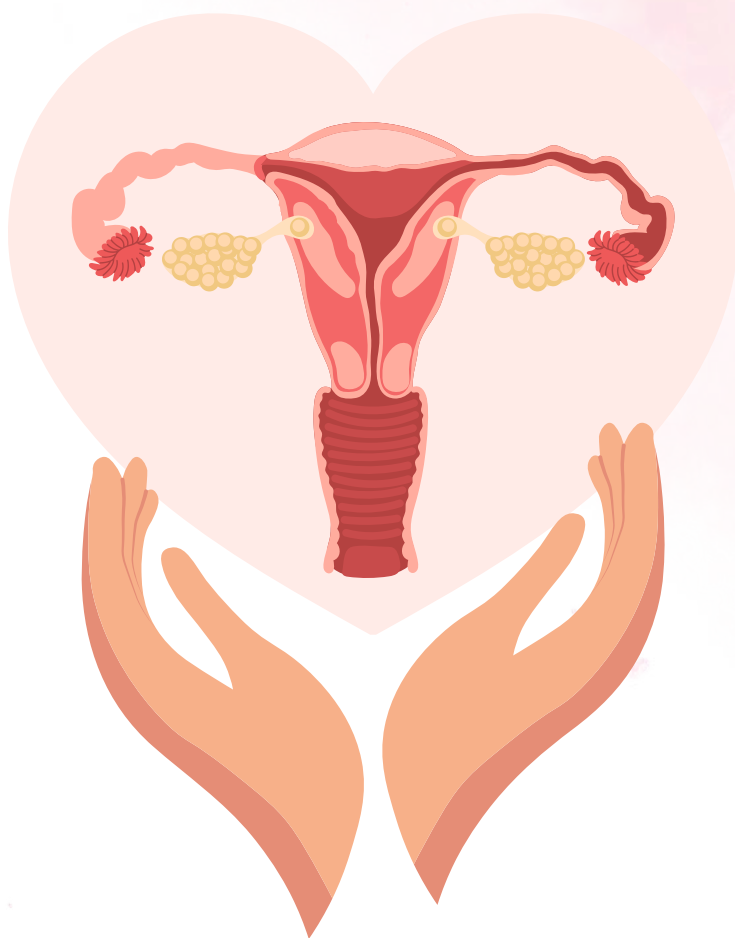


# Salud menstrual inclusiva



“Ciclos y diversas: salud menstrual inclusiva” es un proyecto de Fundación ASPAYM Castilla y León en colaboración con el Ayuntamiento de Valladolid.

# GLOSARIO

Términos asociados a la menstruación

## Menstruación

Es el **sangrado** que ocurre cuando el **cuerpo elimina el revestimiento del útero** (endometrio).

Sucede cada mes en mujeres en edad fértil.

## Síndrome Premenstrual (SPM)

Son síntomas físicos y emocionales (como dolor, hinchazón o cambios de humor) que aparecen **antes** de la regla.

## Ciclos irregulares

Cuando la **menstruación no tiene una duración fija ni regular**. Puede venir antes, después o con sangrados distintos cada mes.



# GLOSARIO

Términos asociados a la menstruación

## Menorragia

Regla muy **abundante y duradera**. Puede causar cansancio o anemia

## Polimenorrea

Cuando la regla viene muy seguido, con ciclos de **menos de 21 días**

## Amenorrea

**Ausencia** de menstruación durante tres meses o más.



# GLOSARIO

Términos asociados a la menstruación

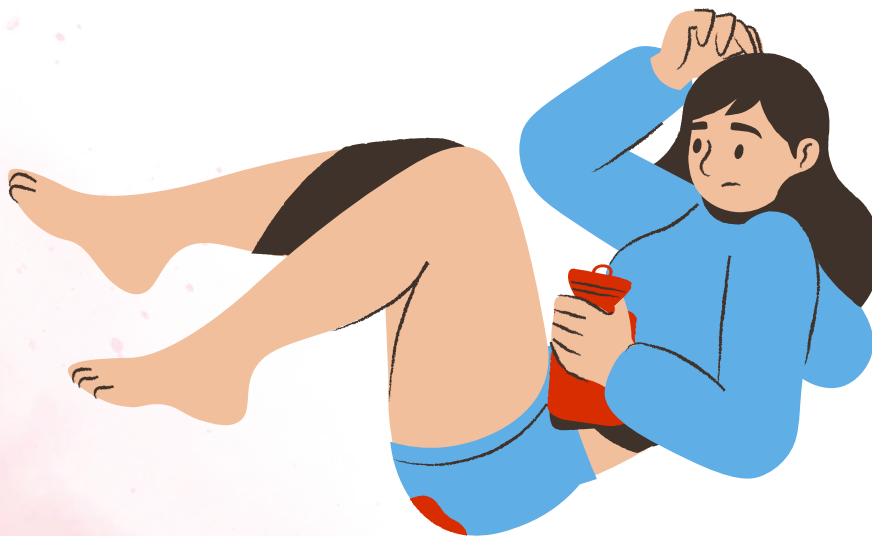
## Oligomenorrea

Regla **muy poco frecuente** (cada 35 a 90 días) o muy ligera.

## Dismenorrea

Dolores **intensos** durante la regla, como calambres, dolor de espalda o de abdomen.

Puede haber **sangrado** entre periodos.





---

Muchas mujeres con discapacidad  
**no hemos recibido** educación  
menstrual **accesible**, adecuada a  
nuestras necesidades.

Esto hace que no a veces no  
sepamos cómo funciona **nuestro**  
**cuerpo**, qué productos tenemos que  
usar o cómo detectar síntomas de  
que algo no va bien.

Muchas mujeres no comprendemos  
bien qué es la menstruación y  
tampoco sabemos expresar si  
sentimos dolor o entendemos por qué  
nos duele la barriga una vez al mes.

Con este manual queremos hacer  
que esto cambie y **dejar atrás esa**  
**infantilización** que sufrimos.

# ÍNDICE

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>NUESTRO CUERPO</b>         | <b>9</b>  |
| Nuestro sistema reproductor   | 10        |
| Las hormonas                  | 12        |
| <br>                          |           |
| <b>LA MENSTRUACIÓN</b>        | <b>13</b> |
| ¿Qué es la menstruación?      | 14        |
| Menarquia                     | 16        |
| Síndrome pre menstrual        | 19        |
| ¿Duele la menstruación?       | 20        |
| <br>                          |           |
| <b>EL CICLO MENSTRUAL</b>     | <b>22</b> |
| ¿Qué es?                      | 23        |
| Fases del ciclo               | 24        |
| Ciclo según la etapa vital    | 28        |
| Emociones durante el ciclo    | 33        |
| Alimentación durante el ciclo | 36        |
| ¿Que debemos tener en cuenta? | 39        |

# ÍNDICE

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>ANTICONCEPTIVOS</b>              | <b>40</b> |
| Hormonales                          | 41        |
| No hormonales                       | 42        |
| <b>SALUD MENSTRUAL</b>              | <b>43</b> |
| ¿Qué es la salud menstrual?         | 44        |
| Productos de higiene menstrual      | 47        |
| Alteraciones que necesitan revisión | 52        |
| Infecciones vaginales               | 55        |
| <b>CITAS GINECOLÓGICAS</b>          | <b>57</b> |
| La importancia de la consulta       | 58        |
| Exploración ginecológica            | 60        |
| <b>MUJER Y DISCAPACIDAD</b>         | <b>65</b> |
| A tener en cuenta                   | 67        |
| <b>MITOS SOBRE LA REGLA</b>         | <b>72</b> |



# NUESTRO CUERPO

**aspaym** castilla y león  Ayuntamiento de Valladolid

9

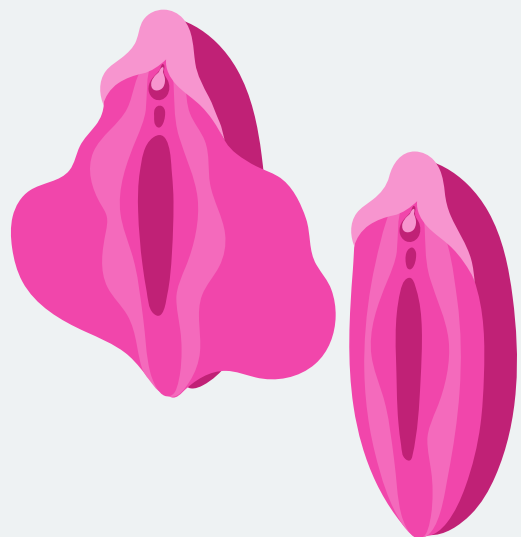
# NUESTRO SISTEMA REPRODUCTOR

Términos asociados a la menstruación

Nuestro sistema reproductor está dividido en **genitales externos** y **genitales internos**.

## Genitales externos

- Clítoris
- Uretra
- Labios menores
- Orificio vaginal
- Monte de venus
- Glándulas de Bartolino y Skene



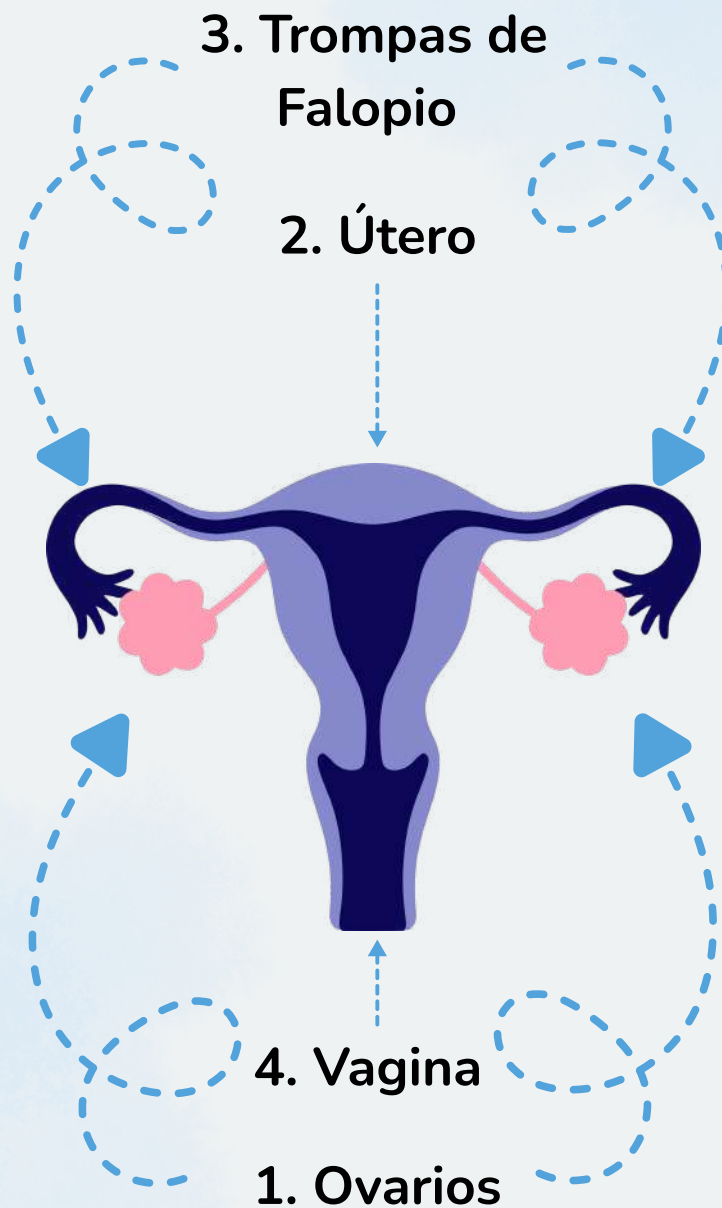
## Genitales internos

1. Ovarios

2. Útero

3. Trompas de Falopio

4. Vagina

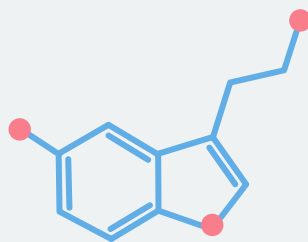


# LAS HORMONAS

## Nuestro cuerpo

Las **hormonas** son producidas por nuestro cuerpo. Se encuentran en la sangre y se dirigen a los órganos.

Son las encargadas de regular **nuestro cuerpo** y las cosas que suceden en él. Sobre todo en el aparato reproductor.



## FSH (Hormona Folículo Estimulante)

Las **hormonas** son producidas por nuestro cuerpo. Se encuentran en la sangre y se dirigen a los órganos.

Son las encargadas de regular **nuestro cuerpo** y las cosas que suceden en él. Sobre todo en el aparato reproductor.



# LA MENSTRUACIÓN



# ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación

Cuando crecemos y entramos en la **adolescencia**, nuestro cuerpo cambia.

El útero empieza a “soltar” **óvulos**. Esto hace que empiece la menstruación.



Cada mes, el **útero** se llena de un poco de sangre y tejidos por si llega un **óvulo** con un espermatozoide y se forma un bebé.

Si eso no pasa, el cuerpo no lo necesita y lo saca por la **vagina**. Eso es lo que se llama la **regla** o **menstruación**.

# ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

## La menstruación

La sangre puede ser roja, rosada o marrón, y suele durar **entre 4 y 7 días**.

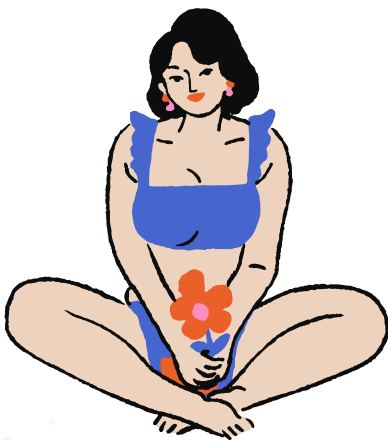
Esto pasa más o menos una vez al mes. La primera vez que aparece suele ser **entre los 9 y 14 años**.



# MENARQUÍA

## La menstruación

Nuestra primera menstruación se llama “**menarquia**” y ocurre entre los 9 y los 14 años, depende de la persona.



Se produce cuando las partes de nuestro sistema reproductor ya ha **madurado** y está preparado para que podamos ser madres.

Suele ocurrir a lo largo de los dos años siguientes al inicio del **desarrollo** de nuestro pecho.



# MENARQUÍA

La menstruación



Nos damos cuenta de nuestra primera menstruación cuando **manchamos** de sangre nuestra ropa interior.

Hay veces de que antes de que llegue la primera menstruación, podemos tener algunas molestias en la zona de la barriga o en la zona de la pelvis.

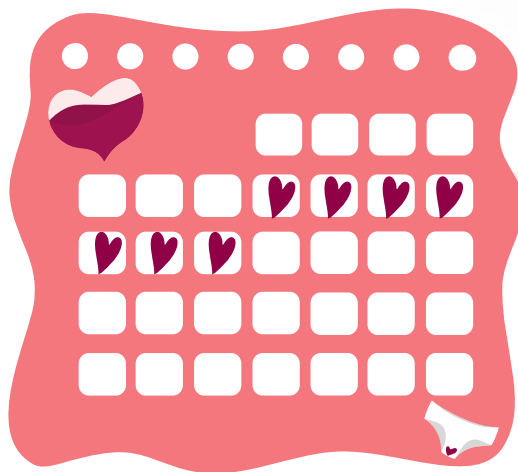


# MENARQUÍA

## La menstruación

Desde que llega la primera menstruación, cada 28 días **aproximadamente**, volveremos a tenerla.

Es normal que durante los primeros años de la menstruación, sean más irregulares, es decir, que puede que entre regla y regla haya más de 28 días o menos.



Desde que tenemos la primera regla, cada mes la volveremos a tener hasta, aproximadamente, los 50 años. A partir de esa edad, sería la **menopausia**.

La menopausia es el periodo en el que nuestra regla se termina y nunca más la vamos a volver a tener.

# SINDROME PREMENSTRUAL

## La menstruación

Unos días antes de que nos baje la regla, podemos sentirnos un poco diferente.

A esto se le llama **síndrome premenstrual o SPM**.

Algunas síntomas son:

1. Estás más sensible o te enfadas fácilmente.
2. Te sale algún granito (acné).
3. Te duele la cabeza o la barriga se te hincha.
4. Te dan ganas de ir mucho al baño o al revés, te cuesta ir.
5. Te mareas o te cuesta dormir.

Algunas mujeres tiene síntomas leves nota, pero otras lo sienten mucho. Si es muy fuerte, se llama **Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)**.



# ¿DUELE LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación

¿Duele la menstruación? Depende de cada mujer y de su cuerpo.



Algunas mujeres **no sienten dolor**.

Algunas mujeres pueden sentir **molestias** en la zona abdominal o en la zona de la espalda.



Algunas mujeres sienten **mucho dolor** y necesitan tomar medicamentos para calmarlos. Si este es tu caso, siempre has de ir a una **consulta ginecológica** para que puedan ayudarte.

## LH (Hormona luteinizante)

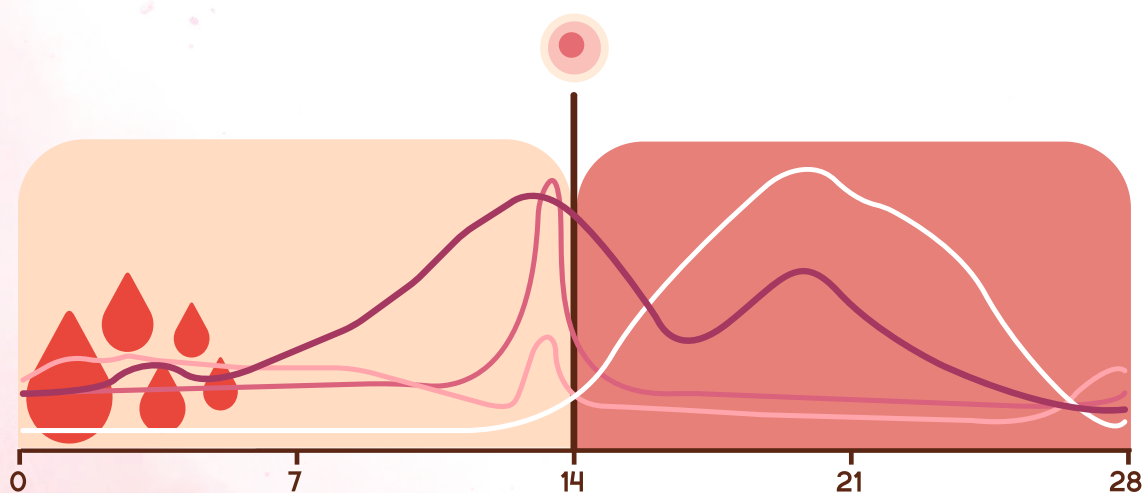
Es la hormona que se encarga de la **ovulación**.

## Estrógenos

Estas hormonas hacen que nuestro **ciclo menstrual** y **desarrollo sexual** funcionen bien

## Progesterona

Su función principal es hacer que el **endometrio** (la parte interna del útero) se haga más grueso para que el **embrión** pueda quedarse y empezar un embarazo





# EL CICLO MENSTRUAL

# ¿QUÉ ES?

## El ciclo menstrual

Es un proceso que pasa cada mes.

Dura aproximadamente **28 días**.  
Se producen cambios en el **útero**  
y en los **ovarios**.



Puede durar entre 23 a 35 días, depende de la mujer.

Todos estos cambios tienen como objetivo preparar a la mujer para un posible **embarazo**.

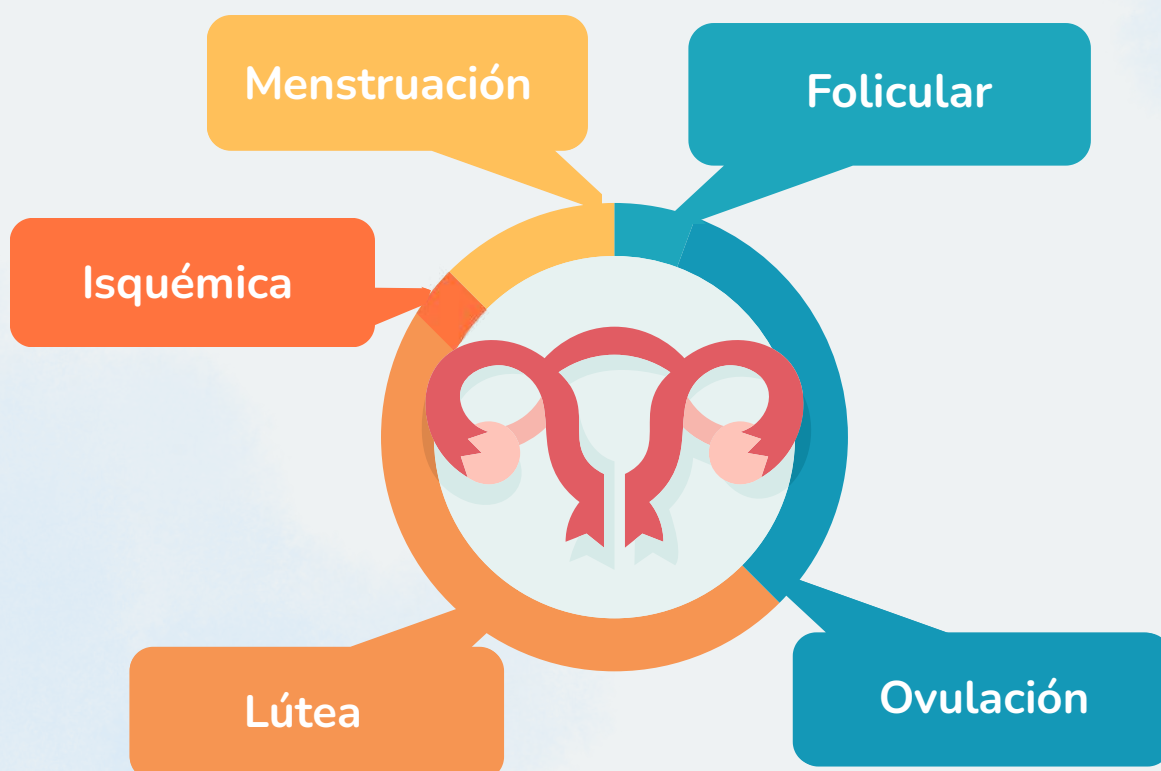
El ciclo comienza con la **menarquía** y termina con la **menopausia**



# FASES DEL CICLO

## El ciclo menstrual

El ciclo menstrual tiene **fases** que pasan una tras otra. Estas fases son:



# FASES DEL CICLO

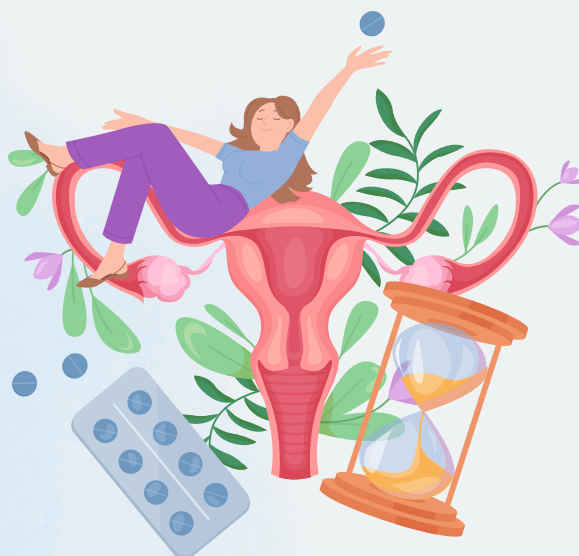
## El ciclo menstrual

### Menstruación

La sangre sale del **cuerpo**, porque no hay un bebé. Es decir, se expulsa el **endometrio** en forma de sangre.

### Fase Folicular ó Preovulatoria

El cuerpo empieza a prepararse otra vez. En los ovarios, crecen unos saquitos llamados **folículos**. Solo uno se vuelve más fuerte: el que soltará el **óvulo**.





# FASES DEL CICLO

## El ciclo menstrual

### Fase ovulatoria u ovulación

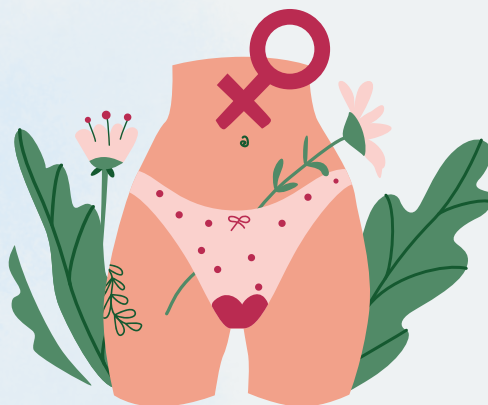
Alrededor del **día 14**, el ovario suelta un óvulo.

Este viaja por la **trompa de Falopio**, esperando algún **espermatozoide** en caso de relaciones sexuales.

Si no hay espermatozoide, sigue el ciclo.

### Fase Lutea ó Post ovulatoria

Empieza justo después de la **ovulación** y dura hasta que vuelve a haber un **sangrado menstrual**.



# FASES DEL CICLO

## El ciclo menstrual

### Fase isquémica

En caso de no haber embarazo, la producción de hormonas disminuye.

El endometrio se desprende, y empieza un nuevo ciclo con otro sangrado.



# EL CICLO SEGÚN LA ETAPA VITAL

## El ciclo menstrual

### Menarquía

Entre los **9 y 14 años**, el cuerpo de las niñas empieza a cambiar.

A esta etapa se le llama **pubertad**.

La menarquia indica el inicio de la **etapa reproductiva**, es decir, en la que las mujeres ya podríamos tener hijos e hijas, y con ello inicia el **ciclo menstrual**.

En esta etapa la menstruación y el ciclo menstrual son **irregulares**, esto quiere decir, que entre un mes y otro puede cambiar el tiempo del sangrado.



# EL CICLO SEGÚN LA ETAPA VITAL

## El ciclo menstrual

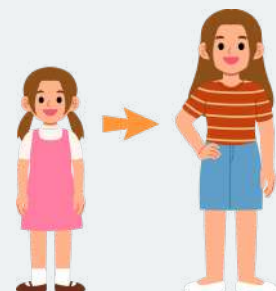
### Adolescencia

En la **adolescencia** continua la **irregularidad** del ciclo.

Puede pasar que durante el primer año después de la **menarquia**, haya meses que no haya sangrado o ciclos de 90 días.

Los primeros tres años después a la **menarquia** se consideran normales los ciclos menstruales con una frecuencia entre **23 y 35 días**.

Es buena idea apuntar en un **calendario** cuándo te baja la regla. Así podrás ver cómo es tu ciclo y si cambia con el tiempo.





# EL CICLO SEGÚN LA ETAPA VITAL

## El ciclo menstrual

### Postparto

Después del parto, el cuerpo necesita un **tiempo** para volver a tener la menstruación. Esto cambia según si la mamá da el pecho, (**amamanta**) o no.

### Si se da el pecho

La **menstruación** puede **tardar mucho más en volver**, a veces meses o incluso años. Esto pasa porque cuando el bebé succiona el pecho, el cuerpo para la ovulación.

### Si no se da el pecho

La **menstruación** puede volver pronto, **más o menos a las 6 semanas** después de tener al bebé.



# EL CICLO SEGÚN LA ETAPA VITAL

## El ciclo menstrual

### Postaborto

Después de un aborto, el cuerpo vuelve a funcionar rápido. Muchas mujeres vuelven a **ovular en menos de 6 semanas**.

Esto pasa antes de que les vuelva la menstruación.

### Recomendaciones

Usar anticonceptivos (para evitar otro embarazo).

Siempre hacerlo acudiendo a la consulta ginecológica.



# LAS EMOCIONES DURANTE EL CICLO

## El ciclo menstrual

### Cerca de la menopausia

La **menopausia** es cuando a las mujeres se les va la menstruación para **siempre**. Suele pasar entre los **45 y 55 años**.

Antes de que la regla desaparezca, ocurre una serie de cosas:

- La menstruación se vuelve **irregular**.
- **Amenorrea**, más de tres meses sin menstruación

Todos estos cambios son normales, durante esta etapa vital.



# LAS EMOCIONES DURANTE EL CICLO

## El ciclo menstrual

El cuerpo y nuestras emociones cambian durante el ciclo menstrual.

Las hormonas influyen en cómo nos sentimos en cada etapa.

Antes de que la regla desaparezca, ocurre una serie de cosas:

### Durante la mensturación

- Las hormonas bajan mucho
- Podemos **sentirnos** tristes, cansadas o irritables.
- Es un buen momento para **descansar y cuidarnos**





# LAS EMOCIONES DURANTE EL CICLO

## El ciclo menstrual

### Durante la Fase Folicular ó Preovulatoria

- Las hormonas empiezan a subir.
- Nos sentimos con más **energía**, alegría y concentración.
- Aumenta la **creatividad y la confianza**.



### Durante la Fase Ovulatoria

- Las hormonas están en su punto más alto
- Nos sentimos con más **sociables, activas y seguras**.
- Aumenta la **deseo sexual**.



# EL CICLO SEGÚN LA ETAPA VITAL

## El ciclo menstrual

### Fase Lutea ó Post ovulatoria

- Las **hormonas** bajan otra vez.
- Podemos sentirnos **más sensibles o irritables**.
- Te puedes sentir **más hinchada** y con más ganas de **estar sola**.

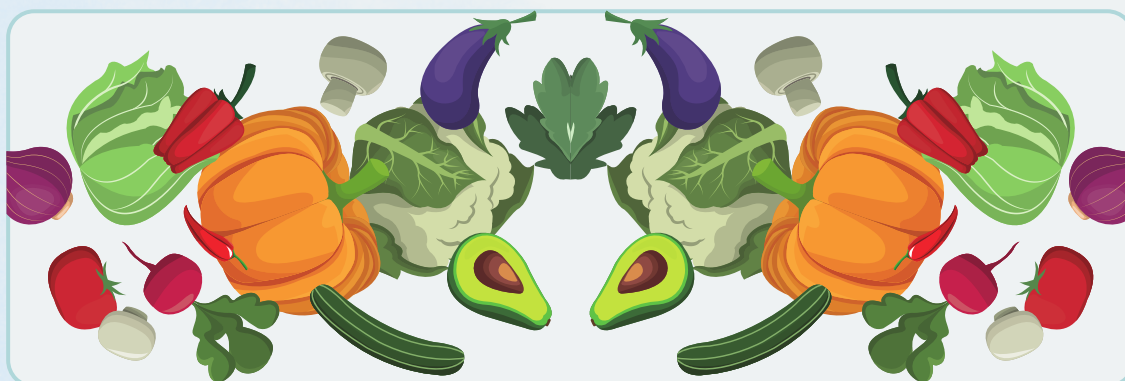


# LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO

## El ciclo menstrual

### Fase menstrual

1. **Alimentos con hierro:** como lentejas, espinacas, carne roja o mariscos.
2. **Frutas con vitamina C:** como naranjas o kiwis, que ayudan a absorber el hierro.
3. **Alimentos con magnesio:** como frutos secos, semillas y cereales integrales.
4. **Pescado azul:** como el salmón, que ayuda a reducir la inflamación.
5. **Yogur o kéfir:** para cuidar tu barriga.



# LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO

## El ciclo menstrual

### Fase folicular

1. **Cereales integrales:** como avena, arroz integral o pan integral.
2. **Legumbres y frutos secos.**
3. **Frutas y verduras frescas:** de temporada, para obtener muchas vitaminas.





# LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL CICLO

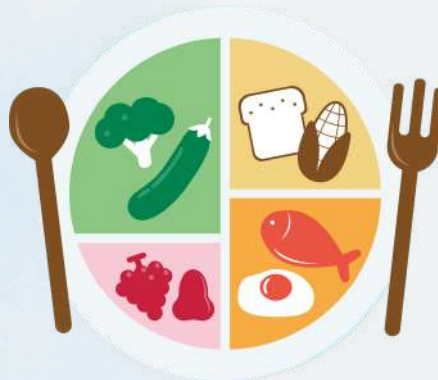
## El ciclo menstrual

### Fase ovulatoria

1. **Menos azúcares y harinas refinadas**
2. **Grasas saludables:** como aceite de oliva, frutos secos y pescado azul.

### Fase lutea

1. **Beber mucha agua**
2. **Cereales integrales,** legumbres y frutos secos
3. **Frutas y verduras:** como plátano o patata, que ayudan con la hinchazón.
4. **Evitar** alimentos muy salados o procesados.



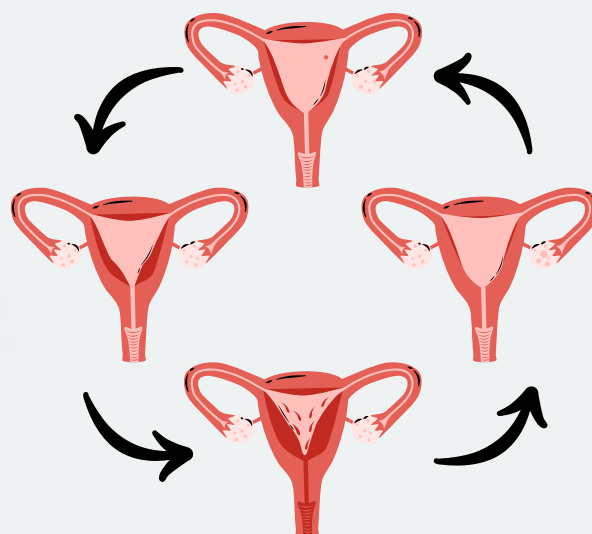
# ¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

## El ciclo menstrual

Conocer nuestro ciclo menstrual es importante para cuidar nuestra salud.

Estos son algunos aspectos clave a tener en cuenta:

1. Dolor menstrual
2. Duración del ciclo
3. Cantidad y dolor del sangrado
4. Color del sangrado
5. Coágulos
6. Olores de la menstruación





# LOS ANTICONCEPTIVOS

# ¿QUÉ SON LOS ANTICONCEPTIVOS?

## Anticonceptivos

Los anticonceptivos son métodos que ayudan a evitar embarazos **no deseados**. Algunos también protegen contra enfermedades de transmisión sexual (ETS). Existen dos tipos principales:

### Anticonceptivos hormonales

Estos métodos utilizan hormonas para impedir que los ovarios liberen óvulos para evitar el embarazo. Algunos ejemplos son:

- Píldoras anticonceptivas
- Parches anticonceptivo
- Implantes subdérmicos
- Anillo vaginal
- Inyecciones
- DIU hormonal



Estos **no protegen** contra las ETS



# ¿QUÉ SON LOS ANTICONCEPTIVOS?

## Anticonceptivos

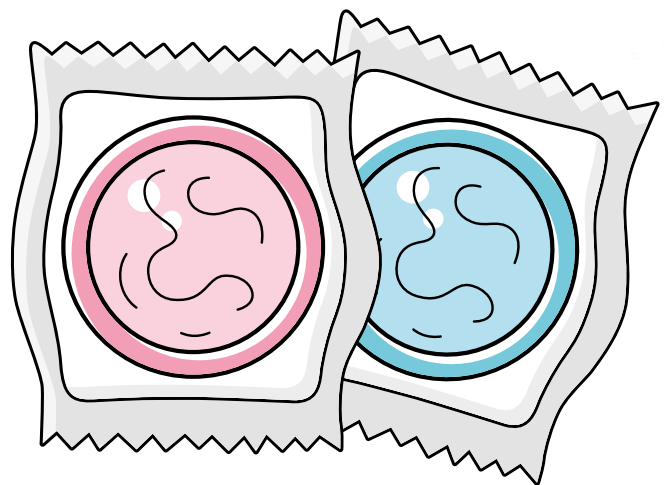
### Anticonceptivos no hormonales

Estos métodos **no utilizan hormonas** y pueden ser una opción evitar cambios hormonales.

Algunos ejemplos incluyen:

- Preservativo masculino y femenino
- Diafragma y capuchón cervical
- Esponja anticonceptiva

Estos **sí protegen contra las ETS**



# SALUD MENSTRUAL

43

# ¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

## Salud Menstrual

La **salud menstrual** significa sentirse bien física, mental y emocionalmente durante todo el ciclo menstrual.



No se trata solo de no estar enferma, sino de poder vivir la menstruación de forma **cómoda**, segura y sin vergüenza





# HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

La **higiene menstrual** es que mujeres y niñas tengan **productos** de higiene menstrual.

Estos productos son los que absorben o recogen la sangre que sale durante la menstruación.

Higiene menstrual, también es que estos productos puedan ser cambiados a solas, tantas veces como sea **necesario** y una **limpieza** del cuerpo cuando sea necesario, teniendo acceso a baños y productos de higiene.





# HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

### ¿Cómo mantener una buena higiene menstrual?

- Lavar la zona íntima todos los días con agua
- Cambiar las compresas o tampones varias veces al día
- Lavar las manos antes y después de cambiarte
- Tener productos de higiene (compresas, tampones, copa...) siempre a mano
- Limpiar de adelante hacia atrás al ir al baño, para evitar bacterias
- Las mujeres con discapacidad también tenemos que tener una buena higiene menstrual. Si necesitamos ayuda de otras personas, tienen que saber que mi higiene menstrual ha de ser correcta.



# PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

Los productos de higiene menstrual son aquellos que usamos para **recoger** o **absorber** la sangre que sale de nuestro cuerpo durante la menstruación.

Los productos de higiene menstrual son aquellos que usamos para recoger o absorber la sangre que sale de nuestro cuerpo durante la menstruación.

Las mujeres con discapacidad tenemos que ser informadas y tenemos el **derecho** de elegir que producto de higiene preferimos utilizar

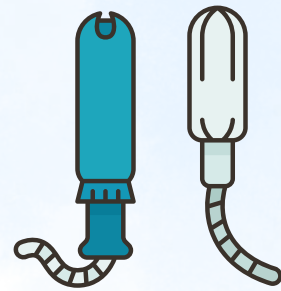


# PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

### Tampones

- Se colocan **dentro** de la vagina.
- **Absorben** la sangre desde dentro.
- Son **cómodos** y permiten moverse con libertad.
- No se deben usar más de **8 horas seguidas**.
- Pueden **ressecar** la vagina y aumentar el riesgo de infecciones si se usan mal.
- Las mujeres con discapacidad también tenemos que cambiar nuestro tampón cada 8 horas o antes si fuera **necesario**. Si necesitamos ayuda de otras personas, tienen que saber cómo hacerlo.

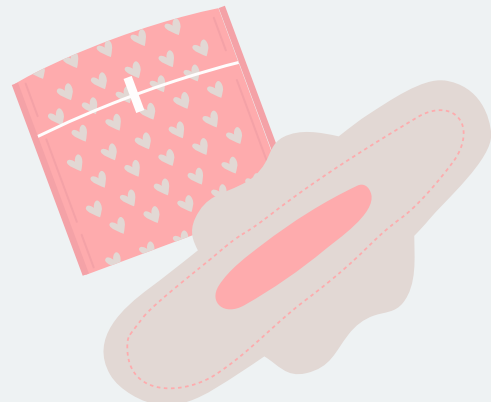


# PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

### Compresas

- Se colocan **en la ropa interior**
- Recogen la sangre desde **fuera**.
- Existen de un solo uso (comunes) y reutilizables (de tela).
- Pueden generar **humedad** si no se cambian cada poco tiempo.
- Las mujeres con discapacidad tenemos que cambiar la compresa cuando sea necesario. Si necesito ayuda de terceras personas, tiene que saber cómo hacerlo.





# PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

### Copa menstrual

- Es una copa flexible de **silicona** que se coloca dentro de la vagina.
- Recoge la sangre **sin absorberlo**.
- Se puede usar hasta **12 horas**.
- Es reutilizable y ecológica.



# PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

## Salud Menstrual

### Bragas menstruales

- Son bragas especiales con **capas absorbentes**.
- Se lavan y reutilizan.
- Muy cómodas, ideales para dormir o estar en casa.
- Pueden usarse solas o junto a otros productos de higiene menstrual.
- Hay bragas menstruales suaves, sin costuras, elásticas y con velcros, que **son muy fáciles de poner y muy útiles** para mujeres con discapacidad física.



# ALTERACIONES QUE NECESITAN REVISIÓN

## Salud Menstrual

Algunos síntomas pueden **avisarnos** de que algo no va bien y es necesario acudir a un profesional.

Si tenemos discapacidad es importante prestar **atención** a estos dolores y no confundirlos con síntomas o dolores de la propia discapacidad

Si necesito **ayuda** de otras personas, deben de estar atentas a los posibles cambios de mi ciclo menstrual para prevenir algún problema.





# ALTERACIONES QUE NECESITAN REVISIÓN

## Salud Menstrual

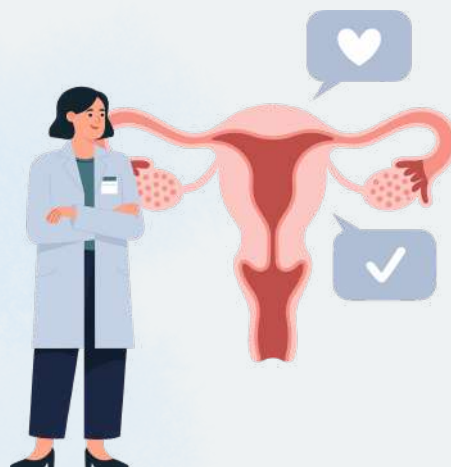
Estas son las **principales alteraciones** que hay que vigilar y en cualquier caso, debemos ir a la consulta ginecológica.

### Dolor menstrual fuerte

Puede indicar **endometriosis o exceso de inflamación**.

### Ciclos irregulares

**Si cambian mucho de un mes a otro**, puede deberse a estrés, falta de nutrientes o síndrome de ovarios poliquísticos (SOP).





# ALTERACIONES QUE NECESITAN REVISIÓN

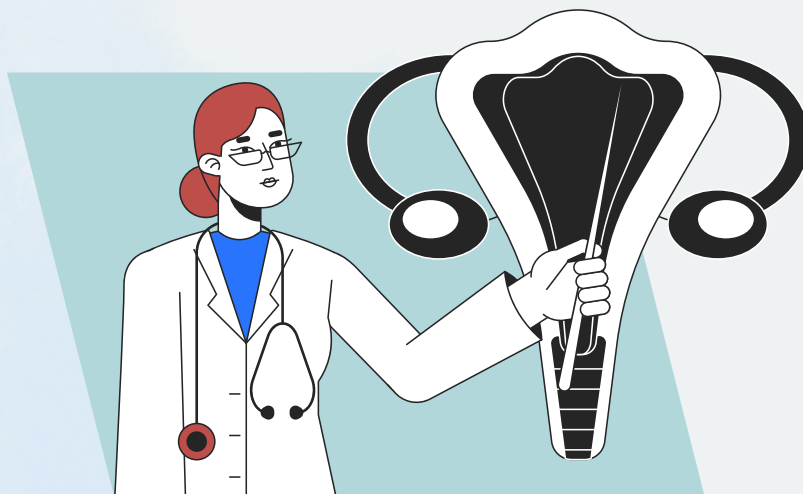
## Salud Menstrual

### Sangrado muy abundante

Podría estar relacionado con miomas, endometriosis, problemas de tiroides o de coagulación.

### Ausencia de regla ó Amenorrea

Si **no hay menstruación** en varios meses, puede deberse a **desequilibrios hormonales**, bajo peso, ejercicio intenso o síndrome de ovario poliquístico (SOP)



# INFECCIONES VAGINALES

## Salud Menstrual

Durante la menstruación hay más riesgo de infecciones. Pueden deberse a bacterias, hongos o a productos que **irritan la zona íntima**.

Durante la menstruación hay más riesgo de infecciones. Pueden deberse a bacterias, hongos o a productos que irritan la zona íntima.

- **Mala higiene:** no lavar bien la zona puede aumentar las bacterias.
- **Ropa interior ajustada o sintética:** crea humedad. Mejor usar algodón.
- **Irritación en la piel:** provoca que la zona esté más expuesta y sensible.
- **Limpiarse mal al ir al baño:** siempre hacerlo de adelante hacia atrás.

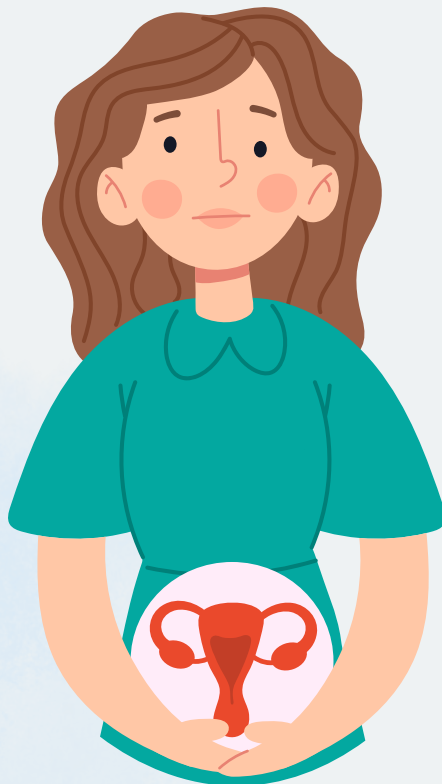


# INFECCIONES VAGINALES

## Salud Menstrual

- **Cambios hormonales:** durante la regla o embarazo, bajan las defensas naturales de la vagina.
- **Tampones por mucho tiempo:** pueden crear un ambiente ideal para bacterias.

Si hay **flujo** con mal olor, picazón, ardor o dolor, es **importante** ir al médico para **revisarlo** y **tratarlo**.



# CITAS GINECOLÓGICAS



# LA IMPORTANCIA DE LA CONSULTA GINECOLÓGICA

Citas Médicas

Todas las mujeres necesitamos ir a citas ginecológicas desde la **primera menstruación** hasta la menopausia.

## ¿Cuándo debemos ir?

- Cuando llega la primera regla
- Si tenemos **relaciones sexuales**
- Cuando el periodo **duele mucho o no es regular**
- Si llevamos **uno o dos meses sin menstruar**
- Para hablar sobre **métodos anticonceptivos**
- Durante el **embarazo y el parto**

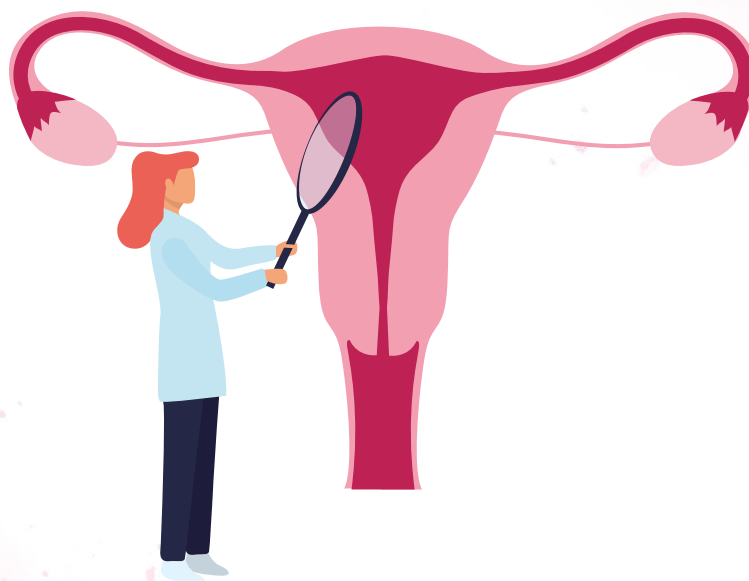


# LA IMPORTANCIA DE LA CONSULTA GINECOLÓGICA

Citas Médicas

## ¿Cada cuánto tiempo?

Es recomendable **una revisión al año**, aunque no haya molestias.



Es muy importante hacer las revisiones ginecológicas porque así se pueden **prevenir y detectar a tiempo** posibles problemas de salud.

# ¿QUÉ ES LA EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA?

Citas Médicas

Es una revisión que para **comprobar** que los órganos sexuales femeninos están **sanos**, o detectar a tiempo si hay algún problema.

Las mujeres con discapacidad también debemos de ir a la consulta ginecológica al menos una vez al año.

Si necesito tiempo para **entender** lo que el médico o la médica me quiere decir, lo digo para que me ayuden.

Además puedo hacer **todas** las **preguntas** que quiera, nunca me quedo con la duda.



# ¿QUÉ ES LA EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA?

Citas Médicas

A continuación vamos a explicar que se revisa:

## Genitales externos

Se observa que todo tenga buen aspecto: labios mayores y menores, clítoris y entrada de la uretra.

## Órganos internos

Con ayuda de un **espéculo** (una herramienta médica), se mira el **interior de la vagina y el cuello del útero**.

Se revisa si hay inflamación, infecciones o cambios en el flujo.





# ¿QUÉ ES LA EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA?

Citas Médicas

## Citología

Se observa que todo tenga buen aspecto: labios mayores y menores, clítoris y entrada de la uretra.

## Tacto vaginal

El o la profesional introduce uno o dos dedos en la vagina, con guantes, para notar la forma, tamaño o dolor en el útero.

## Exploración de mamas y axilas

Se revisa que no haya bultos ni cambios en la piel, pezones o secreciones anormales.



# ¿QUÉ ES LA EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA?

Citas Médicas

## Colposcopia

Se usa una lupa especial para ver el **cuello del útero** con más detalle.

Se realiza si la citología muestra alteraciones o hay sangrados anormales. Permite **detectar** lesiones invisibles a simple vista.

## Ecografía ginecológica

Emplea ultrasonidos para observar el útero y los ovarios. Puede ser abdominal (externa) o vaginal (más precisa).

Ayuda a **detectar** quistes, miomas o problemas en el endometrio.



# ¿QUÉ ES LA EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA?

Citas Médicas

## Mamografía

Detecta tumores en el pecho en **fases tempranas**.

Se recomienda a partir de los 40 años o antes si hay riesgo. Hoy es más precisa y menos molesta

## Ecografía de mamas

Emplea ultrasonidos para observar el útero y los ovarios. Puede ser abdominal (externa) o vaginal (más precisa).

Ayuda a detectar quistes, miomas o problemas en el endometrio.



# MUJER Y DISCAPACIDAD

65



# MUJER Y DISCAPACIDAD

## Salud Menstrual

La **menstruación** es un **proceso natural** que vivimos millones de niñas y mujeres en el mundo.

Sin embargo, las mujeres con discapacidad nos enfrentamos a muchas más barreras para vivir nuestro **ciclo menstrual** de forma libre, informada y respetuosa.

A continuación, vamos a conocer los principales problemas a los que nos enfrentamos.



# A TENER EN CUENTA...

## Mujer y discapacidad

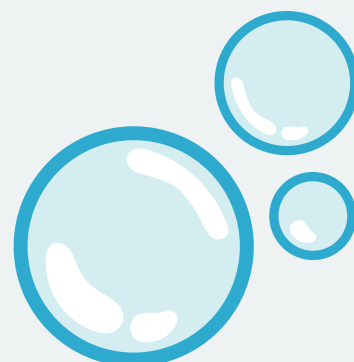
### Higiene menstrual

La mujeres con discapacidad tenemos derecho a ser **conscientes** y estar **informadas** sobre nuestra higiene menstrual.

Las personas que se encargan de nuestros cuidados, deben de hacerlo de forma **adecuada e informandonos** en todo momento.

En el caso de las mujeres con discapacidad intelectual, se nos debe de **explicar** todo lo relacionado con la higiene menstrual de una forma sencilla.

Es importante tener a personas cerca que me puedan **ayudar** siempre que lo necesite.



# A TENER EN CUENTA...

## Mujer y discapacidad

### Productos de higiene

La mujeres con discapacidad tenemos que estar **informadas** de cada uno de los **productos** que existen. Así como de su forma de uso, sus beneficios y desventajas.

Así puedo tomar **mis propias decisiones**.

Estas decisiones deben de ser **respetadas** por quien me ayude.

Quienes me ayudan deben de ofrecer **apoyo**, de forma temporal o permanente en el proceso de uso y cambio de los productos.



# A TENER EN CUENTA...

## Mujer y discapacidad

### Métodos anticonceptivos

Debemos estar **informadas** de cada uno de los métodos **anticonceptivos**. También de cómo se usan y de sus ventajas y desventajas.

En el caso de los métodos anticonceptivos con **hormonas**, seremos informadas de las posibles incompatibilidades con nuestra situación personal.

De esta forma, podemos tomar nuestras propias decisiones.





# A TENER EN CUENTA...

## Mujer y discapacidad

### Consulta ginecológica

Hay mujeres con discapacidad que nunca han ido a una consulta ginecológica.

Esto pone en **riesgo nuestra salud**: enfermedades como cáncer de útero, miomas o dolores menstruales intensos pueden pasar desapercibidos.

Para que las mujeres con discapacidad recibamos una atención adecuada, es importante que las consultas ginecológicas sean accesibles.

Es decir, que se nos explique todo de una forma sencilla.



# A TENER EN CUENTA...

## Mujer y discapacidad

El personal ginecológico debe hablar directamente con nosotras, dedicarnos el **tiempo necesario** en cada visita, para explicarnos las diferentes pruebas y herramientas utilizadas.

De esta forma podemos tomar **decisiones** y ser conscientes de los diferentes procesos ginecológicos.

Es importante que si tengo **discapacidad física** y movilidad reducida, que se tenga en cuenta a la hora de hacer la exploración vaginal. Puede que necesite ayuda a la hora de movilizarme.





# MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

# ¿QUÉ ES UN MITO?

## Mitos

Un mito es una creencia **falsa o errónea** que muchas personas aceptan como verdadera, aunque no tenga una base científica ni esté comprobada.

Los **mitos** suelen transmitirse de generación en generación y pueden influir en cómo pensamos o actuamos, especialmente en temas como la salud, el cuerpo o la menstruación.





# 1º MITO

## Mitos

### ***Cuando estás con la regla no te puedes bañar...***

Eso es completamente falso.

Nos debemos cuidar para mantener una buena higiene íntima.

La falta de higiene puede traer infecciones y malos olores.



## 2º MITO

### Mitos

## ***Cuánto estás con la regla no puedes hacer deporte...***

Esto es **falso**.

Con la menstruación puedes hacer una vida completamente normal, a no ser que tengas molestias o no te encuentres bien.

Si este es el caso, podrías hacer deporte otro día, pero por lo general, tener la menstruación no te impide hacer **deporte**.



## 3º MITO

Mitos

### *La menstruación siempre duele...*

Esto es **falso**.

La menstruación puede dar molestias pero también hay muchas **mujeres** que no sienten nada de dolor cuando tienen la menstruación.



## 4º MITO

### Mitos

## *Te conviertes en mujer en tu primera menstruación...*

Esto es **falso**.

Eres **mujer** desde el momento en el que naces, las niñas que todavía no han tenido la menstruación también son mujeres.

Lo que pasa en tu **primera menstruación** es que comienzan una serie de cambios en tu cuerpo, nada más.





## 5º MITO

Mitos

### *No te puedes quedar embarazada si estás con la regla...*

Esto es **falso**.

Si tienes relaciones sexuales **sin protección**, aunque estés con la regla, hay probabilidades de que te quedes embarazada

Por eso siempre es importante, si no deseas el embarazo, utilizar **anticonceptivos**, ya que el espermatozoide, puede estar en el interior de nuestra vagina durante tres o cuatro días.



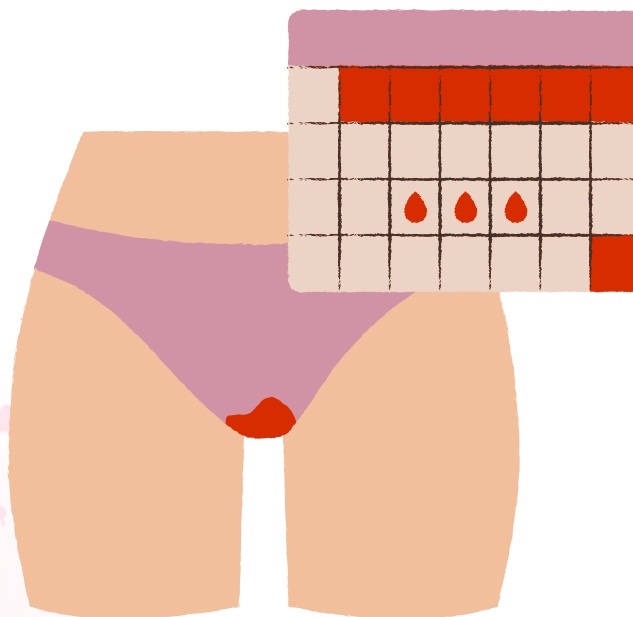
## 6º MITO

### Mitos

## ***La sangre de la menstruación es sangre sucia***

**Falso.**

La sangre de la menstruación es sangre exactamente igual que la de cualquier otra parte del cuerpo.



# CICLOS Y DIVERSAS

Salud menstrual inclusiva

