

Guía 1: Etapa de MENARQUIA

Menstru- acción



Índice

Guía 1: Etapa de MENARQUIA

Menstru- acción

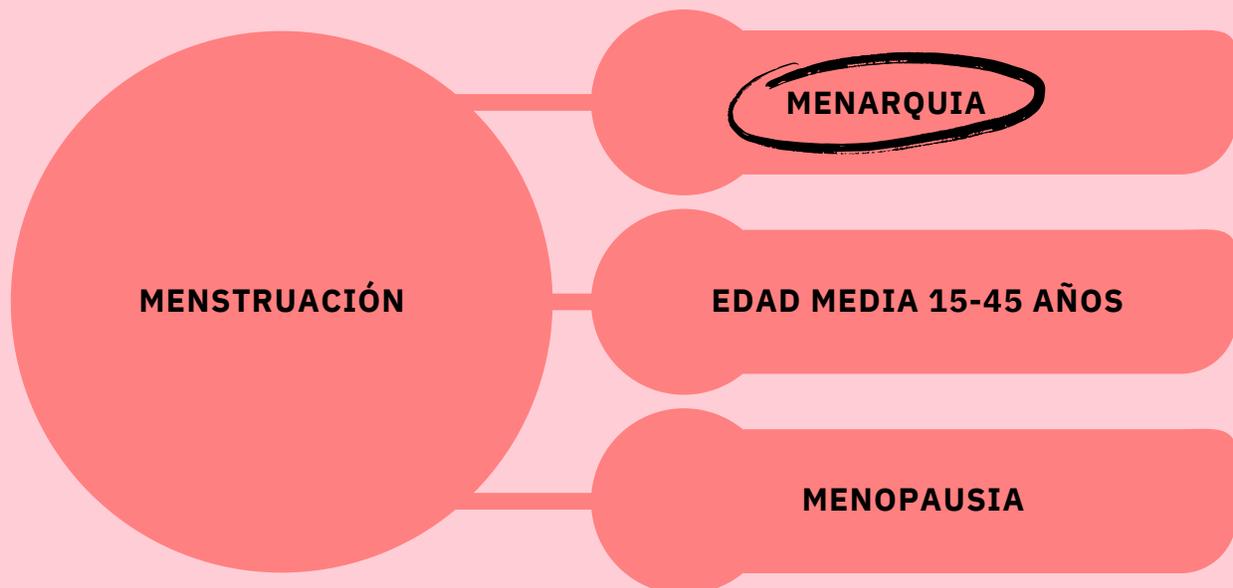
INTRODUCCIÓN	3
1. Primera Menstruación	4
1.1 ¿Qué sucede conmigo?, cambios físicos secundarios	4
1.2 ¿Qué es la menarquia y el ciclo menstrual?	5
1.3 Conociendo mis genitales	7
1.4 Mi higiene personal va a cambiar	8
2. La Menstruación y el colegio	9
2.1 Mis compañeras/res del colegio	9
2.2 Mi privacidad	10
2.3 Mitos sobre la Menstruación	11
3. Materiales para la menstruación	12
3.1 Toallas higiénicas.....	12
3.2 Tampones	13
3.3 Copita Menstrual	14
3.4 Calzones Menstruales	15
4. Dolor Menstrual	16
4.1 ¿Qué es Síndrome premenstrual?.....	16
4.2 ¿Duele tener la menstruación?.....	17
4.3 ¿Cómo puedo manejar el dolor?	17
REFERENCIAS	18

Introducción

El ciclo menstrual es uno de los procesos fisiológicos más largos y relevantes que experimentan la mayoría de las mujeres a lo largo de su vida. Pese a esto, la menstruación sigue siendo uno de los mayores tabúes culturales en todo el mundo, lo que genera que este proceso se viva en contextos de silencio, violencia y discriminación (ONU, 2019) afectando negativamente a niñas, adolescentes y mujeres en cuanto a su salud global, salud sexual y reproductiva, la autonomía sobre sus cuerpos y sexualidad (Sommer et al., 2015) y en el acceso a oportunidades educativas y laborales (Unicef, 2020).

La Menstruación es un hito importante que debe ser abarcado desde todas sus aristas y condición en que vive la mujer o persona con útero. Por este motivo se presenta la siguiente guía de lectura fácil, la cual permite a todas las personas entender sobre la menarquia (primera menstruación), con enfoque de género incluyendo la perspectiva de las personas en situación de discapacidad. También se habla en esta presentación sobre los cuidados y mitos que rodean a la preadolescente en este transcurso. S

A continuación presentaremos la guía de lectura “Etapa de la Menarquia”, posteriormente se presentará la menstruación en sus etapas de adolescencia, edad media y finalmente climaterio.

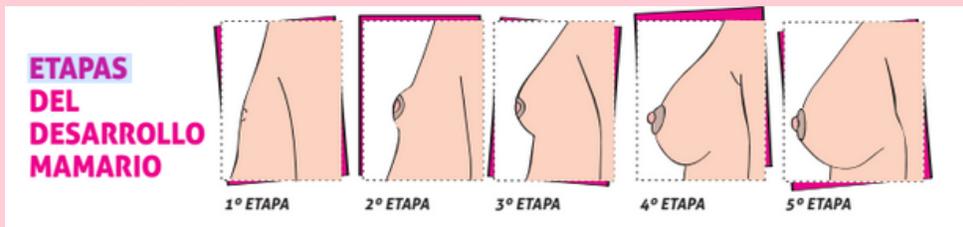


1.PRIMERA MENSTRUACIÓN

1.1 ¿Qué sucede conmigo?

La etapa de los 10 a los 14 años es a veces un poco desconcertante: te cambia el cuerpo, comienzas a preguntarte qué me está pasando, por qué me pasa esto, y si a todas las niñas/ñes les sucede lo mismo. Tus sentimientos y estados de ánimo se modifican de un día para otro. Esto se llama “La pubertad”, donde empieza a aumentar en gran cantidad la hormona Estrógeno, la cual es responsable de varios cambios corporales como:

- **Aumento mamario :** El proceso de crecimiento puede durar 5 años incluso hasta los 20 años, es levemente doloroso, hay cambio de color en pezones y areola mas grande. Puedes usar sostén, siempre y cuando te sientas cómoda(de).



“Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad

- **Aparición de vello púbico y axilar :** Es un proceso más rápido que el mamario, pero todo depende de tu cuerpo, lo importante es la higiene y te protegen de infecciones , por lo que no es bueno depilar o rasurarlos.

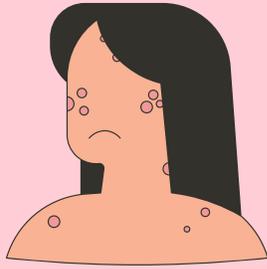


“Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad

1.PRIMERA MENSTRUACIÓN

- **Acné y cuero cabelludo más graso:**

El acné puede localizarse en la cara, cuello, la parte superior de la espalda y, en ocasiones, en la parte superior del pecho u hombros. Es importante que sepas que el acné no dura para siempre y mejora mucho al terminar la adolescencia.

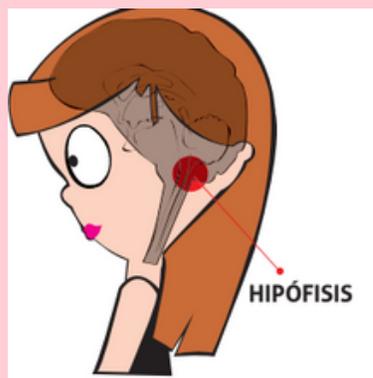


Recomendaciones:

- Mantén limpia tu piel
- No apretes las espinillas, puede generar infecciones
- Acudir con dermatólogo si es muy extenso el acné

1.2 ¿Qué es la Menarquia ?

- **Proceso normal** de la mujer o persona con útero que consiste en sangrar por la vagina unos días al mes, debido a procesos de hormonas sexuales los cuales está incluido el útero, los ovarios y la hipófisis.
- Empieza con la **menarquia** (primera menstruación) entre los 9 a los 14 años de edad
- Puede durar entre 5-7 días
- La menarquia puede aparecer una vez y retrasarse varios meses, lo que es completamente **normal, regularás tu ciclo con el tiempo.**
- Flujo menstrual: cantidad de sangre expulsado durante la menstruación, leve, moderado o severo.
- Características de la regla: **No tiene olor, es de color rojo , marrón e incluso puede ser muy oscuro dependiendo del día menstrual, Duele debido a la inflamación del útero pero no debe invalidar.**
- Desde la primera menstruación puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales (heterosexuales).
- Momento ideal para acudir por primera vez con Matrona



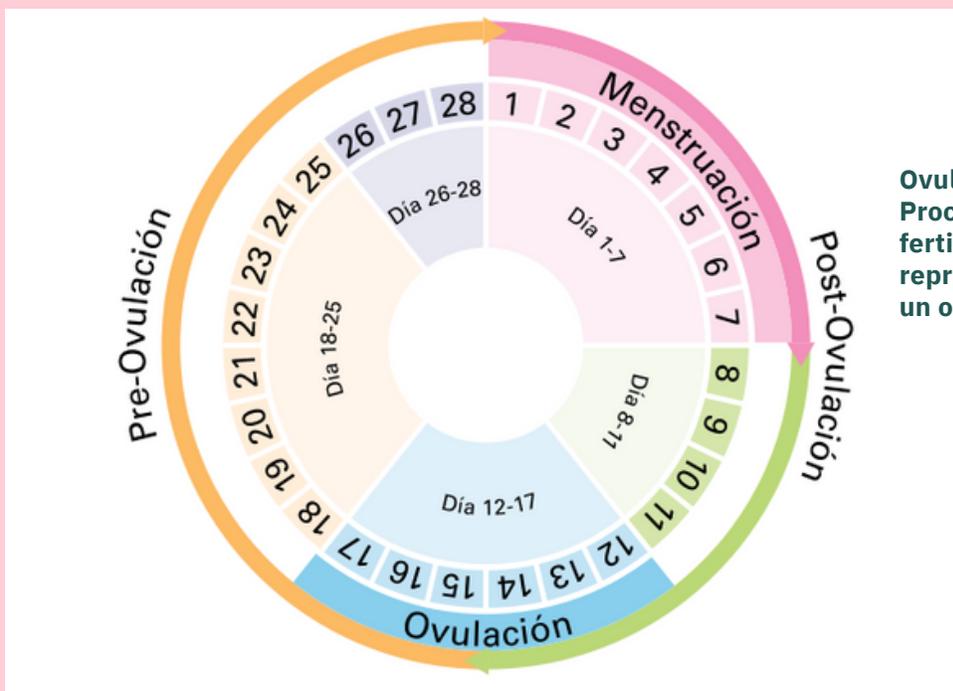
“Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad



1.PRIMERA MENSTRUACIÓN

1.2 ¿Qué es el ciclo menstrual?

- Es el tiempo que pasa entre el primer día de la regla hasta el siguiente primer día del próximo ciclo (**entre 28 -35 días aproximadamente**).
- Tu ciclo puede ser **regular o irregular**, es decir se puede saltar varios meses.
- **Los ciclos son diferentes** en cada mujer o persona menstruante.
- Para poder conocer tu ciclo debes usar un **calendario menstrual** para saber fechas probables de tus próximas reglas. Anotar tu primer día de menstruación y contar tus días de regla hasta el último (**Periodo menstrual**).
- Desde el ultimo día de regla debemos contar 7 días , éste se llama : **periodo de ovulación**, generalmente el día 14.

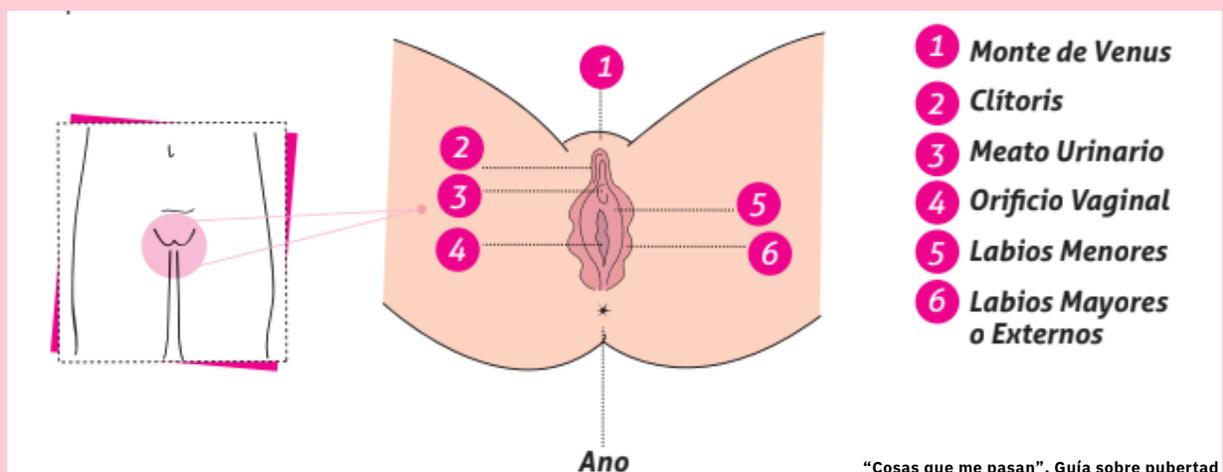
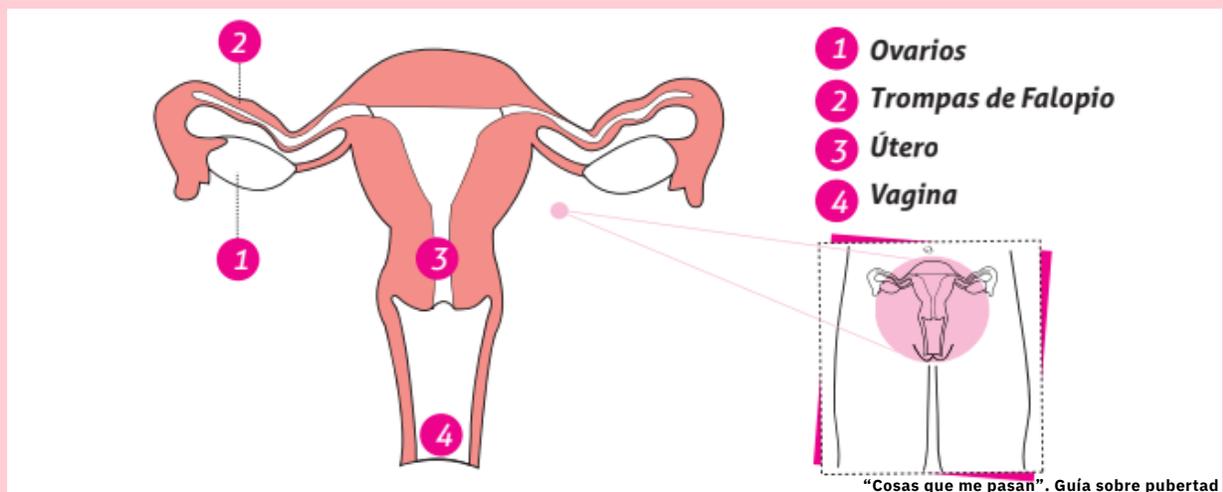


Ovulación:
Proceso normal que indica la fertilidad (capacidad de reproducción), cada mes se ovula de un ovario distinto.

1.PRIMERA MENSTRUACIÓN

1.3 Conociendo mis genitales

- **Útero y ovarios:** órganos internos que cumplen funciones distintas durante el ciclo menstrual.
- **Trompas:** canal por donde los óvulos pasan hacia el útero
- **Vagina :** Parte interna que contiene canal vaginal hasta el cuello del útero
- **Vulva:** Parte externa que contiene labios menores y mayores
- **Uretra o meato urinario:** orificio donde sale la orina
- **Labios mayores y menores :** Se encuentran en la entrada de la vagina.
- **Clítoris:** Se encuentra sobre uretra y tiene un cuerpo.



1.PRIMERA MENSTRUACIÓN

1.4 Mi higiene comienza a cambiar

Los fluidos corporales como el sudor, suelen tener olores desagradables si no nos cuidamos la higiene corporal. A pesar de que la menstruación no tiene olor, si no tienes una buena higiene eso puede cambiar y producir infecciones vaginales, es por esto que debes mejorar tu rutina y así evitar malas conductas de salud.

Recomendaciones de Higiene personal

- Baño diario
- Solo uso de agua , sin jabones íntimos
- No usar rasuradora o depilación total
- Uso de toallas higiénicas de correcto modo y cambiarlas máximo cada 4 horas
- Dependiendo del flujo menstrual siempre llevar en tu mochila o bolso cambio de ropa interior en caso de manchado
- Aprender a conocer tu menstruación podrás mejorar tu higiene menstrual y sabrás cuándo debes cambiar tu toalla higiénica, tampón o lo que uses.
- Pide ayuda a tu persona de confianza para que te oriente sobre mejorar tu higiene y las dudas que tengas
- Si no tienes claro las formas de higiene o necesitas más información puedes acudir con Matrona o Ginecólogo infantil para resolver todas tus dudas.



2. LA MENSTRUACIÓN Y EL COLEGIO

2.1 Mis compañeras/res del colegio

- La menarquia o primera regla es una etapa que toda niña o persona menstruante debe vivir, hay muchos mitos y tabúes con respecto a esto. A veces puede generar en los preadolescentes vergüenza hablar de ello e incomodidad, pero sólo tú puedes decidir si lo hablas o no con tus compañeros, sin embargo debes saber que es un proceso totalmente normal.
- Si no te ha llegado tu menstruación a la misma edad que tus otras compañeras/res, no te preocupes, recuerda que puede llegar hasta los 14 años.
- Las profesoras pueden ser de especial apoyo cuando sientas dudas y estás en la escuela, puedes acercarte si tienes la confianza necesaria, recuerda que también pasaron por lo mismo que tú.
- Los padres o familia tienen un rol importante en esto ya que tienen la responsabilidad de hablar el tema con libertad y sin incomodar, explicar de la forma más simple puede ayudar a que tu hija/e te lo comunique y conversen.



2. LA MENSTRUACIÓN Y EL COLEGIO

2.2 Mi Privacidad

- Todo preadolescente tiene derecho a su privacidad, es decir, tienes la decisión de contar o no sobre tu menarquia o primera menstruación a tus compañeros de colegio, profesores, familiares o externos.
- Tan íntimo como tus partes privadas (genitales), es la menstruación.
- Puedes poner un alto a toda persona que te lo pregunte directamente.
- Empodérate de ti y de tu salud menstrual, esto te permite forjar carácter.
- **El consentimiento** es una palabra importante que debes aprender, se refiere a que tienes el poder de decir SI o NO, con respecto a tu cuerpo e intimidad. Puedes usar este concepto en todo aspecto tanto para tu salud mental y corporal.
- Las personas que viven con discapacidad tienen las mismas etapas que cualquier otra y por lo mismo respetar su privacidad es primordial.
- Si sientes que alguien no respeta tu privacidad debes informar a tu persona de confianza.



2. LA MENSTRUACIÓN Y EL COLEGIO

2.3 Mitos sobre la menstruación

- Los mitos y tabúes son una serie de creencias que no tienen fundamento científico, pueden estar presentes en todo orden de cosas.
- Como sabrás también hay mitos sobre la menstruación y lo más probable es que los hayas escuchado en tu colegio, familia u otros lugares.

**GENERAN
DESINFORMACIÓN**

PROMUEVEN EL MIEDO

**DEBEMOS FILTRAR LA
INFORMACIÓN**

**Mitos sobre la
menstruación**



ALGUNOS MITOS SON...

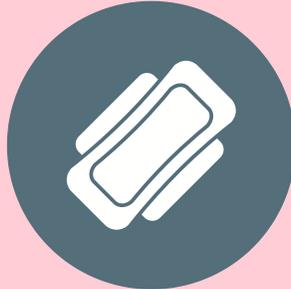
- **NO DEBES BAÑARTE CUANDO ESTAS CON LA REGLA**
- **TE CONViertes EN UNA SEÑORITA CUANDO TE LLEGA LA REGLA**
- **NO PUEDES QUEDAR EMBARAZADA CUANDO ESTAS CON LA REGLA**
- **NO PUEDES HACER ACTIVIDAD FÍSICA**
- **NO PUEDES TOMAR NADA HELADO**
- **DESPUÉS DE LA REGLA NO CRECERÁS MÁS**

¡FALSO-FALSO-FALSO!

3. MATERIALES PARA LA MENSTRUACIÓN

3.1 Toallas higiénicas

- Durante tu menstruación deberás usar algo para no manchar tu ropa interior, ya que la sangre es algo difícil de limpiar en la ropa.
- Lo que uses para proteger tu ropa dependerá de ti y tu comodidad, las personas que viven con discapacidad también son libres de utilizar lo que les convenga, no hay reglas específicas.
- Sin embargo en la preadolescencia estamos en un periodo de aceptación y adaptación durante la menarquia, por lo que muchas niñas/ñes optan con la **toalla higiénica**.
- **Debes cambiarla cada vez que sea necesario, máximo cada 4 horas, así previenes infecciones vaginales.**



Beneficios

- Son toallas desechables
- Material mixto (algodón y otros)
- Uso fácil
- No requiere entrenamiento

Contras

- Contamina el planeta
- Puede generar reacciones alérgicas
- Con los movimientos corporales puede salir de su posición

¿Cómo colocarla?

- Abres la toalla y trae un sticker con pegamento en la parte trasera, la retiras y la desechas
- Se coloca en la parte interna de la ropa interior hacia el centro.
- Las toallas traen una posición que la indica el paquete (adelante y atrás)
- **Las toallas con alas**, traen una solapa que se adhiere al calzón o ropa interior.
- **Las toallas sin alas** no traen solapa y solo se adhiere a la parte interna de la ropa



3. MATERIALES PARA LA MENSTRUACIÓN

3.2 Tampones

- **Se introducen dentro de la vagina y trae un hilo que queda fuera de la cavidad vaginal para luego retirarlo**
- Hay de varios tamaños según el flujo
- Puedes usarlo hayas tenido o no relaciones sexuales, no generan daño o “pérdida de la virginidad”, un mito muy frecuente que genera mucho miedo en los preadolescentes, sin embargo no lo uses si no estas preparada /e, se requiere de cierta habilidad.



Beneficios

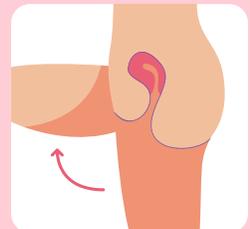
- Son desechables
- Material mixto (algodón y otros)
- Genera más seguridad (sin manchas)

Contras

- Contamina el planeta
- Puede generar reacciones alérgicas
- Personas con mucho flujo puede no contener y provocar manchas
- Requiere un entrenamiento breve

¿Cómo se coloca?

- Abres el tampón , hay algunos con aplicador que permiten su introducción más fácil.
- Apoyas la pierna en una superficie y que quede en 90° ****
- Introduces el tampón dentro de la cavidad vaginal hasta que no lo sientas y retiras el aplicador
- El hilo debe quedar fuera de la cavidad vaginal
- Para retirar, solo debes tirar del hilo



3. MATERIALES PARA LA MENSTRUACIÓN

3.3 Copita Menstrual

- **Se introduce dentro de la vagina, material flexible, silicona , latex o elastómero termoplástico, sirve para contener la menstruación**
- Hay de varios tamaños S/M/L viene con instrucciones en su envase
- Tiene una duración de uso de 6 a 12 horas, luego se debe vaciar, lavar y volver a insertar.
- Son reutilizables y tienen una vida útil de 10 años aproximadamente.



Beneficios

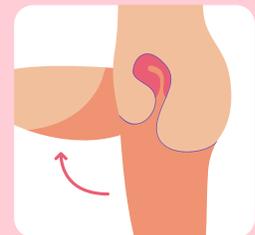
- Pocas reacciones alérgicas
- Cuida el planeta
- Uso en personas con abundante flujo, sirve para cuantificar en ml

Contras

- No se recomienda a personas con abortos recientes o cirugías ginecológicas
- Requiere entrenamiento
- No recomendable para personas con baja lubricación genital
- No se recomienda a personas con reciente menarquia, requiere entrenamiento de uso.

¿Cómo se coloca?

- Introduces la copa en la misma posición que usas para el tampón
- Apoyas la pierna en una superficie y que quede en 90° ****
- Puedes doblar la copa en 2 o en forma de 8, e introducir dentro de la vagina
- la copa se abrirá por dentro generando un vacío
- Para retirar, debes introducir los dedos y retirar la copa sacando el vacío.
- botas el contenido al inodoro y la lavas con agua
- Luego , vuelves a introducir de la misma forma



Nota: Para algunas personas con movilidad reducida de extremidades puede ser dificultoso la inserción.

3. MATERIALES PARA LA MENSTRUACIÓN

3.4 Calzón Menstrual

- Son calzones especialmente diseñados, para absorber la sangre menstrual.
- En su mayoría se componen de tres capas: algodón, microfibra o fibra de bambú y tela pulsada (PUL), algunas marcas incluso
- Fáciles de usar y lavar, son impermeables, evitan fugas y manchas, son hipoalergénicos y no invasivos.
- Cada calzón tiene una duración de uso de 12 horas, luego se debe cambiar y lavar. Son reutilizables y tienen una vida útil de 2 años aproximadamente.



Beneficios

- Ideal para niñas o personas menstruantes durante su menarquia.
- Cuida el planeta
- Cómodos y transpirables
- Disminuye riesgo de infecciones vaginales

Contras

- Requiere acceso agua para lavarlos
- No son desechables y pueden generar incomodidad en lugares donde no hay acceso a agua para poder lavarlos.
- Para personas con movilidad reducida de ciertas extremidades puede ser dificultoso



**¡IMPORTANTE!
LOS MATERIALES QUE SE
UTILIZAN DURANTE LA
MENSTRUACIÓN SE DEBEN
COMPRAR, NO EXISTE LA
GARANTÍA ESTATAL, ES DECIR
NO LOS ENTREGAN EN LOS
CESFAM O CONSULTORIOS DE
TU BARRIO.**

4. DOLOR MENSTRUAL

4.1 ¿Qué es Síndrome premenstrual ?

- Son síntomas que se producen por la variación de hormonas durante el ciclo menstrual por lo que es **Normal**.
- Pueden presentarse previo a la menstruación, 1 semana antes y generan cierta incomodidad a nivel físico y psicológicos.
- Hay personas menstruantes o preadolescentes que no sienten los síntomas descritos, lo que también es normal.
- A nivel psicológico tu animo puede variar por los cambios internos hormonales.



Irritabilidad



Estreñimiento



Sensibilidad mamaria



Dolor de cabeza

**SPM
(Síndrome
premenstrual)**



Vómitos



Dolor premenstrual

4. DOLOR MENSTRUAL

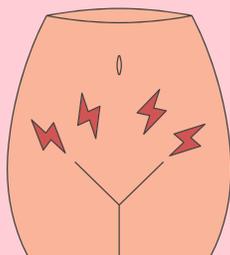
4.2 ¿Duele tener la menstruación?

- **El dolor durante la menstruación se llama Dismenorrea y hay diferentes niveles de dolor.**
- Debido al desprendimiento de la capa interna del útero, se produce una inflamación y esto puede generar el dolor menstrual
- Normalmente **dura 3 días**
- **No es normal** tener un dolor menstrual que **interfiera con la salud física, emocional, social o con tu calidad de vida.**
- El útero se inflama y se contrae (ya que es un músculo que tiene varias capas).
- Si el dolor llegase a no ser tolerable debes acudir con Matrona o Médico para que pueda ayudar con algún medicamento o medida alternativa.
- Nunca debes decir “me duelen los ovarios”, ya que si te dolieran sería muy preocupante, lo que duele es el útero.



4.3 ¿Cómo puedo manejar el dolor?

- **Uso de Antiinflamatorios** orales (pastillas) siempre y cuando sea indicado por matrona o médico.
- **Actividad física regularmente** : Te ayuda a disminuir sustancias inflamatorias que aumenten el dolor.
- **Guateros o compresas tibias**: El calor ayuda a aliviar el dolor, ten cuidado de no quemarte.
- **Té de hierbas**: El calor de los bebestibles calientes promueven la disminución del dolor.
- Se recomienda la autorización médica para consumo de medicamentos para el alivio del dolor por riesgo de ser alérgico a ciertos antiinflamatorios



REFERENCIAS

- **Guía de Salud Menstrual - Minsal**

Enlace:

<https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>

- **Manual sobre salud e higiene menstrual UNICEF**

Enlace:

<https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

- **Cuídate mujer- Plena inclusión Extremadura**

Enlace:

<https://plenainclusionextremadura.org/plenainclusion/sites/default/files/publicaciones/Guia%20Vdg.pdf>

- **“Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad**

Enlace:

http://www.jerarquicos.com/lib/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/jfilebrowser/archivos/20120405123414_0.pdf