



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ



nuestro ciclo de
**cuidado
menstrual**

larde

Esta cartilla es el resultado de aportes y experiencias de organizaciones sociales, grupos poblacionales y espacios de diálogos que trabajan por **mejorar las experiencias y condiciones menstruales para todas las personas.**

Alcaldía Mayor de Bogotá
Secretaría Distrital de Salud.
Cra 32 # 12 – 81
Bogotá, Colombia

Alcaldesa Mayor de Bogotá
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Salud Pública
Manuel Alfredo González Mayorga

Subsecretario de Gestión Territorial,
Participación y Servicio a la Ciudadanía
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Asesora de despacho
Jenny González Vargas

Directora de Salud Colectiva
Subsecretaría de Salud Pública
Iliana Curiel Arismendy

Desarrollo de contenido
Estrategia Nuestro Ciclo
de Cuidado Menstrual
Lorena Hernández Hernández
Dolly Maryorie García

Diseño, ilustración y diagramación
Sol Trejos - lasole.art
2023



SECRETARÍA DE
SALUD





nuestro ciclo de cuidado menstrual

Esta cartilla hace parte de la **Estrategia Nuestro Ciclo de Cuidado Menstrual de la Secretaría Distrital de Salud**, que tiene como objetivo posicionar los diálogos y las acciones sobre la salud hormonal, menstrual y ovulatoria de las personas que habitan en las 20 localidades de Bogotá, que transformen las condiciones de vivencia menstrual a través del Modelo Territorial de Salud, «Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda».

Comprendemos el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio desde una mirada integral, crítica e inclusiva, con perspectiva de género y ligada directamente a la garantía del derecho a la salud.

Sabemos que la vivencia de la menstruación está enlazada con las diversas condiciones territoriales que se convierten en procesos determinantes que profundizan, o no, la desigualdad.

Reconocemos que las vivencias menstruales están rodeadas de intereses y poderes que refuerzan el estigma menstrual y se perpetúan a través de prácticas culturales transmitidas generacionalmente. Por ello, el cuidado menstrual requiere de prácticas empáticas y corresponsables, y de la transformación de narrativas alrededor de la vivencia.

Promovemos el trabajo intersectorial para aportar a la transformación de los patrones culturales y la garantía gradual de los derechos menstruales, mejorar las condiciones de vivencia y narrativa menstrual, y favorecer la participación en espacios públicos y de incidencia política de quienes menstrúan.

Tener acceso a información oportuna es esencial para lograr un avance gradual en este sentido. Para ello hemos creado este material.

*En los bloques rosa encontrarás consejos para abordar las temáticas de la estrategia.

**Alentamos a profundizar y adecuar los datos proporcionados de acuerdo con el uso, los intereses, roles y las personas con quienes desees abordar este tema.

Índice

1. Pág. 3

Nuestro cuerpo y la menstruación

La importancia de conocer nuestro cuerpo. / ¿Qué es la menstruación? / Ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio / Fases del ciclo / Resignifiquemos la menstruación.

2. Pág. 11

Estigmas menstruales

Normalicemos la menstruación. / Estigmas menstruales. / Aprendizaje generacional. / Sobre el dolor. / **Stop** menstrual.

3. Pág. 17

Gestión y cuidado menstrual

Artículos para gestionar el sangrado / Cuidados y recomendaciones. / Ficha de seguimiento del ciclo.



Nuestro cuerpo y la menstruación



La importancia de conocer nuestro cuerpo / ¿Qué es la menstruación? / Ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio / Fases del ciclo / Resignifiquemos la menstruación.

Sobre la **salud hormonal,** menstrual y ovulatoria

Comprendemos la salud hormonal, menstrual y ovulatoria como el “estado completo de bienestar físico, mental, emocional, cultural y social que se alcanza a partir del acceso a condiciones dignas para relacionarse, gestionar y vivir el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio” (Tijaro, 2022). La salud menstrual incluye el acceso a la información y a la educación menstrual integral con enfoque diferencial, poblacional y de género, el derecho al acceso a los bienes y servicios que se requieran y a la participación en espacios que permita el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones individuales y colectivas sobre la misma.

Conceptos clave

Enfoque de género: inicialmente es indispensable identificar que este no solo abarca la categoría de sexo (hombre y mujer) sino el género mismo, incluyendo las nuevas masculinidades, orientaciones sexuales, identidades de género e identidades sexuales; así pues, este “se entiende como una herramienta de análisis para visibilizar y observar las diferencias, asimetrías y desigualdades, producto de las relaciones de género, para promover acciones y orientar recursos económicos para superar esas desigualdades. Permite observar que las situaciones sociales se viven de maneras distintas (entre las personas), que a su vez tienen unas implicaciones diferentes cuando se cruzan con la edad, la pertenencia étnico-racial, la identidad, la orientación de género y otros atributos” (SDP, 2021).

Conceptos que **sugerimos no utilizar**

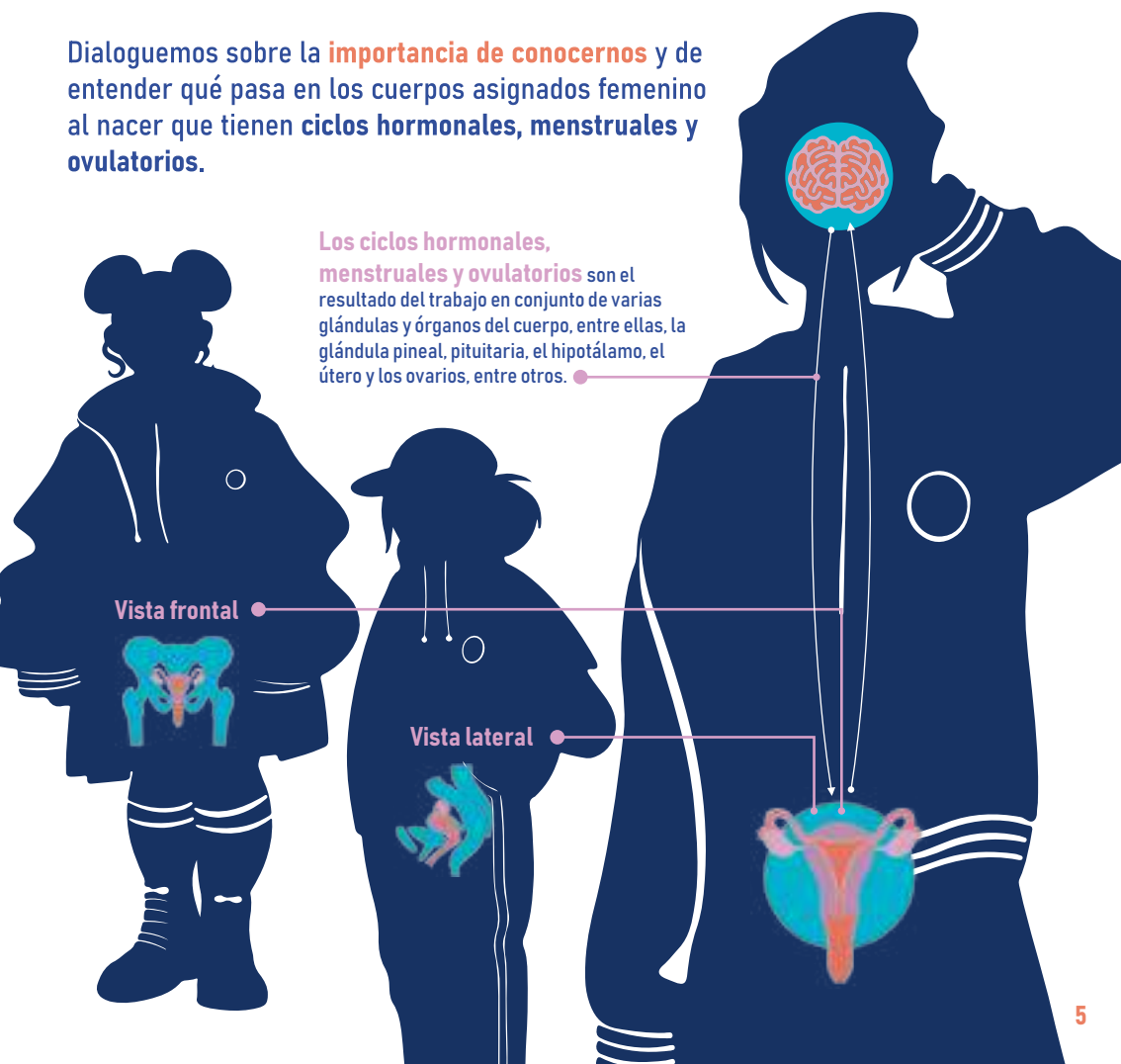
Higiene menstrual: hablar sobre higiene menstrual sitúa la sangre menstrual como algo sucio, un desecho del cuerpo que debe ser limpiado. “Este concepto acentúa el estigma menstrual y perpetúa el proyecto que higieniza, medicaliza y mercantiliza la sangre y las vivencias menstruales” (Tijaro, 2021).

La importancia de **conocer** nuestro cuerpo

¿Conocemos el cuerpo que habitamos?, ¿Qué tanto conocemos el cuerpo humano?, ¿Por qué es importante conocer el proceso fisiológico que regula la salud hormonal, menstrual y ovulatoria?, ¿Sabes de dónde viene la menstruación?

Dialoguemos sobre la **importancia de conocernos** y de entender qué pasa en los cuerpos asignados femenino al nacer que tienen **ciclos hormonales, menstruales y ovulatorios**.

Los **ciclos hormonales, menstruales y ovulatorios** son el resultado del trabajo en conjunto de varias glándulas y órganos del cuerpo, entre ellas, la glándula pineal, pituitaria, el hipotálamo, el útero y los ovarios, entre otros.

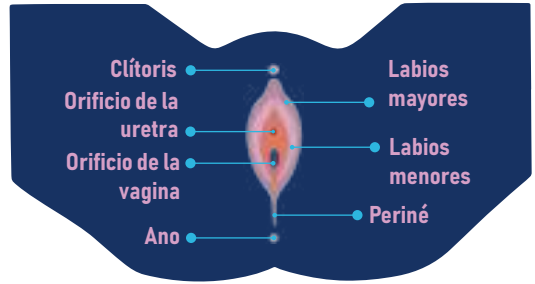


¿Cómo abordar este tema?

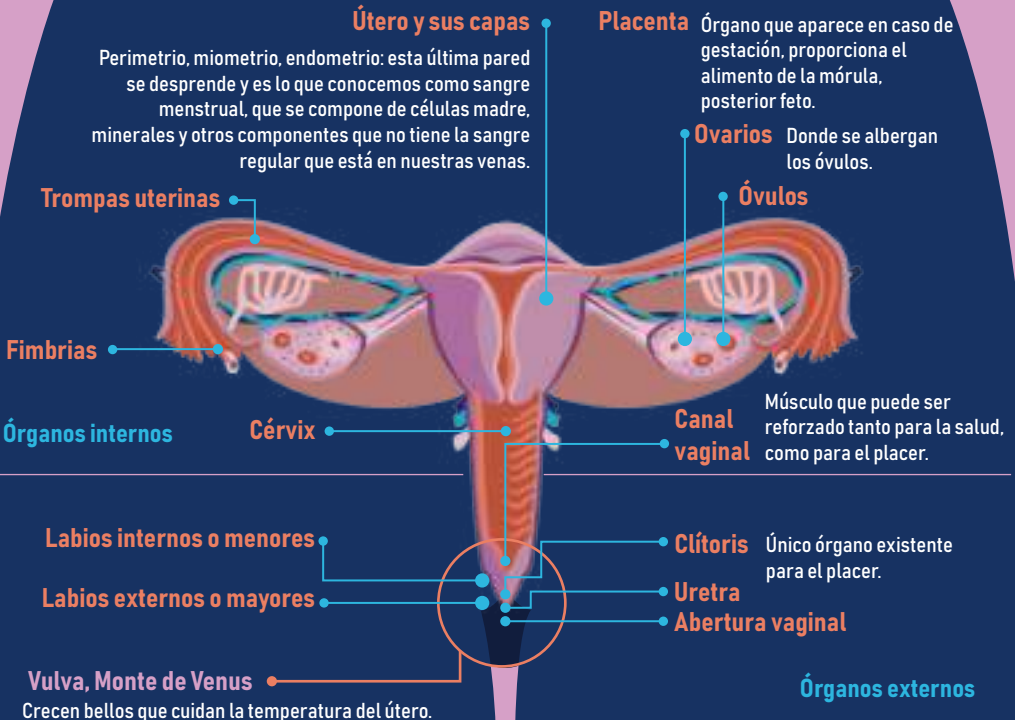
Te sugerimos iniciar con una lluvia de ideas sobre los conocimientos previos que las personas tienen sobre el sangrado menstrual y lo que les genera la palabra menstruación. Se sugiere aclarar que todas las respuestas son válidas y que es un ejercicio anónimo.

La invitación al **autoconocimiento** es clave en estos ejercicios. Los espejos nos ayudan a **reconocer nuestro cuerpo y explorarlo**

Pocas veces tenemos la posibilidad de conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento, así que vamos a hacer un acercamiento al **sistema sexual y reproductor femenino**:



Anatomía detallada.



¿Qué es la menstruación?

La menstruación hoy es parte del fenómeno de reducción de oportunidades para niñas, adolescentes y mujeres (Unicef, 2020). Las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes sobre la menstruación son unas de las principales causas de exclusión y discriminación (ONU, 2019). En Bogotá, Según el DANE (2022) el 90% de las niñas viven la menarquía o inicio de la menstruación con escasa información, acompañamiento y con vergüenza.



Lo primero que debes saber es que el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio está regulado por la interacción de las hormonas gonadotrópicas (hormona luteinizante y hormona foliculoestimulante) y las hormonas sexuales ováricas. **La menstruación es el proceso en el cual el tejido endometrial que se fue formando previamente dentro del útero se desprende y sale a través de la vagina.**

Poner la ovulación en el centro de la comprensión del ciclo menstrual, nos permite entender que no solamente estamos hablando del sangrado menstrual ni de la ausencia o presencia de un embarazo, sino de todo un ciclo que pasa por unos procesos hormonales, unos de ovulación y otros de menstruación, que se repiten y que son necesarios entre sí.



¿Qué es el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio?

El ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio presenta unas fases:

1. Fase Menstrual

Primera fase del ciclo que inicia con la **primera descarga de sangre menstrual** (desprendimiento del endometrio que es la parte más interna del útero).

Dura de dos a nueve días.

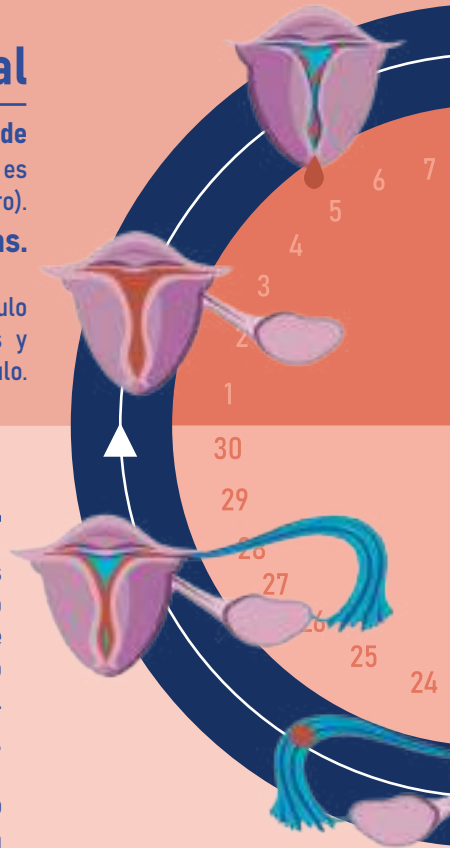
Empieza también la producción de la hormona folículo estimulante (FSH), que estimula los folículos ováricos y madura el folículo dominante del que emergerá el óvulo.

4. Fase Premenstrual

Se libera el óvulo del ovario y el endometrio (capa más interna del útero está en su máximo grosor). Existe un flujo transparente tipo clara de huevo, el pico hormonal hace que las emociones se expresen más fácilmente y que la libido sexual aumente.

Dura en promedio siete días.

Por acción de la progesterona, las glándulas del nuevo endometrio se desarrollan y maduran, preparándose para la **recepción de un posible embrión.**



¿Qué ocurre si no hay fecundación y/o implantación? El cuerpo lúteo involuciona, produciendo una disminución de los niveles de hormonas, especialmente progesterona.*

Es un proceso continuo y periódico que tiene lugar en la etapa reproductiva de las niñas, mujeres, hombres transgéneros y personas no binarias asignadas femenino al nacer. El momento más importante de este proceso es la ovulación, ya que para que esta ocurra, se requiere la coordinación y funcionamiento armónico de varias partes del cuerpo, especialmente del cerebro. “La ovulación refleja que el ovario está produciendo sus hormonas en forma adecuada, las cuales impactan en todo el cuerpo” (Escuela La Tribu, 2022).

2. Fase Preovulatoria

Los óvulos empiezan a crecer. Inicia el ciclo del endometrio y se da el ascenso hormonal (por ende hay más picos de vitalidad física y energía)

Dura de siete a diez días.

Aquí madura el folículo dominante del que emergerá el óvulo y el ovario produce predominantemente estrógenos.

3. Ovulatoria

Se forma el cuerpo lúteo. Existe un flujo cremoso entre blanco y amarillo, el endometrio empieza a craquelarse.

Dura entre siete y diez días.

Los días del calendario no corresponden necesariamente al ciclo de todos los cuerpos menstruantes.

* Este cambio disminuye la llegada de sangre con sus nutrientes y oxígeno al endometrio induciendo la muerte del tejido endometrial, el que se descama y posteriormente elimina a través de la vagina en forma de sangrado (lo que vimos en la primera fase menstrual).

Resignifiquemos la menstruación

¿Es importante lo que acabas de ver?

Muchas personas asumen que el sangrado menstrual viene de otras partes de nuestro cuerpo y por ende, se asocia a residuos, suciedad o malos olores.

Como ves, **menstruar es parte de un proceso biológico normal que tienen los cuerpos asignados femeninos.**

¡No olvidemos!

Es clave abordar este tema teniendo en cuenta el ciclo vital de las personas y las diferentes cosmovisiones alrededor de la menstruación.

No podemos normalizar el dolor

Todas las personas tenemos ciclos hormonales, menstruales y ovulatorios diferentes, sin embargo, debemos conocer muy bien el funcionamiento de nuestro propio ciclo para consultar a las y los profesionales de la salud sobre este.



Te invitamos a utilizar herramientas como el pictograma que encontrarás al final en el código QR para analizar la cantidad de sangrado menstrual.



Estigmas menstruales

Normalicemos la menstruación. / Estigmas menstruales. /
Aprendizaje generacional. / Sobre el dolor. / *Stop* menstrual.

Normalicemos la menstruación

El ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio no solamente es un asunto de mujeres en todas sus diversidades sexuales.

Incluye a las niñas que no dejan de serlo por el hecho de comenzar una etapa hormonal diferente en sus vidas, incluye a los hombres transgénero y personas no binarias que nacieron con cuerpos asignados femenino al nacer y que tienen o tuvieron ciclos hormonales, menstruales y ovulatorios, e incluye a quienes no menstrúan ni lo harán, pues todos estos temas deben ser de conocimiento general para garantizar información veraz, eliminación de estigmas, miedos y vergüenza que se ligan a este proceso biológico y cotidiano.

¿Cómo abordar este tema?

Te recomendamos jugar el **Stop menstrual** de la **página 16** para introducir los diferentes temas alrededor del estigma menstrual y guiarte por la información que sugerimos aquí.



¿Cuándo fue **la primera vez** que en casa o en el entorno más cercano se habló de menstruación?

¿Quién lo dijo?

¿Qué se dijo?

Aquí abordaremos las violencias que rodean la **vivencia menstrual**, los estigmas alrededor de los cuerpos como algo sucio, la menstruación como un elemento oculto y secreto, así como las relaciones con nuestros cuerpos.



Menstruamos, pero...

Las representaciones sociales sobre el ciclo menstrual refuerzan estereotipos de género y la desigualdad, pues sitúan a las niñas y mujeres en una posición de inferioridad intelectual, física y emocional solo por menstruar.

Existen muchos mitos asociados a los ciclos menstruales.

Hay personas que dicen que no se pueden hacer ciertas acciones, como cortar el cabello o podar las plantas porque las dañamos, pero esto solo **refuerza estereotipos falsos**.

Han dicho también que tenemos olores que no son agradables, pero ya sabemos que la sangre menstrual es el desprendimiento del endometrio y no tiene ningún residuo o suciedad que genere malos olores. Se escucha que es una enfermedad, pero ¡al contrario! El ciclo menstrual es un proceso complejo que requiere de un adecuado estado de salud para vivirla correctamente. Este involucra la coordinación de distintas áreas del cuerpo, da cuenta del correcto funcionamiento del eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-ovario y se expresa influenciado por el contexto donde se menstrua.



Aprendizaje generacional

Desde nuestra abuela y la abuela de la abuela...

Aprendemos sobre salud hormonal, menstrual y ovulatoria, principalmente por nuestras madres o nuestros círculos femeninos más cercanos, pero a veces no tenemos la suficiente información y el inicio de los ciclos menstruales acarrea un fuerte estigma social, mermando las oportunidades de las niñas en lo educativo y social generando incluso que evitemos visibilizar nuestro estado menstrual por temor a burlas y acoso. Compartamos todo lo que aprendimos de las abuelas para cuidar nuestra salud menstrual con medicina basada en plantas.



¡No normalicemos los dolores!



Muchas personas que tienen un problema de Salud Menstrual, como sangrado menstrual abundante, dolor menstrual intenso o ausencia de la menstruación, ven afectadas su calidad de vida. Esto se agrava porque, rara vez, se consulta a un o una profesional de la salud, postergando la atención requerida, retrasando el diagnóstico de enfermedades y/o afectando el estado de salud general.

Stop menstrual

Letra	¿Quiénes menstrúan?	Mitos sobre la menstruación	Apodos para la menstruación	Artículos para gestionar el sangrado	Fases del ciclo menstrual	Total
C						
D						
E						
L						
P						
T						

¡Conecta con tus emociones durante el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio!

Darle visibilidad a nuestra salud mental durante las diferentes fases de nuestro ciclo nos ayudará a entender los cambios que llegan y cómo tramitarlos. Este y otros temas los encuentras en el curso de Bienestar Emocional de la Secretaría Distrital de Salud.



**¿Cómo queremos que se empiece a hablar de menstruación?
¿Cómo vamos a hablar de menstruación? ¿Cómo decidimos vivir nuestro ciclo?**



Gestión y cuidado menstrual

Artículos para gestionar el sangrado /
Cuidados y recomendaciones / Ficha de seguimiento del ciclo.

Artículos para **gestionar** el sangrado*



Toallas desechables

Se adhieren a la ropa interior y son de uso externo. Están elaboradas con un material absorbente y se deben cambiar y desechar en máximo seis horas, según la cantidad de sangrado.



Toallas de tela y pantis absorbentes

Son de uso externo: las toallas se adhieren a la ropa interior con un broche, mientras que los pantis se usan como ropa interior convencional. Contienen algodón y un material antifluído para no generar manchas. Se lavan para ser reutilizadas. Pueden durar de 1 a 3 años.

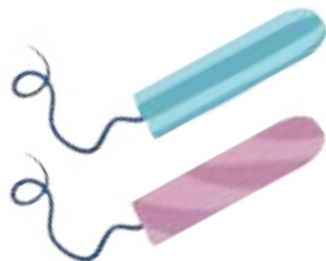


Copa menstrual

Son fabricadas en silicona médica grado 6, tienen una vida útil de 10 años. Vienen en varias tallas. Se puede dejar inserta en el canal vaginal máximo durante doce horas continuas.

Tampón desechable

Se introducen en el canal de la vagina y absorben el flujo menstrual. Son desechables, elaborados con algodón blanqueado y otros materiales sintéticos. Se deben cambiar en máximo seis horas.



*Es importante solicitar el etiquetado de los productos a utilizar como el registro INVIMA (en caso que lo requiera) y la descripción del material e indicaciones de uso.

Cuidados y recomendaciones

¿Por qué es importante registrar el ciclo hormonal, menstrual y ovulatorio de cada persona?

Entender cómo se comporta nuestro cuerpo en cada momento del ciclo nos permite identificar síntomas tempranos de ciertas dolencias o enfermedades y saber el estado de nuestra salud menstrual, de tal forma que nos permita guiar a los profesionales de la salud para transformar la atención alrededor de este tema.

Infusiones

Las infusiones, decocciones y preparaciones con hojas de plantas y frutas han demostrado ser muy efectivas (encuentra en el código QR información sobre qué tipo de medicina basada en plantas puedes usar acorde a la fase del ciclo en la que te encuentres).



Aceites esenciales

Los aceites son sustancias extraídas de diferentes plantas que contienen compuestos químicos naturales concentrados, cuyos efectos pueden ayudar en diferentes momentos del ciclo. Se aplican localmente en diferentes partes del cuerpo. Por su parte, con las bolsas de calor se relaja el útero, lo que favorece el flujo sanguíneo y, en último término, ayuda a aliviar el cólico.

Actividades para cuidar-nos integralmente

Practicar actividades físicas apropiadas para el momento de la menstruación, algunas posturas de yoga, ejercicios de escritura creativa, registrar los sueños e incluso nuestros propósitos y emociones, ayuda a entender los cambios que hay entre cada fase del ciclo.

¿Cómo abordar este tema?

Dialogar sobre las diferentes maneras de gestionar la menstruación es reconocer que cada persona, según su educación, cultura, edad y contexto, está en capacidad de elegir el método o elemento que más se acomode a su vivencia menstrual.

Esto implica no presuponer o idealizar alguno de los métodos como el ideal y desestimar los demás.

FECHA Ubica las fechas del calendario, recuerda que el día 1 corresponde a la fecha de tu primer día de sangrado.	CARACTERÍSTICAS DE TU SANGRADO Ubica las características de tu sangrado –registra si según tu propia experiencia lo consideras ligero, abundante, moderado y si encuentras otros rasgos como la presencia de coágulos gruesos, olores extraños, entre otros–, si tienes presencia de goteo antes y después del sangrado, debes considerarlo como parte de tus días de sangrado.	ESTADO DE ÁNIMO Ubica tu estado de ánimo y si te sientes con mayor energía, concentración, así como otras situaciones que te permitan documentar el desarrollo de tu ciclo.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

¡Ánimate a seguir tu ciclo! Ficha de seguimiento del ciclo.

Los derechos menstruales

Son derechos que garantizan condiciones dignas para gozar y relacionarse con las vivencias menstruales, de manera autónoma, informada, saludable y libre de toda violencia, instrumentalización, estigmatización, discriminación, coacción, vergüenza, prejuicios, creencias infundadas, tabúes, temores, inseguridades o cualquier tipo de inhibición social, cultural, política o económica.



Dado el carácter interdependiente e indivisible de los derechos, hablar de derechos menstruales implica garantizar derechos correlacionados. El derecho a la educación y al trabajo, por ejemplo, pueden verse vulnerados si no se cuenta con información adecuada, condiciones de infraestructura sanitaria dignas o insumos para la gestión menstrual.

La menstruación está directamente relacionada con la dignidad humana de las personas menstruantes; esto implica, entre otras cosas, la garantía del derecho a una vivienda digna, a agua segura, a privacidad y a acceso a baños en las mejores condiciones. Favorecer las vivencias menstruales libres de burlas, vergüenza y exclusión es parte de la garantía al goce pleno de los derechos humanos.

Por otra parte, debe existir corresponsabilidad entre los actores de la sociedad y, entonces, en el marco de procesos de exigibilidad que busquen garantizar políticas, planes, programas y proyectos acordes con la determinación territorial, resulta esencial reconocer a las personas menstruantes como titulares de derechos.

¿Quieres saber más?



¡Escanea este código y accede a la caja de herramientas que hemos preparado para ti!

Encontrarás textos, artículos, cuentos e información sobre organizaciones sociales, junto a otros contenidos de la estrategia.

Bibliografía

1. Delgadillo García, V., Tijaro, I. (*et al.*), (2022) **Sobre cómo empezar a construir un Proyecto de Ley Integral para garantizar los Derechos Menstruales**, Editorial Tyet / Basto. Proyecto literario, Bogotá.
2. SPD, Secretaría de Planeación Distrital (2021), **Enfoques poblacionales, diferenciales y de género**. Bogotá.
3. Escuela La Tribu, (2022), **Guía de salud menstrual**. Gobierno de Chile. Santiago de Chile
4. Organización de las Naciones Unidas Mujeres (ONU Mujeres) (2020) **Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres**.
<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

¿Quieres contactarnos?

Secretaría Distrital de Salud

Cra 32 # 12 - 81

¡Síguenos!

Instagram [@secretariasaludbogota](#)

Facebook [/secretariadistritaldesalud](#)

Twitter [@SectorSalud](#)

www.saludcapital.gov.co



nuestro ciclo de
cuidado
menstrual

