

Tarea Común

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL



Salud e higiene menstrual

La salud e higiene menstrual (SHM) comprende no sólo aspectos del manejo de la higiene femenina, sino factores que vinculan la menstruación con la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, sus derechos y el empoderamiento de niñas y adolescentes.

Adolescencia

- La adolescencia implica una serie de cambios físicos, emocionales y psicosociales.
- El crecimiento físico experimentado durante esta etapa se acompaña de nuevas y complejas emociones; por ejemplo: el deseo sexual y la identidad de género.
- En las niñas, los ovarios comienzan a producir hormonas llamadas estrógeno y progesterona, e inician a liberar óvulos; su cuerpo mostrará cambios.

Menstruación

- Es el desprendimiento del revestimiento uterino o endometrio, ocurre regularmente en mujeres con edad reproductiva en sus ciclos menstruales.
- Cambio natural que indica que las niñas y adolescentes están creciendo de forma saludable.
- Puede haber más susceptibilidad a infecciones, pues los gérmenes vaginales son provocados por microorganismos y pueden causar flujo, molestias y olor vaginal.
- Se puede presentar el síndrome premenstrual (SPM), es decir, el patrón de síntomas emocionales y físicos, como: dolor, hinchazón y cambios de humor.

Condiciones que hacen más probable una infección vaginal

Mala higiene: si el área genital no se mantiene limpia, desarrolla gran cantidad de bacterias, lo que aumenta la probabilidad de infecciones bacterianas.

Ropa interior ajustada: estas prendas atrapan la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras; además, las fibras sintéticas no son absorbentes y no permiten una ventilación adecuada de la piel.

Bacterias fecales: pueden contaminar la vagina cuando no hay un aseo adecuado del área anal.

Entornos no apropiados: cuando no se contempla la disponibilidad de agua segura y los baños o letrinas no cumplen con estándares deseables.



Derechos

- Los derechos al agua y saneamiento son importantes para un buen manejo de la higiene menstrual.
- Tener servicios e instalaciones eficientes del líquido vital.
- Tener purificación y pulcritud en la casa, escuela y espacios públicos es vital para que las niñas y adolescentes se laven y reemplacen, con seguridad y privacidad, sus enseres sanitarios.

- El manejo de la higiene menstrual ha sido un tema ignorado en las agendas de desarrollo, lo que priva a adolescentes y niñas de áreas seguras, accesibles e higiénicas tanto en sus hogares como en espacios públicos. Cuando no se cuenta con acceso a toallas sanitarias y otros insumos del cuidado menstrual, o no son asequibles, se habla de normas o prácticas discriminatorias que dificultan mantener un adecuado aseo menstrual.