

**CAPÍTULO 2:**

**SALUD SEXUAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



## **SALUD MENSTRUAL**

### **CONCEPTOS BÁSICOS**

La menstruación es un proceso natural que ocurre en niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes un promedio de 40 años, desde la menarquia (primera menstruación) hasta la menopausia (última menstruación). A pesar de ser parte del ciclo reproductivo, muchas veces se vive en un entorno de tabúes, violencia y desinformación.

La gestión menstrual es crucial para mantener la dignidad y evitar problemas de salud. La falta de acceso a productos sanitarios y a instalaciones adecuadas afecta negativamente la vida de quienes menstrúan, incluso provocando ausentismo escolar.

Es fundamental abordar estos temas para garantizar que las personas puedan gestionar su menstruación con dignidad y sin limitaciones en su desarrollo integral.

## SALUD MENSTRUAL

### CIFRAS DE INTERÉS



- Aproximadamente 1.800 millones de mujeres menstrúan cada mes durante un periodo de dos a siete días.
- La gestión menstrual implica un gasto mensual significativo en productos como toallitas higiénicas, tampones o copas, lo que impacta especialmente en los ingresos femeninos, ya que la brecha salarial global es del 20,5%.
- En Chile, esta brecha es del 29,3%, afectando más a las mujeres más pobres.
- El acceso a productos de contención menstrual y a información al respecto presenta dificultades económicas y de disponibilidad, siendo más pronunciadas en personas de menor edad y con menores ingresos.
- La educación menstrual no es parte del contenido oficial en establecimientos educacionales chilenos, siendo la madre la principal fuente de información sobre el tema para el 68,3% de las personas encuestadas.

# SALUD MENSTRUAL

## SÍNTOMAS Y SIGNOS



### MANIFESTACIONES DEL CICLO MENSTRUAL

Si bien no existe un ciclo menstrual normal, existen ciertos criterios claves sobre los patrones de sangrado:

Frecuencia	Sangrados menstruales cada 24 a 38 días.
Regularidad	<p>Ciclos regulares, es decir, con poca variación en la duración de los ciclos. Para su evaluación, se debe considerar el ciclo más largo y el más corto que ha tenido la persona durante los últimos 6 meses. La variación normal dependerá de la edad de la mujer, se consideran ciclos regulares cuando la variación es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Menor o igual a 9 días para mujeres entre 18 y 25 años.</li> <li>· Menor o igual a 7 días para mujeres entre 26 y 41 años.</li> <li>· Menor o igual a 9 días para mujeres entre 42 y 45 años.</li> </ul>
Duración	Máximo 8 días de sangrado

# SALUD MENSTRUAL

## SÍNTOMAS Y SIGNOS



Volumen	Hasta 80 ml de sangre menstrual por cada ciclo. Sangrados de mayor volumen o cualquier sangrado que interfiera con la salud física, emocional, social de la mujer o con su calidad de vida se considera anormal.
Sangrados intermenstruales	No debería haber otro sangrado además de la menstruación propia de ese ciclo. La única excepción es un sangrado escaso, post ovulatorio que ocurre en el 5% de las mujeres por la disminución en los niveles de estradiol.
Dolor menstrual	La menstruación es un proceso inflamatorio, donde muere y se desprende el tejido endometrial para luego ser eliminado a través del cuello del útero y la vagina gracias a las contracciones del útero. Por lo tanto, es normal sentir una incomodidad o dolor leve en la parte inferior del abdomen durante esos días. No es normal tener un dolor menstrual que interfiera con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.
Síndromes premenstruales físicos o emocionales	Son frecuentes y normales siempre y cuando no interfieran con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.

## SALUD MENSTRUAL

# HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



La autonomía en Salud Menstrual es muy importante para vivir la menstruación de manera adecuada, ya que contribuyen directamente con el bienestar físico, mental y social de las niñas, adolescentes y mujeres. Para gestionar la propia salud menstrual se deben conocer opciones para saber elegir, distinguir, priorizar y ponerlas en práctica, libres de violencia o coacción (UNFPA, 2021 en guía de Escuela La Tribu).

# SALUD MENSTRUAL



## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Para promover la salud del ciclo menstrual, **algunas recomendaciones de estilo de vida a continuación:**

1. Adecuado tiempo de sueño: Se recomienda de 9 a 12 horas para niñas y adolescentes, 8 a 10 horas para adolescentes de 13 a 18 años, y 8 horas para mujeres adultas.
2. Salud psicoemocional: Es crucial manejar cambios de ánimo sin que interfieran con la vida diaria; buscar ayuda profesional si es necesario.
3. Actividad física: El ejercicio aeróbico tres veces por semana durante sesenta minutos puede mejorar síntomas premenstruales, pero el exceso puede causar problemas hormonales.
4. Alimentación: Consumir proteínas, carbohidratos, grasas y micronutrientes como vitaminas y minerales es fundamental para equilibrar las hormonas.
5. Evitar tabaquismo: Fumar puede afectar la fertilidad y los ciclos menstruales, aumentando el riesgo de menopausia prematura.

# SALUD MENSTRUAL



## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

### DOLOR MENSTRUAL

El dolor menstrual, conocido como dismenorrea primaria, es una causa común de dolor pélvico en las mujeres. Recomendaciones para su manejo incluyen:

- Ejercicio regular de baja intensidad como yoga o tai chi, aplicación de calor local en la parte inferior del abdomen.
- Una dieta rica en fibra.
- Minerales como magnesio.
- Vitaminas del complejo B.
- Ácidos grasos omega 3, la suplementación con estas vitaminas y minerales puede ser útil, pero debe ser prescrita por un profesional.
- Otras opciones incluyen acupuntura, estimulación nerviosa transcutánea (TENS) y medicina a base de plantas. En Chile, hay 103 plantas reconocidas con propiedades medicinales.

# SALUD MENSTRUAL

## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



El ciclo menstrual provoca cambios hormonales que afectan el estado emocional, energía, socialización, funciones cognitivas, apetito, deseo sexual y sueño. Estos cambios son normales y temporales, ocurriendo una o dos semanas antes de la menstruación y desapareciendo con ella. Se consideran normales si no causan malestar significativo y permiten el funcionamiento habitual. Sin embargo, cuando interfieren con el bienestar psicológico y la calidad de vida, se denomina síndrome premenstrual.

El Síndrome premenstrual puede ser grave e incapacitante, especialmente si se manifiestan síntomas como abulia, ideación suicida, pensamientos catastróficos y problemas en las relaciones interpersonales. Cuando estos síntomas están presentes, se categoriza como Trastorno Disfórico Premenstrual, que es parte de los trastornos depresivos. Se recomienda buscar ayuda de un especialista en salud mental si se observan estos indicadores. Los síntomas emocionales incluyen ánimo triste, irritabilidad, ansiedad, fatiga, apatía y dificultades de concentración.

# SALUD MENSTRUAL



## HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Algunas recomendaciones para el abordaje del Síndrome Premenstrual son (Escuela Tribu 2022):

- Psicoeducación sobre cambios psicoemocionales en fase premenstrual.
- Promover alimentación, descanso y actividad física adecuadas.
- Realizar frecuentemente técnicas de autogestión emocional, como aquellas basadas en meditación guiada, respiración, relajación muscular progresiva, etc.
- Realizar la práctica de escritura terapéutica. Incorporarla en la rutina, como forma de autorregulación emocional o desahogo de emociones difíciles
- Caminar con pies descalzos sobre superficie natural, ducha o baño con agua tibia o fría, jardinería, en momentos de mayor malestar emocional (“*Grounding*”).
- Llevar un “Diario de emociones” para monitorear estados de ánimo durante el ciclo y fase premenstrual (evitar si los síntomas de ansiedad o preocupación son predominantes).



# **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

