

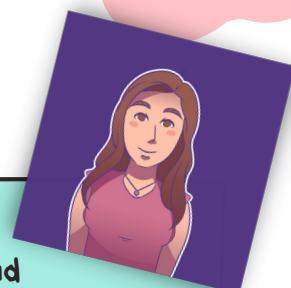
CUADERNILLO DE SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

Guía para el autocuidado

Mi nombre es:

Mi edad:

CUADERNILLO DE SALUD E HIGIENE MENSTRUAL



¡Hola! Soy Yohana Beltrán Hererra. Matrona y magister, académica del Instituto de Salud Sexual Y Reproductiva de la Universidad Austral de Chile. Con diplomados en salud del adolescente, salud familiar y educación sexual integral. He desarrollado mi carrera trabajando en temas de sexualidad, adolescencia y diversidad sexual entre otras. Me puedes encontrar aquí:
<http://medicina.uach.cl/institutos/salud-sexual-y-reproductiva/docentes/>

ESTE CUADERNILLO UTILIZARÁ EN SU REDACCIÓN UN LENGUAJE NO BINARIO. SE OCUPARÁ LA LETRA "X" CON EL FIN DE PLANTEAR UN LENGUAJE QUE INCLUYE A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE SE IDENTIFICAN CON LAS DIVERSAS EXPRESIONES E IDENTIDADES DE GÉNERO.



Universidad Austral de Chile

Facultad de Medicina

Material preparado para la Escuela de Verano de la Facultad de Medicina de La Universidad Austral de Chile - 2022

ISBN: 978-956-410-064-7



Publicación disponible en libre acceso. La utilización, redistribución, traducción y creación de obras derivadas de la presente publicación están autorizadas, a condición de que se cite la fuente original y que las obras que resulten sean publicadas bajo las mismas condiciones de libre acceso. El material no puede utilizarse con fines comerciales.



¡Bienvenidxs a este espacio de autoconocimiento y educación sobre el ciclo menstrual, sus cuidados y la higiene asociada!

¿SABÍAS QUE APROXIMADAMENTE EL 50% DE LA POBLACIÓN MENSTRUÁ?

¡Sí! y no solo niñas, también hay algunos niños y niñas con útero que presentan menstruación, por eso es mejor decir "personas menstruantes".



LA MENSTRUACIÓN ES UN PROCESO NORMAL QUE LE SUCEDE A TODAS LAS PERSONAS MENSTRUANTES

Ella te acompañará alrededor de 40 años de tu vida, por lo que el conocimiento y educación son herramientas importantes para comprender este proceso y vivirlo libre de miedos e inseguridades.

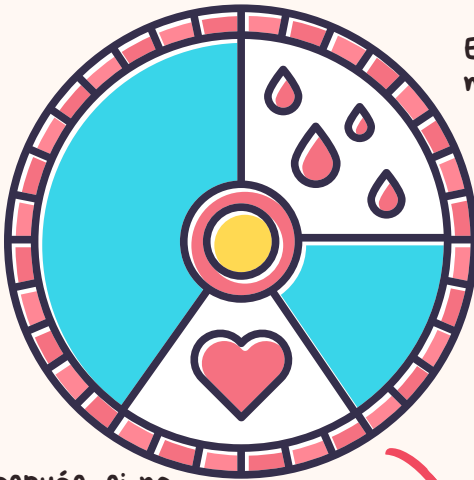
Además, hay muchos productos de higiene que te pueden ayudar tener mejor bienestar en aquellos días.



¿QUE ES LA MENSTRUACIÓN?

En palabras sencillas, es cuando la sangre y una capa de tejido que cubre el interior de tu útero (endometrio) salen de tu cuerpo a través de tu vagina.

La menstruación es parte de un ciclo, el cual se origina durante la pubertad cuando tus hormonas comienzan a funcionar para que se produzca el desarrollo de tu cuerpo y tengas la capacidad de embarazarte.



Entre el primer y séptimo día, los niveles de las hormonas **estrógeno** y **progesterona** están bajos y el endometrio se está eliminando (menstruación).

En la segunda etapa comienza a **aumentar el estrógeno**, con esto suceden dos cosas: La capa del útero que se desprendió empieza a crecer y un óvulo comienza a madurar.

Unos días después, si no se produjo embarazo, se vuelve a desprender la capa endometrial que se había formado y se produce una nueva menstruación, los niveles de **hormonas vuelven a bajar**.

Aproximadamente el día 14 el óvulo está maduro y se libera hacia las trompas uterinas, al mismo tiempo la hormona **progesterona aumenta** para mantener el tejido del útero en su lugar por si se produce un embarazo.

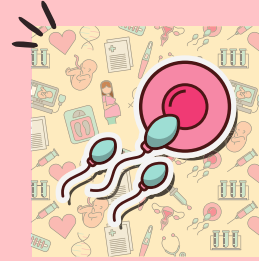
CICLO MENSTRUAL

CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual comienza con el primer día de la menstruación y termina un día antes de la siguiente.

Aunque sabemos que hay ciclos largos y cortos, en promedio un ciclo dura 28 días y en base a esto se ha diseñado la forma de identificar los días fértiles y no fértiles.

Se estima que en un ciclo de 28 días, la ovulación se produce el día 14, por lo tanto los días de mayor fertilidad son 4 días antes y 4 días después de ese día incluido.

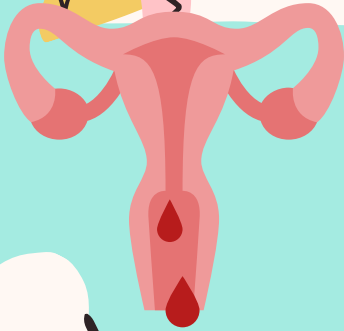


En este ejemplo si la regla llega el día 10 de enero, el día de la **ovulación** será el 23 de enero, por lo tanto los días fértiles son del 19 al 27 de enero.

Los días **FÉRTILES**, son aquellos donde hay mayor posibilidad de que se produzca un embarazo si haz iniciado vida sexual y no usas anticoncepción, por eso es importante reconocerlo.

Durante los días fértiles el flujo vaginal es abundante, como una clara de huevo transparente y elástico, por lo que es habitual mojar un poco la ropa interior.

CARACTERÍSTICAS



La primera menstruación se llama "Menarquia", se produce usualmente entre los 11 y 13 años.

Llega aproximadamente dos años después del crecimiento de los senos; y unos meses antes de que llegue, aparece flujo vaginal.

Puede llegar cada 21 a 45 días, sin embargo, los primeros tres años post menarquia pueden ser irregulares y es algo esperado durante la adolescencia.

La duración normal es entre 2 y 7 días.

Regla o periodo son otros nombres para referirse a la menstruación.



La cantidad promedio de flujo durante toda la regla es 30 a 40 ml (mínimo 5 ml y máximo 80 ml) y el color puede ser variable, desde rojo muy fuerte, medio rosado, marrón, etc.

***Una cucharada sopera hace 20 ml

LO QUE EQUIVALE A:

3 a 6 toallas o tampones por día o 15 por ciclo.



La menstruación es un proceso natural por el que pasamos todas las personas menstruantes, pero no siempre contamos con la información necesaria y podríamos crecer sintiendo vergüenza, asco, miedo e incomodidad si no aprendemos de ella. Este cuadernillo te ayudará a entender mejor esta etapa entregándote información simple y precisa al respecto.

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca elementos relacionados con el manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y adolescentes y sus derechos. Para que esto suceda, es importante desarrollar los siguientes aspectos:

CONVERSAR

Es fundamental para despejar dudas, reflexionar sobre los mitos y tabúes que hay sobre ella. Saber lo que te pasará y por qué, ayuda a disminuir la ansiedad que genera enfrentar algo nuevo.

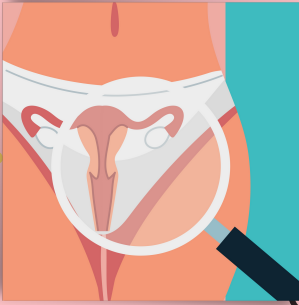
Con la educación adecuada, podrás tomar decisiones sobre tu cuerpo, entenderlo y lograr bienestar para tu salud.

PUEDES CONVERSAR SOBRE ESTO CON CUALQUIER ADULTX DE CONFIANZA, MADRE, PADRE, UN FAMILIAR, PROFESORXS, PROFESIONALES DE LA SALUD, ETC.



2

CONOCER TU CUERPO



La vulva es la parte externa de los genitales.

Puedes mirarla con un espejo y conocerla.

¡Todos los genitales son diferentes, no hay uno igual al otro!
Además van cambiando así como vas creciendo.

Labios mayores

Labios menores

ano

clítoris

uretra (por donde sale la orina)

introito vaginal (entrada de la vagina)

trompas de falopio

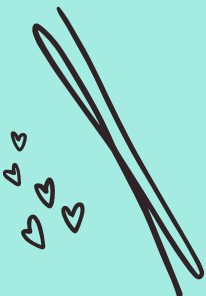
útero

endometrio

ovarios

cuello del útero

vagina

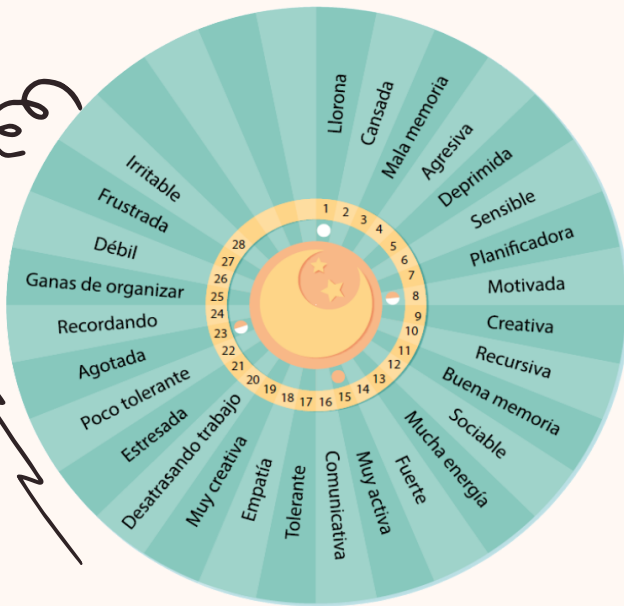




OBSERVAR Y RECONOCER TU CICLO

Si aprendes a conocer y a conectar con tu ciclos y procesos emocionales podrás entender que el malestar, la incomodidad y el dolor son manifestaciones que traen consigo información valiosa que te comunica que algo te ocurre, y lo que necesitas para tu cuidado.

Observa y reconoce tu ciclo, pon atención en cómo te sientes durante cada fase.



Este es un **ejemplo** de las distintas emociones que puedes sentir durante tu ciclo, todas las experiencias son diferentes, te invito a ir anotando en un cuaderno, lo que vas sintiendo y necesitando cada día de tu ciclo.



También puedes registrar los cambios físicos que sientas: la diferente sensibilidad en tus senos, el aumento o disminución del flujo vaginal, la aparición de espinillas, mayor sudoración, etc. Esto te servirá para conocer las manifestaciones de las hormonas sobre tu cuerpo y adoptar medidas para disminuir el malestar.



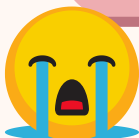
Registra aquí tus emociones

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Notas


Cosas que me llamaron la atención



RECONOCER LOS MITOS



Probablemente haz escuchado alguno de estos mitos en torno a la menstruación:



"No te puedes lavar el pelo mientras estés con tu regla"

La higiene es importante en cualquier etapa del ciclo menstrual, puedes lavarte sin problemas.


Es infrecuente, pero puede suceder.

"No es posible quedar embarazada durante la menstruación"

"No se debe realizar actividad física durante tu periodo"

La actividad física regular disminuye el dolor menstrual

Puedes disfrutar de todas tus actividades, solo necesitas conocer los diferentes productos de higiene menstrual



"Si estás con regla no puedes nadar en una piscina o lago"

"Si la regla no te llega, se acumula dentro tuyo"

Cuando la regla no llega, es porque la capa endometrial no se formó o es muy delgada, por lo tanto no hay nada que eliminar. Esto es frecuente en la adolescencia.

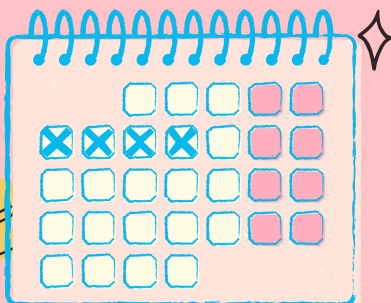
Estos y más mitos puedes haber escuchado, y como dice sus nombre, son solo mitos, no hay evidencia científica que demuestre que estas frases sean ciertas.



REGISTRAR TU MENSTRUACIÓN

5


Nombre: Mi periodo menstrual



Registrar tu menstruación permitirá conocer tu ritmo menstrual.

Conocer los cambios de tu cuerpo e identificar los días fértiles.

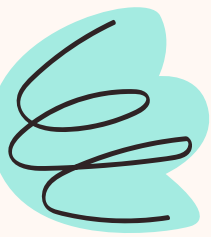
Marca con una X cuando la regla sea muy escasa, como un goteo.

Flujo leve XX
Flujo regular XXX
Flujo abundante XXXX
También puede ser una + o una 

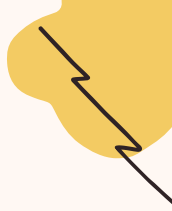
Debes anotar todos los sangramientos que tengas aunque estén fuera de tu regla.

También puedes hacer el registro en una aplicación del celular.





MI CALENDARIO MENSTRUAL



E F M A M J J A S O N D

SÍMBOLOS



SÍNTOMAS

Vertical list of eight checkboxes for tracking symptoms.



NOTAS

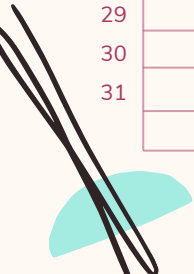
Large rectangular area for writing notes.



clever

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

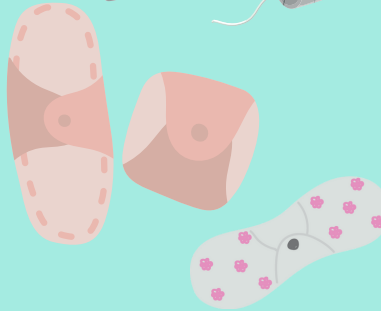
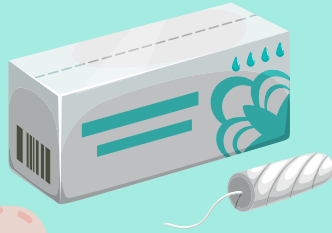
31x12 grid for tracking menstrual cycle data.





CONOCER PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

Actualmente hay muchos artículos para la higiene menstrual. Es importante que conozcas las diferentes posibilidades y veas con cual te sentirías más cómoda, puedes ir probando las alternativas y decidir por lo que te genere mayor tranquilidad y seguridad,



PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

¡Hay mucha variedad!

Las más actuales son eco amigables.

Algunos requieren conocer bien tus genitales y manipularlos.

Ojalá antes de tu primera menstruación puedas conocer estas alternativas y probarlas aunque aún no te haya llegado tu periodo.

Los productos tienen diferentes precios.

TOALLAS HIGIÉNICAS

También las puedes encontrar como toallas sanitarias, compresas o almohadillas

Existen muchos tipos y diseños, desechables y reutilizables de tela.

Toallas desechables

Se pueden adquirir fácilmente en supermercados y farmacias.

Hay diferentes tamaños para todo tipo de flujo menstrual.

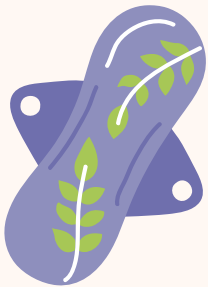
Son hechas de diferentes materiales. Para comenzar es mejor elegir una con cubierta tipo algodón y sin aromas, para que no irrite.



Puedes probar diferentes modelos y marcas hasta que encuentres una con la que te sientas cómodx.

Toallas reutilizables

- Son hechas de diferentes telas impermeables; con diseños por fuera y de suave algodón absorbente por dentro.
- Traen broches para mejorar el ajuste.
- Hay diferentes tamaños (diurnas, nocturnas y protectores).
- Se lavan y se vuelven a usar por lo que no contaminas el planeta.



IMPORTANTE:

- Evita que el flujo menstrual manche tu ropa interior u otras superficies y previene las infecciones vulvo vaginales (como los hongos), cambiando tus toallas cada 3 a 4 horas. Si tu flujo es abundante debes cambiarla cuando sientas que está muy mojada.

TAMPONES

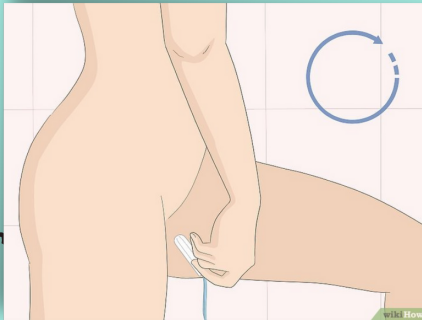
Son pequeños cilindros o pétalos de algodón que se introducen en la vagina para absorber el flujo menstrual sin que salga hacia tu vulva.

Son ideales para hacer ejercicio o nadar.

Traen un hilo para poder sacarlos.

Algunos traen un aplicador para poder empujarlos hacia la vagina.

Se deben cambiar cada 3 a 4 horas.
Hay tampones para diferente tipo de flujo menstrual.



Para poner un tampón es más fácil si pones una pierna en alto, como en esta imagen.

Debes lavarte bien las manos.

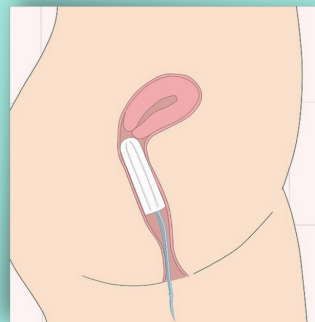
Con un espejo observa la entrada de la vagina y entre ábrela con tus dedos.

Con la otra mano toma el tampón o el aplicador y empujalo suavemente hacia dentro de la vagina. Esto NO debe producir dolor, si molesta, sácalo y vuelve a intentarlo.

El tampón viene dentro del aplicador.

Aplicador (habitualmente de plástico o cartón).

Hilo para retirar.



Así queda puesto dentro de la vagina.

COPA MENSTRUAL

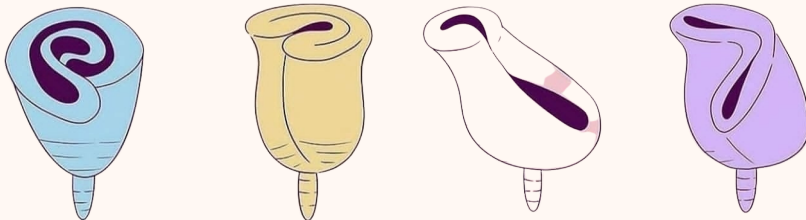


Es un vasito de silicona de grado médico que se inserta en la vagina y recolecta el flujo menstrual directamente desde el cuello uterino, sin que el flujo salga por tu vulva.

Existen diferentes modelos y colores.

El tamaño se elije dependiendo de tu edad, inicio de actividad sexual y tipos de parto si es que has tenido. En menores de 18 años o personas que no han iniciado actividad sexual se recomienda comenzar por la talla XS

¿Cómo insertar la copa menstrual?



1. Lava tus manos.
2. Dóblala en alguna de las formas que aparece aquí.
3. Observa la entrada de tu vagina con un espejo e introduce la copa por completo, empujando hacia la parte baja de la espalda.
4. Adentro regresará a su forma original y hará efecto vacío.
5. Para retirarla se debe "romper el vacío" esto se logra presionando la base de la copa para que le entre aire, ahí puedes tirar del sujetador.

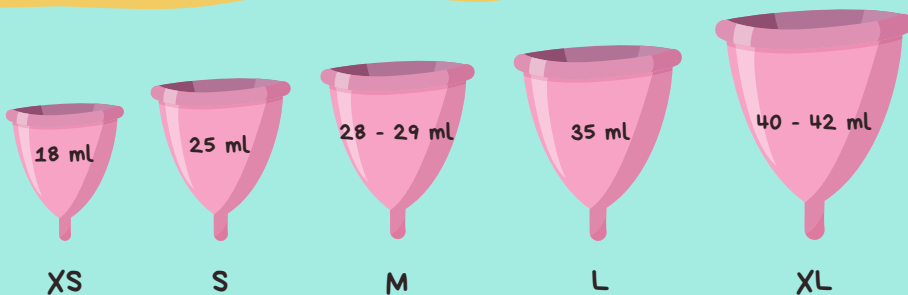
Antes y después de usarla la debes esterilizar, hirviéndola en agua durante 5 minutos en un recipiente especial para esto (vaso esterilizador), también se pueden esterilizar en microondas.



COPA MENSTRUAL



Elige el tamaño ideal para tí:



El volumen de la copa depende de la marca del fabricante; los valores aquí mostrados son estimados.

Una copa menstrual puede durar hasta 10 años bien cuidada. Y puedes usarla hasta 12 horas seguidas.

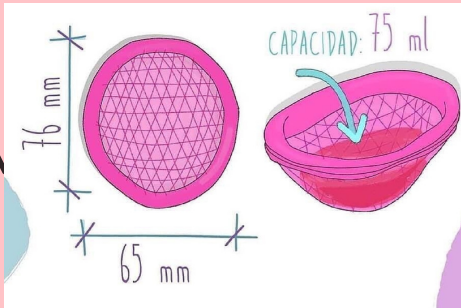
Si no has iniciado actividad sexual y tienes menos de 18 años comienza con una copa talla XS.

Para otros tamaños guíate por la tabla de medidas de cada marca de copa.

Durante la vida fértil de una persona menstruante, se pueden llegar a usar 10 mil o más toallas higiénicas, equivalente a basura no reciclable. La copita es una alternativa ecológica y sustentable de cuidado íntimo.

DISCO MENSTRUAL

Disco Menstrual



Es un tipo de copa menstrual mas plana que se ubica bajo el cuello uterino y recoge la sangre durante tu menstruación.

Talla única, se adapta a cualquier cuerpo.

Apta para flujos ligeros y abundantes.

Puede re utilizarse hasta dos años.

Son de silicona de uso médico, igual que las copas menstruales.

No necesitas extraerlo para orinar ni para tener actividad sexual.

Para insertarlo y extraerlo:

1. Lava tus manos.
2. Esteriliza el disco antes de usarlo.
3. Aprieta el disco con tus dedos hasta formar un 8 como se muestra en la figura.
4. Introdúcelo por el lado más fino, el otro extremo debe quedar detrás de tu hueso púbico.
5. Para retirarlo, relájate e inserta un dedo engancho el borde delantero del disco.
6. Tira suavemente y deslízalo horizontalmente para evitar que se derrame.



CALZÓN MENSTRUAL



Es un calzón especialmente diseñado para absorber tu sangre menstrual sin que necesites utilizar ningún otro producto. Se componen de diferentes capas impermeables y absorbentes que que contienen tu sangre y evitan que existan fugas.

Hay diferentes modelos, marcas y tamaños, solo debes encontrar el que más se adapte a tu estilo.

CALZÓN REUTILIZABLE

Duran entre 40 y 60 lavados.

Sirven para personas de cualquier edad.

Pueden dejarse puestos hasta 12 horas (dependiendo la marca).
Si el flujo es abundante cada 6 a 8 horas.

Son fáciles de limpiar y de usar.
Son cómodos, por lo que podrás hacer actividad física sin dificultad.

CALZÓN DESECHABLE

Hecho de una suave tela respirable tipo algodón que protege principalmente durante las noches de los flujos muy abundantes. Son elasticados y vienen en diferentes tamaños.



HIGIENE MENSTRUAL



Durante la menstruación es importante tener hábitos de higiene y limpieza para sentirnos cómodxs, segurxs y disminuir los riesgos de infecciones vulvovaginales o irritaciones de la vulva.

Lávate las manos con agua y jabón antes y después de que toques tus genitales o manipules algún producto de higiene menstrual.

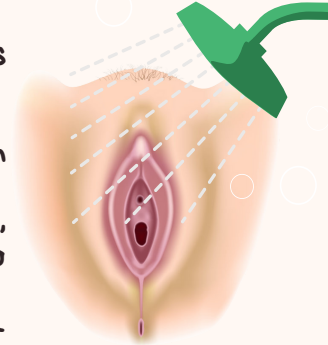
Mantén tu ropa interior limpia y cámbiala con frecuencia, sobre todo si está manchada.

Dúchate diariamente.

Si sales, lleva siempre un repuesto y una bolsita.

ASEO GENITAL

- Se realiza solo con agua. No utilices jabones ya que pueden cambiar el pH de tu vagina.
- Realízalo al menos una vez al día.
- El agua no debe estar estancada (en un lavatorio por ejemplo).
- Se realiza de adelante hacia atrás siempre, así evitas trasladar microorganismos del ano hacia la vagina.
- Para secar usa una toalla de papel desechable. Si usas de tela, debes usar una diferente para cada lavado.



- Preocúpate de tener cada mes tus artículos disponibles, probablemente los primeros meses tu mamá u otra persona te ayudará con estas tareas.
- Si manchas tu ropa (interior, de salir o de cama) intenta lavarlas enseguida, ya que la sangre menstrual puede dejar marcas. No dejes esta tarea a otras personas.

VELLO PÚBLICO

¿LO DEJO O LO SACO?

La depilación no es un hábito de higiene, solo es un gusto personal.

Evita la depilación con cera, rasuradoras o productos químicos, ya que pueden producir irritación en la vulva y foliculitis (los poros de los vellos se tapan, se acumula la grasa en su interior como una espinilla y se puede infectar).

Si quieres, puedes recortar el vello púbico con unas tijeras. Así evitas que el flujo vaginal y menstrual se acumule en él.

La zona púbica se cubre de vellos para proteger tus genitales de microorganismos, irritaciones y lesiones.

- Mantener, depilar o cortar tu vello púbico y de otras partes (axilas, piernas, rostro, etc.) es una decisión personal.
- No te hace estar sucio, feo o indeseable; por lo tanto, **TÚ decides** si los dejas o los sacas.
- Y si lo vas a hacer, la primera vez pide ayuda para evitar cortes, lesiones e irritaciones incómodas.



ROPA INTERIOR Y OTROS CUIDADOS DE LA VULVA



Prefiere ropa de algodón para evitar la humedad.

Evita la ropa muy ajustada por largos periodos.

No utilices jabones, desodorante, cremas o talco en tus genitales.

Después de orinar o defecar siempre limpia de adelante hacia atrás.

SALUD MENSTRUAL



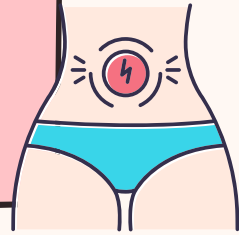
Si bien la menstruación es un proceso normal, en algunos casos puede traer molestias importantes: dolor uterino, sensibilidad mamaria, cambios de humor.

Dolor uterino

El dolor uterino, también lo puedes escuchar como cólicos menstruales.

Se produce por una sustancia llamada prostaglandina que genera contracciones en tu útero.

En este caso, es importante adoptar medidas caseras como: calor local (por ejemplo con un guatero de semillas en tu vientre), uso de analgésicos (indicados por profesional), realizar actividad física (3 o más veces por semana) y mejorar los hábitos alimenticios.



Dismenorrea: dolor pélvico que se presenta en forma cíclica en relación con la menstruación, puede ir acompañado de dolores de cabeza, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea y desmayos.

En este caso debes consultar con **médicxs** o **matronxs**, quienes te indicarán un **tratamiento personalizado**.

En que otras ocasiones debo consultar

Si tienes 15 años y aún no te llega la regla.

Si tienes reglas de más de 8 días con pérdida excesiva de sangre que interfiere con tus actividades habituales.

Reglas muy frecuentes (menos de 21 días entre una y otra).

Si llevas tres años postmenarquia y aún no logras un ritmo menstrual regular.

¿COMO MEDIR MI VOLUMEN DE SANGRADO MENSTRUAL?



A través de un pictograma menstrual, en el cual se va registrando cada día de sangrado de acuerdo al producto de higiene menstrual que uses.

INODORO	Puntuación (ml de sangre)	COÁGULOS	Puntuación (ml de sangre)	COMPRESAS	TIPO	Puntuación (ml de sangre)	TAMPON	TIPO	Puntuación (ml de sangre)
	1		1		MARCA Kotex			MARCA Tampax	
	2		2		De día	1		Regular	0,5
	3		3		De noche	1		Súper	1
					De día	2		Súper plus	1
					De noche	3		Regular	1
					De día	3		Súper	1,5
					De noche	6		Súper plus	2
					De día	4		Regular	1,5
					De noche	10		Súper	3
					De día	5		Súper plus	6
					De noche	15		Regular	4
								Súper	8
								Súper plus	12

EJEMPLO

Fran tiene una regla que le dura 5 días.

Cada día ocupa 3 toallas diurnas y una nocturna.

El primero y segundo día las toallas diurnas y nocturna salen así:

Desde el día 3 al 5 las toallas diurnas y nocturna salen así:

	De día	1
	De noche	1

	De día	3
	De noche	6

Si la cantidad es mayor a 80 ml por ciclo, debes consultar

Día 1 y 2:

Toallas diurnas $6 \times 3 = 18$

Toalla nocturna $2 \times 6 = 12$

Días 3, 4 y 5:

Toallas diurnas $9 \times 1 = 9$

Toalla nocturna $3 \times 1 = 3$

Total flujo = 42 ml

MÁS INFORMACIÓN

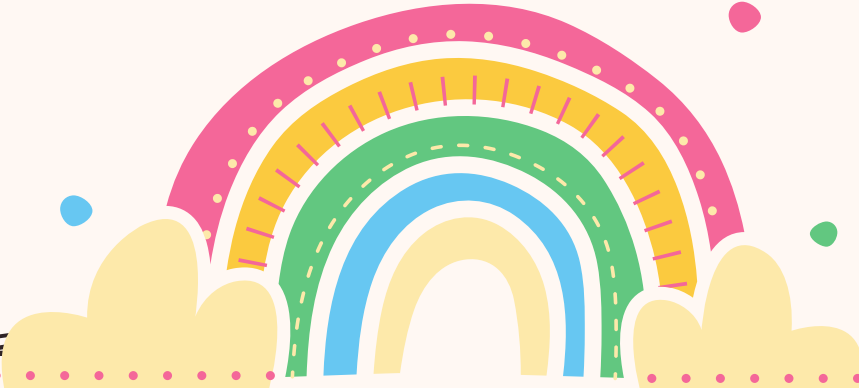


Si necesitas más información sobre la menstruación, pubertad, sexualidad y desarrollo, puedes pedir una hora de consulta con matronxs en cualquier consultorio del país.

También puedes pedir hora con ginecologxs en centros médicos particulares.

En la primera visita en general solo se conversa. Debes ir acompañadxs de un adultx. Habrá un momento en que la entrevista será contigo solamente, garantizando tu confidencialidad.

Si tienes entre 10 y 19 años, puedes hacerte el Control Joven Sano en cualquier consultorio del país. En este control evaluarán tu estado general, realizarán examen físico y derivarán a lxs profesionales que sea necesario. También te pedirán exámenes si lo requieres.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACOG. (2013). Opinión de la comisión ACOG no. 557: Manejo del sangrado uterino anormal agudo en mujeres en edad reproductiva no embarazadas. *Obstet Gynecol*, 121(4), 891-896. doi:01.AOG.0000428646.67925.9a
- Apablaza Henríquez, S., & Oyarzún Gomberoff, P. (Edits.). (2020). *Ginecología Infanto - Juvenil*. Temas contingentes (2da ed.). Santiago, Chile: Tangram Ediciones.
- Elmaogullan, S., & Aycan, Z. (2018). Abnormal uterine bleeding in adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol*, 10(3), 191 - 197. doi:10.4274/jcrpe.0014
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. México.
- Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (s.f.). *Guía metodológica: Higiene Menstrual*.
- Huneus, A. (2021). *#Sexo inteligente*. Santiago: Vergara.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2020). *Menstru - acción*. Cuaderno de sensibilización en educación menstrual. Colombia.
- Plaqueta, & Andonella. (2019). *#Amiga, date cuenta* (1era ed.). Buenos Aires, Argentina: Planeta.
- Universo ECO. (s.f). *Disco menstrual Universo ECO, Manual de uso*. Santiago.
- Universo ECO. (s.f). *Manual de uso ECO Copa menstrual (R) Furuize TM*. Santiago.

