

UNED

SERVICIO MEDICO
SALUD MENSTRUAL

Mag. Gabriela Sanabria Vargas
Enfermera



CONOCIENDOME

El autoconocimiento

◦ Es el paso básico para poder llegar a desarrollar tu poder personal:

1. Cualidades tuyas que te gustaría cambiar?
2. Cómo quieres ser recordada?
3. Competencias que te gustaría desarrollar?
4. Cosas que te hacen sentir frustración?
5. Autorretrato positivo

Cómo podemos aplicar estas técnicas a nuestro diario vivir y a la hora de enfrentar nuestro ciclo menstrual?



Anatomía del Sistema Reproductor de la mujer



Órganos externos



Prepucio

Clitoris

Uretra

Vagina

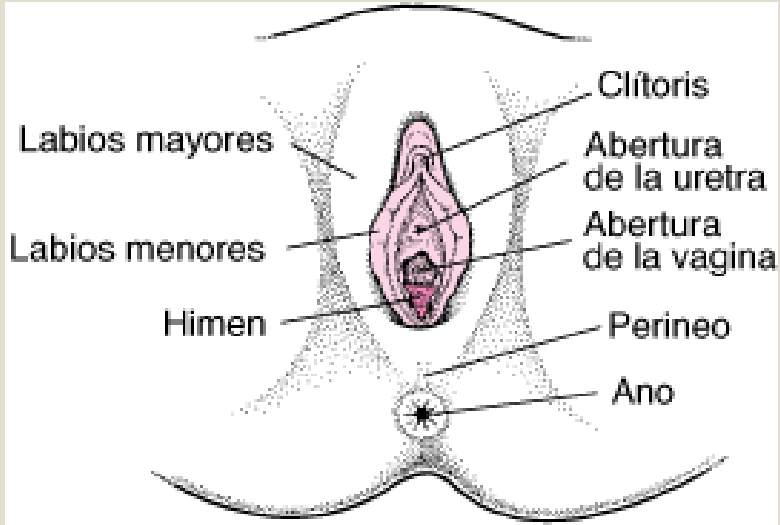
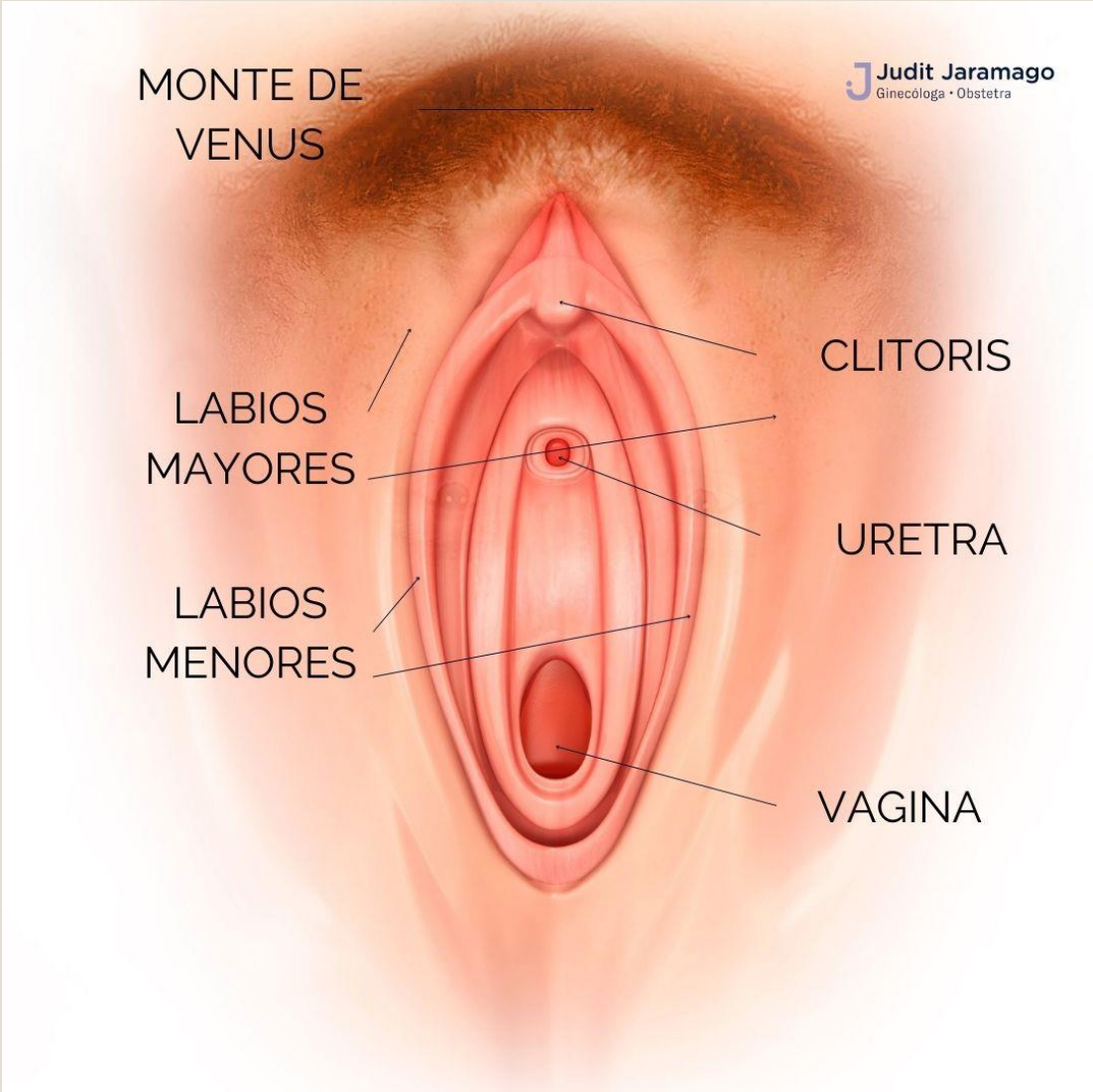
Labios
menores

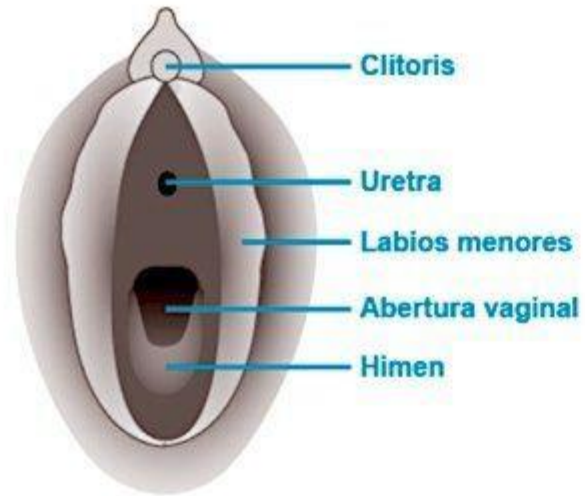
Labios
mayores

Periné

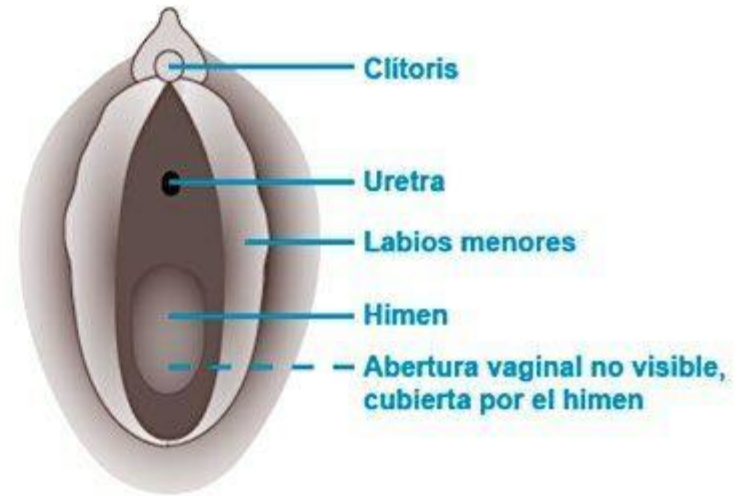
Año







Himen Normal



Himen Imperforado

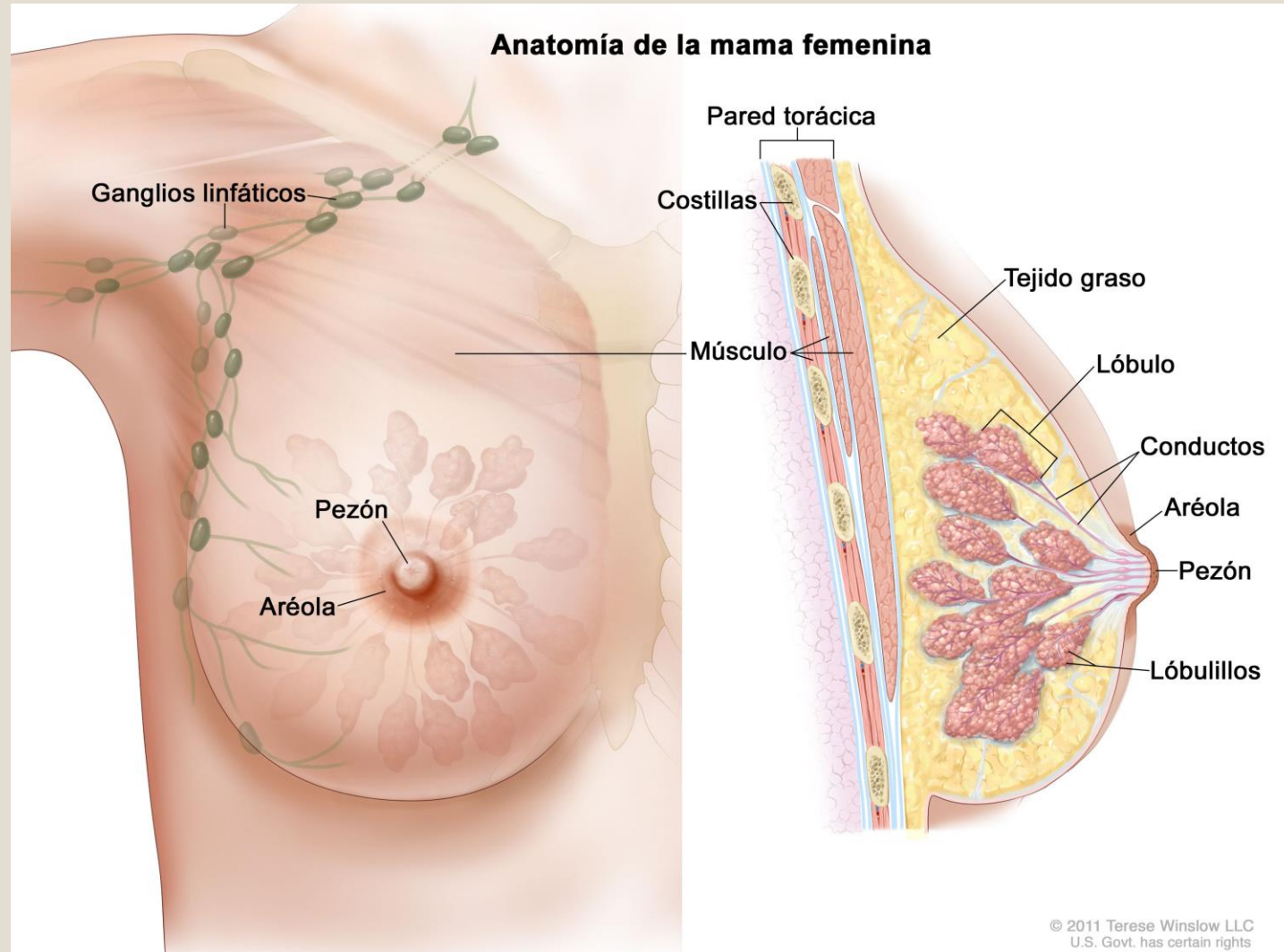


Himen Mircroperforado

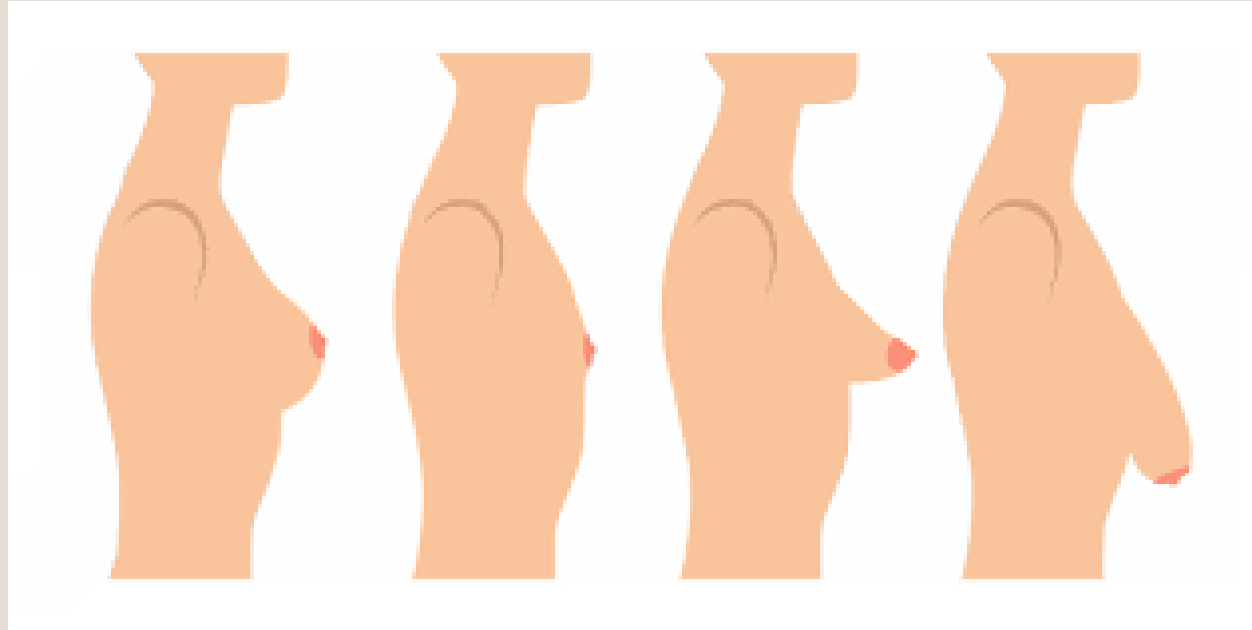


Himen Tabicado

Mamas



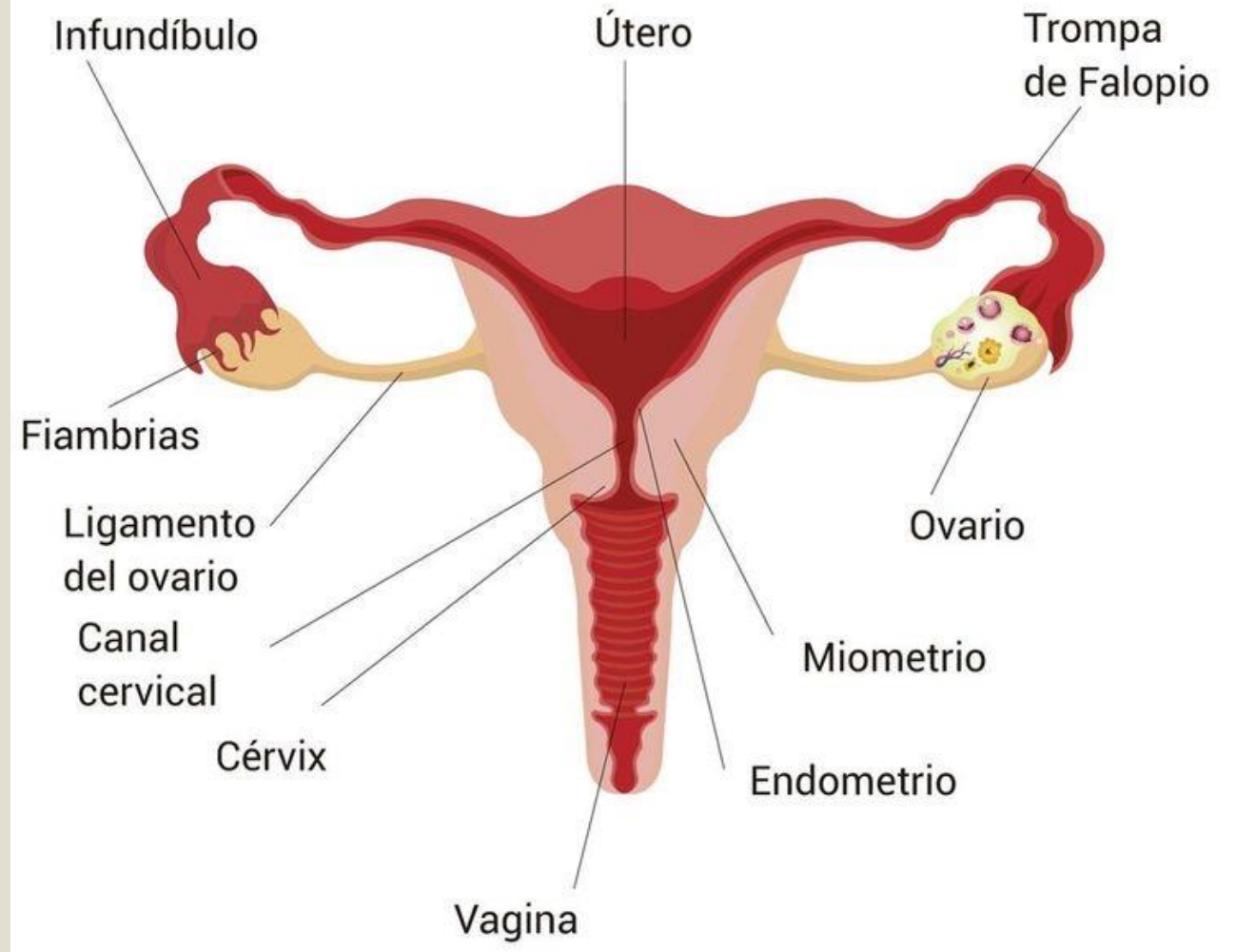
Cuáles son “normales”?



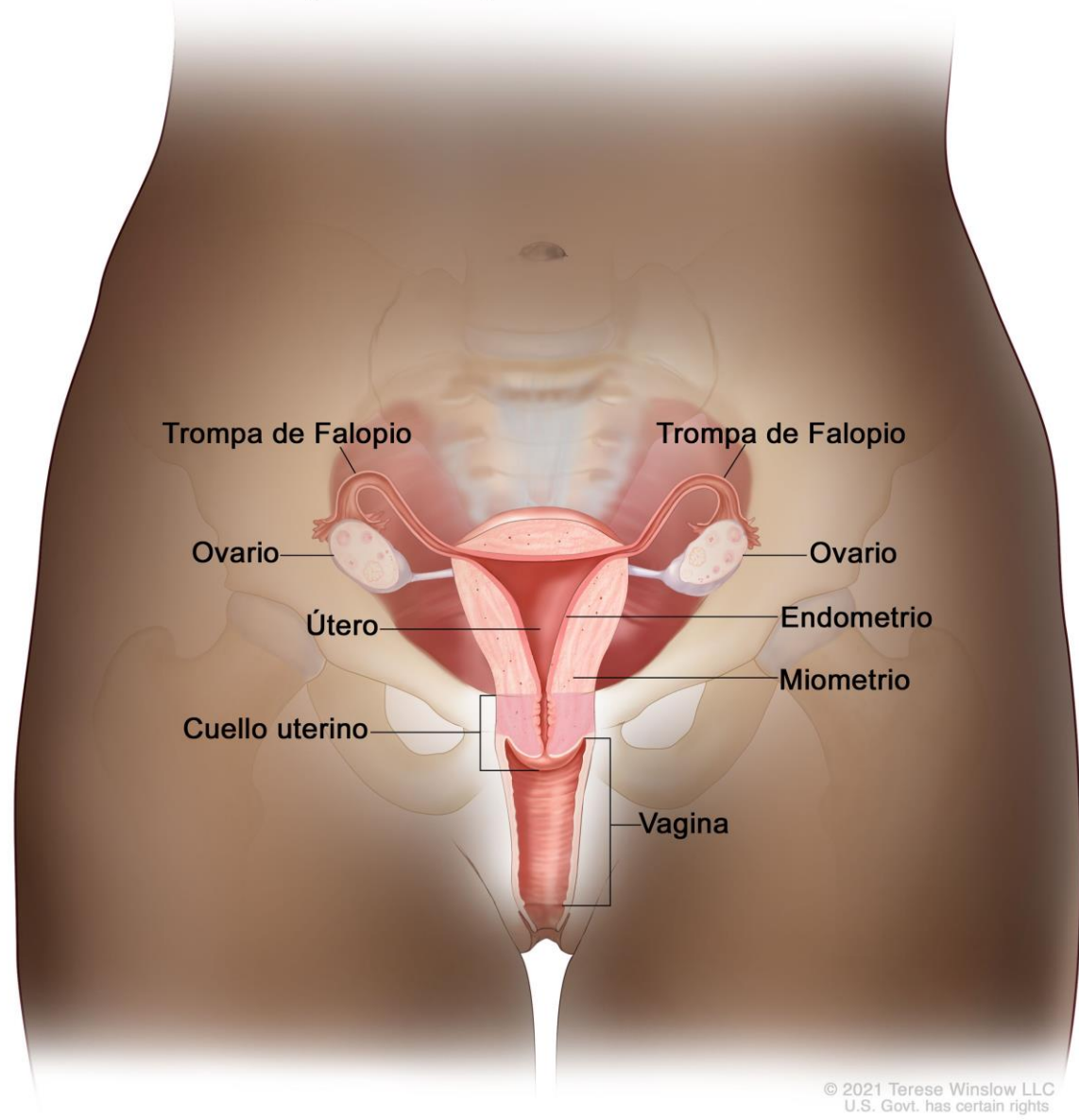
Debido a las etnias, rasgos genéticos e incluso estilos de vida, existen diferentes morfologías, son todas “normales” a excepción de disfunciones fisiológicas y anatómicas

Órganos internos

Aparato reproductor femenino



Aparato reproductor femenino



Ciclo Ovárico y Ciclo Uterino /Menstrual

Ciclo Ovárico:

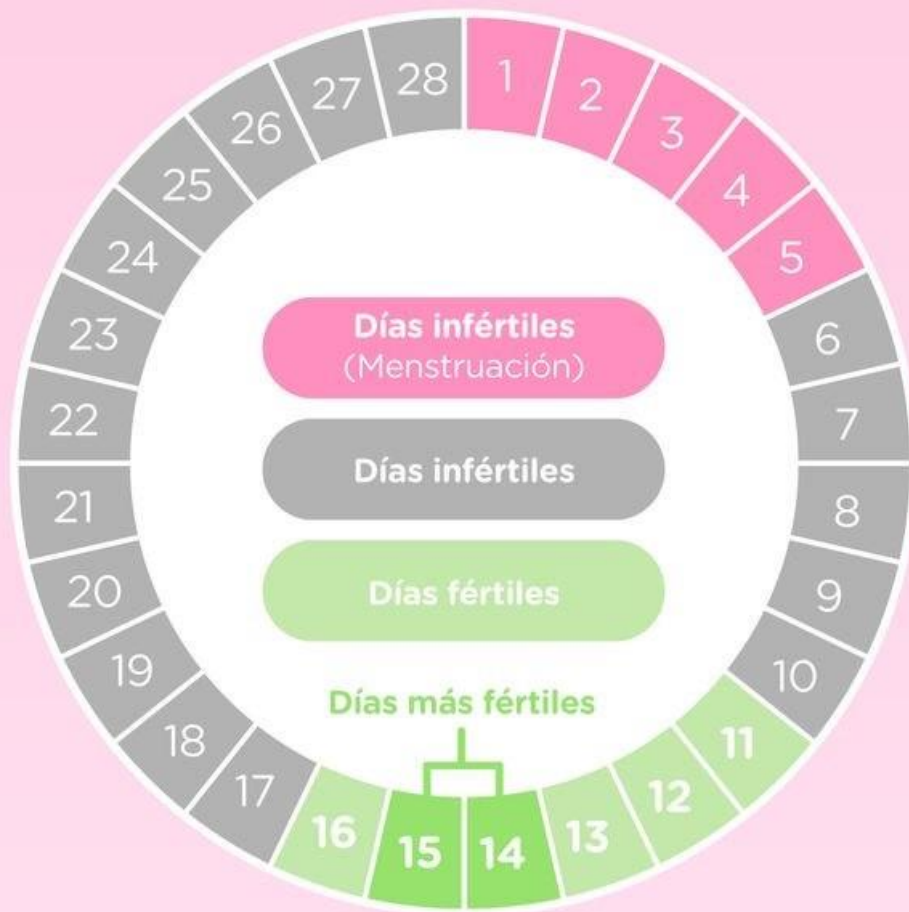
Dos funciones: Óvulos para reproducción y las Hormonas

1. Fase folicular: del día 1 al día 14 del ciclo
2. Fase ovulación: el folículo descarga el óvulo 13-14
3. Fase luteínica: del día 15 al día 28 del ciclo.

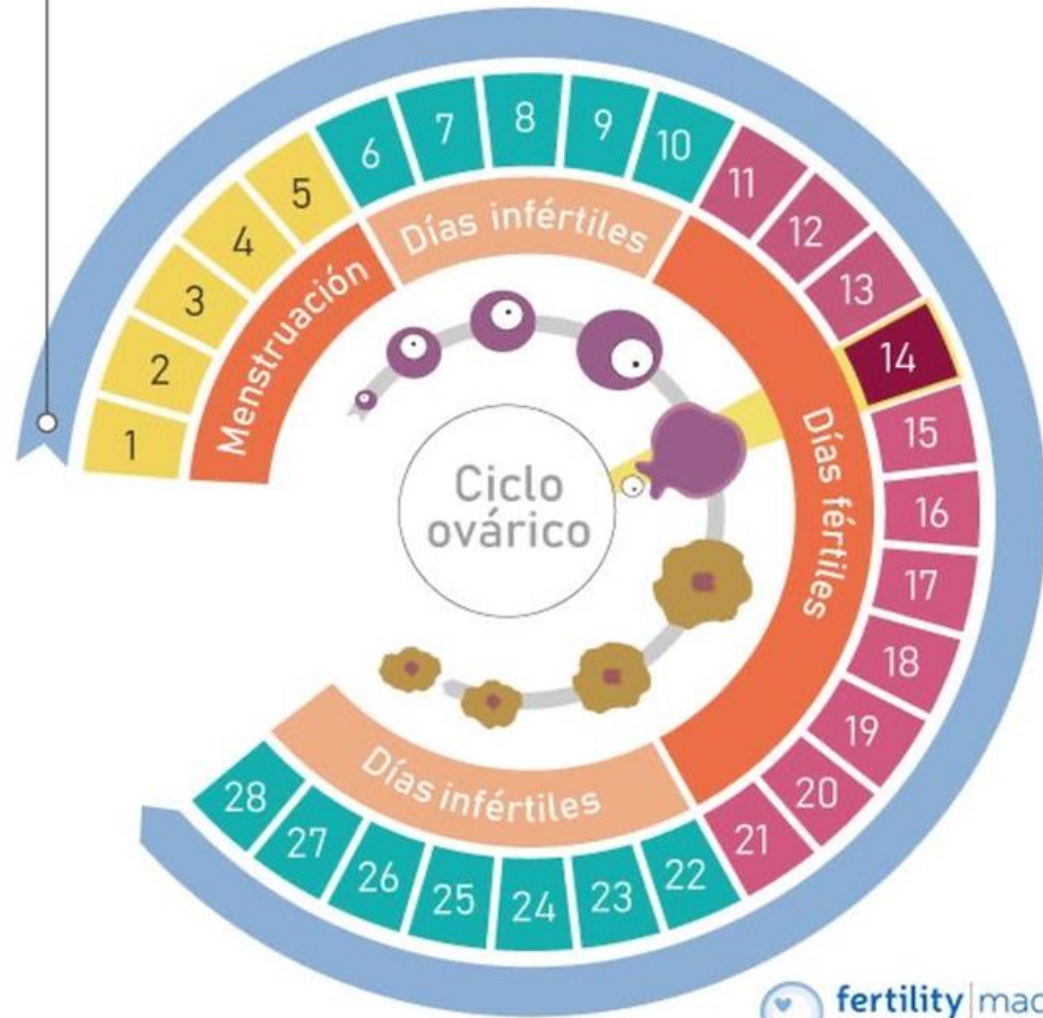
Ciclo Uterino/Menstrual

1. Fase menstrual: del día 1 al día 4 del ciclo
2. Fase proliferativa: del día 5 al día 14 del ciclo
3. fase secretora: del día 15 al día 28 del ciclo

Calendario de ovulación

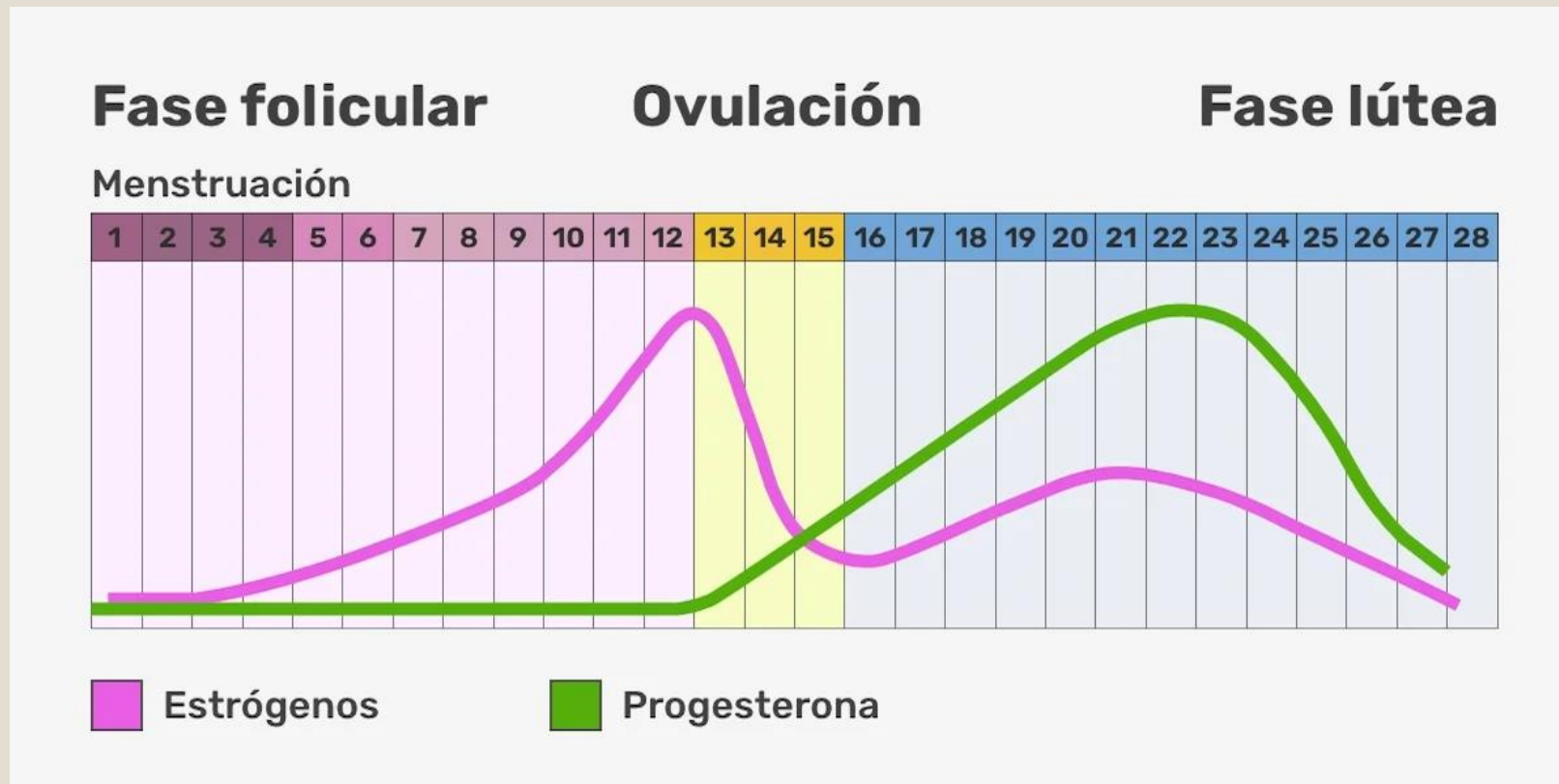


Empieza el ciclo menstrual



Nuestras Hormonas

Los ovarios producen dos tipos de hormonas: estrógenos y la progesterona



Son los responsables de la morfología femenina

Desarrollan los órganos genitales femeninos

Reducen la fragilidad capilar

ESTROGENOS

Tienen efectos estimulantes sobre el estado de ánimo

Tienen efectos protectores sobre los huesos

Reducen los niveles de colesterol

Producen retención de agua y sodio por el organismo



Estimula las secreciones del endometrio

Estimula el crecimiento de las glándulas mamarias

PROGESTERONA

Sube la temperatura corporal

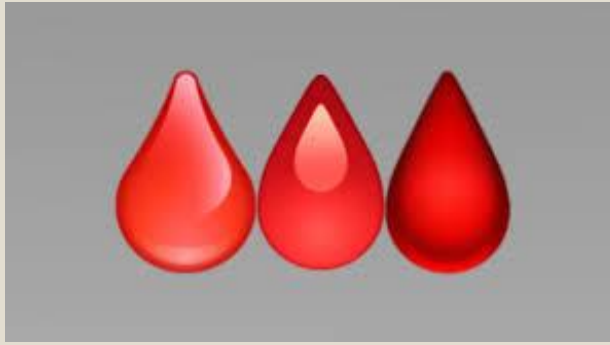
Facilita el metabolismo de los estrógenos

Tiene efecto calmante sobre el estado de ánimo





TERMINOS DE SALUD EN LA MENSTRUACION



Amenorrea: Sin sangrado

Manchado / sangrado intermenstrual: Pérdida de sangre (incluso leve) entre períodos.

Oligomenorrea: Períodos leves o poco frecuentes (ciclos menstruales cada 35-90 días)

Dismenorrea: Dolor, dolores de espalda, dolor abdominal o calambres durante la menstruación

Polimenorrea: Periodos frecuentes o ciclos cortos (menos de 21 días)

Signos de alarma

El significado de los diferentes colores de la sangre menstrual

	NEGRO	MARRÓN	ROJO OSCURO	ROJO BRILLANTE	ROSA	GRIS
Comienzo o fin de su período	✓	✓	✓	✓		
Días más intensos del período			✓	✓		
Sangrado (ovulatorio) de la mitad del ciclo					✓	
Irregular o no cíclico					!	!

(! : Estos deben ser verificados por profesionales de la salud.)

Síndrome premenstrual



Infecciones

Al menstruar, puede haber más susceptibilidad a infecciones, y no todas estas infecciones son causadas por tener relaciones sexuales

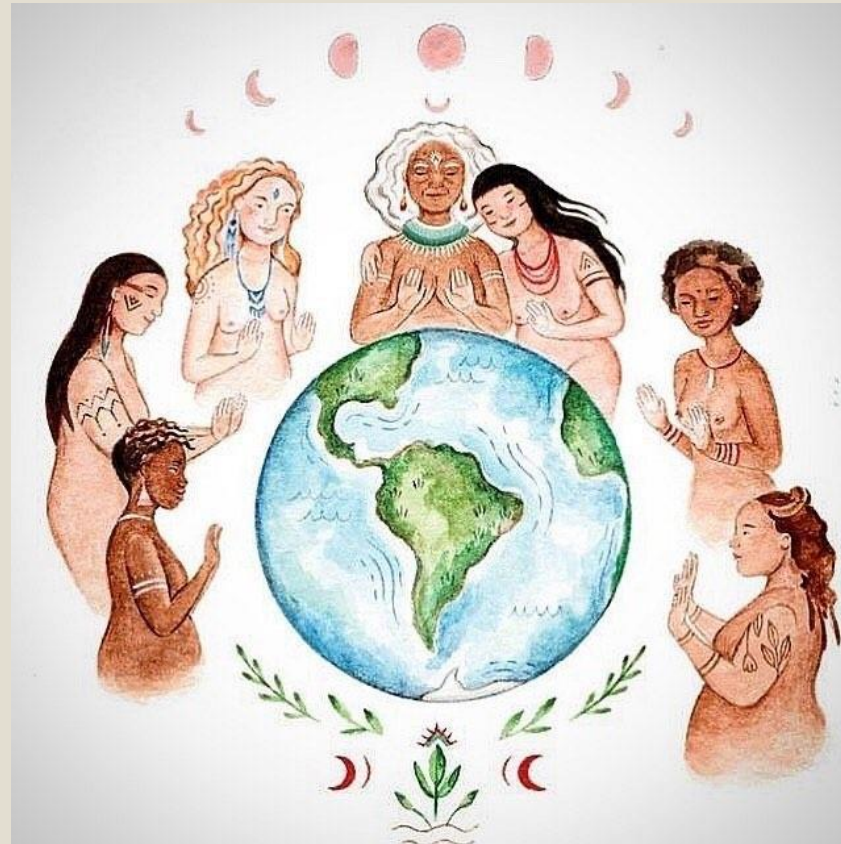
Son provocadas por microorganismos y pueden causar flujo, molestias y olor vaginal

Algunos químicos en productos de higiene, jabones con perfume, detergentes para la ropa o incluso ropa interior ajustada pueden irritar la vagina o vulva y causar secreciones y molestias. La inflamación resultante se llama vaginitis no infecciosa

CAUSAS

- Mala higiene: cuando el área genital no se mantiene limpia, aumenta la cantidad de bacterias, lo que aumenta la probabilidad de infecciones bacterianas.
- Ropa interior apretada: este tipo de ropa interior puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras
- Irritación: la irritación de la piel puede provocar grietas que permiten la entrada de microorganismos al torrente sanguíneo
- Los cambios hormonales poco antes y durante los periodos menstruales o durante el embarazo pueden reducir la acidez en la vagina, lo que estimula el crecimiento de bacterias que causan enfermedades

Mitos y verdades



Autocuidado



Emociones y alivio de síntomas

- Calma y sensación de serenidad: Gracias a la progesterona que se segrega durante la fase folicular, podemos tener la sensación de calma o de serenidad
- Sensación de bienestar: El estradiol, un estrógeno, estimula la creación de serotonina y dopamina. Ambos neurotransmisores están estrechamente ligados a la sensación de bienestar, placer y felicidad
- Tensión e irritabilidad: Durante la menstruación los estrógenos bajan y esto hace que también baje la producción de los neurotransmisores que hemos mencionado en el punto anterior. Debido a ello, hay mayor probabilidad de estar en tensión e irritables.

- Baños de asiento
- Té de manzanilla
- Aceites
- Aplicar calor en el abdomen bajo y cintura
- Medicamentos antiinflamatorios



¿Qué causa los antojos?

- Una idea es que las mujeres están inconscientemente usando la comida como **terapia farmacológica**
- Muchos estudios muestran que las mujeres en la fase lútea anhelan **más carbohidratos** que en comparación con la fase folicular
- Ingerir carbohidratos aumenta los niveles de **serotonina**, un neurotransmisor en el sistema nervioso central, que contribuye a un estado general de bienestar y felicidad
- Al aumentar la ingesta de carbohidratos, las mujeres se están automedicando con comida para generar una subida en la serotonina y sentirse mejor
- Otros investigadores sugieren que estos antojos de comidas están regulados por **hormonas**. Científicos han observado que las mujeres tienden a comer más cuando los niveles de estrógeno están bajos y los de progesterona altos, como ocurre durante la fase lútea

ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO MENSTRUAL



Gotade
Nutrición



Socialización en la menstruación



Paño/Tela menstrual	
Característica/atributo Información	
Descripción	Información
Contexto	Las telas son baratas y se adquieren fácilmente de forma local. Sin embargo, es importante capacitar y transmitir buenas prácticas para las niñas y mujeres que hacen uso de telas reutilizables.
Consideraciones culturales y de uso	El lavado y secado es crucial para un uso seguro, para lo cual se debe garantizar el suministro de jabón y agua, así como disponibilidad de un lugar privado para ello. También se debe cuidar la limpieza de la ropa interior y contar con bolsas de almacenamiento para guardar las telas utilizadas hasta que se puedan lavar.
Impactos en salud	Puede relacionarse con flujo vaginal anormal, irritaciones de la piel e infecciones urogenitales, relacionadas principalmente con el material de la tela o por condiciones poco higiénicas de uso.
Residuos e impacto ambiental	Son amigables con el medio ambiente ya que se pueden usar por hasta un año y están hechas de materiales naturales como el algodón. Se debe contar con un manejo adecuado para su disposición al final de su vida útil, evitando tirarlas en cuerpos de agua o el medio ambiente.



Toalla reutilizable

Característica/atributo Información	Información
Descripción	Las toallas reutilizables se usan externamente al cuerpo sobre la ropa interior, para absorber el flujo menstrual y se mantienen en su lugar generalmente mediante broches. Están hechos de una variedad de materiales naturales o sintéticos.
Contexto	No existen muchos productores de toallas reutilizables y no están disponibles en muchos contextos. Alrededor del mundo existen diversas iniciativas en donde las niñas y mujeres aprenden a hacer estas toallas para uso personal o para comercialización a pequeña escala.
Consideraciones culturales y de uso	<p>Al igual que las telas o paños, el lavado y secado es importante, por lo que se debe asegurar que la niñas y mujeres que usen esta opción tengan acceso a agua y jabón, así como un lugar privado para llevar a cabo estas actividades.</p> <p>Cuando existe esta opción localmente, idealmente la mujer debería tener acceso a un juego con un mínimo de cinco toallas reutilizables con alas u otros medios (cintas o broches) que aseguren las toallas en su lugar. La mano de obra y la calidad deben ser adecuadas para soportar múltiples lavados durante al menos un año. Se debe incluir una bolsa de algodón para almacenamiento y uso, así como instrucciones para el cuidado.</p>
Impactos en salud	Hay muy poca evidencia de los impactos en la salud del uso de toallas reutilizables. En ocasiones, su uso se puede asociar con infecciones del tracto urinario y vaginosis bacteriana, así como con irritaciones en la piel (sobre todo si las toallas están húmedas, no se lavaron adecuadamente o no se cambian con la frecuencia indicada).
Residuos e impacto ambiental	Las toallas reutilizables se pueden usar durante aproximadamente un año y, por lo tanto, producen significativamente menos desechos sólidos que los materiales desechables de un solo uso. Por esta razón, suelen ser rentables, a pesar de que la inversión inicial suele ser alta.



Toalla sanitaria desechable

Característica/atributo Información	Información
Descripción	Las toallas desechables se usan externamente al cuerpo sobre la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Las toallas vienen en varios tamaños, absorbencias y materiales y consisten en un diseño en capas hecho de mezclas de plásticos, rayón y algodón. Las toallas deben incluir alas para evitar fugas y mantener la toalla más segura en su lugar. Se cambian y eliminan después de un máximo de 6 horas.
Contexto	La adquisición local es a menudo fácil y barata, ya que las toallas desechables están disponibles en la mayoría de los contextos, aunque puede ser difícil encontrarlas en áreas muy remotas. Una limitante para su adquisición puede ser los costos recurrentes, ya que al ser desechables, se requieren varias toallas cada semana y todos los meses.
Consideraciones culturales y de uso	Las toallas desechables son a menudo preferidas y consideradas aspiracionales por las niñas y las mujeres, ya que se las identifican como una opción confiable, higiénica, cómoda, fáciles de usar (especialmente en contextos con privacidad limitada) y no requieren acceso al agua para su limpieza. Las usuarias a veces las reutilizan. La distribución de toallas desechables debe incluir educación y capacitación sobre el uso adecuado y la eliminación segura.
Impactos en salud	En la mayoría de los estudios, no se informan efectos adversos significativos para la salud, aunque existe evidencia no concluyente sobre el impacto del uso de toallas desechables en la incidencia de vaginosis bacteriana, así como las infecciones del tracto reproductivo, especialmente en relación con el uso prolongado.
Residuos e impacto ambiental	Al ser desechadas después de un uso, las toallas desechables generan una gran cantidad de residuos y por lo tanto alto impacto en el medio ambiente. Un aspecto importante para la eliminación es considerar siempre depositar las toallas desechables en un bote de basura, ¡nunca en la taza de baño!, ya que esto puede provocar la obstrucción de las tuberías y el reflujos de las aguas residuales en los edificios, lo que presenta un grave riesgo para la salud y un problema de mantenimiento.



Tampón	
Característica/atributo	Información
Descripción	Los tampones son materiales absorbentes hechos de algodón o rayón que se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan las fugas. Se pueden usar por hasta 6 horas, después de lo cual se retiran con la cuerda que queda por fuera de la vagina y se eliminan en el bote de basura. Vienen en una variedad de tamaños, materiales y pueden tener un aplicador de cartoncillo o plástico para facilitar la inserción.
Contexto	La falta (percibida) de demanda conduce a una falta de suministro de tampones en contextos de bajos ingresos. Si están disponibles, son inasequibles para muchos.
Consideraciones culturales y de uso	En general, existe una gran falta de conocimiento de los tampones y su prevalencia de uso es muy baja: únicamente del 1% -4% en países de bajos ingresos. Los tampones deben insertarse en la vagina, lo que representa una barrera para su aceptación en muchas culturas, ya que se asocia incorrectamente con el desgarre del himen y la pérdida de la virginidad. Sin embargo, algunos estudios sobre materiales de manejo menstrual informan una alta aceptabilidad sobre los dispositivos insertables en la vagina, incluso cuando se encuentran con el escepticismo inicial. La educación sobre el uso y disposición segura y la discusión de mitos es crucial.
Impactos en salud	El producto químico residual y la fragancia de los tampones pueden provocar reacciones alérgicas. El jabón para el lavado de manos y el acceso al agua limpia es importante para evitar infecciones urinarias e infecciones vaginales. El uso de tampones está asociado con el síndrome de shock tóxico, una enfermedad rara pero potencialmente mortal.
Residuos e impacto ambiental	Como los tampones se eliminan después de un uso único, crean grandes cantidades de desechos. La descarga de tampones en los inodoros puede provocar la obstrucción de las tuberías, la interrupción del servicio y el aumento de los costos de mantenimiento. Cuando se queman incorrectamente, pueden liberar furanos (un compuesto químico altamente volátil) y toxinas. Solo los tampones hechos de fibras naturales se biodegradan, mientras que los que contienen plásticos permanecen en el medio ambiente. La educación sobre la eliminación adecuada y la disponibilidad de una cadena de gestión de residuos adecuada desde el punto de inicio hasta el punto final es importante.



Copa menstrual	
Característica/atributo o Información	Información
Descripción	La copa menstrual es un dispositivo con forma de campana no absorbente que se inserta en la vagina para recoger el flujo menstrual. Crea un sello y se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. Por lo general, está hecho de silicona de grado médico. Recoge tres veces más sangre que las toallas o los tampones y debe vaciarse cada 6-12 horas, después de lo cual se enjuaga, se lava con jabón sin perfume y se vuelve a insertar (si las instalaciones lo permiten, principalmente en baños públicos o en la escuela). Una opción alterna, podría ser llevar una pequeña botella de agua limpia para enjuagar la taza. Si esto no es posible, basta con vaciar la copa y volverla a insertar. Después de cada ciclo menstrual, la copa debe ponerse en agua hirviendo durante 5 a 10 minutos. La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños (chica y mediana), y las diferentes formas se están volviendo más comunes.
Contexto	Las copas menstruales aún no se promueven ampliamente en todos los países, pero existe un interés creciente y evidencia de su aceptabilidad.
Consideraciones culturales y de uso	Incluso en contextos donde no se conocen ni se utilizan productos menstruales insertables, muchos estudios informan una alta aceptabilidad de la copa después de superar las barreras de comportamiento iniciales. La educación y la discusión de mitos y percepciones son cruciales para la aceptabilidad de la copa, así como el apoyo continuo y el acceso al conocimiento. Es importante mencionar que las copas no son un método contraceptivo. Las copas a menudo se perciben como mejores que las toallas o paños en relación con la facilidad y discreción de lavado, secado y almacenamiento, comodidad, protección contra fugas, desarrollo de olores, calidad y duración del uso. Además, al poder utilizarse por varios años, generan menos residuos y por lo mismo un menor impacto al medio ambiente.
Impactos en salud	Dado que las copas no alteran la flora vaginal y el pH, los riesgos para la salud como el síndrome de shock tóxico, las infecciones y las irritaciones de la piel son mínimos en comparación con otros materiales. Las copas se pueden usar de forma simultánea con métodos anticonceptivos como el anillo anticonceptivo o el dispositivo intrauterino.
Residuos e impacto ambiental	Las copas son reutilizables por 5 a 10 años, por lo que producen menos residuos que otros materiales. A pesar de usar agua para hervirla al final de cada periodo, se utiliza una cantidad muy pequeña en comparación con la que se necesita para lavar las telas o toallas reutilizables.



- 1 toalla o tampón cada 6 horas = 4 toallas/ tampones por día x 5 días por período = 20 toallas/ tampones por ciclo (mensual) x 456 períodos (en promedio 38 años) = 9,120 toallas o tampones a lo largo de la vida

Flujo normal económica c 650 10 c 65

Saba clásica con alas c 760 10 c 76

Equate regular con/sin alas c 430 10 c 43

Stayfree Flujo normal con alas c 710 12 c 59,16

Precio promedio c 637,5

Precio promedio unidad c 60,79

Comparación de productos para la menstruación

	Paño/tela menstrual	Toalla reutilizable	Toalla desechable	Tampón	Copa menstrual
Inserción en la vagina	No	No	No	Si	Si
Reuso	Máximo 1 año	1 año	No	No	5
Tiempo de uso	2 a 4 horas	3 a 6 horas	3 a 6 horas	4 a 8 horas	6 a 12 horas
Cantidad que necesitas en cada ciclo	1-2 (Depende del tamaño de la tela)	Mínimo 5	12-22	12-22	1
Riesgos a la salud	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
Mantenimiento	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Bajo

Tipo de producto menstrual

- Cantidad de toallas que utiliza durante su vida: 9120
- Monto que tendrá que pagar durante su vida:
 - Toallas delgadas 554 404,08 colones
 - Toallas ultradelgadas 1 211 592 colones
 - Toallas nocturnas 1 142 280 colones
 - Tampones 2 211 600 colones
- Fuente: cálculo propio hecho con base en precios de supermercado a noviembre 2020



GRACIAS

- Taxonomía de Bloom. <https://www.aiteco.com/taxonomia-de-bloom-y-objetivos-de-aprendizaje/>. Recuperado 01 de Junio, 2023.
-
- Video Aparato reproductor de la mujer. <https://www.msmanuals.com/es-cr/hogar/multimedia/video/introducci%C3%B3n-al-aparato-reproductor-femenino>. Recuperado 01 de Junio, 2023.
-
- Reiriz Palacios J. Sistema reproductor femenino: anatomía. <https://www.infermeravirtual.com/files/media/file/105/Sistema%20reproductor%20femenino.pdf?1358605661>. 06 de junio 2023
- Proyecto de ley <https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2021/03/22421.pdf>
- **UNICEF.** <https://www.unicef.org/costarica/media/436/file/Encuesta-de-mujeres-ninez-y-adolescencia-2018.pdf>
-
- **<https://www.hospitallamoraleja.es/es/actualidad/92/mitos-menstruacion>**