

Terminología

Contracciones: proceso donde los músculos se tensionan y relajan con la finalidad de expulsar el tejido del endometrio.

Desigualdad: diferencias entre las personas que van más allá de los factores económicos, como el género o la cultura.

Discriminación: trato desfavorable o de desprecio hacia una persona o grupo.

Endometriosis: trastorno en el que el tejido que recubre el útero crece fuera de él, apareciendo en los ovarios o las tubas uterinas (trompas de Falopio).

Estrógeno: es una hormona que lleva a cabo los cambios físicos y su función es iniciar la pubertad además ayuda a controlar el ciclo menstrual y estimula la libido y el estado de ánimo.

Gestión menstrual: es el acceso a la educación y cuidados de la salud menstrual mediante materiales limpios, entornos seguros y privados donde podamos lavarnos con agua y jabón de forma privada y segura sin incomodidad o temor.

Progesterona: esta hormona desempeña un papel crucial en los ciclos menstruales ya que luego de la ovulación, los niveles de progesterona aumentan. Si no se produce un embarazo, los niveles disminuyen nuevamente, lo que hace se vuelva a menstruar.

Salud menstrual: no solo es la ausencia de un trastorno o enfermedad con relación al ciclo, se refiere al bienestar completo en los ámbitos físico, mental y social, por lo que es considerado como un derecho humano.

Síndrome de Shock Tóxico: causado por el uso de tampones en un periodo mayor a 8 horas se pueden generar ciertas bacterias que liberan toxinas que causan daños a órganos e incluso la muerte.

Útero: órgano en forma de pera que se encuentra en el centro de la pelvis, conformada de tres capas.

Vagina: conducto muscular que va desde el útero al exterior del cuerpo (vulva).

Algunas cifras de salud y gestión menstrual

El Caracol AC (2021) menciona que las personas en situación de calle gastan el 40% de su ingreso total diario en comprar productos de gestión menstrual.

Menstruación Digna (2021) refiere que durante la menstruación se gasta al año unos 26.000 pesos en toallas sanitarias o 30.000 pesos en tampones.

La UNICEF (2021) indica que, en México, sólo 5% de los niños y adolescentes tiene conocimientos sobre la menstruación, lo que los limita a entender los retos que enfrentan las niñas y adolescentes durante su periodo.

Así mismo menciona que el 43% de niñas y adolescentes en México prefieren ausentarse de la escuela durante su periodo menstrual generando desigualdad.

Redes Sociales AHF México

 [AHF México](#)

 [ahf_mexico](#)

 [@ahf_mexico](#)

 [ahf_mexico](#)

 [pruebadevih.com.mx/](#)

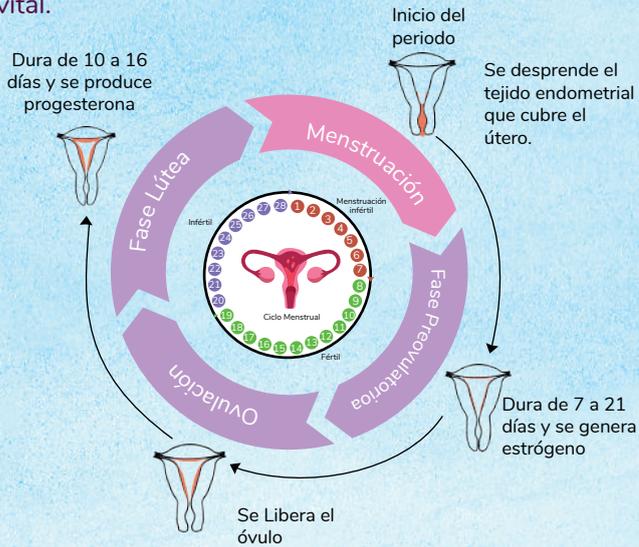
Salud y Gestión Menstrual

NO MÁS
ESTIGMA.

AHF MÉXICO

¿Qué es la menstruación?

El **ciclo menstrual** es un proceso fisiológico que nos indica bienestar y además nos ayuda a valorar nuestro estado de salud ya que es considerado como un signo vital.



La **menstruación** es parte de este ciclo, en el cual se desprende del endometrio en forma de sangre menstrual.

Este desprendimiento causa contracciones que pueden ocasionar dolor (cólico), pero, si afecta el ritmo de vida no es normal, por lo que podría hablarse de **endometriosis** o alguna otra afección.

El color de la **sangre menstrual** tiene que ser rojo intenso o color marrón, si es de alguna otra tonalidad indicaría alguna anomalía.

Es importante acudir con tu ginecólog@ para poder atender cualquier signo o síntoma anormal y así recibir un diagnóstico que ayude a beneficiar tu menstruación.

Si bien, el ciclo menstrual y la menstruación son parte de un proceso para la procreación, también son parte fundamental de nuestra sexualidad. A través del autoconocimiento, nos ayuda a ejercerla de manera independiente a la reproducción.

¿Cómo una inadecuada gestión menstrual afecta mi salud?

Hablamos de **pobreza menstrual** cuando no existe el acceso a productos sanitarios, a la falta de educación menstrual o al acceso a instalaciones de baño adecuadas, este tipo de pobreza también se va a encontrar en países desarrollados.

Esta **incorrecta gestión menstrual puede afectar nuestra salud**, ya que puede causar infecciones, estrés, ansiedad e incluso violencia de género, a esto se añade el impacto negativo que se tiene para gozar de derechos relacionados a la educación, trabajo y salud.

Los productos menstruales deben ser seguros, eficaces, aceptables y adaptados al contexto de las personas que los usan para garantizar este **derecho humano**.

Propuestas de acciones de salud menstrual en México

Con base en datos recopilados por El Caracol A.C. y la COPRED (2021), algunas acciones pendientes en la agenda de salud y gestión menstrual son:

-**Políticas públicas** que aborden la gestión menstrual.

-Agendas públicas que contemplen el **acceso a la higiene, agua y recursos** para la gestión menstrual.

-Distribución de productos, **educación** en salud menstrual, sexual y reproductiva.

-Garantizar el **acceso a insumos e información** para la gestión menstrual de grupos desfavorecidos y marginados.

¿Cómo gestionar mi salud menstrual?

Toallas desechables



-Es la opción más disponible para la gestión menstrual, absorbe la sangre menstrual y se coloca sobre la ropa interior.

-Se recomienda cambiar cada 4 a 6 horas, de lo contrario podría causar infecciones.



Tampón

-Está hecho de materiales como algodón y plástico, se coloca dentro de la vagina para absorber la sangre menstrual.

-Se recomienda cambiar el tampón cada 4 a 8 horas y no dormir con él, ya que puede ocasionar síndrome de shock tóxico.

Toallas reusables



-Están hechas de fibras naturales, como algodón, por lo que pueden lavarse y reusarse.

-Sin embargo, la falta de acceso al agua y jabón, puede dificultar su uso.



Copa Menstrual

-Se coloca dentro de la vagina para contener la sangre por alrededor de 8 a 12 horas, tiene una vida útil de 10 años.

-Se debe esterilizar con agua caliente y lavarse cada que se cambie, por lo que la falta de acceso a agua, jabón o instalaciones de baño adecuadas puede dificultar su uso.

Otras alternativas



-Calzones menstruales

-Disco menstrual.

-Sangrado libre (Freebleeding)

-Esponjas menstruales.