

Amor a nuestra cuerpa afroecuatoriana



Resignificando el autocuidado, la salud
menstrual y sexual de las mujeres

**FOLLETO DEL PROYECTO AMANDO NUESTRA CUERPA
AFROECUATORIANA: RESIGNIFICANDO EL AUTOCUIDADO,
LA SALUD MENSTRUAL Y SEXUAL DE LAS MUJERES**



CON EL APOYO



**Equipo de Coordinación Logístico-Operativo y
Ejecución del Proyecto:**

AfroPoderosas Sede Ecuador: María Verónica Cevallos, Anyi Murillo, Evelyn Castillo, Mayoly Macias.

Edición editorial, diseño:

Mirosh Cezam, Alejandro Bolaños.

Compilación y diagramación:

Anyi Murillo, María Verónica Cevallos, Evelyn Castillo, Mayoly Macias

Impresión: Maela Imprenta - Vinicio Viscaino

Coordinación General del Proyecto:

María Verónica Cevallos

Primera edición: julio de 2022

Quito, julio 2022

ÍNDICE

1 MI IDENTIDAD

- Conceptos de identidad
- Tipos de identidades
- Mi identidad: mujer afrodescendiente

2 AUTOCUIDADO - NIÑAS Y ADOLESCENTES

- Anatomía femenina
- Cambios físicos y emocionales en la transición de niñas a adolescentes
- Menarquía - Menstruación
- Prevención de embarazo adolescente

3 AUTOCUIDADO - JÓVENES

- Ciclos menstruales
- Anticonceptivos - Funcionamiento
- Enfermedades de Transmisión Sexual
- Embarazos no deseados

4 AUTOCUIDADO - ADULTAS Y ADULTAS MAYORES

- Menopausia y Climaterio
- Sexualidad en la adultez

5 RESIGNIFICANDO LA MENSTRUACIÓN

- Mitos y falsas creencias sobre la menstruación
- Métodos y alternativas para el cuidado menstrual
- Autocuidado menstrual

Amor y maestría en la cuerpo afrodescendiente
Resignificando el autocuidado, la salud menstrual y sexual de las mujeres

Presentación

AfroPoderosas Sede Ecuador, organización de mujeres afroecuatorianas, propone el proyecto "Amando nuestra cuerpo afroecuatoriana: Resignificando el autocuidado, la salud menstrual y sexual de las mujeres" con el afán de brindar herramientas a las mujeres adolescentes jóvenes, adultas y adultas mayores, en temas de autocuidado, salud sexual, menstrual y reproductiva con enfoque anti racial, intergeneracional y de género.

Buscamos promover una participación activa y plena de las mujeres afrodescendientes, y fomentar el amor por los cuerpos femeninos negros, a fin de desmitificar y resignificar las prácticas referentes a la identidad y el autocuidado.

Este proyecto tiene como objetivo, socializar alternativas de autocuidado y salud menstrual mediante talleres y convivencias virtuales y en territorio. Así también desmitificar el autocuidado de la salud sexual y reproductiva de las niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres afroecuatorianas.

Además, resignificar las prácticas y saberes ancestrales de mujeres afrodescendientes en salud sexual, menstrual y reproductiva, por medio de la recopilación de experiencias plasmado en un compilado digital e impreso.

En sí, todo este proyecto busca, mejorar la participación de mujeres en la elaboración y difusión de información específica en materia de autocuidado, menstruación y salud sexual y reproductiva donde las beneficiarias sean actrices activas y fundamentales.

María Verónica Cevallos
Coordinadora General del Proyecto

Amando nuestra cuerpo afroecuatoriana
Resignificando el autocuidado, la salud menstrual y sexual de las mujeres



Mi identidad

¿Qué es identidad?

La identidad se refiere a conjunto de rasgos propios y características que definen a una persona, haciéndola única e irrepetible.

La identidad se construye a partir de las creencias, tradiciones, grupos de pertenencia, experiencias y territorio.

Así la identidad, nos presenta con nuestras características propias ante los demás, haciéndonos únicos por ser parte de un grupo. Una vez que somos conscientes de que somos parte de algo empezamos a formar una identidad que nos diferencia de los demás.

¿Como se forma la identidad?

Cuando estamos en cierta etapa en nuestra vida donde no tenemos claro quienes somos y buscamos nuestra propia forma de ser, es cuando se empieza a formar la identidad. Al darnos cuenta de las diferencias que se tiene con los demás, se busca un sentido de pertenencia y de individualidad. El ambiente del que estamos rodeados sirve para inclinarnos por las características que nos definirán y tiene que ver tanto con lo que nos gusta como con lo que se decide algunas veces en la sociedad.

¿Cuántas identidades existen?

Los tipos de identidad son las clasificaciones en las que se ubican los grupos sociales. Entre estos se encuentran la identidad etaria, la identidad cultural, la identidad racial, la identidad personal, la identidad política, la identidad religiosa, la identidad social, la identidad de género y sexual, la identidad profesional, etc...

Las identidades reflejan cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás con respecto a las principales categorías sociales. Sus significados no son fijos, sino que toman forma en contextos sociales particulares. A veces son obvios y claros, a veces no tan claros, a menudo se afirma a sí mismo y con frecuencia lo atribuyen otros. Por ejemplo, agrupaciones raciales y de género a menudo se atribuyen y se reivindican a sí mismos.

"La identidad de una persona consiste, simplemente, en ser, y el ser no puede ser negado."

José Saramago

Tipos de identidades

Personal

Es la identidad que se desarrolla a lo largo de nuestra vida y nos define como personas. Tiene que ver con el ambiente en el que crecimos y también con nuestras características físicas.

Cultural

Se refiere al sentimiento de pertenecer a alguna cultura y tiene que ver con los rasgos únicos que tiene ésta, cómo podrían ser algunas tradiciones o costumbres.

Nacional - Regional

La nacional hace referencia al sentimiento de pertenencia a alguna nación o país. Tiene similitudes con la identidad cultural, pero en realidad está más arraigada al sentimiento nacional. La regional refiere a la zona o la región en la que vivimos puede tener ciertas características o costumbres únicas con las que nos identificamos al crecer y que nos harán ser parte de un grupo. Pueden ser estados, provincias o ciudades con distintos patillos, festividades o trajes típicos y que pueden llegar hasta crear una rivalidad.

Etaria

La gente de diferente edad es tratada de distintas maneras por lo que en ciertas etapas de la vida se desarrolla una identidad de acuerdo al momento que vivimos y de cómo somos tratados.

Política

Es el tipo de asociación que tenemos con algún partido político de nuestra preferencia o con alguna corriente filosófica en la que creemos. Como no todas las personas piensan igual este tipo de grupos se diferencian muy bien uno del otro por sus valores o ideas.

"Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto."
Steve Jobs

Social

Este tipo de identidad se refiere al sentimiento de pertenencia que tenemos en un grupo grupo social. Puede ser la familia, la escuela, equipos deportivos, etc. Es por este tipo que desarrollamos concepto de «nosotros» y «ellos» y se marcan notablemente las diferencias entre ciertas personas.

Religiosa

Es el tipo que habla de las creencias y prácticas que realizan ciertos individuos en su propia religión y que los diferencian de otras religiones.

Étnica

Se refiere a la pertenencia a algún grupo étnico tomando en cuenta la genealogía o los ancestros que tengan en común las personas.

Profesional

Es la carrera o la profesión de la que somos parte y en la que estamos acompañados por personas con nuestra misma vocación. Se reúnen aquí el conocimiento que tenemos, los valores con que ejercemos el trabajo y las responsabilidades que se nos van asignando.

Género

Es el tipo de género con el cual nos identificamos y tiene su origen en la forma en la que somos tratados por las personas a nuestro alrededor y la sociedad en general. Puede variar ya que el trato de hombres y mujeres no suele ser igual en todas las culturas, pero siempre hay una demarcación entre lo que es femenino y masculino.

Hola, soy Nicky, soy una niña de 11 años, soy de la costa ecuatoriana, vivo con mamá papá y dos hermanos, juego fútbol en el equipo colegial

Hola, soy Nicky, actualmente tengo 29 años me identifico como una mujer afrodescendiente, estudio una maestría en Derecho, vivo en Quito, pero soy de Esmeraldas, estoy en el club de política democrática de mi universidad

Hola, soy Nicky, actualmente tengo 68 años, mamá de dos hijos y soy abuela de 4 nietos, asisto al grupo de adultos mayores. Vivo en Guayaquil, pero nací en Esmeraldas, cuando era joven viví en Quito, soy abogada retirada, me congreso en la Iglesia evangélica

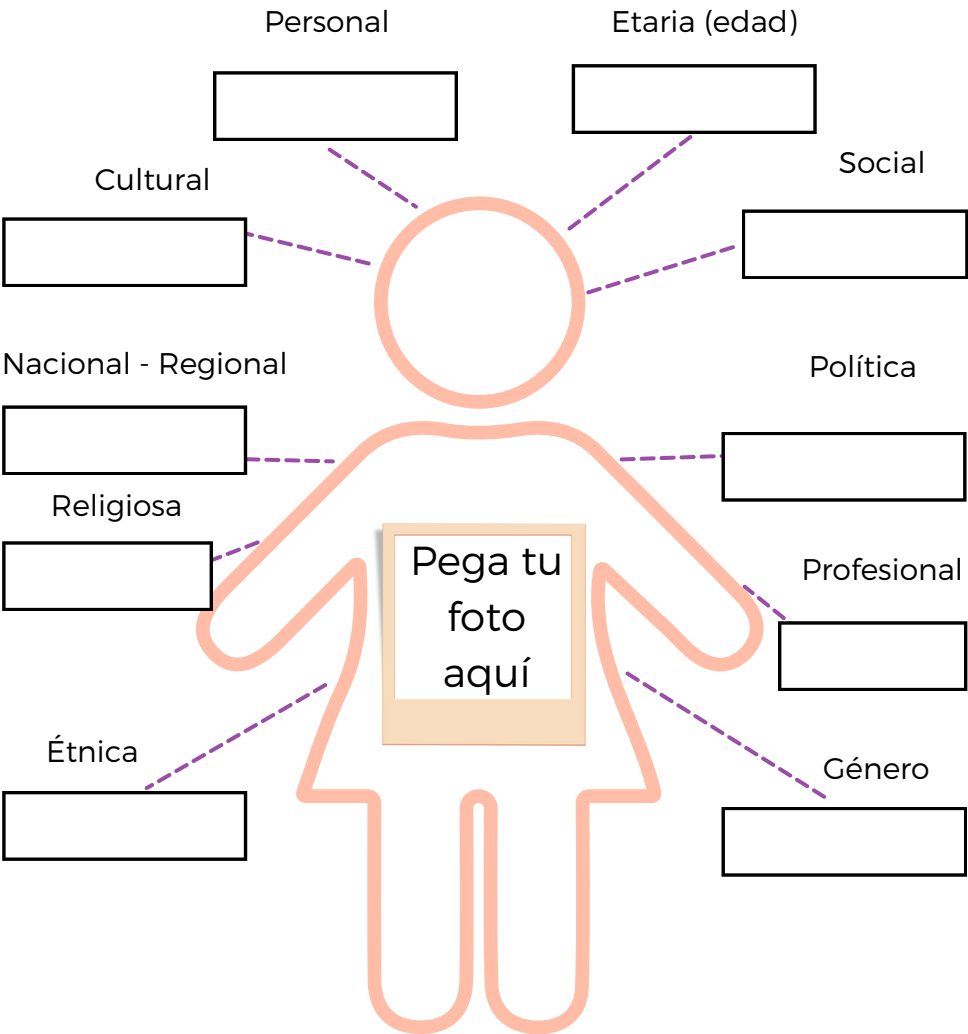


Actividad didáctica:

Busca una foto tuya, recórtala y pégala en el espacio disponible, luego reconoce y describe todos tus tipos de identidades.



Nombre: _____





Menarquia y Menstruación

¿Qué es la menarquia?

El término científico para la primera menstruación es Menarquia. Esta palabra viene del griego y significa: el principio.

La menarquia aparece cuando el desarrollo mamario está llegando a completarse. Factores socioeconómicos como el clima, la herencia, la nutrición y las grasas corporales, influyen en la edad de presentación de la menarquia, por eso la edad de la menarquia varía mucho entre las adolescentes. Suele aparecer desde los 9 años hasta los 16 años

Interrogantes sobre la menstruación

¿Qué pasa si mi ciclo menstrual es irregular?

Por definición, el primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1). El ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Solo del 10 al 15% de las mujeres tienen exactamente ciclos de 28 días, mientras que como mínimo en el 20% de las mujeres los ciclos son irregulares, es decir, más largos o más cortos que el intervalo normal. Por lo general, los ciclos varían más y los intervalos entre los períodos son más prolongados en los años inmediatamente posteriores al inicio de la menstruación (menarquia) y anteriores a la menopausia.

¿Cuánta sangre liberas en cada menstruación?

La sangre perdida durante un ciclo menstrual oscila entre 44 y 75 cm³. Una toalla higiénica o un tampón, según el tipo, puede absorber unos 30 cm³ de sangre. La sangre menstrual, a diferencia de la sangre que brota de una herida, no forma coágulos a menos que el sangrado sea muy intenso.

¿Por qué algunas niñas y mujeres sienten dolor en la parte inferior del abdomen durante la menstruación?

Porque el útero se contrae para expulsar el fluido menstrual y en muchas ocasiones se debe al síndrome premenstrual (cuando una mujer tiene síntomas físicos y emocionales que le ocurren antes y/o durante el periodo menstrual. Estos síntomas pueden incluir malhumor, tristeza, ansiedad, hinchazón y acné).

¿Qué es la menstruación? ¿Es normal?

Sí, es normal, la menstruación es el proceso donde los ovarios comienzan a producir hormonas llamadas estrógenos y progesterona, y a liberar óvulos. Estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero, llamado endometrio aumente de tamaño. El recubrimiento interno va aumentando hasta estar preparado para que un óvulo fecundado pueda anidar en él y empezar a desarrollarse. Si no hay ningún óvulo fecundado, se rompe el recubrimiento y el tejido uterino sale por la vagina en forma de sangre de 3 a 7 días.

¿Puedes saber cuándo tendrás tu siguiente menstruación?

Sí, la menstruación generalmente sucede luego de intervalos regulares que se pueden saber anotando en un calendario. Este intervalo, es conocido como ciclo menstrual, que tiene una duración aproximadamente de 28 a 35 días. Sabiendo la fecha de nuestra última menstruación y el largo del ciclo menstrual, podemos saber la fecha del siguiente período.

"Me parece importante que nos enseñen sobre la menstruación, porque mi papá y mi mamá no me hablan de eso."

Saray Cantos (participante) – 11 años

Niñas

AUTOCUIDADO

Adolescentes

"El primer paso para que una niña empiece a autocuidarse, es que conozca su cuerpo"

Ma Verónica – 2022

¿Quiénes son niñas y adolescentes?

De conformidad con la primera parte del artículo 5 de la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, son niñas y niños los menores de 12 años, y adolescentes las personas de entre 12 años cumplidos y menos de 18 años de edad.



Datos y cifras

01 98% de los niños y niñas, entre 5 y 14 años, asisten a la educación básica y el 67% de los adolescentes, entre 15 y 17 años, al bachillerato.

02 En la participación, 37% de los niños, niñas y adolescentes de 8 a 17 años pertenecen a un club deportivo, 32% a una jorga, el 23% a la directiva del grado o curso, y 19% a un grupo religioso.

03 En el ámbito del hogar, casi el 40% de los niños, niñas y adolescentes afirmaron haber recibido un trato violento por parte de sus padres.

¿Cuáles son los derechos de las niñas y adolescentes?

Los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes están previstos en la Constitución de la República del Ecuador, y leyes como el Código de la Niñez y Adolescencia, en los tratados internacionales, en las demás normas aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (publicada el 4 de diciembre de 2014), la cual reconoce a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos y, en su artículo 13.

Entre los principales derechos de las niñas y adolescentes tenemos:

- Derecho a la vida, y al desarrollo
- Derecho a la identidad
- Derecho a vivir en familia
- Derecho a la igualdad
- Derecho a no ser discriminado
- Derecho a vivir en condiciones de bienestar
- Derecho a una vida libre de violencia
- Derecho a la protección de la salud
- Derecho a la educación
- Derecho al descanso y al esparcimiento
- Derecho a la libertad de expresión
- Derecho de participación, asociación y reunión
- Derecho a la intimidad

Cambios físicos y emocionales en la transición de niñas a adolescentes

1

¿CÓMO CAMBIA TU CUERPO AL EXTERIOR?

Aumentas de estatura, peso y senos, las caderas se ensanchan, aparece vello en las axilas y genitales. Puede salir acné (espinillas, granos, etc.) en tu cara y cuerpo. Puedes sentir algo de dolor en tus piernas y brazos al crecer (también conocido como "dolores de crecimiento").

2

¿CÓMO CAMBIA TU CUERPO AL INTERIOR?

Empiezas a sudar más y tu cuerpo puede comenzar a tener olor (cuando el sudor huele mal). Los labios vaginales pueden cambiar de color y volverse más grandes y podría presentar flujo vaginal. Si eres hombre Tu voz se vuelve más grave y profunda.

3

¿CÓMO CAMBIA SU FORMA DE SENTIR?

Durante la pubertad, tus emociones pueden ser más intensas. Es normal tener cambios repentinos de humor, o sea que tus emociones cambien de manera rápida e impredecible. Puede empezar a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener "amores platónicos" Así también es normal que te empieces a preocupar por tu apariencia física.

4

¿CÓMO CAMBIA TU RECREACIÓN? ¿TIENES INTERÉS POR LOS MISMOS JUEGOS? ¿GUSTOS MUSICALES? ¿AMIGOS? ¿PASATIEMPOS?

Muchas veces los juguetes se vuelven cosas del pasado. Es normal que cambien tus gustos e interés por realizar actividad física, escribir, hacer música, arte o hablar más con tus amigos.

5

¿CÓMO CAMBIA SU FORMA DE SER O PENSAR?

La pubertad puede ser un momento confuso en tu vida. Tus emociones parecen estar fuera de control. Un minuto te sientes en la cima del mundo y al siguiente sientes que estás en un hueco profundo. Puedes presentar actitudes omnipotentes (poder ilimitado de hacer y estar en todo, sabe todo). Así también puedes preferir aislarte de tu familia o amigos. Presentar actitudes extravagantes (hacer o decir cosas fuera del orden, fuera de lo común, raras o extrañas).

Elaborado por: Mirosh Cezam

Anatomía sexual femenina (ASF) externa e interna

"Las ventajas de usar las palabras correctas para nombrar las partes de nuestra anatomía sexual femenina son, no sentir vergüenza de hablar sobre nuestros cuerpos y sentirnos cómodas de conocer para cuidarlos y respetarlos"

Anyi Murillo -2022

¿Cuáles son las partes de la ASF externa?

La vulva es el conjunto de los genitales femeninos: incluye los labios vaginales, el clitoris, la abertura vaginal y el orificio uretral (por donde se orina). Si bien la vagina es solo una parte de la vulva, muchas personas dicen "vagina" cuando, en realidad, están hablando de la vulva. Sin embargo, en la vulva hay muchas cosas más aparte de la vagina. Partes básicas de la vulva:

Labios vaginales

Son pliegues de piel alrededor de la abertura vaginal. Los labios mayores (labios externos) generalmente son carnosos y están cubiertos de vello púbico. Los labios menores (labios internos) están dentro de los externos.

Clitoris

La punta del clitoris se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se juntan los labios internos. Su tamaño varía de persona a persona. El clitoris se compone de un tejido esponjoso que se expande durante la excitación sexual.

Orificio uretral

El orificio uretral es una pequeña abertura por donde se orina que está ubicada justo debajo del clitoris.

Abertura de la vagina

Este lugar es por donde nacen los bebés y por donde la menstruación sale del cuerpo.

Monte de Venus

El monte de Venus es un montículo carnoso que se encuentra sobre la vulva. Después de atravesar la pubertad, está cubierto de vello púbico.

¿Cuáles son las partes de la ASF interna?

Vagina

La vagina es un conducto que conecta la vulva con el cérvix y el útero. Es el lugar por donde entran las copas menstruales y los tampones y el pene. La vagina es realmente elástica.

Cuello uterino

El cuello uterino divide la vagina y el útero, y está ubicado justo entre los dos. Tiene forma de rosquilla con una pequeña abertura en el medio.

Útero

El útero es un órgano muscular en forma de pera del tamaño de un puño pequeño. A veces se lo denomina "matriz", porque es donde se desarrolla el feto durante el embarazo.

Ovarios

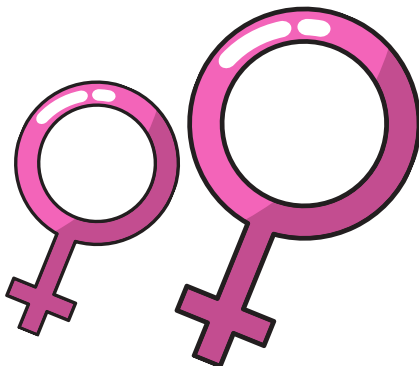
Los ovarios almacenan los óvulos. También producen hormonas, entre ellas, el estrógeno, la progesterona y la testosterona. Estas hormonas controlan situaciones como el periodo menstrual y el embarazo. Durante la pubertad, los ovarios empiezan por liberar un óvulo por mes y hacen esto hasta que llega la menopausia.

Glándulas de Bartolino

Las glándulas de Bartolino se encuentran a ambos lados de la abertura vaginal. Liberan un líquido que lubrica (moja) la vagina durante la excitación sexual.

Himen

El himen es un tejido delgado y carnoso que se extiende a través de una parte de la abertura de la vagina. Varía según cuánto cubra de la abertura vaginal. En algunas ocasiones (pero no siempre) puede rasgarse y sangrar las primeras veces que algo entra en la vagina.



Anatomía
sexual
femenina

Menarquía y Menstruación

¿Qué es la menarquía?

El término científico para la primera menstruación es Menarquía. Esta palabra viene del griego y significa: el principio.

La menarquía aparece cuando el desarrollo mamario está llegando a completarse. Factores socioeconómicos como el clima, la herencia, la nutrición y las grasas corporales, influyen en la edad de presentación de la menarquía, por eso la edad de la menarquía varía mucho entre las adolescentes. Suele aparecer desde los 9 años hasta los 16 años

¿Qué es la menstruación? ¿Es normal?

Sí, es normal, la menstruación es el proceso donde los ovarios comienzan a producir hormonas llamadas estrógenos y progesterona, y a liberar óvulos. Estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero, llamado endometrio aumente de tamaño. El recubrimiento interno va aumentando hasta estar preparado para que un óvulo fecundado pueda anidar en él y empezar a desarrollarse. Si no hay ningún óvulo fecundado, se rompe el recubrimiento y el tejido uterino sale por la vagina en forma de sangre de 3 a 7 días.

¿Puedes saber cuándo tendrás tu siguiente menstruación?

Sí, la menstruación generalmente sucede luego de intervalos regulares que se pueden saber anotando en un calendario. Este intervalo, es conocido como ciclo menstrual, que tiene una duración aproximadamente de 28 a 35 días. Sabiendo la fecha de nuestra última menstruación y el largo del ciclo menstrual, podemos saber la fecha del siguiente período.

"Me parece importante que nos enseñen sobre la menstruación, porque mi papá y mi mamá no me hablan de eso."

Saray Cantos (participante) – 11 años



Interrogantes sobre la menstruación

¿Qué pasa si mi ciclo menstrual es irregular?

Por definición, el primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1). El ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Solo del 10 al 15% de las mujeres tienen exactamente ciclos de 28 días, mientras que como mínimo en el 20% de las mujeres los ciclos son irregulares, es decir, más largos o más cortos que el intervalo normal. Por lo general, los ciclos varían más y los intervalos entre los períodos son más prolongados en los años inmediatamente posteriores al inicio de la menstruación (menarquía) y anteriores a la menopausia.

¿Cuánta sangre liberas en cada menstruación?

La sangre perdida durante un ciclo menstrual oscila entre 44 y 75 cm³. Una toalla higiénica o un tampón, según el tipo, puede absorber unos 30 cm³ de sangre. La sangre menstrual, a diferencia de la sangre que brota de una herida, no forma coágulos a menos que el sangrado sea muy intenso.

¿Por qué algunas niñas y mujeres sienten dolor en la parte inferior del abdomen durante la menstruación?

Porque el útero se contrae para expulsar el fluido menstrual y en muchas ocasiones se debe al síndrome premenstrual (cuando una mujer tiene síntomas físicos y emocionales que le ocurren antes y/o durante el período menstrual. Estos síntomas pueden incluir malhumor, tristeza, ansiedad, hinchazón y acné).

Prevención de embarazo adolescente

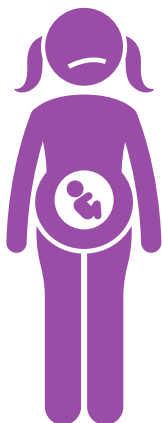
¿Qué es un embarazo adolescente?

El embarazo adolescente o embarazo precoz se produce cuando ni su cuerpo ni su mente están preparados para ello; entre la adolescencia inicial o pubertad –comienzo de la edad fértil– y el final de la adolescencia, que la OMS establece en los 19 años. La mayoría de los embarazos en adolescentes son embarazos no planificados y no deseados. En estas edades, el embarazo puede ser producto de violencia física, simbólica, psicológica y económica.

¿Cuáles son las razones del embarazo precoz?

La evidencia empírica indica que entre los factores asociados a la maternidad precoz se encuentran las características del hogar de la adolescente: el ingreso económico de sus progenitores, sus niveles de educación y la condición de pobreza del hogar. Pero también hay factores contextuales relevantes, como el acceso a una educación sexual integral, a los distintos métodos de planificación familiar y, sobre todo, a la garantía del ejercicio de sus derechos.

Datos y cifras



01

A nivel mundial se estima que 16 millones de niñas de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años dan a luz cada año.

02

Las niñas de entre 10 y 14 años tienen cinco veces más probabilidades de morir durante el embarazo y el parto.

03

América Latina y el Caribe es la región con mayor fecundidad adolescente en el mundo después del África subsahariana.

04

Ecuador es el segundo país con más embarazos en adolescentes el primero es Honduras.

05

Cada año, unos 3 millones de niñas de 15 a 19 años se someten a abortos peligrosos.

"Para la mayoría de las adolescentes la primera vez es por curiosidad y sin protección, porque no tenemos conocimiento"

Melany Chalá (participante) – 14 años

Las consecuencias del embarazo a temprana edad

Las niñas que quedan embarazadas a una edad temprana corren mayores riesgos de padecer mortalidad y morbilidad materna. El riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las niñas quedan embarazadas antes de los 15 años de edad.

Los bebés que nacen de madres adolescentes tienen más probabilidades de nacer muertos, prematuros o con bajo peso y corren mayor riesgo de morir en la infancia, debido a la corta edad de la madre. Este riesgo se agrava por la falta de acceso a la información y los servicios de salud sexual y reproductiva integrales.

¿Cómo Prevenir el embarazo adolescente?

Las Autoridades sanitarias y médicos deben:

- Reconocer los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC) como una opción segura y eficaz de anticoncepción de primera línea para adolescentes.
- Ofrecer a las adolescentes una amplia gama de opciones de anticoncepción, incluidos los LARC, y hablar sobre las ventajas y desventajas de cada una.
- Hacer capacitación sobre cómo colocar y retirar los LARC, tener suministros de estos dispositivos disponibles y explorar las opciones de financiamiento para cubrir el costo.

Los padres, tutores legales y personas a cargo de adolescentes pueden:

- Consultar con especialistas sobre servicios de anticoncepción y consejería disponibles para las adolescentes en centros de salud públicos o privados.
- Hablar con las adolescentes acerca del sexo, instar a no tener relaciones sexuales.

Las adolescentes pueden:

- Decidir no tener relaciones sexuales.
- Hablar abiertamente con sus padres o con otro adulto de confianza y preguntar cómo pueden obtener anticonceptivos si eligen ser sexualmente activas.

Seguimiento de mi menstruación

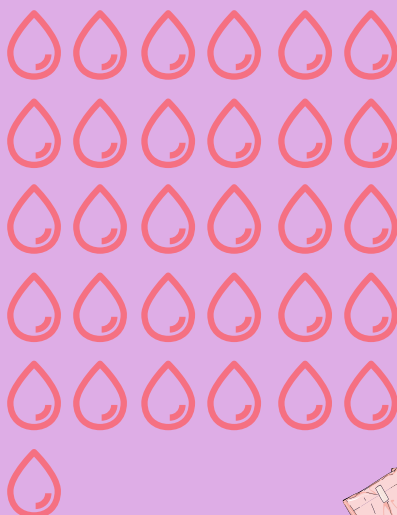


Marca con rojo los días que dure tu menstruación

Empezó



Finalizó



Mis notas personales

Registra si presentaste molestias (cólicos) si necesitaste tomar y/o aplicarte algo





Otro

Describe las actividades o alimentos que consideres que no son compatibles con tu menstruación









Registra qué alternativa de cuidado menstrual utilizaste (si cambiaste de alternativa escribe tu experiencia)











*Puedes hacer copia de esta hoja para que lles registro todos los meses

Jóvenes

AUTOCUIDADO

Adultas

"Los jóvenes no somos el futuro, somos el presente construyendo futuro"

Ma Verónica – 2022

¿Quiénes son jóvenes y adultas?

No existe una definición internacional universalmente aceptada del grupo de edad que comprende el concepto de juventud. Sin embargo, la Ley para la Juventud del Ecuador considera joven a todas las personas comprendidas entre 18 y 29 años de edad. Así pues, adultas son las personas con edades comprendidas entre los 30 y los 60 años.



Datos y cifras

01

Se estima que a nivel mundial la cantidad de jóvenes habrá aumentado en un 7%, llegando así a casi 1.300 millones.

02

Los jóvenes constituyen un 18% de la población mundial.

03

La adultez se divide en tres etapas: Adultez temprana (20 a 40 años), adultez media (40 a 60 años).

04

Período de los 25 a 35 años, donde los adultos suelen buscar su realización personal, o laboral (profesional, sentimental, etc.).

¿Cuáles son las demandas de los jóvenes?

Los jóvenes son el presente y su participación resulta fundamental para el desarrollo y la sostenibilidad humana. La demanda más fuerte expresada por los jóvenes en la actualidad es la de la participación:

- Quieren ser considerados ciudadanos de pleno derecho. Los jóvenes son capaces de asumir un papel responsable y decisivo en la sociedad. Sólo necesitan que se les proporcionen las oportunidades y la orientación necesarias para demostrar su capacidad. Merecen que se les consulte y se les permita participar en todos los aspectos del intercambio social.
- Desean ser socios serios y dignos de confianza en la concepción, planificación y ejecución de políticas y programas en sus comunidades y sociedades. Los jóvenes tienen tanto que decir sobre los problemas sociales y las posibles soluciones para éstos, como cualquier otro miembro de la sociedad. El tener debidamente en cuenta sus preocupaciones y sugerencias resultará beneficioso para todos. Es preciso otorgar al papel que los jóvenes desempeñan en la toma de decisiones la importancia que merece.

Ciclos menstruales

Menstruación, ciclo menstrual y mitos

La menstruación es el desprendimiento de las paredes del útero o el endometrio. Esto es producido por las hormonas secretadas por los folículos ováricos y el cuerpo lúteo: estrógenos y progesterona.

La menstruación es un proceso en que la sangre sale de la vagina durante 3 a 7 días. Lo que muestra que el sistema hormonal ovárico funciona correctamente.

Entender el propósito del ciclo menstrual como fuente de renovación y autocuidado surge ante lo que la publicidad, las escuelas y la sociedad en general han construido y nos ha sido transmitido como mitos asociando a la menstruación como algo terrible y negativo, según el cual el único fin fisiológico sería el reproductivo, indicando que una mujer está lista para casarse o tener hijos.

De ahí la importancia de eliminar mitos y entender que la menstruación:

- (X) No significa dejar de ser niña para ser mujer.
- (X) No es desecho de sangre.
- (X) No es madurar como mujer.
- (X) No es desajuste de hormonas.
- (X) No es el inicio de una vida sexualmente activa.
- (X) No ocurre cada mes como señal de que no hay embarazos.

¿Por qué se da el ciclo menstrual?

Por las hormonas, que permiten que el cerebro y los ovarios se comuniquen y funcionen correctamente - ciclo ovárico.

Tenemos 4 hormonas protagonistas: estrógeno, progesterona, hormonas luteinizantes (lh) y hormona foliculoestimulante (fhs).

Los niveles hormonales fluctúan dependiendo de la fase en que nos encontramos. El óvulo libera estrógenos y estos activan las células del endometrio. El endometrio se desarrolla captando nutrientes en la sangre.

La progesterona termina de madurar el endometrio. Si no hay embarazo todo el endometrio sale y vuelve a comenzar el ciclo.



Las fases del ciclo menstrual

Fase folicular: desde el día 1 del ciclo hasta la ovulación (día 14-15 aproximadamente).

En la fase de ovulación, el óvulo completa el proceso de maduración y se traslada del ovario hacia el útero, a través de las trompas de Falopio. Los niveles hormonales aumentan, esto puede generar, dependiendo de cada mujer, tener un mejor estado de ánimo. Ocurre el aumento de la hormona luteinizante provocando una ruptura de folículo y la liberación de un óvulo. Si tu ciclo es de 28 días por lo general la ovulación se produce el día 14 de cada mes. Pero si tu ciclo es diferente, la ovulación se produce de 11 a 16 días antes de la siguiente menstruación.

Fase ovulatoria: comienza con un aumento en la concentración de las hormonas luteinizante y foliculoestimulante. La hormona luteinizante estimula el proceso de liberación del óvulo (ovulación), que suele ocurrir entre 16 y 32 horas después de que comience su elevación. El nivel de estrógenos llega a su punto máximo y el nivel de progesterona comienza a elevarse.

Fase lútea: desde la ovulación hasta la siguiente menstruación. Esta fase dura entre 10 y 16 días dependiendo de cada mujer.

En la post-ovulación o lútea, los niveles de hormonas comienzan a bajar, y pueden resultar en emociones como enojo, depresión y tristeza, presentándose de manera diferente y a diferente nivel en cada mujer. El folículo se convierte en un cuerpo lúteo, las células del cuerpo lúteo producen progesterona, la cual estimula el desarrollo de la pared uterina. En este punto pueden suceder dos cosas:

Que el óvulo fecundado pase al útero y se adhiera al endometrio.

Que el óvulo se desintegre y que endometrio se desprenda a través del orificio vaginal. Tu periodo comienza e inicia un nuevo ciclo menstrual.

Métodos Anticonceptivos

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Cualquier método usado para prevenir el embarazo.

¿Debo tomar anticonceptivos?

Puedes quedar embarazada cada vez que tienes sexo vaginal (pene en vagina), incluso en tu primer relación sexual. Usa algún método anticonceptivo si tienes sexo vaginal o piensas hacerlo en un futuro cercano y no quieres quedar embarazada.

Con frecuencia no solo se utilizan los anticonceptivos para prevenir un embarazo, estos pueden traer otros beneficios. Algunos tipos de anticonceptivos de base hormonal (como la pastilla, el parche, el anillo, la inyección, el implante o el DIU hormonal) pueden reducir los dolores menstruales y SPM, y aligerar la menstruación. La pastilla, el parche y el anillo pueden también ayudar con el acné y regularizar tu período.

¿Cómo consigo anticonceptivos?

Puedes conseguir algunos anticonceptivos, como los condones y pastillas hormonales en farmacias. A veces puedes conseguir condones gratis en las clínicas comunitarias, en la enfermería de tu escuela, o centros de salud públicos.

Hay diferentes tipos de anticonceptivos que funcionan mejores que otros. Necesitas acudir a tu médico ginecólogo o enfermera para obtener el mejor tipo de anticonceptivo para prevenir un embarazo.

Datos y cifras

01

Los condones ayudan a prevenir las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Así que es bueno usar condones aún si usas otro método anticonceptivo.

02

Las personas que tienen sexo vaginal sin uso de anticonceptivos tienen un 85% de oportunidad de quedar embarazada en un año.

03

El 99 % de las mujeres han utilizado en algún momento de sus vidas algún método anticonceptivo. Sin embargo, y de alguna manera, sigue siendo un tema tabú.

"No existe un método anticonceptivo para evitar un corazón roto "

Ma Verónica - 2022

¿Cuáles son los diferentes tipos de anticonceptivos?

Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC):

Los LARC son anticonceptivos que el médico los inserta una sola vez (dispositivos intrauterinos DIU, implantes hormonales).

Anticonceptivos de emergencia:

Son un método de respaldo para prevenir el embarazo si no usó un método anticonceptivo o si se rompe un preservativo.

Los métodos de barrera:

Son los anticonceptivos que usas cada vez que tienes relaciones sexuales (condones, diafragmas, esponja o capuchón cervical).

Los métodos hormonales: Se refieren a los anticonceptivos que tu médico receta y debes recordar tomarlo todos los días o meses (píldora, minipíldoras, parche, inyección, anillo intravaginal).

Los métodos anticonceptivos permanentes:

Sin los métodos anticonceptivos que previenen el embarazo por el resto de la vida mediante cirugía o procedimiento médico (ligadura de trompas u oclusión en mujeres, vasectomía en hombres).

La planificación familiar natural:

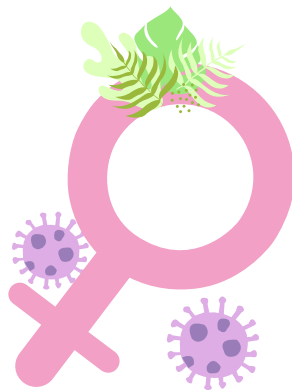
También se llama método del calendario de fertilidad. Tendrá que mantener buenos registros para saber cuándo es fértil. Y durante las épocas que sea fértil, tendrá que evitar tener relaciones sexuales o usar un método de barrera.



Funcionamiento de los Métodos Anticonceptivos

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	DURACIÓN	PREVENCIÓN DE ETS
Implante anticonceptivo	99%	Previene contra embarazos hasta por 5 años	
Dispositivo intrauterino (DIU)	99%	Previene contra embarazos hasta por 12 años	
Inyección anticonceptiva	94%	Previene contra embarazos hasta por 3 meses	
Parche anticonceptivo	91%	Previene contra embarazos hasta por 1 semana	
Preservativos femeninos y masculinos	79% 85%	Se debe usar en cada relación sexual	
Observación de la fertilidad	88%	Monitorear tu ovulación, para prevenir el embarazo. También se conocen como "planificación familiar natural" y "el método del ritmo".	
Coito interrumpido	78%	Se trata de retirar (sacar) el pene de la vagina antes de eyacular (llegar)	
Abstinencia	100%	Consiste en no mantener relaciones sexuales	

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)



¿Que son las ETS?

Las ETS son enfermedades que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual. Estas incluyen la clamidia, la gonorrea, los herpes genitales, el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis y el VIH. Muchas de estas enfermedades no tienen síntomas por un largo tiempo. Incluso sin síntomas, aún pueden hacer daño y transmitirse durante las relaciones sexuales.

¿Cómo se propagan las ETS?

Puedes contraer una ETS al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales con alguien que tenga alguna de ellas. Cualquier persona sexualmente activa puede contraer una enfermedad de transmisión sexual. Ni siquiera es necesario hacer el acto sexual completo (tener relaciones sexuales anales o vaginales) para contraer una ETS. Esto se debe a que algunas de estas enfermedades, como el herpes y el VPH, se propagan por el contacto de piel a piel.

¿Pueden tratarse las ETS?

Tu médico te puede recetar un medicamento para curar algunas de las enfermedades de transmisión sexual, como la clamidia y la gonorrea. Otras ETS, como los herpes, VIH no se pueden curar, pero puedes tomar medicamentos para ayudar a manejar los síntomas.

Datos y cifras

01

Las enfermedades de transmisión sexual son comunes, especialmente en las personas jóvenes. Cerca de la mitad de las infecciones se dan en personas de 15 a 24 años.

02

El cuerpo de las mujeres jóvenes es biológicamente más propenso a las ETS. Esto por cuanto, algunas personas jóvenes tienen más de una pareja sexual.

03

La mayoría de las mujeres no se hacen las pruebas de ETS recomendadas. (HIV, VDRL, HPV, PAPTST).

04

Muchas personas jóvenes son reacias a hablar abierta y francamente sobre su vida sexual con un médico o un enfermero.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

La manera más segura de protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales. Esto significa no tener ninguna relación sexual vaginal, anal u oral ("abstinencia").

Asegúrate de que tú y tu pareja usen un condón de principio a fin, cada vez que tengan relaciones sexuales. Sepan dónde conseguir condones y cómo usarlos correctamente. No es seguro dejar de usar condones a menos que ambos se hayan hecho una prueba de ETS.

La monogamia mutua significa que tanto tú como tu pareja están de acuerdo en tener contacto sexual solamente entre ustedes.

Antes de tener relaciones sexuales, habla con tu pareja sobre cómo vas a prevenir las ETS y el embarazo. Si piensas que estás listo(a) para tener relaciones sexuales, también debes estarlo para proteger tu cuerpo.

Asegúrate de conseguir la atención médica que necesites. Pregúntale a un médico o a un enfermero sobre las pruebas de ETS y las vacunas contra el VPH y la hepatitis B.

Evita combinar el consumo de alcohol o psicotrópicos con las relaciones sexuales. Si consumes alcohol y drogas, tienes más probabilidades de adoptar conductas riesgosas, como no usar un condón o tener relaciones sexuales con alguien con quien normalmente no las tendrías.

¿Qué pasa si no recibo tratamiento para una ETS?

Algunas ETS curables pueden volverse peligrosas si no se las trata. Por ejemplo, si no se tratan, la clamidia y la gonorrea pueden hacer que a una mujer le sea difícil, o incluso imposible, embarazarse. También aumentas tus probabilidades de contraer el VIH si tienes una ETS sin tratar. Algunas enfermedades de transmisión sexual, como el VIH y HPV pueden ser mortales si se dejan sin tratar.

Embarazos no deseados

¿Qué son los embarazos no deseados?

La reproducción y su condición necesaria, el ejercicio de la sexualidad, deberían ser siempre actos deseados y planeados. Lamentablemente, no es así. Prueba de ello son los embarazos no deseados, definidos como aquellos que ocurren en un momento poco favorable, inoportuno, o que se dan en una persona que no quiere reproducirse.

Datos y cifras

- 01

Cerca de la mitad de todos los embarazos, que suman 121 millones cada año en todo el mundo, no son deseados.
- 02

Más del 60% de los embarazos no deseados terminan en aborto y se estima que el 45% de todos los abortos son inseguros, lo que representa entre el 5% y el 13% de todas las muertes maternas
- 03

Se estima que 257 millones de mujeres en todo el mundo que desean evitar el embarazo no utilizan métodos anticonceptivos modernos y seguros.
- 04

Casi una cuarta parte de todas las mujeres se sienten incapaces de decir que no a las demandas de sexo



¿Por qué se producen los embarazos no deseados?

En la práctica, existen mujeres que no desean reproducirse, pero siguen expuestas al "riesgo" de quedar embarazadas, por estar en edad reproductiva y llevar una vida sexual activa sin usar ningún método anticonceptivo. La mayoría de los embarazos no deseados se producen por:

- La ausencia o fallo de métodos anticonceptivos.
- La ineffectividad o no administración de la píldora del día después o de emergencia.
- Violencia sexual, violencia doméstica.

"Evitar un embarazo es cuestión de dos, es una responsabilidad que se tiene que compartir "

Anónimo

FALSAS CREENCIAS SOBRE CÓMO UNA MUJER NO PUEDE QUEDARSE EMBARAZADA

FALSA CREENCIA	REALIDAD
Si todavía no menstrúa	Puede haber ovulaciones antes de la menarquia (primera regla) .
Cuando tiene la menstruación	Puede haber ovulaciones durante la regla, poco frecuentes, pero pueden producirse.
En la primera relación coital (sexual)	Es indiferente que sea la primera, la tercera..., el riesgo existe siempre.
Si se lava después de la relación: "duchas vaginales"	Los espermatozoides se desplazan muy pronto hacia el útero y las trompas de Falopio, donde se produce el embarazo. Por eso, las duchas vaginales no sirven.
Si no tiene orgasmo o no hay besos	El embarazo se produce por la unión de un óvulo y un espermatozoide. Puede haber embarazo sin orgasmo y sin besos, ya que estos no embarazan.
Si se amamanta un bebé (lactancia)	Cuando se da el pecho puede haber ovulación, aunque no haya menstruación, y por lo tanto se puede producir el embarazo.
Si el hombre se masturba antes de tener relaciones coitales	Basta un solo espermatozoide para fertilizar un óvulo, la masturbación no garantiza que no haya ningún espermatozoide.
Si se tienen relaciones sexuales de pie	Si se tienen relaciones sexuales con penetración vaginal no importa la posición

Seguimiento de mis métodos anticonceptivos



mi método

Aquí elige el método anticonceptivo que utilizas y describe tu experiencia



Otro:

Registra si cada vez que tomas tu anticonceptivo o cambias de método presentas molestias (náuseas, mareos, vómito, falta de apetito, etc.



Otro

Aquí registra esas cosas urgentes que debes hacer: Asistir al ginecólogo, fecha del cambio del dispositivo, etc.

Urgente

Mis notas personales

Importante

Aquí registra esas cosas importantes: fecha que cambiaste de método, horarios que debes tomar tus pastillas, fecha que debes comprar anticonceptivos, etc.

Adultas AUTOCUIDADO Mayores

Impulsar la participación de las adultas mayores, es respetar la sabiduría de nuestras ancestras"

Ma Verónica - 2022

¿Quiénes son las adultas mayores?

Según organismos internacionales adultos mayores son las personas mayores a 60 años. Sin embargo, en países en vías de desarrollo como Ecuador las personas adultas mayores son las ciudadanas y ciudadanos que tienen 65 años de edad o más.

El proceso de envejecimiento difiere de acuerdo a las condiciones sociales, educativas, culturales y económicas.

Datos y cifras



01 Según el censo de 2010 en el Ecuador este grupo poblacional era de 940.905 lo que representaba el 6.6% de la población total.

02 Las personas de sesenta y cinco años de vida o más, según la Constitución, son un grupo de atención prioritaria.

03 Existen casos que no cuentan con ingresos dignos ni condiciones de bienestar, son maltratados o abandonados por sus familias o renuncian a vivir con ellas por falta de reconocimiento.

¿Condición de las y los adultos mayores en Ecuador?

Entre las personas adultas mayores, algunas están jubiladas y reciben pensiones que les permite vivir dignamente, otras aún trabajan y tienen sus propios ingresos, en algunos casos colaboran con el cuidado de las nietas, nietos o de otros familiares, otros tienen sus propios negocios o retoman los estudios para actualizar conocimientos académicos o tecnológicos. También algunos realizan actividades deportivas, recreativas, culturales y trabajo comunitario voluntario.

Derechos específicos de las personas adultas mayores

- La atención gratuita y especializada de salud, acceso gratuito a medicinas.
- El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
- La jubilación universal.
- Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
- Exenciones en el régimen tributario.
- Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
- Derecho a recibir alimentos de sus parientes,

Menopausia y climaterio

Menopausia y climaterio ¿Cuál es la diferencia?

La palabra menopausia se refiere a una fecha en concreto: la última vez que la mujer tuvo su menstruación. El climaterio, en cambio, se relaciona con los cambios que experimenta la mujer antes, durante y después de la menopausia.

¿Por qué se da la menopausia?

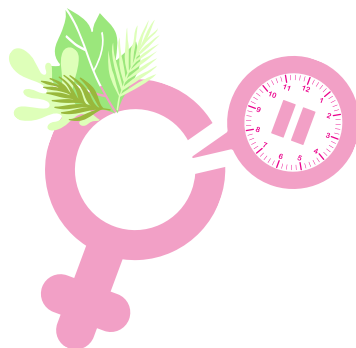
En términos médicos, la menopausia se produce porque los ovarios dejan de producir hormonas femeninas: estrógenos y progesterona, que son sumamente importantes en la vida de la mujer y que poseen receptores en distintas partes del cuerpo; así, cuando dejan de estar presentes, se produce un deterioro gradual en diversos órganos.

¿Cuándo llega la menopausia?

En promedio, a las mujeres les llega la menopausia a los 50 años; esto quiere decir que en algunas ocurre pasados los 50 y en otras, poco antes. De todas formas, sólo se habla de menopausia precoz cuando ésta se produce antes de los 40. Así, aun cuando a los 41 o 42 se considera temprana y a esta edad tenga implicancias distintas y de mayor severidad, no está fuera de los rangos de normalidad.

Falsas creencias sobre la menopausia

Conviene saber que, aunque no todas las mujeres padecen los mismos síntomas, estos trastornos que la mayoría sufre, no tienen nada de imaginarios como popularmente se ha dicho, pues esto se debe especialmente a los niveles cada vez menores de estrógeno que alteran el balance de los neurotransmisores. Aunque en algunas mujeres desaparecen espontáneamente, se ha demostrado que al 80 % de quienes los padecen les dura más de un año, del 25 al 50 % les duran cinco años y al 25 % les siguen aquejando el resto de su vida, si no hacen nada para corregirlo. De ahí la importancia de mantener chequeos periódicos con un médico especialista.



Signos y síntomas del climaterio

Uno de los primeros síntomas de que se aproxima la menopausia es que la mujer comienza a tener ciclos más cortos (de 23 a 24 días), luego de lo cual viene una segunda etapa donde los ciclos son de 35 días o más. En esta etapa la mujer está menos fértil, pero no infértil, por lo que quienes utilizan métodos de anticoncepción naturales deben ser especialmente cautelosos pues es difícil saber con certeza cuándo se ovuló.

Respecto de los síntomas, los bochornos suelen ser los más evidentes en una primera etapa. Estos se sienten como un calor que sube por el cuerpo hacia la cara, que dura alrededor de 5 minutos y que muchas veces es seguido de sudoración profusa, lo cual resulta bastante molesto y es percibido incluso por las personas que están alrededor. Son más frecuentes en la noche y muchas mujeres, incluso, tienen que cambiarse el pijama, lo cual repercute en su vida y la de su pareja, porque altera sus ritmos de sueño.

Tanto los bochornos como los episodios de sudoración tienen como origen un desajuste en el funcionamiento de las estructuras del sistema nervioso, encargadas de regular el control de la temperatura y los vasos sanguíneos, por lo que se han llamado cambios vasomotores.

El ánimo es otro aspecto que se ve afectado, con frecuencia puede presentar mayor sensibilidad, expresada con llanto, molestia, enojo y fastidio. Esto se debe a la falta de estrógenos, lo cual produce una mayor labilidad emocional; esto es, andar más irritables y sensibles.

Posteriormente, se pueden presentar:

- Sequedad vaginal
- Incontinencia urinaria
- Infecciones urinarias frecuentes
- Envejecimiento de la piel

"La menopausia no es una enfermedad, es una fase del ciclo biológico de la mujer"

Anónimo

Adulthood media y tardía versus sexualidad

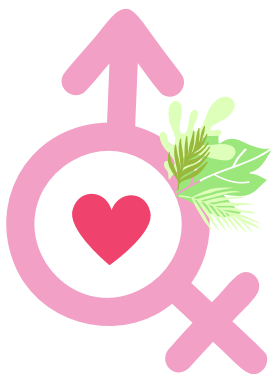
¿Que la adulthood media y tardía?

La adulthood en el Homo sapiens (ser humano) se divide en tres etapas: Adulthood temprana desde los 20 años hasta los 45 años, adulthood media desde los 45 años hasta los 60 años y la adulthood tardía de los 60 años en adelante.

Sexualidad adulthood media

Esta fase cubre de los 45-60 años. La sexualidad y el erotismo en esta fase están llenos de mitos. Desgraciadamente la discriminación por edad y la sobrevaloración social de la juventud, ataca al erotismo muy fuertemente en esta edad. Existen demasiados mitos y hay mucha ignorancia sexual cuando se piensa en el erotismo de los más adultos casi tanto como del erotismo infantil. Es como si nos quisieran haber enseñado que el placer caducaba y esto jamás es cierto.

Se piensa que la mujer y el hombre pierden el deseo lo cual es una completa mentira. Aunque si hay un declive de estrógenos para la mujer y testosterona para el hombre, en general se vive la sexualidad de una manera más libre y sin preocupaciones. Hay riesgos obvios que se desvanecen como el de los embarazos. Hay una comodidad particular con el cese de la menstruación -para quienes les incomodaba-. Hay mayor conocimiento de su cuerpo y mejor dominio del mismo. La seguridad y la confianza en sí mismo suele convertirse en un erotismo más placentero.



"Los jóvenes creen que, porque ya estamos viejos, no sentimos y no tenemos necesidades fisiológicas"

Luzmila (participante) -78 años

Sexualidad adulthood tardía

En el adulto mayor, la sexualidad se modifica a causa de cambios físicos que se producen en su cuerpo: en piel y mucosas; en el sistema vascular y circulatorio; a nivel neurológico y hormonal; cambios en la percepción del frío y del calor y cambios en los ritmos horarios.

Los cambios en piel y mucosas no son tan graves en el hombre como en la mujer, que ante cualquier lesión o condición que afecte a su tejido mucoso presenta problemas; la vagina en la mujer joven es un conducto que se distiende fácilmente, pero a medida que pasan los años se va volviendo liso y menos extensible.

No obstante, referente a la sexualidad la mujer presenta ciertos aspectos; en ella se mantiene o aumenta el deseo sexual. Las mujeres tienen muchos cambios físicos que les pueden provocar problemas, pero en edades más jóvenes el principal obstáculo de la mujer para disfrutar su sexualidad es el temor a embarazarse, seguido de la falta de privacidad; con la vejez el fantasma del embarazo desaparece y comienza a aumentar el deseo sexual, ya que la capacidad de la mujer para sentir placer y alcanzar el orgasmo se mantiene indemne.

¿Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad en la vejez?

Una de las "creencias" más frecuentes y dañinas para las personas de edad avanzada es la que dicta que no tienen una vida sexual activa y que no están interesados en comprometerse en alguna relación romántica.

Otro prejuicio lleva a considerar a los ancianos que mantienen deseos sexuales como personas anormales o inmorales. Los estereotipos, las concepciones erróneas y las frecuentes bromas sobre la vejez y la sexualidad ampliamente difundidas pueden afectar poderosa y negativamente la experiencia sexual de los ancianos.

El mayor mito es que los adultos mayores carecen de sexualidad y que el cese de la actividad sexual se debe a la vejez.

Sexualidad en la adulthood



¿Qué es resignificar?

Al referirnos al término de resignificar, su mismo nombre lo indica, otorgarle un nuevo significado a algo. En el momento que tenemos una visión positiva de la situación negativa, podemos considerar el éxito de nuestra transformación personal.

Cuando le damos un significado negativo a una situación, los resultados serán negativos. Sin embargo, en nuestras manos está transformar esa realidad con pensamientos diferentes, emociones y resultados positivos.

¿Por qué resignificar la menstruación?

Es vital revisar la historia y sacarnos las vergüenzas, molestias, ascos y culpas que sangran junto a nuestras cuerpos mes tras mes. Conocer nuestros ciclos y nuestra sangre es importante también para emprender un viaje hacia dentro de nosotras mismas. Entender que el origen de muchas de las molestias que justo se convirtieron en esa carga y molestia que nos hacen creer que es natural, en su mayoría es gracias a los incómodos métodos de cuidado menstrual.

¿Cómo se originan los tabúes respecto a la menstruación?

Es fundamental saber un poco acerca de los orígenes del tabú menstrual para reflexionar sobre su carácter cultural y resignificar de manera positiva nuestras cuerpos y nuestros ciclos. Muchas de las creencias negativas de ésta son parte de un tabú antropológico judeocristiano que se heredó a las sociedades modernas. Se cree que la palabra "tabú", posiblemente se originaba de "tupua", palabra de origen polinesio que justo significa: menstruación. Y es así como en diversas culturas, se les trataba de impuras, pecadoras, sucias o inferiores a las mujeres menstruantes, se les alejaba cuando sangraban, se les alejaba de su cotidianidad, o no se les permitía lactar e incluso se les prohibía tocar la sangre propia.

"Es muy importante que nosotras las niñas, adolescentes, jóvenes aumentemos el cuidado de nuestro cuerpo y sepamos de todas esas situaciones que a veces pensamos que están mal, pero en realidad son parte de nuestra naturaleza".

Shirley Muñoz (participante) -19 años



Mitos sobre la menstruación

Muchas culturas tienen creencias o mitos relacionados con la menstruación. Casi siempre hay normas sociales o reglas y prácticas sobre cómo manejar la menstruación e interactuar con mujeres que menstrúan. Algunas de estas normas sociales son útiles, pero otras pueden tener implicaciones potencialmente dañinas y limitar los niveles de participación de mujeres y niñas.

Esto puede dificultar su vida diaria y limitar su libertad. Por ejemplo, en algunas culturas, a las mujeres y las niñas se les dice que durante su ciclo menstrual no deben bañarse (o se volverán infértiles), no tocar una planta (o esta morirá).

El primer paso para eliminar mitos que son perjudiciales es ¡hablar sobre ellos! Es buena idea preguntarse e investigar si hay alguna explicación detrás de lo que nos dicen y una vez que sepamos lo más que podamos aprender sobre ellos y de dónde vienen, podemos separar el mito de los hechos.

Datos y cifras de las participantes del proyecto

01

La mayoría de las participantes no llaman a la menstruación por su nombre, sino que utilizan términos tales como: Me enfermé, la roja, llegada de Andrés, la mounstración, la regla, el mes.

02

Las creencias más arraigadas en la mayoría de las participantes son que: no se puede tocar a los bebés porque se ponen pujones, no tocar a las plantas porque estas se mueren, no bañarse, no comer alimentos cítricos, no cocinar ciertos alimentos porque se cortan, no hacer ejercicio, no montar a caballo porque se muere el animal.

Mitos y falsas creencias sobre la menstruación

Falsas creencias sobre la menstruación

1. Todos los ciclos menstruales son iguales.

Falso. Un ciclo menstrual normalmente dura entre tres y cinco días, con una periodicidad de entre 28 y 30 días, pero se encuentran mujeres con ciclos más largos.

2. Todas las mujeres que menstrúan ovulan.

Falso. Se puede menstruar sin ovular. Los ciclos muy largos de más de 35 días o muy cortos de menos de 25 pueden indicar la ausencia de ovulación, pero no siempre.

3. No es posible quedarse embarazada durante la menstruación.

Falso. Aunque es infrecuente, puede ocurrir debido a que los espermatozoides son capaces de permanecer vivos en la vagina hasta cinco días, aunque la mayoría mueren a las 48-72 horas.

4. No se debe hacer ejercicio físico durante el periodo.

Falso. Sin excesos el realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo el dolor.

5. La sangre se coagula dentro del cuerpo si te bañas mientras menstrúas.

Falso. Lo único que sucede es que, debido al cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos.

6. Si un mes no menstrúas, se te queda dentro retenido, no te limpias y es malo.

Falso. Puede deberse algún tratamiento que esté recibiendo, no pasa nada. La sangre no se queda retenida.

7. Es malo tener relaciones sexuales con la menstruación.

Falso. La regla no debe impedir disfrutar de las relaciones sexuales. No hay ningún problema por tenerlas.

8. Si tienes periodos irregulares te costará quedarte embarazada.

Falso. Esto solo va de la mano en algunos casos. En la mayoría de los casos, la mujer podrá quedarse embarazada sin problema.

Métodos y alternativas para el cuidado menstrual

¿Qué son los productos para el cuidado menstrual?

Debido a que la menstruación desde siempre ha sido un tabú para diferentes sectores de la población, han surgido productos que garantizan el poder llevar "una vida normal" durante el periodo menstrual.

Dichos productos han evolucionado y se han modernizado frente a la demanda y necesidades de las niñas, jóvenes y mujeres del Siglo XXI.

Los productos menstruales se dividen en externos o internos.

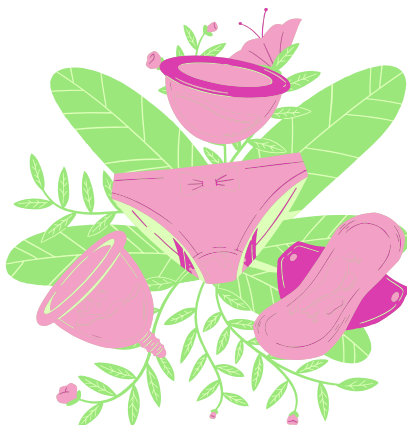
- **Los productos externos** se llevan fuera del cuerpo (no se introducen en la vagina) y absorben el sangrado una vez sale de la vagina. Son ejemplos de productos externos las toallas sanitarias desechables o de tela, ropa interior reutilizable o pañitos de tela de algodón.
- **Los productos internos** se colocan en la vagina para recoger o absorber el flujo menstrual. Son ejemplos de estos productos las copas menstruales y los tampones.

Datos y cifras generales

- 01** Una mujer usa en su vida unos 11.400 tampones o toallas sanitarias, que se componen de materiales (rayón, poliéster, algodón) como sintéticos (rayón, poliéster, polietileno, polipropileno, etc.).
- 02** En Ecuador se estima que cada mujer gastan un promedio de 42 dólares solo en toallas sanitarias al año. A este valor no está agregado pastillas o analgésicos para calmar cólicos o molestias causadas por el Síndrome Premenstrual u otro tipo de cuidado menstrual.
- 03** La pobreza menstrual es un término que puede ser entendido como la falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual e infraestructura para gestión de los desechos.

"El darles el conocimiento a las niñas de saber de su periodo menstrual, de sus derechos, permite eliminar los mitos sobre esta"

Adele (participante) 18 años



Datos y cifras de las participantes del proyecto "Amando nuestra Cuerpa"

- 01** El método más utilizado para el cuidado menstrual de las participantes de Guayaquil, Puerto Quito - Pedro Vicente Maldonado y Quito son las toallas sanitarias desechables.
- 02** La mayoría de las participantes de todos los lugares tenían **desconocimiento total sobre la copa menstrual**.
- 03** En Guayaquil la mayoría coincidía que **preferían las toallas sanitarias** porque las consideran más seguras y más accesibles.
- 04** En Guayaquil y Puerto Quito - Pedro Vicente Maldonado la mayoría tenían la creencia que **los tampones no los pueden utilizar mujeres que no son sexualmente activas**.
- 05** Quito fue el lugar donde más participantes **conocían y habían utilizado tampones**.
- 06** Tanto en Guayaquil, Puerto Quito - Pedro Vicente Maldonado y Quito se pudo evidenciar que la mayoría de las mujeres mayores a 35 años habían **utilizado como método de cuidado menstrual "trapitos" de tela o de algodón**.

Productos externos para el cuidado menstrual

"Este tipo de talleres son importantes porque permiten saber qué es lo que voy a hacer cuando este menstruando."

Evayersy (participante) 10 años

Toallas sanitarias desechables

Es el producto básico y más conocido, las toallas sanitarias son trozos angostos de material absorbente que se adhieren a la ropa interior. Algunas tienen "alas" que se pliegan sobre ambos lados de la ropa interior para protegerla de pérdidas o manchas.

- Las toallas sanitarias están hechas de una capa de material absorbente: un lado se adhiere a la ropa interior y el otro absorbe el flujo menstrual cuando sale de la vagina.
- Hay toallas sanitarias de diferentes tamaños y grosores; puedes elegir la que mejor se adapte a tu flujo.
- Hay que tirar las toallas sanitarias a la basura (y no se pueden tirar al retrete).
- Hay opciones desechables más respetuosas con el medio ambiente.
- Si quieres ayudar al medioambiente, al ir a comprar productos desechables, mira a ver si llevan plástico en el embalaje, el envoltorio y los aplicadores y ¡ya estás lista para hacer una enorme mejora para el medioambiente!

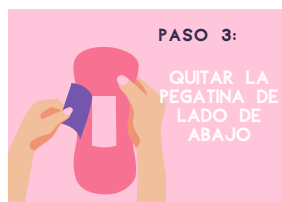


Ropa interior reutilizable

Este tipo de ropa interior es de lo más nuevo que hay en el mercado y así como las toallas de tela, éstas buscan ser una alternativa para cuidar el planeta (una toalla normal tarda hasta 500 años en degradarse) y al mismo tiempo, garantizar a las consumidoras un producto cómodo que las ayude a la absorción del flujo menstrual.

Estas panties absorben lo equivalente a 3 toallas sanitarias, 2 tampones o 1 copa menstrual, pero como cada cuerpo es diferente, esto siempre va a variar de mujer a mujer.

¿Cómo utilizar una toalla sanitaria?



Toallas de tela o ecológicas



¿Qué son las toallas de tela o ecológicas?

Ante el cuidado del medio ambiente pero sin dejar de lado la necesidad de "protección" durante el periodo menstrual, en los últimos años han surgido las llamadas toallas de tela o toallas ecológicas, cubiertas de felpa de algodón orgánico absorbente y bambú.

A diferencia de las desechables, estas toallas se lavan para poder reutilizarse las veces que sean necesarias y tienen un tiempo de vida de 3 a 5 años.

¿Cómo utilizar una toalla de tela?



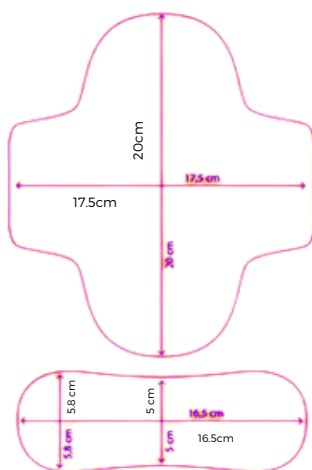
"Las niñas no la conocen las toallas ecológicas, y estas serían una alternativa necesaria para las mujeres de escasos recursos"

Ana (participante) 31 años

Recomendaciones para usar toallas de tela o ecológicas

- Tu misma puedes coser tú toalla ecológica, en línea encontraras una infinidad de patrones. ¡Con todo aquí te vamos a dejar un patrón fácil!
- La mejor opción respecto al tipo de tela es: el bambú o algodón.
- Cuando tengas que cambiar la toalla ecológica mientras estás fuera de casa, la recomendación es que tengas una bolsa impermeable destinada únicamente para guardarla.
- Se recomienda dejar a remojo o aclarar las toallas de tela en agua fría (que ayuda a minimizar las manchas) antes de ponerlas en la lavadora o lavarlas a mano.

Medidas de una toalla de tela



Productos internos para el cuidado menstrual

Tampones

Los tampones son como pequeños tapones hechos de algodón que se colocan dentro de la vagina para absorber el flujo. Es un tubo fino de material absorbente con una cuerda incorporada. Se inserta en la vagina, donde absorbe el flujo menstrual.

La cuerda permanece fuera del cuerpo. Cuando llega el momento de cambiar el tampón, se extrae tirando de la cuerda.

Algunos tampones traen aplicadores diseñados para ayudarte a insertarlos y a colocar el tampón en la posición correcta. Otros no y tienes que usar el dedo para empujar el tampón hacia dentro y colocarlo en una posición cómoda.

Los tampones también ofrecen diferentes absorbencias. Tienes que usar el tampón de menor absorbencia para tu flujo.

Los tampones se pueden llevar puestos entre 4 y 8 horas y se deben tirar a la basura. Es importante no tirarlos al inodoro ya que pueden acabar en el mar o en la playa.



Copa menstrual

Las copas menstruales tienen forma de campana o como su nombre lo indica, de copa. Hay de diferentes materiales: algunas están hechas de goma, silicona o plástico blando.

Se usa la misma copa tanto los días de más flujo como los de menos.

Para usarla, la humedeces, la doblas y la introduces en la vagina. Se coloca lo más bajo posible que te resulte cómodo (mucho más abajo que un tampón) y desde ahí recoge la sangre. Se recomienda vaciar la copa menstrual al menos cada 4 horas.

¿Cómo utilizar los tampones?



¿Cómo utilizar la copa menstrual?



Autocuidado menstrual



Cada niña, adolescente, joven y adulta debe encontrar las prácticas de cuidado menstrual que más se adapten a sus preferencias, siempre y cuando sean adecuadas y seguras. Estas deben garantizar su salud, pero sin limitar su vida cotidiana. La menstruación no es ninguna enfermedad, sino un proceso totalmente natural que representa un buen estado de salud y un desarrollo físico adecuado. Por ello, no debe impedir nunca el transcurso normal de la vida diaria. Básicamente, el autocuidado menstrual no solo consiste en mantener una adecuada higiene íntima, sino que implica el uso de productos y artículos que permitan una menstruación digna e indolora, pero que no dañen la salud.

Aquí te dejamos algunos consejos sobre cómo autocuidarte durante la menstruación:

Lávate, pero no de forma excesiva, si quieres evitar dañar la flora vaginal, es recomendable no lavar la zona en exceso, ya que esta nos protege de infecciones.

Utiliza siempre agua tibia y jabón neutro, a la hora de limpiar tu zona vaginal. El jabón neutro (sin perfumes, colorantes o alcohol) es el más adecuado, ya que respetará el pH de la delicada piel de la vagina.

Olvídate de duchas vaginales, desodorantes y sprays íntimos para eliminar el olor o restos de la menstruación. La vagina se limpia por sí misma para mantener su pH en correcto estado.

Cambia tu protector menstrual con frecuencia. Lo recomendable es que te cambies cada 4 o 6 horas, en función del volumen de tu flujo.

Utiliza ropa interior de algodón y evita la ropa ajustada en especial si el clima es cálido. El algodón y otras fibras naturales permiten que tu piel respire mejor.

Es importante que las mujeres entiendan que el período menstrual no les impedirá hacer sus actividades diarias, como, por ejemplo:

- Ir a la escuela o universidad.
- Asistir al trabajo.
- Practicar algún deporte.
- Salir en público.
- Bañarse.

Datos y cifras generales

01

En Ecuador **4 millones de mujeres sufren pobreza menstrual**.

02

Se estima que actualmente alrededor de **500 millones de personas menstruantes en todo el mundo enfrentan limitaciones** en sus necesidades para manejar bien su menstruación.

03

Cuando una mujer **no tiene acceso a los productos de salud menstrual, debe buscar la forma de manejar su ciclo**, a veces usando materiales que le podrían causar una infección como retazos de ropa vieja, trapos, hojas o papel de periódico.

Datos y cifras de las participantes del proyecto "Amando nuestra Cuerpa"

01

Tanto en Guayaquil, Puerto Quito - Pedro Vicente y Quito, la mayoría de las participantes indicó que mientras menstrúan **utilizan vestimenta cómoda que no sea apretada y usan ropa de colores oscuros y prefieren los pantalones en vez de faldas**

02

En cuanto a la higiene en la menstruación la mayoría indicó que, **se cambia la toalla higiénica cada 4 horas y se dan baños con agua tibia**.

03

La mayoría de las mujeres indicó que **no usan jabones especiales para el cuidado íntimo** (neutro, pH balanceado).

04

Casi la mitad de las participantes indicó que, **la menstruación se convierte en una carga económica en sus hogares**.

05

Un buen porcentaje de mujeres comentó haber **utilizado productos no tan aptos para el cuidado menstrual** (medias, bolas de algodón, trapos, retazos de ropa usada).

Métodos ancestrales para el cuidado menstrual

La menstruación está vinculada estrechamente con la medicina ancestral o tradicional. Debido a las normas, hábitos, valores, ritos, creencias y tradiciones de cada cultura, que definen lo permisible y aceptable de cada una de ellas en los miembros de la comunidad como por ejemplo la existencia de reglas en torno al ejercicio de la sexualidad, la higiene, la dieta, el equilibrio del calor y el frío y las restricciones sociales.

Muchas de nuestras ancestras (mamás, abuelas, tías) consideran que en plantas se encuentran la solución para manejar las enfermedades relacionadas con la menstruación y las complicaciones de esta. Ellas creen que las plantas pueden probar por sí misma, que los remedios tradicionales y las "agüitas son benditas". Por ello, la mayoría de las veces que las niñas, jóvenes adolescentes, o ellas mismas presentan estragos relacionados con la menstruación o el síndrome premenstrual; recomiendan infusiones o remedios con varias plantas "calientes" las que sirven para sacar el frío del cuerpo o para hacer, cataplasmas, baños y tinturas.

En el Ecuador las plantas o especies más utilizadas para dichos menesteres son: la canela, la manzanilla, la ruda, la Hierba Luisa, el matico, el llantén, o el orégano y la zaragoza (bejuco amargo).

Cabe recalcar que, si bien por generaciones la sabiduría ancestral ha sido considerada y funciona en síntomas menores, se debe considerar que para los problemas más serios como la endometriosis es fundamental recibir tratamiento médico especializado.



Datos y cifras generales

01

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el contexto de su 29 Asamblea Mundial, celebrada en 1978 en Ginebra, Suiza, reconoció por primera vez la importancia de los profesionales de la medicina tradicional y natural y la de los medicamentos y técnicas que utilizan; también promueve la utilización apropiada de los sistemas tradicionales de medicina como parte de los programas de asistencia primaria de salud.

02

La mayoría de los saberes ancestrales provienen de tradiciones familiares, las cuales reflejan estas normas de cuidados y comportamientos importantes en la menstruación.

Datos y cifras de las participantes del proyecto "Amando nuestra Cuerpa"

01

La mayoría de las participantes, tanto de Guayaquil, Puerto Quito - Pedro Vicente y Quito, indicaron que confían en los métodos tradicionales o ancestrales, cuando se trata de aliviar dolores relacionados con la menstruación.

02

La mayoría de las participantes mayor de 25 años, cuando presentan cólicos menstruales, toman infusiones de: manzanilla, canela, orégano, ruda.

03

Minoritariamente las participantes utilizan infusiones de: llantén, zaragoza, Hierba Luisa, matico, paico, cebolla y jengibre.

04

La mayoría de las participantes entre 12 y 25 años prefieren tomar, analgésicos y antiinflamatorios, aunque no reusan acudir a métodos ancestrales.

Síndrome premenstrual y Endometriosis

¿Qué es el síndrome premenstrual?

El síndrome premenstrual (SPM) tiene una amplia variedad de signos y síntomas, incluidos los cambios de humor, sensibilidad en los senos, antojos de comida, fatiga, irritabilidad y depresión. Los síntomas comienzan durante la segunda mitad del ciclo menstrual (14 días o más después del primer día de su último ciclo menstrual). Ellos usualmente desaparecen de 1 a 2 días después de que el periodo menstrual comienza.

Síntomas emocionales

- Tensión o ansiedad
- Estado de ánimo deprimido
- Episodios de llanto
- Cambios de humor e irritabilidad o enojo
- Cambios en el apetito y antojos de comidas
- Problemas para conciliar el sueño (insomnio)
- Aislamiento social
- Cambios en la libido

Síntomas físicos

- Dolor de cabeza articular o muscular.
- Fatiga
- Aumento de peso por retención de líquidos
- Hinchazón abdominal
- Sensibilidad en los senos
- Brotes de acné
- Estreñimiento o diarrea
- Intolerancia al alcohol

Datos y cifras de las participantes del proyecto

01

Como síntomas emocionales las participantes dijeron que, antes y durante la menstruación mayormente muestran tristeza, sueño, cambios en el temperamento

02

Cómo síntomas físicos las participantes dijeron que, antes y durante la menstruación mayormente sufren de cólicos, dolores de cabeza, de cadera y senos.

03

Tres cuartas partes de las participantes no asisten al ginecólogo, aun cuando presentan menstruaciones extremadamente dolorosas.



¿Qué es de la endometriosis?

La endometriosis es una condición de salud en la que el tejido que recubre el útero se desarrolla en otros órganos. Aparece usualmente en los ovarios, detrás del útero, en las trompas de Falopio y en los ligamentos uterinos.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más frecuentes son: Dismenorrea o dolor menstrual. Dispareunia o dolor con las relaciones sexuales. Sangrado uterino anómalo. Problemas reproductivos.

Toma un promedio de 8 años antes de que a una persona se le diagnostique endometriosis. Por ello, crear conciencia sobre esta afección puede ayudar con la detección temprana y el manejo de los síntomas.

¿Qué hacer al respecto?



¿SABÍAS QUÉ?

El 35% las mujeres tienen menstruaciones extremadamente dolorosas.

¿SABÍAS QUÉ?

El 85% las mujeres que menstrúan presentan al menos 1 de los síntomas de síndrome premenstrual en su ciclo mensual.

Infecciones vaginales

¿Qué son y como cómo se provocan las infecciones vaginales?

¡No todas estas infecciones son causadas por tener relaciones sexuales! Las infecciones vaginales son provocadas por microorganismos y pueden causar flujo, molestias y olor vaginal. En ocasiones, estos síntomas no necesariamente indican una infección. Por ejemplo, se pueden provocar al menstruar, puesto que hay más susceptibilidad a infecciones, algunos químicos en productos de higiene, jabones con perfume, detergentes para la ropa o incluso ropa interior ajustada pueden irritar la vagina o vulva y causar secreciones y molestias. La inflamación resultante se llama vaginitis no infecciosa.

Las infecciones vaginales, hacen que la vida diaria de la mujer se vea afectada, ya que este tipo de padecimientos afecta su vida sexual, imposibilitando en ocasiones su capacidad orgásmica y su libido.

Probablemente has sospechado sobre la presencia de una infección vaginal pero no has estado muy clara al respecto, por lo que te diremos algunos síntomas que si los presentas, debes acudir a un ginecólogo de inmediato. ¡Presta mucha atención!:

- Irritación vaginal
- Dolor en el acto sexual
- Sangrado vaginal leve
- Dolor o ardor al orinar

¿Qué produce las infecciones vaginales?

- Falta de higiene.
- Ropa interior demasiado ajustada.
- El uso continuado de antibióticos (especialmente los de amplio espectro).
- Irritación, grietas y heridas en el tejido vaginal.
- Contacto sexual con una persona infectada.
- Con menor frecuencia, cuadros excesivos de estrés.



Infecciones vaginales más comunes: Tipos y síntomas

Candidiasis vaginal

Provocada por una levadura u hongo llamado *candida albicans*, que muchas veces vive de forma natural en el recto de las personas sanas.

Este tipo de infección afecta hasta 3 de 4 mujeres en algún momento, lo que debes saber es que no se considera una enfermedad de transmisión sexual, pero cuando se multiplica descontroladamente produce infección y los siguientes síntomas:

- Flujo vaginal blanco y espeso como el requesón
- Prurito o picazón (especialmente al tener relaciones sexuales)
- Irritación en la vulva
- Sarpullido vaginal

Vaginosis bacteriana

La más frecuente de todas, la causa un desequilibrio en la flora bacteriana que habita la vagina, debido generalmente al uso excesivo de duchas vaginales, la toma de antibióticos y alteraciones hormonales. Produce estos síntomas:

- Flujo vaginal excesivo, de color blancuzco o gris
- Mal olor del fluido o flujo (como a pescado)
- Ardor al orinar
- Picazón vaginal

Estas son las infecciones más comunes, sin embargo, existen variados tipos. Por ello debes estar pendiente y apenas presentes molestias vaginales, debes acudir al profesional de la salud. Nunca te auto mediques, puesto que esto puede dar alivio pasajero y peor aún, complicar las infecciones.

¿SABÍAS QUÉ?

El uso de algunos remedios caseros como las lavativas con manzanilla ayudan a aliviar los síntomas, pero no curan la infección.

Dos provincias, tres ciudades, siete sectores, 80 participantes.



En Guayaquil juntamos participantes de dos sectores: Monte Sinaí y Valerio Estacio, 44 beneficiarias en total



Puerto Quito juntamos participantes del Sitio Rural El Cabuyal y el Barrio Divino Niño del Cantón Pedro Vicente Maldonado. En total 21 beneficiarias



En Quito tuvimos participantes de la Parroquia Urbana Calderón, de los Sectores Pisulí, Comité del Pueblo y La Roldós. En total 15 beneficiarias.

Agradecimientos y créditos a nuestras participantes

Guayaquil

Adele Escobar - 40	Julady Castro - 12 años
Alexandra Villegas - 13	Juliana Ayovi - 12 años
Allisson Pacheco - 16 años	Juliana Sevillano -12 años
Ana Arboleda - 31 años	Karen Arboleda - 27 años
Ana Mendoza - 54 años	Liner Mina - 44 años
Angelina Quiñonez - 12 años	Madeline Muñoz - 14 años
Antonio Zambrano - 58 años	María Enriqueta Meza - 73 años
Araceli Fabre - 40 años	María Suarez - 11 años
Ashley Arroyo - 13 años	Mayra Bastidas - 45
Britney Grueso Estrada - 11 años	Naomi Cevallos - 13 años
Daniela -13 años	Naomi Quiñonez - 13 años
Danna Bazán- 9 años	Neily Reyes - 13
Delancy Estrada - 10 años	Nicole Plaza - 15 años
Emely Cevallos - 15 años	Nikita Avilés -10 años
Emily Castillo - 12 años	Niurka Mora- 12 años
Emma Simisterra - 50 años	Saray Cantos- 11 años
Emperatriz Zamora - 52 años	Saray Mishelle 11 años
Esther Cantos - 9 años	Sasha Muñoz -18 años
Evayercy Angulo - 12 años	Shirley Muñoz - 19 años
Heidy Sevillano -8 años	Smilu Mysu -11 años
Johana Morales - 31 años	Thais Cevallos - 11 años
Joselyn Arroyo - 12 años	Yesenia Mendoza - 29 años

Puerto Quito - Pedro Vicente

Ana Bone - 13 años	Jissela Caldas
Ana Sandoval - 14 años	Liliana Padilla - 27 años
Anahí García - 12 años	Lucila Arboleda - 80 años
Angie Charcopa - 12 años	Maribel Mina - 12 años
Claudia Rosero	Martina Bazola - 9 años
Denisse Caldas	Maryuri Caldas - 17 años
Emely Monaga- 13 años	Paulina Valencia - 13 años
Enma Cortéz - 13 años	Suleyka Caldas - 24 años
Gabriela Mina - 12 años	Themys Castillo - 11 años
Janeth Mina - 9 años	Tania Espinoza - 35 años
	Wellintong Cajas - 30 años

Quito

Diyis Micolta - 16 años	Doménica Padilla - 18 años
Natasha Villalba - 16 años	Valeska Solorzano - 17 años
Karen Morales - 26 años	Alexis Vallejo - 27 años
Marcia Morales - 65 años	Sheila Padilla - 22 años
Jahely Gámez - 11 años	María Jaen- 42 años
Ana Gámez - 15 años	Britany Iturre - 18 años
Sarely Murillo - 15 años	Ritha Iturre - 14 años
Madelen Murillo - 22 años	

Aunque nuestra cuerpo a frecuentar
Resignificando el autocuidado, la salud menstrual y sexual de las mujeres

Referencias bibliográficas

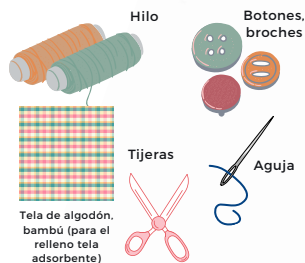
- Álava, R. (Anfitrón). (2022-presente). *Las basuras de personas y el embarazo no planeado*. <https://open.spotify.com/episode/4xOcPpWTM4qnlH9gWW3G6w>
- Alfaro, A. (2022). *Resignificar la menstruación*. Revista Columna, (2), 1-2. <https://www.revistacolumnas.com/resignificar-la-menstruacion>
- Alvarado, A. (15 de junio del 2021). *La menstruación digna se debate en las redes sociales en Ecuador*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/tendencias/bienestar/menstruacion-digna-debate-redes-ecuador.html>
- Ávila, F. (26 de junio del 2021). *¿Cuál es la gama de productos de higiene menstrual en la actualidad?* El sol de México. <https://www.elsoldemexico.com.mx/doble-via/salud/cual-es-la-gama-de-productos-de-higiene-menstrual-en-la-actualidad-6889109.html>
- Bruyn y France, N. (2001). *Género o sexo: ¿a quién le importa?* Módulo de capacitación en género y salud reproductiva dirigida a adolescentes y personas que trabajan con jóvenes.
- Caib. *Salud sexual-Embarazos no deseados*. (Recuperado el 30 de junio del 2022). https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/embarazos_no_deseados/
- Carr, R. (30 de marzo del 2022). *El asombroso número de embarazos no deseados revela un fracaso en el respeto de los derechos de las mujeres*. ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1506472>
- CDC. National Center for HIV/AIDS. (2018). *Hoja informativa de los CDC. Información para los adolescentes y adultos jóvenes: Cómo mantenerse sano y prevenir las enfermedades de transmisión sexual*. https://www.cdc.gov/std/spanish/teens_std_spanish.pdf
- Chapel Hill. *Género o sexo ¿a quién le importa?* <https://www.networklearning.org/library/gender-or-sex/53-gender-or-sex-who-cares-spanish-pdf/file>
- Consejo de igualdad intergeracional. (10 de noviembre del 2020). *Estado de situación de las personas adultas mayores*. <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. Ciudad de México: UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%A1%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%Blos%20y%20adolescentes.pdf>
- Grupo Social Cesap. (3 de noviembre del 2020). *Higiene menstrual: importancia de la higiene en el periodo menstrual de las mujeres*. <https://gruposocialcesap.org/publicaciones/higiene-menstrual-importancia-de-la-higiene-en-el-periodo-menstrual-de-las-mujeres>
- Hospital la Moraleja. (Recuperado el 30 de junio del 2022). *Falsos mitos sobre la menstruación*. <https://www.hospitalamoraleja.es/es/actualidad/92/mitos-menstruacion>
- Instituto Nacional del cáncer. *En Diccionario de Cáncer*. Recuperado el 30 de junio del 2022. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/mama>
- Loayza, Y. (2 de junio del 2021). *Ecuador: 4 millones de mujeres sufren pobreza menstrual*. Infobae. <https://www.infobae.com/america/america-latina/2021/06/02/ecuador-4-millones-de-mujeres-sufren-pobreza-menstrual/>
- Morales Lesmes, C. (2011). *Creencia y vivencias de mujeres adultas sobre la menstruación en el municipio de Cota*. [Tesis de especialización. Universidad de la Sabana - Chía]. <https://n9.cl/8716f>
- Organización Unicef (2016). *Niñez y Adolescencia desde la intergeneracionalidad 2016*. Estudios de Ecuador - Quito. Editorial Unicef. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/ni%C3%B1ez-y-adolescencia-desde-la-intergeneracionalidad>
- Organización Mayo Clinic. (25 de febrero del 2022). *Síndrome premenstrual (SPM)*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>
- Organización Medline Plus. (9 de agosto del 2021). *Síndrome premenstrual*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001505.htm>
- Organización Plan Internacional. *Embarazo adolescente o precoz 2022*. Estudios de África subsahariana y países de América Latina. <https://plan-international.es/girls-get-equal/embarazo-adolescente>
- Organización Plan Internacional. (26 de mayo del 2021). *La pobreza menstrual, una problemática que afecta la salud, educación y bienestar emocional de las niñas*. <https://plan.org.ec/pobreza-menstrual/>
- Organización Policlínica Metropolitana. (31 de marzo del 2020). *Infecciones vaginales: síntomas, tipos, causas y tratamiento*. <https://polclinicametropolitana.org/informacion-de-salud/infecciones-vaginales/>
- Plain, C. Pérez, A. y Rivero, Y. *La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades*. Revista Cubana de Medicina General. 35(2). [Integral.http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/754/253](http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/754/253)
- Paloma, A. Cyclo. *Elegir tu talla de copa menstrual. ¿Cómo saber tu tamaño?* (sf). [Recuperado de https://ilovecyclo.com/es/blog/dudas-sobre-tu-talla-de-copa-menstrual/](https://ilovecyclo.com/es/blog/dudas-sobre-tu-talla-de-copa-menstrual/)
- Planned Parenthood. *Anatomía Sexual Femenina*. 30 de junio del 2022. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva/cuales-son-las-partes-de-la-anatomia-sexual-femenina>
- Planned Parenthood. *Información sobre Métodos Anticonceptivos para Adolescentes*. Recuperado el 30 de junio del 2022. <https://n9.cl/y1p5>
- Ruiz, C. (2019). *Las mujeres en su intersección*. Proyecto Asuntos del Sur: SISA Mujeres Activando. International Development Research Center (IDRC).

Resignificando el autocuidado, la salud menstrual y sexual de las mujeres

Amor por mi cuerpo a frecuencia

Hagamos nuestra propia toalla de tela

Materiales:



Patrón
Molde
Toallas de
Tela
femeninas

Instrucciones:

1. Coloca pedazo de cartón debajo de esta hoja y recorta con un estilete esta figura de toalla (si eres una niña pide ayuda a un adulto/a)
2. Coloca el recorte encima de dos capas de tu tela (puedes sujetarla con alfileres)
3. Recorta el contorno
4. Cose todos los contornos
5. Para darle la vuelta dobla verticalmente una capa de tu toalla por la mitad y has un corte horizontal de 1 cm.
6. Una vez dada la vuelta, en la aleta pega los broches (toma en cuenta la posición para que pueda cerrar), puedes usar un botón y hacer un ojal.
7. Recorta el centro adsorbente de tu toalla (ver medidas e imagen en la página anterior).
8. Conforme el tamaño de tu relleno, en la toalla cose un borde agarrando las dos capas de la toalla (guíate del patrón las líneas de color morado)
9. Por la abertura que diste la vuelta rellénala con el recorte de tela adsorbente
10. ¡Listo ya tienes tu eco toallita! (lávala y tenla lista para cuando llegue tu menstruación)



“

CREAMOS
ACCIONES QUE
IMPACTAN
POSITIVAMENTE LA
VIDA DE LAS
MUJERES

”

CON EL APOYO



FONDO DE
MUJERES
DEL SUR