



Manejo de la Menstruación

CONOZCA SUS OPCIONES



Indices

Manejo del sangrado menstrual

El manejo del dolor

Anticoncepción y Menstruación

Seguimiento del período

Información Adicional



**Manejo del
sangrado
menstrual**

Hay varios tipos de productos para controlar el sangrado menstrual:

- Almohadilla desechable
- Almohadilla reutilizable
- Tela
- Tampón
- Copa menstrual
- bragas menstruales

Todos los tipos de productos son seguros si se usan, lavan y secan adecuadamente. No lo use por más tiempo del sugerido en las instrucciones del paquete.

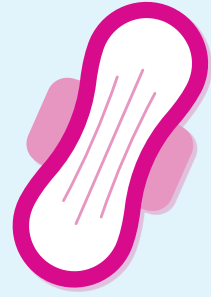
Según la(s) opción(es) que elija, es posible que también necesite agua, jabón, ropa interior y recipientes para lavar y almacenar.

Para todos los tipos de productos, la calidad puede variar y, por lo tanto, afectar su experiencia con el producto. Si no está satisfecho con su experiencia inicial con un tipo de producto específico, otra marca, estilo o tamaño podría funcionar mejor para usted. Si se presenta dolor o sarpullido, cambie a una marca o tipo de producto diferente.

Los productos reutilizables pueden ser más caros al principio, pero se vuelven más asequibles con el tiempo. A algunas personas les gusta que los productos reutilizables generen menos desperdicio.

Algunos tipos de productos son nuevos y es posible que aún no estén disponibles en su área. Pregunte por ellos!

Almohadilla Desechable



Una almohadilla de un solo uso diseñada para absorber sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se mantiene en su lugar con un adhesivo. Viene en diferentes formas y tamaños para un sangrado más abundante o más ligero.



Ventajas: Fácil de usar, eficaz incluso durante el ejercicio, no requiere lavado



Contras: No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo



Cómo desechar: Deseche en un contenedor de basura. no poner en el inodoro

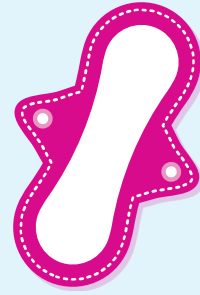


Puede usar con seguridad para: Aproximadamente de seis a ocho horas o según las instrucciones del paquete



Disponibilidad: Ampliamente disponible en tiendas

Almohadilla Reutilizable



Una almohadilla de tela cosida diseñada para absorber sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se sujeta con broches. Viene en diferentes tamaños, formas y materiales. Las almohadillas de tela se pueden comprar o coser. La comodidad, la absorbencia y la facilidad de uso varían.



Ventajas: Reutilizable, es menos probable que se filtre o se mueva fuera de lugar que la tela, se vuelve más asequible con el uso continuo



Contras: Debe lavarse y secarse después de cada uso



Cómo lavar: Lavar con agua y jabón, luego colgar o dejar al sol hasta que esté completamente seco.

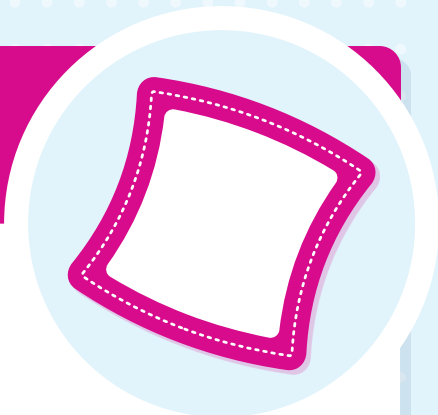


Se puede usar de forma segura para: Hasta seis horas a la vez o según las instrucciones del paquete



Disponibilidad: Generalmente disponible localmente

Tela



Trozos de tela, doblados en capas y colocados en la ropa interior o atados a la cintura, para absorber la sangre.



Ventajas: Asequible, se puede reutilizar varias veces si se limpia adecuadamente



Contras: Tiene que lavarse y secarse después de cada uso, puede ser difícil mantenerlo en su lugar



Cómo lavar: Lavar con agua y jabón, luego colgar o dejar al sol hasta que esté completamente seco

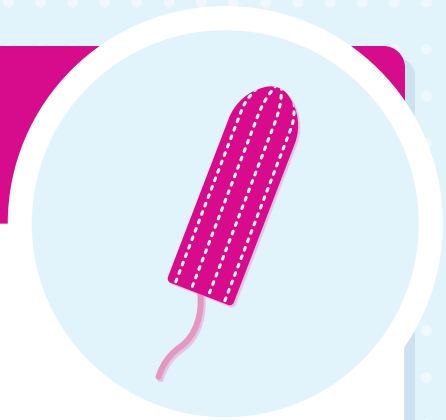


Se puede usar de forma segura para: Alrededor de 2-4 horas a la vez



Disponibilidad: En todas partes. La tela se puede comprar nueva o reutilizada.

Tampón



Un tampón de algodón o rayón de un solo uso que se inserta en la vagina para absorber la sangre, con un cordón que permanece fuera del cuerpo para facilitar la extracción. Viene en diferentes tamaños para sangrado más abundante o más ligero.



Ventajas: Efectivo incluso cuando se hace ejercicio, no requiere lavado



Contras: No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo, puede tomar algunos intentos para sentirse cómodo insertándolo y quitándolo



Cómo desechar: Deseche en un contenedor de basura. no poner en el inodoro

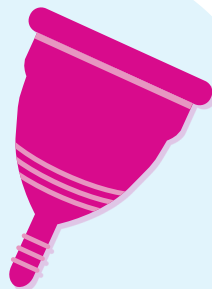


Se puede usar de forma segura para: Hasta ocho horas



Disponibilidad: Disponible principalmente en tiendas urbanas

Copa Menstrual



Un dispositivo de silicona en forma de campana que se inserta en la vagina para recolectar sangre. Viene en diferentes tamaños, formas y grados de firmeza que pueden afectar la comodidad personal.



Ventajas: Reutilizable por hasta diez años, se vuelve asequible con el uso continuo, efectivo incluso cuando se hace ejercicio



Contras: Caro inicialmente, puede tomar algunos ciclos para acostumbrarse, debe lavarse y desinfectarse



Cómo lavar: Lavar con agua y jabón entre usos. Después de que termine su período, hierva en agua durante 10 minutos para desinfectar



Se puede usar de forma segura para: Hasta doce horas a la vez o según las instrucciones del paquete



Disponibilidad: Como un producto más nuevo, puede ser difícil de encontrar.

Bragas de período



Un tipo especial de ropa interior diseñada para absorber sangre. Viene en diferentes tamaños, estilos y materiales.



Ventajas: Reutilizable, se vuelve asequible con el uso continuado



Contras: Caro inicialmente, tiene que lavarse y secarse después de cada uso



Cómo lavar: Lavar con agua y jabón, luego colgar o dejar al sol hasta que esté completamente seco



Se puede usar de forma segura para: Hasta seis horas a la vez o según las instrucciones del paquete



Disponibilidad: Como un producto más nuevo, puede ser difícil de encontrar.



El manejo del dolor

Puede experimentar dolor abdominal, calambres, dolores de cabeza y/u otros cambios en su cuerpo en los días previos o durante su sangrado menstrual.

Las opciones de cuidado personal incluyen:



Ejercicio ligero, yoga y/o estiramiento



Aplicar calor, como una bolsa de agua caliente



Toma ibuprofeno o naproxeno, que funcionan mejor que el paracetamol o el acetaminofén



Descansar y/o acostarse

Si el dolor menstrual le dificulta participar en las actividades cotidianas, hable con un médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. Es posible que tengan otras formas de ayudarla a controlar el dolor, como los anticonceptivos hormonales.

También pueden determinar si tiene una afección más grave, como endometriosis o fibromas uterinos.



Anticoncepción y Menstruación

Si usa anticonceptivos hormonales o un DIU de cobre, puede experimentar cambios en su menstruación. Estos cambios son normales. Pueden afectar la forma en que elige manejar su menstruación. Los cambios también pueden ayudarlo a controlar su sangrado y/o dolor.

Los cambios debidos a la anticoncepción pueden incluir:

- Sangrado más ligero o menos
- Sangrado menos frecuente y/o más corto
- Sangrado en pausa o sin sangrado durante el uso del método
- Manchado o sangrado cuando no lo espera
- Sangrado más intenso
- Menos calambres y dolor.

Diferentes métodos anticonceptivos pueden causar diferentes cambios. Y todo el mundo es diferente; es difícil predecir qué cambios experimentará al usar un método anticonceptivo específico.

Tu menstruación volverá a su patrón normal y tu fertilidad (capacidad de quedar embarazada) volverá después de que dejes de usar el método anticonceptivo.

Para obtener información sobre los métodos anticonceptivos que podrían ser adecuados para usted, comuníquese con un médico, enfermera u otro proveedor de atención médica.





Seguimiento del período

A algunas personas les resulta útil realizar un seguimiento de su menstruación en un calendario o una aplicación de teléfono. Esto les permite estimar mejor cuándo puede comenzar su próximo período.



El tiempo desde el primer día de un período hasta el primer día del próximo período suele ser de 21 a 35 días. El sangrado generalmente dura de 3 a 7 días.

Durante la pubertad y la perimenopausia, los períodos suelen ser irregulares. Algunos métodos anticonceptivos también provocan períodos irregulares.



¿Qué es la menstruación? El embarazo ocurre cuando un óvulo fertilizado se implanta en el revestimiento del útero (matriz). Durante cada ciclo menstrual, el revestimiento del útero se espesa antes de que esto suceda. Cuando no ocurre el embarazo, el revestimiento del útero se libera en forma de sangre que fluye desde el útero hacia la vagina.

The background is a solid pink color with a fine, repeating pattern of small white dots. In the center, there are several overlapping, semi-transparent circles in various shades of pink, creating a layered, floral-like effect. The text is centered within the most prominent, lightest circle.

Información Adicional

Esta herramienta proporciona información sobre las opciones de autocuidado para controlar la menstruación. Promueve una mayor conciencia de todas las opciones, incluidas las opciones para controlar el sangrado y el dolor. También tiene información sobre cómo la anticoncepción puede afectar la menstruación y cómo se maneja. Proporciona información basada en evidencia e imparcial que ayuda a los usuarios a tomar decisiones completamente informadas que satisfagan mejor sus necesidades y preferencias.

Esta herramienta busca llegar a una amplia audiencia de cualquier persona que menstrúa, incluidas las adolescentes y las menstruadoras mayores. También podría ser utilizado por proveedores de atención médica y educadores como una herramienta de asesoramiento o enseñanza. Puede encontrar un hogar en centros de salud, escuelas y universidades, puntos de venta como farmacias y droguerías, centros comunitarios, lugares de trabajo, baños públicos y varios otros entornos.

Está disponible de código abierto como póster de una página, póster de dos páginas y folleto. Por favor visita <https://bit.ly/menstrual-options> para descargar y para más información.

Referencias:

Armour, M., Smith, CA, Steel, KA y Macmillan, F. (2019). La efectividad de las intervenciones de autocuidado y estilo de vida en la dismenorrea primaria: una revisión sistemática y un metanálisis. *BMC medicina complementaria y alternativa*, 19(1), 1-16.

Marjoribanks, J., Proctor, M., Farquhar, C., Sangkomkhamhang, EE. UU. y Derks, RS (2003). Fármacos antiinflamatorios no esteroideos para la dismenorrea primaria. *Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas*, (4).

Rademacher, KH, Sergison, J., Glish, L., Maldonado, LY, Mackenzie, A., Nanda, G. y Yacobson, I. (2018). Los cambios en el sangrado menstrual son NORMALES: herramienta de asesoramiento propuesta para abordar las razones comunes por las que no se usa y se interrumpe la anticoncepción. *Salud global: ciencia y práctica*, 6(3), 603-610.

UNICEF. *Guía de Materiales de Higiene Menstrual*. Mayo 2019.

Wilson, LC, Rademacher, KH, Rosenbaum, J., Callahan, RL, Nanda, G., Fry, S. y Mackenzie, AC (2021). Buscando sinergias: comprender la evidencia que vincula la salud menstrual y la salud y los derechos sexuales y reproductivos. *Asuntos de Salud Sexual y Reproductiva*, 29(1), 1882791.

Agradecimientos:

Desarrollado por: Lucy Wilson, Rising Outcomes, con Lillian Rountree, FHI 360 y la Universidad de Columbia

Aportes y revisión proporcionados por: Emily Hoppes (FHI 360), Jennifer Amadi (Knit Together Initiative), Ina Jurga (WASH United), Valentine Adolphe, Linda Njeru (Yz-Me International, Ltd.), Kate Rademacher (FHI 360), Nancy Muller (consultora independiente), Natacha Mugeni (Kasha), Halima Lila (Centro de esperanza para niños, niñas y mujeres en Tanzania), Jennifer Gassner (MSI Reproductive Choices), Helen Pankhurst (CARE), Marni Sommer (Universidad de Columbia), Tanya Mahajan (Pad Project), Neville Okwaro (Centro WASH del Ministerio de Salud de Kenia), Elisabeth Zambelis (MHM Solutions), Aditi Krishna (Iris Group International), Michal Avni (Iris Group International) y Odette Hekster (Population Services International - Europa) , Sarah Harlan (Centro Johns Hopkins para Programas de Comunicación - JHCCP), Tykia Murray (JHCCP) y Brittany Goetsch (JHCCP), Haley Millet (Days for Girls International), Sara Stratton (Palladium Group) y Radha Paudel (Radha Paudel Foundation, Global South Coalition for Dignified Menstruation).

Formato y diseño gráfico proporcionados por Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC), la red de organizaciones de salud reproductiva más grande del mundo. Traducción al español proporcionada por RHSC; Traducción al francés proporcionada por Valentine Adolphe.

Para obtener más información o enviar comentarios, comuníquese con Lucy Wilson lucy.wilson@gmail.com.