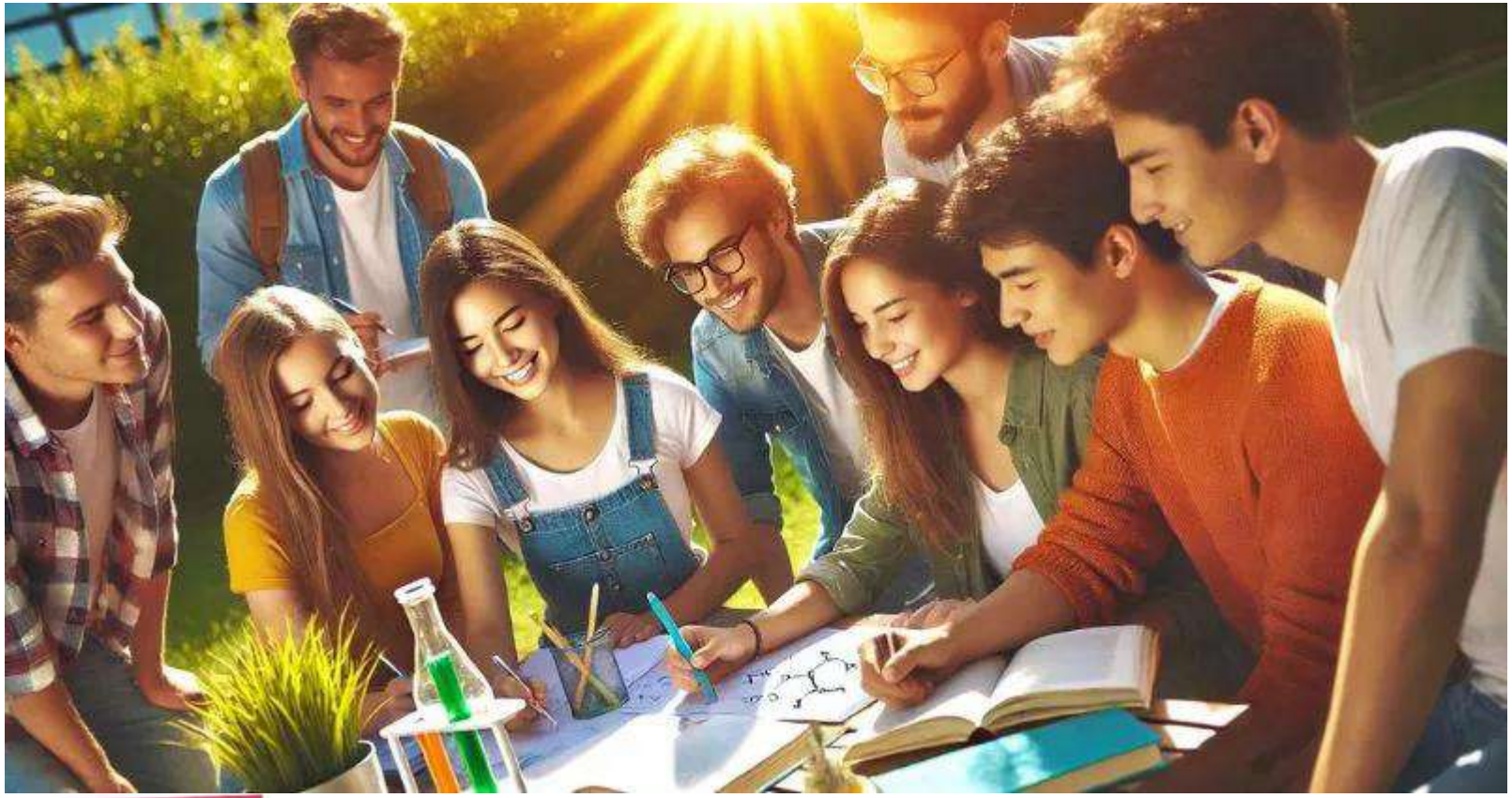


Recuerda

Las barreras no son naturales ni inevitables. Son producto de decisiones políticas, económicas y culturales que pueden transformarse. La incidencia comunitaria es una herramienta poderosa para el cambio.

Además: Por medio de la comunidad estas brechas se mitigan.

¿Educación menstrual comunitaria?



La educación menstrual comunitaria es clave para romper el silencio, reducir el estigma y fortalecer el autocuidado. No puede quedarse solo en el sistema de salud: debe llegar a donde están las personas, en sus territorios, con sus propios actores y lenguajes.

¿Quiénes pueden liderar la educación menstrual en la comunidad?

Promotoras y promotores de salud comunitaria, docentes, líderes de juntas de acción comunal, agentes comunitarias, jóvenes pares y personal de salud son actores estratégicos para llevar la educación menstrual al territorio.

Estrategia 1: Educación entre pares

La educación entre pares permite que jóvenes formados en salud menstrual repliquen información con sus compañeros de manera cercana, horizontal y culturalmente pertinente. Es especialmente efectiva en colegios, grupos juveniles y organizaciones comunitarias.



Estrategia 2: Comunicación comunitaria

El uso de materiales comunicativos adaptados al contexto (afiches, folletos, cuñas de radio comunitaria, videos cortos para WhatsApp y redes sociales) amplía el alcance de los mensajes con lenguaje accesible y culturalmente pertinente



Estrategia 3: Integración en entornos educativos

Trabajar con docentes y directivos de colegios para incluir la educación menstrual en el currículo de educación para la sexualidad, garantizar acceso a baños adecuados y construir protocolos de acompañamiento para estudiantes que menstrúan.



Estrategia 4: Articulación con el sector salud

Establecer rutas claras de canalización entre la comunidad y los servicios de salud para la atención de alteraciones del ciclo menstrual, asegurando una atención humanizada, sin estigmas y con enfoque diferencial.



Garantizar una menstruación digna no es un lujo, es una obligación mínima para asegurar la dignidad humana. Cuando una persona gestiona su ciclo con dignidad, toda la comunidad progresa

SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Tu voz transforma, hazla escuchar

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES

RED DE SALUD DEL ORIENTE · LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI