

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS
AMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE MEDICINA Y CIRUGÍA

**TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE
LICENCIATURA EN MEDICINA Y CIRUGÍA**

Título:

**Análisis de los efectos asociados al uso inadecuado de productos de higiene
menstrual, en mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el período
2018-2023**

Nombre los sustentantes:

Elizabeth Araya Espinoza

Tatiana Calvo Pereira

Tutora: Verónica Sandoval Espinoza

Sede: Aranjuez

Mayo, 2024

Resumen

La presente investigación se titula “Análisis de los efectos asociados al uso inadecuado de productos de higiene menstrual, en mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el período 2018-2023” y tiene como propósito indagar a fondo la importancia del período menstrual en el desarrollo reproductivo de una mujer y la importancia de mantener una adecuada higiene en este ciclo para evitar consecuencias que perjudiquen la salud de las personas, es por ello que el objetivo principal de este estudio es el de analizar los efectos de productos de higiene menstrual para identificar el uso inadecuado asociado a estos en mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el período 2018-2023.

La pregunta problema en la que se basó la investigación giró en torno a saber ¿Cuáles son los efectos del uso inadecuado de productos de higiene menstrual asociado a mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el periodo 2018-2023? Por ello, para darle respuesta a este fenómeno se llevó a cabo una investigación cualitativa basada en la revisión bibliográfica mediante la selección del material acertado que proporcione información acerca de los efectos en la mujer sobre el uso inadecuado de productos de higiene menstrual.

Para seleccionar la bibliografía para este proceso investigativo se utilizaron documentos que fueran artículos o tesis científicos de mujeres en edad reproductiva, que utilicen productos de higiene menstrual y que sean de Latinoamérica, no obstante, se excluyeron otro tipo de documentos, que sean de mujeres que no están en edad reproductiva y que no utilicen ningún tipo de producto para este ciclo.

Se propuso una población de 100 artículos, no obstante, la muestra fue de 40 artículos relacionados al uso de productos menstruales para obtener los resultados pertinentes del tema mencionado. Dado lo anterior, es que como parte de los hallazgos logrados a través del proceso investigativo se obtuvo que se evidencia la falta de información que existe hacia lo qué consiste la higiene menstrual y lo importante de que se cree un hábito en torno a esta práctica para evitar afecciones en la salud reproductiva de la mujer.

Además, aún en el siglo XXI, en algunos países de Latinoamérica, la menstruación continúa siendo un tema tabú por lo que la formación que han tenido las mujeres con respecto a este proceso es basado en creencias u opiniones de que la menstruación es algo malo, sucio y por ende, no debe hacerse alusión al tema de manera pública incrementando con ello la falta de información relacionada a este proceso lo cual continúa marcando la desigualdad y la falta de oportunidades para la mujer en la sociedad.

Entre las principales conclusiones que se obtuvieron de la investigación es que algunos aspectos esenciales como la educación, la atención médica y la facilidad para obtener productos de higiene menstrual son imprescindibles para las mujeres que se encuentran en edad reproductiva, por lo que se enfatiza un abordaje más intenso para las instituciones encargadas de velar por proveer de información, un mayor alcance en la atención de los servicios de salud y mejores condiciones para adquirir estos productos. Por ello, es que el riesgo potencial por el uso inadecuado de productos de higiene menstrual en la población de mujeres latinoamericanas aumenta el mantenimiento de afecciones como el síndrome de shock tóxico y vaginosis bacteriana, candidiasis, dermatitis de contacto, infecciones urinarias donde la salud se puede encontrar comprometida.

Dado lo anterior, es que la implementación de prácticas de higiene durante el periodo menstrual es una forma de prevenir las posibles infecciones y garantizar la salud femenina debe ser relevante para fortalecer estas prácticas, para incrementar los conocimientos al respecto y reducir los casos por enfermedades asociadas a una práctica inadecuada.

Agradecimiento

Quiero comenzar expresando mi profundo agradecimiento a Dios, cuya bendición y amor incondicional han sido fundamentales para que pudiéramos superar los desafíos de esta travesía, también a nuestros padres, (además de mi esposo y mis amadas hijas) que estuvieron apoyándonos a cada una todos los días para que todo saliera mejor en cada paso de este difícil y arduo camino de la vida.

Asimismo, no puedo dejar de agradecer a todos aquellos que han caminado a nuestro lado, con su presencia y enseñanzas han contribuido a forjar nuestra humanidad y empatía.

Dedicatorias

Mi gratitud infinita se extiende hacia Dios por habernos otorgado una familia admirable, quienes han creído incondicionalmente en nosotras y nos ha brindado su apoyo inquebrantable, su ejemplo de superación, sacrificio, humildad, deseo de superación y de triunfo en la vida ha sido una fuente de inspiración constante en nuestro camino. Gracias familia por este sueño alcanzado.

Lista de abreviaturas

Entre las abreviaturas que se proponen para esta investigación son las que se mencionan seguidamente:

AL: América Latina

CCV: Candidiasis vulvovaginal

DIU: Dispositivo intrauterino

ETS: Enfermedades de transmisión sexual

GHM: Gestión de higiene menstrual

ITS: Infecciones de transmisión sexual

MEP: Ministerio de Educación Pública

OMS: Organización Mundial de la Salud

ONU: Organización de las Naciones Unidas

PP: Parto Prematura

TPE: Elastómero termoplástico

UCIMED: Universidad de las Ciencias Médicas

UNFPA: Fondo de la Población de las Naciones Unidas

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas

VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana

Tabla de Contenidos

1.1 Introducción	8
1.2 Planteamiento del Problema	11
1.3 Objetivos	14
1.3.2 Objetivos Específicos	14
1.4 Justificación	14
1.5 Antecedentes	17
1.5.2 Antecedentes Históricos	18
1.5.3 Antecedentes Internacionales	20
1.5.4 Antecedentes Nacionales	28
2. MARCO TEÓRICO	32
2.1 Proceso fisiológico de la menstruación	32
2.1.1 Fisiología del sistema reproductor femenino	33
2.1.2 Ciclo menstrual	35
2.1.3 Fases del ciclo menstrual	36
2.1.4 Duración del ciclo menstrual	41
2.1.5 Cambios fisiológicos asociados al ciclo menstrual	42
2.1.6 Enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual	43
2.1.7 Causas frecuentes de las irregularidades menstruales	46
2.1.8 Consecuencias frecuentes de las irregularidades menstruales	48
2.2 Efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual	49
2.2.1 Definición de los productos de higiene menstrual	49
2.2.2 Importancia del uso de los productos de higiene menstrual	49
2.2.3 Tipos de productos de higiene menstrual	50
2.2.4 Consecuencias del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual	60
2.3 Prácticas de higiene menstrual	72
2.3.1 Definición de Higiene menstrual	72
2.3.2 Importancia de la salud e higiene menstrual para las mujeres	73
2.3.3 Prácticas de higiene menstrual	74
2.3.4 Retos de la higiene menstrual	76
2.3.5 Higiene menstrual y derechos humanos	77
3. MARCO METODOLÓGICO	82
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	92
Conclusiones	209

Recomendaciones	213
------------------------	------------

Referencias	216
--------------------	------------

Anexos	236
---------------	------------

Índice de Figuras

Figura 1. Aparato reproductor femenino	33
Figura 2. Cambios durante el ciclo menstrual	37
Figura 3. Fase folicular	38
Figura 4. Fase Ovulatoria	39
Figura 5. Fase lútea	40
Figura 6. Partes de un tampón	52
Figura 7. Tipos de Salvaslips	53
Figura 8. Partes de la Copa Menstrual	55
Figura 9. Disco Menstrual	57
Figura 10. Esponjas marinas menstruales	58
Figura 11. Braga Menstrual	59
Figura 12. Síndrome de shock tóxico	63
Figura 13. Vaginosis bacteriana	65
Figura 14. Dermatitis de contacto	67
Figura 15. Vulvovaginitis candidiásica	68
Figura 16. Recorrido de la E. Coli hacia la vejiga y uretra.	71
Figura 17. Proceso de selección de la información	89

Índice de Tablas

Tabla 1. Criterios de búsqueda utilizados según objetivos	86
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión	88
Tabla 3. Clasificación según los niveles de evidencia	90

Índice de Matrices

Matriz 1. Tesis de Grado. Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay	93
--	-----------

Matriz 2. Tesis de Graduación para Licenciatura. Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina?	96
Matriz 3. Ensayo de Curso Internacional en Gestión de la Innovación como Opción de Grado. La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.	98
Matriz 4. Trabajo de Integración curricular previo a la obtención del título de Abogado. Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud	102
Matriz 5. Trabajo de Grado para optar por la Especialización en Promoción y Comunicación para la Salud. Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial	104
Matriz 6. Artículo Científico. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual	105
Matriz 7. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas	110
Matriz 8. Tesis Doctoral. Discursos en torno a la menstruación. Representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual	113
Matriz 9. Trabajo de fin de grado. La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación	115
Matriz 10. Trabajo de fin de grado. El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina	118
Matriz 11. Tesis de maestría. Corporalidades menstruantes. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones	121
Matriz 12. Tesis para optar por el título profesional de obstetra. Conocimiento sobre la menarquía en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica, 2017	125
Matriz 13. Tesis de Grado. La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a mujeres migrantes	127
Matriz 14. Artículo científico. Conocimiento y prácticas asociadas al uso de la copa menstrual en estudiantes pertenecientes a la Facultad de Salud de la Universidad Adventista de Chile, Chillán 2020- 2021	129
Matriz 15. Artículo Científico. La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura.	131
Matriz 16. Artículo Científico. Caracterización de la literatura existente en torno al uso de la copa menstrual	135
Matriz 17. Tesis de Grado. Actitud y Prácticas en el uso de toallas higiénicas en Mujeres que acuden a la Botica Ahorrofarma, Huancayo – 2023	137
Matriz 18. Tesis de grado. Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México. Siglo XX	139

Matriz 19. Trabajo de Grado. Diseño de un producto higiénico íntimo femenino sostenible para contribuir a la mitigación del impacto ambiental en la ciudad de Medellín	141
Matriz 20. Artículo de Revista. El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual	143
Matriz 21. Tesis de Grado. Femvertising: ¿cambiaron las representaciones publicitarias de las mujeres con respeto a la higiene femenina? Un estudio de caso de la marca de tampones o.b. (1990-2020)	146
Matriz 22. Tesis de Grado. Desarrollo de un prototipo de panty antiderrame de flujo menstrual con material protector para población femenina en transición “niñez - adolescencia”	149
Matriz 23. Artículo de revista. El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual	151
Matriz 24. Tesis de Grado. Diseño de un producto íntimo femenino biodegradable e hipoalergénico con esponjas marinas	153
Matriz 25. Tesis de Grado. Diseño de una campaña comunicacional sobre la Higiene Menstrual como derecho para las niñas de la Institución Educativa Altos del Rosario sede Sierra Flor ubicada en Sincelejo, Sucre	155
Matriz 26. Artículo de Revista. Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance	158
Matriz 27. Artículo de investigación. Uso y disposición de productos de higiene femenina. Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina	160
Matriz 28. Tesis de Grado. Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio.	162
Matriz 29. Tesis de Grado. Hábitos de higiene genital en adolescentes del 4to y 5to año de secundaria de la i.e 8188 Fe y Esperanza, Carabayllo año 2022.	166
Matriz 30. Tesis de grado. Influencia de los determinantes socioambientales y económicos sobre salud e higiene menstrual (shm): estudio de caso proyecto curricular de administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.	169
Matriz 31. Artículo científico. El papel de la microbiota vaginal en la salud ginecológica: una visión actualizada.	173
Matriz 32. Tesis de Grado. Proyecto de investigación: Conocimiento sobre el Síndrome del Shock Tóxico en las estudiantes de grado de Enfermería	179
Matriz 33. Tesis de Grado. Factores Personales presentes en Mujeres con Síndrome de Flujo Vaginal atendidas en la Estrategia Its/Vih del Hospital Goyeneche en los Meses de diciembre 2018 a enero 2019.	181
Matriz 34. Tesis de grado. Hábitos de higiene en gestantes con síndrome de flujo vaginal que asisten al Centro de Salud de Corrales, 2020	188
Matriz 35. Tesis de grado. Hábitos y prácticas de higiene y su influencia en la vulvovaginitis en gestantes. Centro de Salud Huambocancha Baja Cajamarca, 2016.	190

Matriz 36. Artículo científico. Shock tóxico estafilocócico menstrual: comunicación de dos casos clínicos de distinta gravedad	191
Matriz 37. Tesis de Grado. Higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Parcona, Ica-2021	194
Matriz 38. Tesis de Grado. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022	196
Matriz 39. Tesis de Grado. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022	201
Matriz 40. Tesis de grado. Licencia Menstrual para las Trabajadoras en Colombia.	203
.	

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

La menstruación es un proceso natural relacionado al desarrollo de la mujer y se caracteriza por ser un período de sangrado vaginal que se presenta mes a mes y funciona como preparación para el cuerpo para un posible embarazo en el futuro. No obstante, cuando se hace referencia a la higiene menstrual se habla de un tema de igualdad de género, del derecho al uso de agua y al saneamiento, a la salud, a la educación en torno al tema y a la participación de la mujer en cuestiones sociales; estos aspectos son de una importancia significativa en los profesionales de la disciplina de Medicina permite la identificación de enfermedades en las mujeres en edad reproductiva y que a su vez será vital para la toma de decisiones públicas relacionadas a la salud en la sociedad..

En la actualidad, aunque la menstruación es un proceso natural en el cuerpo de la mujer es un tema al que se le ha generado tabú debido a las raíces culturales y orígenes en el que enfocan qué es un proceso sucio en el cuerpo convirtiendo a la mujer en impura, si genera dolor no es un proceso natural, genera vergüenza en quién la presenta y no se pueden realizar otras enfermedades cuando se atraviesa por este período. Es evidente que estas ideas irracionales surgen por la falta de información primeramente en la anormalidad de este proceso y además, en el uso apropiado que se le puede proporcionar a cada uno de los productos que han sido creados con este fin.

Por esta razón, es que con el desarrollo de esta investigación, se pretende describir el proceso relacionado a la menstruación en las mujeres y los usos inadecuados que le proporcionan las mujeres en edad reproductiva en América Latina, lo cual ha significado un impacto en los factores determinantes que lo propician y por ende, en la salud de las personas. Ames y Yon mencionan que:

El estudio del manejo de la higiene menstrual considerando que lejos de ser un tema individual, es afectado por diversos factores sociales, culturales y ambientales, así como por las interacciones en el marco de las cuales se produce, aportando una perspectiva socioantropológica para la comprensión de la salud y el desarrollo de niñas y adolescentes.¹

El propósito de los hábitos de higiene genital femenina es el autocuidado para prevenir infecciones vaginales. Si no se realizan adecuadamente, los genitales pueden acumular humedad y residuos, lo que crea un ambiente propicio para el crecimiento de microorganismos y la posibilidad de infecciones. Según mencionan Sellanes y Silveira que:

Los hábitos de higiene genital se identifican como las prácticas de aseo genital que se ejecutan diariamente para mantener el área perianal y genital libre de humedad y de residuos, como orina, materia fecal y fluidos, cuando estos hábitos son inadecuados predisponen a la presencia de flujos patológicos. Es un proceso de autocuidado orientado a evitar las infecciones vaginales, los genitales femeninos están en contacto frecuente con secreciones vaginales como orina, menstruación y sudor.⁶⁷ (pag 31)

Muchas mujeres en edad reproductiva intentan diagnosticarse y tratarse por sí mismas cuando experimentan síntomas de infección vaginal, por falta de conocimiento y no acuden a un profesional de la salud. Según mencionan Sellanes y Silveira que:

La alta frecuencia de episodios infecciosos vaginales es uno de los principales motivos de consulta ginecológicas, pero también supone un gran número de consultas en atención primaria. A esto podemos agregarle el gran número de infecciones de este tipo que son auto diagnosticado y auto tratadas, asociado frecuentemente con las recidivas, que pueden afectar de manera importante la calidad de vida de la mujer.

⁶⁷ (pag 24)

Es importante destacar que la información que se le debe proporcionar a las mujeres desde temprana edad para el uso adecuado de los productos de higiene menstrual, tal como evidencian los autores anteriores.

El estudio se realizará con mujeres en edad reproductiva y consta de siete capítulos principales asociados al tema con el fin de brindar un conocimiento más amplio en torno al contenido, por ello, el capítulo I es el introductorio y en este se proporcionarán aspectos relacionados al planteamiento del problema, el objetivo general y los específicos, la justificación y los antecedentes, tanto internacionales como nacionales que evidencian estudios previos del tema.

El Capítulo II presentará el marco teórico en el que se abordarán las teorías relacionadas al tema propuesto y los aspectos a profundidad que son relevantes para darle explicación a los elementos que se desarrollarán en este apartado.

El Capítulo III evidencia el marco metodológico y en este se especificarán aspectos como el tipo de investigación, las fuentes de información que se utilizarán, los criterios de búsqueda, los criterios de inclusión y exclusión que serán de relevancia al trabajar con la población seleccionada, el proceso de selección de la información y la clasificación según los niveles de evidencia.

El Capítulo IV proporciona el análisis de los resultados acerca de los instrumentos aplicados para dar respuesta a los objetivos planteados y por ende, a la pregunta del problema establecido como fenómeno de investigación.

El Capítulo V evidencia las conclusiones y las recomendaciones obtenidas una vez realizado el análisis de los resultados.

El Capítulo VI enlista las referencias bibliográficas utilizadas en la investigación para darle profundidad y fundamentar teóricamente la información utilizada y el Capítulo VII

corresponde a los anexos que muestran los documentos importantes para el desarrollo de la investigación.

1.2 Planteamiento del Problema

El tema de la higiene menstrual y su adecuado manejo es de vital importancia para la población de mujeres en cualquier etapa de su vida, siendo que se vuelve relevante en la etapa reproductiva. En América Latina se pueden encontrar restricciones sociales, culturales y religiosas relacionadas al tema de la menstruación, lo que podría limitar el acceso a condiciones de salud adecuadas como el agua potable, disposiciones físicas para un correcto lavado, así como la adquisición de productos sanitarios.

La inadecuada utilización de estos productos y de una falta de conocimiento sobre prácticas menstruales segura e higiénica aumenta la probabilidad de generar infecciones en el tracto reproductivo. Por lo tanto, estas representan un grave problema de salud, particularmente en mujeres en etapa reproductiva, lo que se identifica como una deficiente higiene menstrual.

Como se ha mencionado, la menstruación en algunas sociedades se sigue tratando como un tema tabú, con lo que se desarrolla alrededor de esta una cultura de silencio como de vergüenza. En ese sentido, es urgente la concientización en este tema, por medio de canales de información y educación que tomen conciencia para que la población de mujeres latinas tenga una vida sexual y reproductiva saludable.

Entre los principales efectos, además del descrito anteriormente, son los de tipo ambiental y económicos, algunos de estos productos de higiene menstrual son de un único uso, lo que impacta negativamente el entorno ambiental y económicos, en una parte de la población femenina en etapa reproductiva no tiene acceso a productos asequibles y de calidad, lo que directamente afecta áreas de su vida. Otro elemento es el impacto en la

equidad de género, que en situaciones particulares ponen en desventaja a las mujeres, podrían perder oportunidades debido a complicaciones relacionadas con la menstruación.

A nivel internacional, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud, y la UNICEF definen claramente la gestión de la adecuada higiene menstrual. En ese sentido, se menciona que es: “utilizar material para la higiene menstrual limpio, que absorba o recoja la sangre y pueda ser cambiado en privado, utilizando agua y jabón para higienizar el cuerpo, y teniendo acceso a instalaciones para disponer del material ya utilizado”.² Por lo tanto, una falta de acceso a material como instalaciones limpias para la higiene menstrual incrementa un riesgo a contraer enfermedades y vulnera el derecho a la salud de las mujeres.

En el ámbito nacional el tema sobre aspectos relacionados a la menstruación no se desliga de situaciones que a nivel global se observan en cuanto a la mitificación sobre este particular. Estudios realizados por empresas dedicadas a la venta de productos de higiene menstrual, han investigado sobre los mitos para identificarlos y desmentirlos. Se indica que en el país cerca de un 43% de las mujeres no considera que las molestias provocadas por la menstruación afecten su vida diaria, mientras que los hombres tienen una fuerte percepción con respecto a las mujeres.

Por otro lado, se concluye que el 20% de las mujeres nunca han visto sus partes íntimas en un espejo y un 30% consideran que la menopausia se relaciona a disminución de feminidad y erotismo. Asimismo, los medios de comunicación fueron uno de los temas que se mencionaron en el estudio, siendo que un 30% de los encuestados indica que estos canales no hablan del tema de la menstruación y que un 20% piensa que es vergonzoso que las mujeres conversen o mencionan sobre este particular. Por último, destaca el estudio que las mujeres tuvieron su primera conversación respecto a las áreas íntimas con sus padres.³

Es importante recalcar que el bienestar como la protección a los derechos de las mujeres en esta etapa es fundamental para el aspecto físico, emocional y social, como para la capacidad de tomar las mejores decisiones para su vida sexual y reproductiva. Por lo tanto, se deben reconocer las necesidades como las experiencias de las mujeres en esta etapa de vida, con lo que se espera que obtenga la información necesaria para mantener una salud menstrual y sexual adecuada, y tener las herramientas como opciones necesarias para abordar cualquier problema relacionada a la salud sexual y reproductiva.

Por último, con respecto a los programas de atención primaria, el abordaje de las molestias menstruales deberían estar contenidas en los programas de atención primaria de países en desarrollo como el caso de Costa Rica, por el impacto en la salud como en el bienestar de las mujeres. Gómez ⁴ indica que esto sería de gran ayuda para mejorar la calidad de vida como la salud reproductiva. Estos programas de atención primaria deben ofrecer accesibilidad para el tratamiento, de acuerdo con las necesidades como los desafíos que enfrentan las mujeres en etapa reproductiva. Con esto, se persigue que se mejoren las condiciones no solamente de salud, sino como una colaboración para reducir las desigualdades de género en la atención médica así como para el empoderamiento de las mujeres.

Por lo anterior, el planteamiento del problema de investigación es: ¿Cuáles son los efectos del uso inadecuado de productos de higiene menstrual asociado a mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el periodo 2018-2023?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar los efectos de productos de higiene menstrual para identificar el uso inadecuado asociado a estos en mujeres en edad reproductiva de América Latina durante el período 2018-2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Describir el proceso fisiológico de la menstruación y las pautas de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América Latina.
2. Identificar los efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023
3. Comparar las prácticas de higiene menstrual utilizadas y los efectos asociados al uso de productos menstruales entre mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023.

1.4 Justificación

La investigación que se pretende realizar es de gran relevancia para la disciplina de Medicina pretende analizar cómo el mal uso de los productos de higiene menstrual puede generar diversos efectos en las mujeres que los utilizan, por lo que es indispensable conocer esas consecuencias y por ende tomar las decisiones adecuadas en salud pública referentes a estos productos, con el fin de proporcionar la información correcta para evitar enfermedades en las mujeres que los utilizan. Por ello, es que el objetivo del

estudio que se lleva a cabo consiste en conocer los efectos que pueden ocasionar los productos de higiene menstrual en la mujer cuando están mal implementados. A manera de reflexión se pretende dar utilidad a esta investigación acerca del uso que tiene cada producto y cómo aprovecharlo adecuadamente sin que cause consecuencias en el cuerpo humano.

El aporte de información teórica que se desea proporcionar acerca del ciclo menstrual por el que atraviesan las mujeres, así como de la higiene que se requiere al utilizar productos apropiados durante este proceso es fundamental, permite que se promueva la atención necesaria acerca del tema, en la mayoría de los casos se toma como un aspecto natural sin concederle el interés adecuado para el cuidado evitando así consecuencias en el cuerpo.

La utilidad esperada de la investigación es que se fundamente en una base científica acerca de las implicaciones que puede provocar un mal abordaje del ciclo menstrual al utilizar inadecuadamente los productos durante este período puede provocar efectos en la persona que los usa, además, de que los profesionales en el área de Medicina cuenten con la información pertinente acerca de las consecuencias que conlleva este tipo de productos en el cuerpo humano lo cual es necesario que desde el campo de la salud se busquen soluciones efectivas en la población que sufre impactos por la falta de atención que existe ante estos productos de uso menstrual. Dar por sentado que la mujeres desde edad temprana aprenden a utilizar adecuadamente los productos menstruales para satisfacer sus necesidades durante su período mensual, es lo que conlleva a que no se proporcione a los profesionales en proceso de formación, la capacitación adecuada para implementar a las mujeres la atención necesaria ante una emergencia yo no utilizaría la palabra emergencia, es una situación de este tipo, es por esta razón que menciona Amnistía Internacional citando a la ONU que:

Las oportunidades de mujeres y niñas también se limitan cuando carecen de información acerca de la salud menstrual, los servicios para tratar los trastornos menstruales o sobre los suministros para mantener la higiene menstrual. Son

demasiadas las niñas que saben poco de la regla y el ciclo menstrual. En la India, un estudio de UNICEF realizado con casi 100.000 niñas refleja que casi la mitad no sabía nada acerca de la menstruación hasta la primera vez que la tuvo. Esto puede tener graves repercusiones en sus vidas. Muchas de ellas sentían confusión por el dolor y la sangre o creían tener una enfermedad grave. La educación se convierte en un punto clave para ayudar a las niñas a enfrentarse a este cambio con seguridad y los medios necesarios.⁵

Cabe destacar que, dada la importancia de la salud pública con relación a la salud de las mujeres y la higiene que requieren para fortalecer la información necesaria acerca del ciclo menstrual y de los cuidados que son indispensables en este proceso es que se busca fortalecer las atenciones médicas a nivel nacional con el fin de que sean una base necesaria en la formación de la persona en el ámbito de la medicina en beneficio a los pacientes que atiende. De igual manera, se debe mencionar que en el país existe una amplia gama de productos que puede utilizar la mujer durante su proceso menstrual, pero desde el ámbito médico no se les proporciona a las niñas desde que inician esta etapa en su vida la información pertinente para evitar consecuencias en la salud por un mal uso de ellos. Dado lo anterior menciona el Fondo de Población de las Naciones Unidas:

Con frecuencia los responsables de políticas, los políticos, los educadores e incluso la comunidad médica ignoran cuestiones de particular interés para los cuerpos de las mujeres y las niñas (incluidas no sólo la menstruación sino también el embarazo, el parto, los cambios del posparto y la menopausia). Como resultado de esto, las mujeres y las niñas suelen saber muy poco acerca de los cambios que se producirán en sus cuerpos a medida que van viviendo. Muchas niñas apenas aprenden acerca de la menstruación cuando llegan a la pubertad, lo cual puede ser para ellas una experiencia aterradora y desconcertante.⁶

Se espera que de igual manera, la investigación beneficie al sector médico y a futuros profesionales en el área de medicina se pretende que puedan adquirir una capacitación

adecuada ante el uso de estos productos y la higiene que requiere su utilidad, así como además las mujeres del país, no solo las que se encuentran en edad reproductiva sino también las que están iniciando el ciclo menstrual se les puede proporcionar la atención adecuada acerca de las implicaciones que conlleva este período y de la higiene que debe tener en el organismo.

Se considera además que la investigación es viable para desarrollarse debido a que se cuenta con gran cantidad de recursos que permiten su fundamentación no solo relacionada al ciclo menstrual, a los productos que existen para que la mujer utilice durante este período sino también referente a las consecuencias que pueden generarse si no se le proporciona la atención necesaria a este proceso natural. De igual manera, existe gran cantidad de estudios previos que fortalecen el conocimiento de los futuros profesionales en esta disciplina para obtener conclusiones pertinentes que conllevan a la reflexión de la importancia del tema en investigación.

Con respecto a la construcción metodológica de esta investigación, se realizará únicamente a través de revisiones bibliográficas con las que se obtendrá la información necesaria para poder desarrollar los objetivos propuestos, y a su vez darle respuesta a la pregunta problema que se investiga con el fin de que proporcione elementos de interés en el campo de la Medicina en beneficio de los profesionales en el área para llevar a cabo una adecuada praxis médica en el futuro y por ende una satisfactoria atención y abordaje de las mujeres.

1.5 Antecedentes

En el siguiente apartado se desarrollará la descripción de estudios previos que proporcionan información acerca de la historia de la menstruación y la higiene que gira en torno a este período, así como investigaciones que se fundamentan a nivel internacional y nacional para describir de manera profunda el tema en cuestión:

1.5.1 Antecedentes Históricos

Inicialmente, es importante destacar que la palabra “menstruación” etimológicamente proviene de la palabra “luna” pero en latín proviene de *mensis* que significa mes y *mene* que significa luna. Por esta razón, aunque suene a mito y tradición la menstruación tiene una influencia directa con la sincronía de la luna se consideró que este período estaba en armonía con los ritmos cósmicos por lo que fue necesario realizar una supervisión del período de las mujeres para evitar caos en el universo. Sin embargo, menciona que:

No se tiene mucha documentación sobre la regla durante la Edad Antigua, la mayoría de los escribas de estas civilizaciones eran hombres que no estaban familiarizados ni interesados sobre el tema. Pero se sabe que los primeros egipcios usaron “tampones” hechos de fibra de papiro ablandado y que, de forma similar, pero milenios más tarde, en Grecia se usó trozos de madera envuelto en lino.⁷

La historia de la menstruación parte desde la antigüedad, en los años 460-370 a.C. en la Grecia clásica en la que existen datos relacionados a los métodos que se utilizaban para la higiene femenina, por esta razón, entre los primeros exponentes que existieron acerca del tema se puede mencionar a Hipócrates quién fue el primero en hacer referencia acerca del período del sangrado de la mujer consideraba que se debía a fluidos corporales femeninos, este aspecto evidenciaba a la mujer como “defectuosa” e imperfecta dada la sangre que requería excretar, por lo que consideraba este autor que requería de tratamientos y cuidados médicos ante este proceso.

No obstante, el cambio evolutivo que continuó sufriendo la mujer partiendo de este período permitieron que hicieran frente a diversas situaciones a lo largo de la historia, es por ello, que según menciona la empresa Beppy⁸ “la visión del pueblo griego seguía siendo un poco la del investigador que se aventura en sentar conclusiones, pero que todavía se encuentra

muy lejano del resultado final...en el imperio romano se le adjudicaba a la menstruación motivos peligrosos”.

Por otro lado, Plinio el Viejo mencionó que la sangre menstrual era un líquido que contenía mucho poder, tanto bueno como malo cuando la mujer atravesaba este período no se le permitía relacionarse con nadie durante un par de días debido a que se creía que por estar menstruando podía estropear los campos de cultivo, hacer abortar animales preñados, convertir el vino en sangre y causar afecciones a los demás estas ideas eran relacionadas a aspectos culturales y religiosos que tenían esas ideas acerca de este proceso natural.

Otras culturas pasadas consideraron que si la mujer menstruaba era considerada sagrada y poderosa, con habilidades psíquicas capaces de curar personas enfermas, pero de igual manera se hacía referencia al uso de hechizos mágicos que incumplían con las reglas sociales de la época y que afectan significativamente a la población debido a las implicaciones que causaba este proceso, es por eso por lo que a las mujeres que menstruaban se les consideraba peligrosas. De igual manera, el papel de la religión jugó un papel fundamental en entender el origen de este proceso en la mujer en algunas de ellas se consideró que el flujo de sangre menstrual rompía periódicamente las relaciones entre los sexos.

Durante la edad media, no existía gran documentación acerca de la menstruación o productos que podría utilizarse durante este período, sin embargo, lo consideraban como algo vergonzoso entre las culturas cristianas principalmente por lo que entre los utensilios que hacían usos las mujeres eran trozos de tela o franela que se reutilizaban al lavarlas o, además, ataban flores, hierbas en la cadera y en el cuello. De igual manera, a lo largo del tiempo empezaron a utilizar las primeras copas menstruales que eran hechas de aluminio, pantalones de goma y el cinturón elástico que se usaba como ropa interior femenina a la cual se le considera como la primera toalla sanitaria, entre otras.

Lamentablemente estas creencias continuaron durante mucho tiempo hasta que en siglo XIX empezaron los estudios científicos acerca del tema de la menstruación, las características, motivos de su surgimiento en el cuerpo de la mujer y enfermedades relacionadas. Sin embargo, ya para el siglo XX surgieron nuevas ideas en torno al tema por lo que entre ellas está el “método de extracción” para succionar el contenido del útero, polvos para disimular el olor en la vagina, pero conforme terminaba este siglo, el movimiento feminista tuvo un gran impacto en este proceso y fueron disminuyendo los estigmas que giraban en torno a la regla y a los productos de higiene que se utilizan en este período.

1.5.2 Antecedentes Internacionales

En este apartado se describen los antecedentes internacionales que se han realizado en diversos países con respecto al tema seleccionado para el trabajo de investigación los cuales serán presentados seguidamente:

La primera investigación realizada por Aura Cuevas, Cuauhtémoc Celis, Santiago Herrán, Imelda Hernández, Osiris Paredes y Alejandro Paradas en el año 2010 titulada “Higiene íntima femenina y vaginosis bacteriana. Encuesta Epidemiológica Latinoamericana 2008” en la que el objetivo general consistió en hacer una aproximación a la prevalencia de vaginosis bacteriana (VB) en mujeres en Latinoamérica y explorar la asociación entre el tipo de hábitos higiénicos y prácticas sexuales con la presencia de este diagnóstico.

La metodología utilizada en la investigación fue un estudio de corte transversal en mujeres de 10 países de Latinoamérica entre los 16 y 49 años con vida sexual activa y ciclos menstruales a las que se les aplicó una encuesta que contenía información sociodemográfica, información sobre actividad sexual e higiene íntima y se hizo el diagnóstico presuntivo de vaginosis bacteriana basado en criterios clínicos y de laboratorio.

Algunos resultados que se obtuvieron fue que la prevalencia de VB fue del 40% en las pacientes encuestadas. Se encontró asociación con el uso de alcohol y tabaco. Como factores de riesgo se encontraron el uso de tampón (OR=3,00; IC95%,1,88-4,80), tener relaciones sexuales durante el período menstrual (OR=1,46; IC95%, 1,03-2,07) y usar lubricantes durante el coito (OR=1,68; IC 95%, 1,07-2,64). Entre las conclusiones se obtuvo que la prevalencia de VB es similar a la previamente informada en Latinoamérica. Su frecuencia está asociada a los hábitos higiénicos y prácticas sexuales.

La segunda investigación realizada por Silvia Mouzo Prado en el año 2020 titulada “Disbiosis vaginal asociada al uso de productos de higiene menstrual intravaginales” en la que el objetivo general consistió en determinar si el uso de productos de higiene menstrual intravaginales (tampón y copa menstrual) altera el recuento microbiológico de UFC de *Staphylococcus aureus* su producción de TSST-1 en los cultivos vaginales obtenidos de una muestra de mujeres no amenorrea usuarias del Centro de Salud San José, área sanitaria de A Coruña.

Como parte de la metodología se realizó un estudio cuasi experimental del tipo antes/después con dos grupos de intervención: tampón higiénico y copa menstrual. Se trabajó con 24 mujeres adultas en edad reproductiva consumidoras de productos de higiene menstrual intravaginales. Se utilizó la revisión bibliográfica y se llevó a cabo un estudio piloto con pasos técnicos y estadísticos.

Entre los resultados obtenidos, se encontró que el desempeño de los productos de higiene menstrual intravaginales son indispensables para el desarrollo de productos y recomendaciones de uso adecuado para preservar la salud urogenital de la mujer en edad reproductiva.

El tercer estudio realizado por Laura Castro Bernal en el año 2020 titulado “Manejo de higiene menstrual de niñas y adolescentes en contextos escolares: revisión de factores asociados y una propuesta metodológica para aplicar en Bogotá” en la que el objetivo general consistió en investigar los factores que inciden en el Manejo de la Higiene Menstrual con dignidad y sin incomodidad, miedo o vergüenza por parte de las niñas en contextos escolares.

Como parte de la propuesta metodológica se realizó una investigación cualitativa en la que seleccionaron aleatoriamente 10 niñas para garantizar la asistencia de mínimo 6 a los grupos focales. Además, se realizó con estos participantes grupos focales, entrevistas y observaciones in situ.

Entre las principales conclusiones se obtuvo que la menstruación es un hito importante en el desarrollo físico de las mujeres por lo que los médicos y las instituciones educativas deben entregar información al estudiantado y sus cuidadores sobre el funcionamiento del ciclo menstrual, sobre todo en los primeros años con la menstruación, para que ellas puedan entender sus necesidades y prepararse de manera adecuada para su manejo en el hogar y en otros espacios. No obstante, la ausencia de evidencia empírica en torno al impacto del MHM en las variables de resultado educativo ha hecho que no se formulen planes específicos a este respecto y que por tanto no se destinen recursos para su atención.

La cuarta investigación de Cyaneth Madeleyne Poma Martínez en el año 2023 titulada “Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio en el que el objetivo general consistió en conocer la evidencia digital publicada de los Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar del último quinquenio.

Como parte de la propuesta metodológica se realizó un estudio observacional, descriptivo y retrospectivo, además, se implementó una revisión sistemática en Pubmed,

Scielo, Lilacs y Scopus de 85 estudios en estas bases de datos. De igual manera, posterior a la revisión, se seleccionó 18 estudios, estos estudios se centraron en los servicios higiénicos, en el factor psicológico, el factor sociocultural, el factor académico y en el factor promoción de la higiene.

Entre los resultados obtenidos se evidenció en el último quinquenio los desafíos constantes para poder sobrellevar la menstruación donde los servicios higiénicos carecen de privacidad, higiene y suministro de agua, las restricciones socioculturales impuestas, y la falta de recursos de toallas sanitaria afectan la salud mental. Estas situaciones se asocian significativamente con el ausentismo escolar de las adolescentes.

La quinta investigación realizada por Romario Ruiz, Miguel Pinto, Dilan Villegas y Ángel Villegas en el año 2017 titulada “Hábitos de higiene genital femenina y sus fuentes de información en una comunidad Yanesha, Perú” en donde el objetivo general consistió en describir los hábitos de higiene genital femenina y determinar sus fuentes de información en una comunidad nativa Yanesha, Pasco - Perú.

La metodología propuesta para la investigación consistió en un estudio descriptivo, observacional de corte transversal en la que se utilizó una muestra intencionada de 88 mujeres con ciclos menstruales activos. Además, se aplicó una encuesta validada con 10 preguntas cerradas y una abierta. Se calcularon las medias y frecuencias de la edad, fuente de información y hábitos de aseo genital cotidiano y durante el periodo menstrual.

Entre los resultados obtenidos fueron que las participantes nunca recibieron información sobre las prácticas de higiene genital. La frecuencia diaria de aseo genital fue reportada por el uso de jabones comunes (perfumados), el lavado interno de su vagina, el modo de limpieza luego de la defecación, la frecuencia de cambio de ropa interior fue diaria. Durante el periodo menstrual, el uso toallas higiénicas como producto de protección no

realizan un adecuado lavado de manos y el aseo en su zona genital diariamente por lo que se concluye fue que las mujeres participantes del estudio desconocen cómo realizar una adecuada higiene genital y no poseen una fuente de información adecuada.

El sexto estudio desarrollado por Haydibe Alejandra Rodríguez Pinzón y Dayanna Fernanda Ortega Narváez en el año 2022 titulada “Influencia de los determinantes socioambientales y económicos sobre salud e higiene menstrual (SHM): estudio de caso proyecto curricular de administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas” en donde el objetivo general consistió en establecer la influencia de determinantes socioambientales y económicos sobre la salud e higiene menstrual (SHM) mediante el estudio de caso aplicado a las mujeres y personas menstruantes del proyecto curricular Administración Ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

La propuesta metodológica consistió en un proceso de carácter mixto, descriptivo y no experimental, adicionalmente, se planteó el diseño de estudio es transversal o transeccional. Además, se implementó el uso de encuestas y de un análisis estadístico que permitiera determinar la preferencia, percepción y manejo de su menstruación.

Como resultados se obtuvieron que el manejo de la menstruación es un asunto relevante de género, se evidencia que la desigualdad de género, las normas sociales discriminatorias, los tabúes culturales, la pobreza y la falta de servicios básicos a menudo hacen que no se satisfagan las necesidades de higiene y salud menstrual de las niñas y las mujeres. Todo esto tiene impactos negativos de largo alcance en la vida de quienes menstrúan; debido a que restringe su movilidad, libertad y opciones; afecta la asistencia y participación en la vida escolar y comunitaria; además de comprometer su seguridad. Ahora bien, en escenarios rurales el asunto es aún más complejo si se tienen en cuenta las necesidades básicas insatisfechas que se presentan en territorios del país constituyen desafíos particularmente agudos para las niñas, mujeres y en general personas menstruantes en situaciones de vulnerabilidad.

La séptima investigación realizada por el Instituto Vasco de la Mujer en el año 2021 titulado “Estudio sobre la pobreza e higiene menstrual en la CAE” en la que el objetivo general consistió en ampliar el conocimiento sobre la pobreza e higiene menstrual en el contexto específico de la CAE desde una perspectiva integral e interseccional.

La propuesta metodológica que se implementa es la de un enfoque de métodos mixtos combinando la metodología cualitativa y cuantitativa. Se utilizó una muestra de 9 participantes a los que se les aplicó las técnicas de revisión documental; consulta de fuentes estadísticas; el cuestionario; el grupo de discusión y entrevistas en profundidad.

Entre los resultados se obtuvieron que la menstruación es un fenómeno común a todas las mujeres en edad fértil y describe las implicaciones que conlleva por lo que se ha buscado plantear algunas medidas a adoptar para prestar especial atención al análisis de esta forma de pobreza entre aquellas mujeres que presentan mayor vulnerabilidad y riesgo de exclusión, a fin de poder profundizar en su realidad específica y plantear orientaciones para mejorar los recursos de apoyo dirigidos a ellas.

El octavo estudio realizado por Melissa Sellanes y Victoria Silveira en el año 2022 titulado “Conocimientos sobre los hábitos higiénicos de la vulva en adolescentes del liceo N°26 Liber Falco” en la que el objetivo general consistió en analizar los conocimientos sobre hábitos higiénicos de la vulva en adolescentes del instituto de enseñanza secundaria N°26 Liber Falco que cursan bachillerato.

El proceso metodológico que se utilizó fue de investigación de tipo cuantitativa; de diseño no experimental, correlacional de corte transversal prospectiva con una muestra de entre 15 y 19 años que cursan bachillerato en el liceo Liber Falco a las que se les aplicó una encuesta para el logro de objetivos.

Como resultado se obtuvo que partiendo de la normativa vigente se busca realizar un aporte a la comunidad científica, basándose en la preservación de la dignidad y salud de los participantes.

La novena investigación desarrollada por Hansol Choi, Nam-kyoo Lim, Heeja Jung, Oksoo Kim, y Hyun-Young en el año 2021 titulada “Uso de productos sanitarios menstruales en mujeres en edad reproductiva: Estudio de salud de las enfermeras de Corea” en la que el objetivo general consistía en examinar el uso de productos de higiene menstrual y su efecto en la salud de la mujer sigue siendo poco estudiado.

El procedimiento metodológico utilizado fue un estudio transversal formó parte del Estudio de Salud de las Enfermeras de Corea. Participaron un total de 20.613 enfermeras entre los 18 y 45 años, y 8.658 enfermeras participaron en el Módulo 7, que incluyó una encuesta relacionada con productos de higiene menstrual. Los datos se recogieron a través de la encuesta móvil mediante un cuestionario autoinformado. El uso de productos de higiene menstrual por parte de las participantes y las características relacionadas se analizaron mediante la frecuencia (porcentaje) o la media (DE).

Los resultados obtenidos demuestran que los tipos más comunes de productos de higiene menstrual en todos los grupos de edad fueron las compresas menstruales desechables (89,0%), seguidas de las compresas menstruales de tela (4,5%), los tampones (4,2%) y solo el 1,6% utilizó una copa menstrual. Las compresas menstruales desechables fueron las más comunes en todos los grupos de edad, pero en las menores de 30 años esto fue seguido por el uso de tampones (6%). Los criterios más importantes a la hora de elegir un producto de higiene menstrual fueron la comodidad de las compresas menstruales desechables (31,3%) y los tampones (41,5%), los ingredientes naturales o productos orgánicos para las compresas menstruales de tela (51,4%) y el ajuste personalizado de la copa menstrual (50,7%). Sin embargo, para todos los productos de higiene menstrual (excepto las compresas menstruales de tela), hubo una mayor proporción de ansiedad que de percepción de seguridad, y un bajo

conocimiento del síndrome de shock tóxico. Por ello, se concluyó que es importante que las mujeres usen productos de higiene menstrual con confianza, por esta razón, se necesita más investigación para comprender mejor los posibles efectos en la salud de los productos de higiene menstrual’.

El décimo estudio realizado por Segura Amaluisa Cristina del Rocío en el año 2022 titulado “Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres” en la que el objetivo general consistió en investigar cómo influyen los mitos de la menstruación en las condiciones de vida de las mujeres.

La propuesta metodológica de la investigación consistió en una metodología mixta, es decir, centrado en dos tipos de enfoques, el cuantitativo y cualitativo para así, obtener resultados más exactos, mientras que la línea de investigación trabajada será la de exclusión e integración social, desde la perspectiva del Trabajo Social, por ello se utilizó una muestra de unidades de Observación van a ser dos cursos de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, en el quinto semestre se trabajó con 35 estudiantes y en sexto semestre con 34. El instrumento para utilizar está compuesto por 5 partes: la primera trata acerca del uso y accesibilidad que se tiene a los distintos insumos menstruales; la segunda son los espacios, la tercera, fuentes de información, el cuarto creencias y actitudes respecto a la menstruación y por último los mitos más comunes.

Entre los resultados se obtuvo que la menstruación relacionada con las condiciones de vida de las mujeres muestra un lado del tema del que casi no se habla, como el escaso acceso a insumos menstruales nos muestra lo difícil que es conseguir pasar por una menstruación digna, por esto es importante que se hable del tema abiertamente tanto en escuelas como dentro de la familia, para así dejar de lado los tabúes, el silencio y la vergüenza.

1.5.3 Antecedentes Nacionales

Para el apartado de los antecedentes nacionales se evidencian algunas de las investigaciones que se han llevado a cabo en algunas instituciones académicas u otras instituciones que se han encargado de darle estudio al tema y que a continuación se describen:

En un primer estudio realizado por Hernández Lee Allison, Quiroz Soto César y Sánchez Mora Mariola de la Universidad de las Ciencias Médicas (UCIMED) en el año 2023 bajo el título “Endometriosis: una enfermedad compleja con impacto en la calidad de vida de las mujeres” cuyo objetivo general es generar consciencia y comprender que esta patología afecta la calidad de vida de muchas mujeres, siendo el método utilizado es la revisión bibliográfica de carácter descriptivo, describe las características epidemiológicas de la enfermedad que afecta a las mujeres de forma significativa, con afectación al tejido endometrial, con síntomas como inflamación, hemorragias, fibrosis y nódulos endometriales entre otros. Suele presentarse en el 10% de las mujeres en edad reproductiva, y se asocian con dismenorrea, dolor pélvico e infertilidad.

Como resultados de la investigación, la endometriosis, lo cual provoca angustia en las mujeres, en lo social y psicológico. Se concluye que cada caso debe valorarse por separado, por la gravedad de los síntomas, historial médico entre otros.

Un segundo estudio presentado por Zúñiga durante el año 2016 titulado “Plan estratégico de diseño de productos para adultos mayores para facilitar las actividades de higiene en el baño” cuyo objetivo general es proponer un plan estratégico de desarrollo de productos para adultos mayores para facilitar las actividades de higiene en el baño, la investigación abarca un enfoque cuantitativo, utilizando técnicas de recolección de datos

estadísticos, de entrevistas previas e informes. De la parte cualitativa, se describen situaciones, interacciones, personas y conductas observadas.

Entre los principales resultados se concluye que la población a la que se dirigió la investigación mantiene una serie de necesidades que conforme avanzan en edad, tienden a requerir de recursos para realizar las actividades diarias con la mayor normalidad posible, por lo que se debe brindar el apoyo correspondiente para evitar el deterioro físico como mental. Además, a partir del plan estratégico se busca implementar acciones para que el ambiente donde se desenvuelven las personas sea seguro para realizar las actividades de higiene.

El Proyecto de Ley emanado de la Asamblea Legislativa de Costa Rica número 22.421 busca que se tomen acciones para que se garanticen acciones del Estado costarricense en materia de salud e higiene menstrual, por medio de facilitar a las mujeres insumos de forma accesible para toda la población. A partir de las métricas económicas brindadas, se estima que una mujer en promedio utiliza unas 390 toallas sanitarias al año, lo que corresponde a un costo económico elevado que no todas se pueden dar el lujo de invertir; por lo tanto, esta propuesta responde a las necesidades de un sector de la población femenina que por condiciones económicas, no puede satisfacer sus necesidades en materia de salud menstrual. Entre las propuestas más importantes de este proyecto de ley se encuentra una disminución importante del costo de los productos para la higiene menstrual, campañas de información y cambios en las políticas públicas relacionadas a la concientización y promoción para el acceso de productos de esta naturaleza en poblaciones vulnerables socialmente y hasta en sistemas penitenciarios.

En un estudio realizado por la Caja Costarricense del Seguro Social se realiza una investigación sobre los diversos tipos de métodos anticonceptivos, así como los aspectos médico-legales realizando una clasificación en métodos naturales, artificiales, los cuales se dividen en métodos de barrera, hormonales, dispositivos intrauterinos y esterilización. La

finalidad de este estudio es revelar la eficacia de cada uno de ellos, así como las repercusiones desde la disciplina de la medicina y los alcances legales relacionados a los métodos de anticoncepción, cada uno de estos métodos puede afectar el ciclo menstrual.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

En este segundo capítulo del marco teórico se busca exponer la teoría relacionada que existe acerca del tema de la menstruación como objeto de estudio para el proceso investigativo, es por ello que mediante el desarrollo de los objetivos se pretende dar respuesta a la pregunta problema propuesta del presente estudio. Como parte de los principales aspectos que se despliegan en este apartado se menciona primeramente los aspectos fisiológicos del proceso de la menstruación, desde las funciones del aparato reproductor femenino, el ciclo menstrual como tal, cambios asociados, causas frecuentes relacionados con las irregularidades de este proceso y las consecuencias que pueden conllevar.

Por otro lado, se exponen también qué son los productos de higiene menstrual, porqué es importante que se utilicen en el desarrollo y crecimiento de la mujer, cuáles productos de higiene menstrual existen y cuáles consecuencias pueden provocarse por el mal uso de estos productos. Además, porqué es importante la higiene menstrual, los retos que conlleva esta práctica y los derechos humanos que se encuentran implicados en la actualidad este proceso fisiológico. Dado lo anterior, es que se explicará a continuación de manera detallada los aspectos mencionados anteriormente:

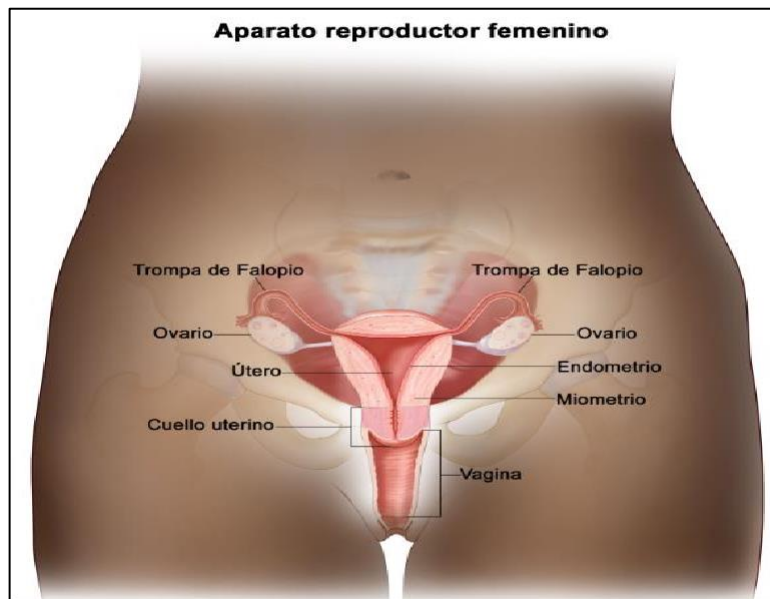
2.1 Proceso fisiológico de la menstruación

A continuación, se exponen los aspectos relacionados al aparato reproductor femenino y las funciones relacionadas al proceso de la menstruación para conocer a profundidad en qué consiste, las fases que lo componen, la duración de este ciclo, algunas de las enfermedades que puede provocar cuando haya una irregularidad en este ciclo, las causas que conllevan a esto y las consecuencias que puede sufrir la mujer debido a la vivencia de este proceso:

2.1.1 Fisiología del sistema reproductor femenino

Para hablar de la fisiología del sistema reproductor femenino es fundamental mencionar la anatomía que presenta para entender a fondo este proceso; por esta razón, es que el Instituto Nacional del Cáncer propone que el aparato reproductor femenino se define como el “conjunto de tejidos, glándulas y órganos que participan en la procreación (tener hijos). El aparato reproductor de la mujer incluye los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el cuello uterino y la vagina” ⁹ (párr.1). Además, el útero tiene una capa muscular externa (miometrio) y un revestimiento interno (endometrio). Por otro lado, los órganos externos incluyen el clítoris, los labios menores y los labios mayores.

Figura 1. Aparato reproductor femenino



Fuente: imagen tomada de la referencia ⁹

Cada una de las partes que conforman el sistema reproductor específico tiene su función propia e importante para el desarrollo y crecimiento de la mujer, es por esta razón que a continuación se explican cada una de ellas:

- Ovarios: son aquellos órganos que se encargan de producir óvulos, por lo que la función que tiene es durante el ciclo menstrual los ovarios irán liberando

óvulos en este proceso mensual. De igual manera, entre sus funciones se menciona la producción de hormonas como el estrógeno y la progesterona que son aquellas que regulan el ciclo menstrual y ayudan a preparar el cuerpo para el embarazo.

- Trompas de Falopio: estas se caracterizan por ser tubos delgados que van desde los ovarios hasta el útero y entre las funciones que tienen es la de transportar el óvulo desde el ovario hasta el útero. Por esta razón es que, si el óvulo es fecundado por un espermatozoide en las trompas de Falopio, se podrá desarrollar un embrión y se implantará en el útero.
- Útero: este órgano es el que se encarga de albergar y nutrir al feto durante el embarazo, además, se compone de tres capas de tejido: el endometrio (es la capa interna que se caracteriza por ser la que se desprende durante el ciclo menstrual), el miometrio (es aquella capa muscular que tiene la función de contraerse durante el parto) y el perimetrio (es aquella capa externa que se encarga de rodear al útero).
- Cuello uterino: esta es la parte más baja de la matriz (útero), está atravesado por el canal cervical lo cual permite que la sangre durante el período menstrual pase hacia la vagina, así como el bebé (feto) durante el parto. Otra de las funciones es que permite que los espermatozoides viajen desde la vagina a través de la cavidad uterina hacia las trompas de Falopio para lograr la fertilización del óvulo.
- Vagina: el órgano de la vagina se caracteriza por ser un canal muscular que conecta el cuello uterino con el exterior del cuerpo humano, además, es por donde sale la menstruación y donde el hombre penetra el pene durante las relaciones sexuales que mantiene con la mujer.

Cabe destacar que, la fisiología del sistema reproductor femenino consiste en varias funciones que son indispensables para el desarrollo y crecimiento de la mujer, algunas de ellas son las que propone Molina a continuación:

La producción de óvulos para la fertilización por el espermatozoide y proporcionar condiciones apropiadas para la implantación del embrión, el crecimiento y desarrollo fetales, y el nacimiento... Durante el ciclo menstrual, los folículos ováricos son rescatados de su destino apoptótico para sufrir crecimiento y desarrollo, lo que culmina en la ovulación. Los folículos residuales sufren transformación en el cuerpo lúteo, una estructura endocrina transitoria que desempeña una función importante en la preparación para el embarazo y en la conservación de este durante sus etapas iniciales. Los cambios paralelos en la morfología y función endometriales (ciclo menstrual) ocurren a lo largo del ciclo ovárico en preparación para la implantación del óvulo fertilizado... ^{10 (párr.2)}

Es importante aportar que conocer la fisiología del aparato reproductor femenino permite comprender la función de cada uno de los órganos que lo conforman los cuales son determinantes en el ciclo menstrual y es el objeto de estudio que se desea investigar a profundidad para darle respuesta a la pregunta problema planteada.

2.1.2 Ciclo menstrual

El ciclo menstrual o ciclo ovárico como también se le llama es aquel en el que la mujer atraviesa por una serie de cambios naturales relacionados a su sistema reproductor para prepararse para la procreación, por ello es por lo que la Clínica Mayo (2023) menciona que este se define como:

El ciclo menstrual es una serie mensual de cambios que ocurren en el cuerpo en preparación para el embarazo. Cada mes, uno de los ovarios libera un óvulo. Esto se llama ovulación. Los cambios hormonales de esta etapa preparan al útero para el embarazo. Si el óvulo liberado no se fertiliza durante la ovulación, el recubrimiento del útero se expulsa a través de la vagina. Este es el período menstrual.^{11 (párr. 2)}

En el tiempo en que se produce, no es igual para todas las mujeres debido a que puede presentarse cada 21 a 35 días y normalmente dura de dos a siete días. Durante los primeros años después de que inicia este proceso en las niñas los ciclos suelen ser largos y se le consideran normales mientras que conforme la mujer aumenta en años, este proceso se va acortando y se regulariza. De igual manera, puede variar de mes a mes, uno puede ser más ligero y en otro son más intensos e incluso dolorosos.

Cuando ocurre la primera menstruación, es cuando las niñas tienen entre 11 a 15 años y se le llama menarquía y aparece cuando todas las partes del aparato reproductor femenino han madurado y funcionan adecuadamente de manera conjunta lo cual a su indica el comienzo de la capacidad reproductiva dado que es un indicador psicológico para la menor sobre la transición de la infancia a la vida adulta.

De igual manera, cuando la mujer llega a la edad de la menopausia, el ciclo menstrual dejará de aparecer e incluso se evidenciará irregularidades por lo que es indispensable tomar recomendaciones adecuadas para lograr normalizar este proceso.

2.1.3 Fases del ciclo menstrual

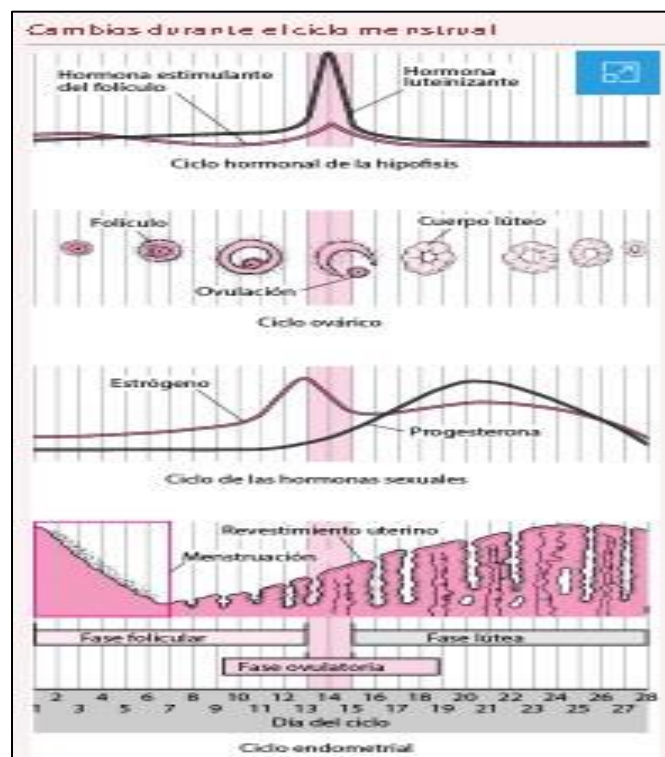
Cuando se lleva a cabo la menstruación, se produce una descamación de la capa interna del útero, llamada endometrio lo que provoca el sangrado; este

proceso se lleva a cabo durante los años de fertilidad de la mujer, obviando el tiempo de embarazos o cuando se presenta la menopausia.

El ciclo menstrual varía entre los 24 y 38 días aproximadamente no en todas las mujeres se da exactamente a los 28 días por lo tanto los ciclos son irregulares. Además, el sangrado dura entre los 4 y los 8 días. No obstante, son las hormonas las que regulan el ciclo menstrual al ser producidas por la hipófisis son las que producen el proceso de ovulación y fomentan la producción de estrógenos y progesterona necesarios para producir esos cambios en el endometrio y, por ende, preparar al organismo para el embarazo.

A continuación, se evidencia en la siguiente figura los cambios que sufre una mujer durante el ciclo menstrual:

Figura 2. Cambios durante el ciclo menstrual



Fuente: imagen tomada de la referencia ¹²

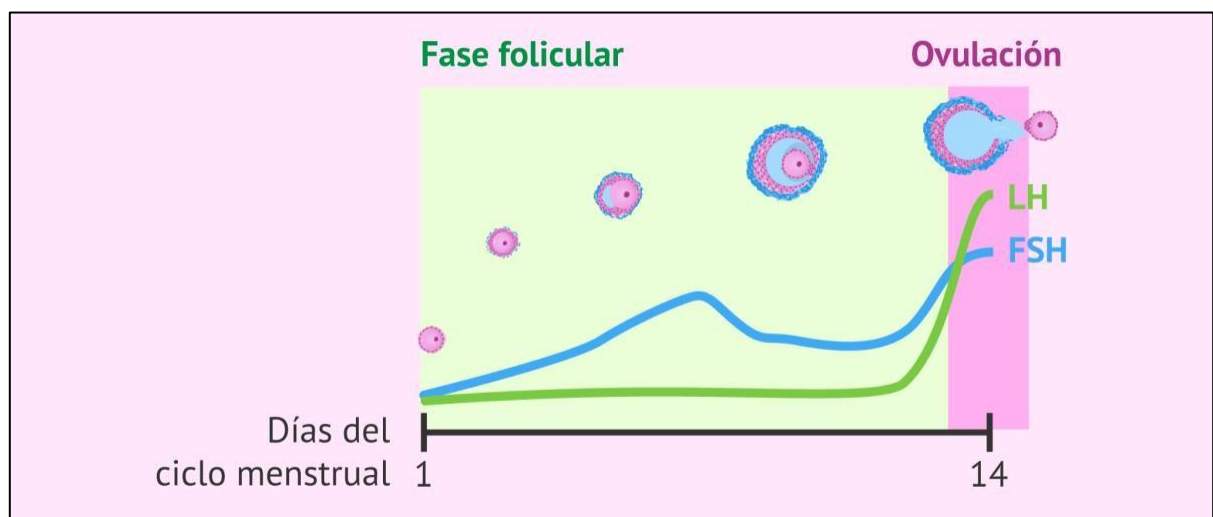
Por ello, es que tal como menciona McLaughlin ¹² que las fases del ciclo menstrual son las que se mencionan a continuación:

- Folicular (antes de la liberación del óvulo)

Esta fase folicular empieza el primer día de sangrado menstrual (día 1) y consiste en que los niveles de estrógeno y progesterona son bajos lo cual provoca la descomposición y el desprendimiento del endometrio lo cual produce la menstruación; por ello es que el nivel de la hormona foliculoestimulante aumenta ligeramente estimulando as el desarrollo de otros folículos en los ovarios lo cuales contienen óvulos, por ello cuando la hormona foliculoestimulante disminuye solo un folículo sigue en desarrollo.

Cabe destacar que la fase folicular dura unos 13 o 14 días. De las tres fases, esta es la que puede variar más en duración. Tiende a ser más corta cerca de la menopausia. La fase acaba cuando el nivel de hormona luteinizante aumenta de modo muy acusado (pico). La subida culmina con la liberación del óvulo (ovulación) y marca el inicio de la fase siguiente.

Figura 3. Fase folicular



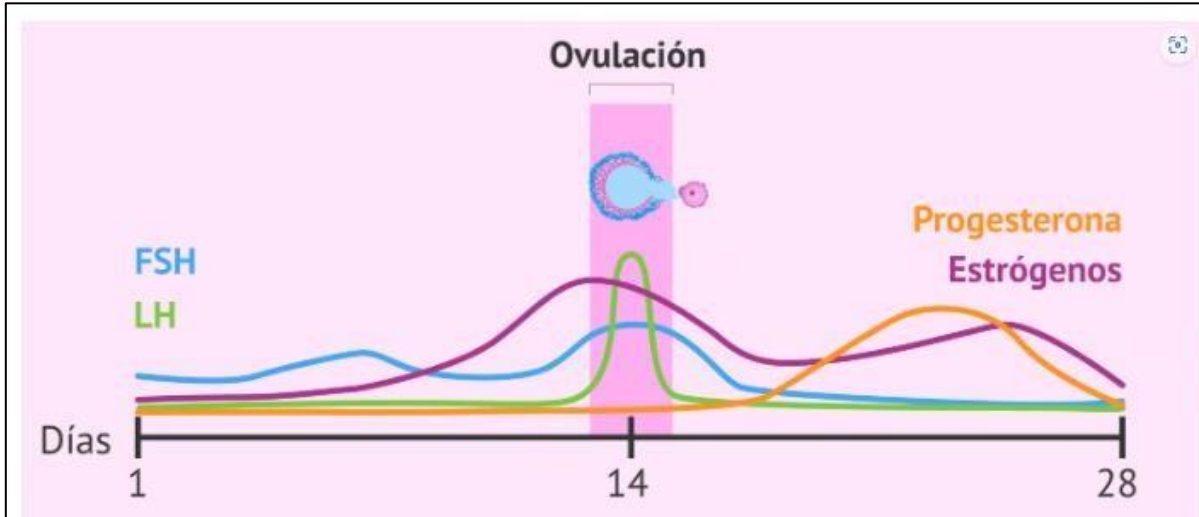
Fuente: imagen tomada de la referencia ¹³

- Ovulatoria (liberación del huevo)

Esta fase se centra en el aumento de la concentración de las hormonas luteinizante y foliculoestimulante para estimular el proceso de liberación del óvulo entre 16 y 32 horas después de que inicia su elevación, y el óvulo puede fertilizarse hasta un máximo de 12 horas después de su liberación. Por ello es por lo que el nivel de estrógenos llega a su punto máximo y la progesterona se eleva.

Cabe destacar que el aumento de la hormona luteinizante puede detectarse a través de los niveles de orina cuando ocurre la ovulación. No obstante, cuando un óvulo es fecundado, los espermatozoides sobreviven de 3 a 5 días; por ello, es que cuando ocurre la ovulación, algunas mujeres experimentan un leve dolor en uno de los lados de la región inferior del abdomen el cual se conoce como dolor pélvico intermenstrual y generalmente aparece en el mismo lado del ovario que libera el óvulo, es decir, que la liberación del óvulo se da de manera alternada en un ovario y otro de mes a mes.

Figura 4. Fase Ovulatoria



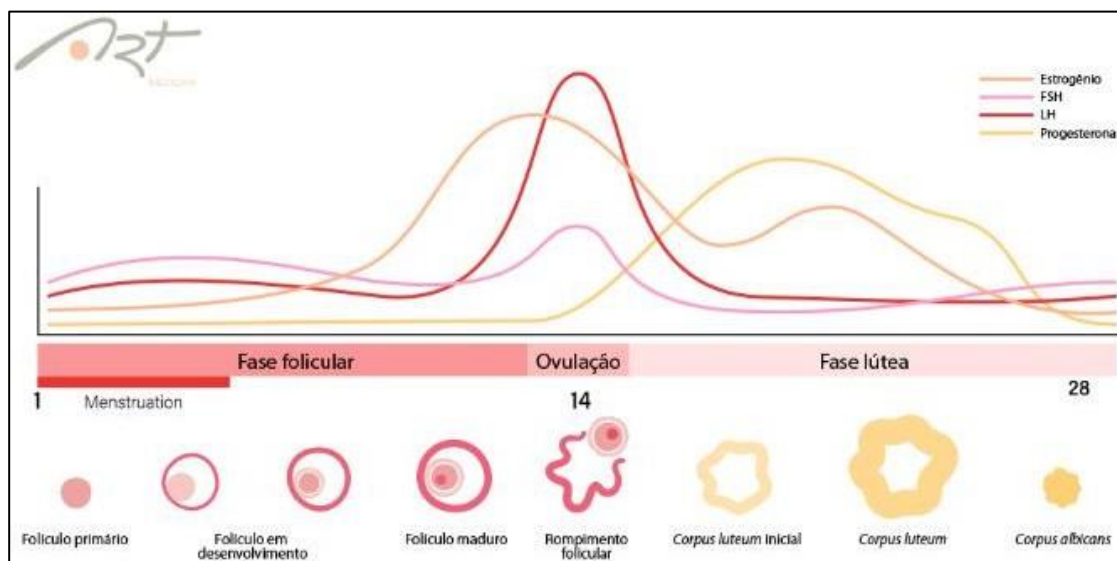
Fuente: imagen tomada de la referencia ¹⁴

- Lútea (después de la liberación del óvulo)

Esta fase promueve las concentraciones de hormonas luteinizante y foliculoestimulante en el organismo, por ello, el folículo roto se cierra luego de liberar el óvulo y forma el cuerpo lúteo el cual se encarga de producir la testosterona. En esta fase los estrógenos tienen un alto nivel de concentración lo cual genera un mayor engrosamiento del endometrio lo cual se prepara para la fertilización.

Por ello, menciona McLaughlin ¹² que, si el óvulo no se fertiliza, el cuerpo lúteo se degenera y produce la progesterona disminuyendo así los estrógenos, seguidamente descomponiéndose y provocando un nuevo ciclo menstrual. No obstante, si se fecunda el óvulo, el cuerpo lúteo continúa durante las primeras etapas del embarazo ayudando a mantenerlo. Esta fase sigue a la ovulación alrededor de 14 días (durante la fertilización) y termina cuando inicia otro período menstrual.

Figura 5. Fase lútea



Fuente: imagen tomada de la referencia ¹⁵

2.1.4 Duración del ciclo menstrual

El ciclo menstrual, al que también se le llama como período o regla, tiene una duración desde el primer día que inicia hasta el primer día de la siguiente, es decir, que en promedio dura entre 25 y 30 días, pero existen variantes con relación al tiempo considerando además que cada organismo es diferente y por ende, el ciclo también puede ocurrir entre distinta cantidad de días. No obstante, cuando el período baja es normal que la mujer sangre entre 2 a 7 días. Por ello, menciona Planned Parenthood Federation of America Inc. (2023) que:

En promedio, se pierden entre 1 y 6 cucharadas de menstruación por periodo. El flujo menstrual puede ser ligero o grumoso y el color varía de rojo oscuro a marrón o rosa. Cuando baja el periodo por primera vez, puede que las primeras veces dure pocos días o sea muy ligero.¹⁶ (párr. 2)

Cabe destacar que cada organismo funciona de manera diferente por lo que los períodos pueden variar por lo que puede resultar normal para una persona para otra puede surgir como una irregularidad, así como las condiciones de salud o las prácticas higiénicas sanitarias que debe implementar. Además, las irregularidades que pueden surgir con respecto al tiempo de duración del ciclo se presentan por diversas razones entre las que se mencionan: un embarazo, el uso de anticonceptivos hormonales, tomar la pastilla del día después, cambios hormonales, presentar una enfermedad, la toma de algunos medicamentos, realizar ejercicios en exceso, mala nutrición, mucho estrés, subir o bajar de peso repentinamente, la menopausia, entre otros aspectos.

2.1.5 Cambios fisiológicos asociados al ciclo menstrual

Es evidente que los cambios fisiológicos relacionados al período menstrual son de gran importancia desde el punto de vista biológico las hormonas cumplen un papel fundamental en el cuerpo generando a su vez implicaciones físicas y emocionales. De igual manera, la menstruación se encuentra controlada por niveles de estrógenos y progesterona que son producidas por el ovario y que a su vez son capaces de producir grandes cambios en los tejidos del cuerpo. Según menciona Millet acerca de los cambios fisiológicos asociados al ciclo menstrual:

Las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual afectan de forma importante a la epidermis, incluyendo la secreción de grasa por la piel, el grosor y la hidratación de la piel y su función como barrera. El contenido de la piel en colágeno contribuye a su elasticidad y resistencia a las arrugas. Los estrógenos también influyen en la pigmentación de la piel y en su resistencia a los rayos ultravioleta, así como en la microflora residente. Por último, las hormonas también influyen en el sistema inmunitario y en la susceptibilidad de padecer enfermedades. ¹⁷ (párr. 4)

Por otro lado, cabe destacar que existen diversas causas fisiológicas que pueden generar cambios en el ciclo menstrual entre las que se pueden mencionar algunas como:

- El embarazo y la lactancia la falta de período puede generar irregularidad en el sistema reproductor de la mujer.
- Los trastornos de la alimentación pueden generar interrupciones en el período.
- El síndrome de ovario poliquístico se presenta cuando la persona evidencia ciclos menstruales irregulares, las mujeres con esta situación evidencian mayor cantidad de folículos en los ovarios.

- La insuficiencia ovárica prematura se puede presentar antes de los 40 años lo cual genera períodos irregulares afectando en algunas situaciones su calidad de vida.
- La enfermedad inflamatoria pélvica puede afectar los órganos de las personas y por ello es por lo que existe un sangrado menstrual de manera irregular que afectan su vida.
- La presencia de fibromas uterinos puede causar períodos menstruales muy prolongados que pueden resultar molestos para la mujer que los sufre.

De acuerdo con las irregularidades anteriormente mencionadas, es indispensable que la mujer que las presenta busque regular su período y para lograrlo, en algunas circunstancias es necesario el uso de pastillas anticonceptivas o dispositivos que controlen este tipo de situaciones.

2.1.6 Enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual

Cuando una mujer evidencia períodos menstruales irregulares es signo de que puede presentarse problemas graves de salud, por esta razón, es que algunas enfermedades son las que menciona la Oficina para la Salud de la Mujer ¹⁸ a continuación:

1. Problemas del período menstrual: dolor menstrual (dismenorrea)

Esta enfermedad se caracteriza cuando surge dolor durante el período menstrual, la mujer siente pesadez en el abdomen y tirones en el área pélvica, además de cólicos por lo que algunas mujeres toman medicamento para disminuir el dolor y el sangrado abundante durante la menstruación, por ello, existen dos tipos de dismenorrea: Dismenorrea primaria (es la más común y suele causar contracciones en el útero para ayudar al revestimiento uterino a dejar el cuerpo, suele ser menos doloroso conforme la mujer envejece) y la dismenorrea

secundaria (esta es causada por otro problema de salud, empeora conforme envejece la mujer y puede causar endometriosis, fibromas uterinos y quistes ováricos).

2. Problemas del período menstrual: períodos irregulares

Cuando los períodos son irregulares en el ciclo menstrual es porque son más largos o cortos que el tiempo que se considera normal, además, se considera un ciclo irregular en más de 20 días de mes a mes. En los adolescentes y en las mujeres perimenopáusicas los períodos irregulares son considerados normales y conforme llegue a la menopausia el período se vuelve más irregular con el tiempo. Por ello, entre las principales causas de los períodos menstruales se mencionan:

- Trastornos de la conducta alimentaria
- Problemas de tiroides, especialmente el hipertiroidismo
- Altos niveles de prolactina en la sangre
- Uso de algunos medicamentos
- Síndrome de ovario poliquístico
- Insuficiencia ovárica prematura
- Enfermedad inflamatoria pélvica
- Estrés
- Diabetes
- Obesidad

3. Problemas del período menstrual: sangrado abundante

El sangrado abundante durante el período de la menstruación puede afectar la calidad de las mujeres debido a que puede resultar doloroso para realizar algunas actividades cotidianas, por ello, es que algunas causas que pueden provocar sangrados abundantes se mencionan:

- Problemas de ovulación
- Problemas con el revestimiento uterino
- Problemas de tiroides
- Fibromas uterinos
- Pólipos uterinos
- Uso de algunos medicamentos
- Problemas en el embarazo
- Trastornos hemorrágicos
- Obesidad

4. Problemas del período menstrual: sangrado inusual (anormal)

Cuando se produce un sangrado inusual o anormal es porque puede deberse a diversas causas entre las que se mencionan principalmente los cambios hormonales sobre todo en aquellos ciclos que resultan muy significativos como de la pubertad a la edad adulta o hacia la menopausia, la endometriosis, los quistes ováricos o el padecimiento del cáncer principalmente en el útero, cuello del útero o en los ovarios.

5. Problemas del período menstrual: períodos faltantes (amenorrea)

Cuando se presentan períodos faltantes del período menstrual se llama amenorrea, es decir, que no se tiene el período menstrual durante tres meses seguidos o no llega el período hasta los 15 años; no se debe por aspectos relacionados al embarazo o a la lactancia materna pero puede afectar gravemente la salud, por ello, algunas de las causas son las siguientes:

- Embarazo
- Lactancia materna
- Trastornos de la conducta alimentaria, especialmente si una mujer tiene anorexia nerviosa

- Peso
- Estrés
- Problemas hormonales como el síndrome de ovario poliquístico
- Otros problemas graves de la salud, entre los tumores en el cerebro o defectos congénitos

6. Problemas del período menstrual: migraña menstrual

Cuando una mujer sufre de migrañas se pueden relacionar a la presencia de estas en el período menstrual y aunque no se tiene claro porqué se producen, se cree que está relacionado con el estrés, la ansiedad o a estar expuesto a fuertes luces que afectan a la persona ocasionando con ello fuertes dolores de cabeza, sobre todo en este período.

2.1.7 Causas frecuentes de las irregularidades menstruales

Según propone el Instituto Nacional del Cáncer ¹⁹ que las irregularidades menstruales pueden deberse a diversas causas entre las que se mencionan principalmente el embarazo, los desequilibrios hormonales, las infecciones, el padecimiento de enfermedades, traumatismos previos y el consumo de algunos medicamentos. No obstante, los períodos irregulares, especialmente los leves, pueden deberse a algunas de las siguientes causas:

- Perimenopausia (sobre todo en mujeres entre los 40 y los 40 años)
- Insuficiencia ovárica primaria
- El padecimiento de trastornos alimenticios como la anorexia o bulimia
- Práctica excesiva de ejercicios
- Problemas con la hormona de la tiroides
- Altos niveles de la hormona prolactina que es producida por la glándula hipófisis

- El padecimiento de enfermedades como la diabetes que no ha sido controlada adecuadamente, Síndrome de Cushing (aumento en el nivel de la hormona cortisol lo cual genera gran estrés en la persona), hiperplasia suprarrenal congénita, Síndrome de Asherman (fibrosis dentro de la cavidad uterina)
- Uso prolongado de anticonceptivos hormonales o dispositivos intrauterino (DIU) que contienen hormonas
- Uso de medicamentos

Por otro lado, cabe destacar que como parte de las irregularidades menstruales que pueden causar sangrado menstrual abundante o prolongado son las que se pueden mencionar a continuación:

- Adolescencias y los aspectos relacionados a la ovulación
- Síndrome de ovarios poliquísticos
- Fibromas uterinos
- Pólipos en el endometrio
- Adenomiosis
- DIU no hormonales
- Trastornos sanguíneos entre ellos problemas con las plaquetas o padecimiento de leucemia
- Complicaciones en el embarazo sobre todo si se ha sufrido un aborto

Por otro lado, algunas de las causas que pueden generar dismenorrea o dolor menstrual son las que se mencionan seguidamente:

- Endometriosis
- Anomalías uterinas como fibromas
- Uso del DIU
- Fibrosis en la pelvis debido a infecciones de transmisión sexual

- Flujo menstrual abundante

2.1.8 Consecuencias frecuentes de las irregularidades menstruales

Son diversos los efectos que puede sufrir una persona ante los problemas o irregularidades menstruales pueden afectar significativamente la calidad de vida de la mujer, sobre todo a nivel emocional, los neurotransmisores modulan las emociones, el sueño y la sensibilidad, es por ello por lo que al haber fluctuación hormonal se afecta el estado de ánimo. Rodríguez menciona que:

Si se produce la alteración (aumento o déficit) de alguna hormona en alguna de las fases, se pueden llegar a experimentar los siguientes síntomas emocionales de manera intensa: ansiedad, sentimientos de tristeza, cambios bruscos de humor, irritabilidad, problemas para dormir, problemas para mantener la atención, etc. ^{20 (párr. 13)}

Por otro lado, no solo media la salud emocional, sino que a nivel físico puede haber graves afectaciones no solo a través de las enfermedades mencionadas anteriormente, sino porque a su vez puede conllevar a que la persona padezca problemas de fertilidad, por ello, es que alteraciones de la cavidad uterina, problemas hormonales o la falta de progesterona puede afectar a la persona.

Por esta razón, es que el diagnóstico temprano puede proporcionar a la persona un adecuado manejo del padecimiento, así como a la vez contar con la ayuda pertinente para un tratamiento apropiado, entre ellos una adecuada alimentación, adecuado nivel de ejercicio y la relajación.

2.2 Efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual

En el siguiente apartado se describen los efectos que producen el uso inadecuado de los productos de higiene menstrual, por lo que a continuación se define en qué consisten los productos de higiene menstrual, la importancia de su uso para las mujeres, los tipos de productos que existen y las consecuencias que pueden provocar un mal uso de estos:

2.2.1 Definición de los productos de higiene menstrual

Los productos de higiene menstrual para la UNICEF ²¹ son los materiales usados durante el periodo de menstruación, que buscan controlar el flujo menstrual cómo mantener la limpieza, Se diseñan para lograr la absorción o recolección de sangre con la finalidad de evitar derrames. Algunos de ellos son los productos de higiene íntima, entre los que se cuentan toallas sanitarias, tampones, copas y bragas menstruales.

Existen productos de este tipo con un costo menor, los cuales se aportan como opciones asequibles para garantizar la accesibilidad a estos por personas de recursos limitados. Entre estos se conocen las almohadillas de tela reutilizables o almohadillas desechables de bajo costo. Los materiales de absorción son aquellos que se usan como medio para absorber la sangre menstrual. Entre los más destacados se encuentran el algodón, la celulosa o los polímeros superabsorbentes.

2.2.2 Importancia del uso de los productos de higiene menstrual

La importancia del uso de productos de higiene menstrual se puede detallar de la siguiente manera UNICEF ²² en primer lugar, estos productos mantienen la higiene requerida durante el periodo de menstruación, gestionan el flujo menstrual eficientemente evitando las fugas, algunos de ellos son los tampones, tazas, el término será copas menstruales? toallas reutilizables y desechables.

Proporcionan asimismo comodidad como reducir el riesgo de irritaciones e infecciones relacionadas con el periodo menstrual.

Estos productos suministran en las personas que los utilizan un aumento de la confianza en sí mismas, al permitir que puedan participar en las actividades diarias sin molestias ni vergüenza. Por tanto, las personas usuarias deben tener en consideración que la elección del producto debe ser el más adecuado en función de las preferencias como las necesidades individuales. En ese sentido es importante que la formación debe empezar en la niñez y adolescencia, especialmente en educar sobre los diferentes tipos de productos que se ofrecen actualmente en higiene menstrual, así como determinar las ventajas como las desventajas para tomar decisiones informadas.

2.2.3 Tipos de productos de higiene menstrual

En este apartado se realiza una descripción de los diferentes tipos de productos de higiene menstrual y sus características físicas, la composición de sus materiales entre otras particularidades, que se detallan en los siguientes apartados.

2.2.3.1 Compresas, tampones y protege slips

Las compresas de acuerdo con Illa ²³ se refieren generalmente a las denominadas toallas sanitarias, que son trozos de tela, con algodón o algún material absorbente. Se utilizan como protectores durante el periodo menstrual, ante una pérdida de sangre u orina, por su propiedad absorbente. Una de sus partes principales es la parte de abajo de la misma, que por lo general se pega a la ropa por medio de un adhesivo, con lo que se mantiene fija durante el movimiento. Algunos hitos históricos de este producto de higiene menstrual según Illa son:

El surgimiento de este producto fue hace unos cuantos siglos, pero hasta 1895, no se creó la primera compresa desechable. [...] En 1920 se volvieron al mercado en Estados

Unidos con el nombre de Kotex, pero hasta la década de los sesenta no llegaron las primeras compresas adhesivas. En España, en 1968 Evax lanzó la primera compresa femenina al mercado. A partir de ese momento fue innovando para crear nuevos productos adaptados a las consumidoras, hasta que hoy domina el mercado de las toallas sanitarias femeninas.^{23 (p16)}.

En el mercado existen varios tipos de compresas, que se considera uno de los productos de higiene menstrual que más variedad tiene. Se conocen tres variables que son determinantes a la hora de escoger este producto, sin importar la marca de donde provengan. El primero de ellos es el método de adhesión, que se clasifican en compresas sin alas, que se adhieren por la base de la compresa. Las que tienen alas tienen dos pliegues que se adaptan a la ropa íntima. La segunda variable es la cantidad de flujo, distinguiéndose dos tipos, para el flujo abundante (súper) o si este es normal, donde se observa el grosor de la compresa. La tercera variable, el momento de uso, corresponde al sí se usan para la noche, que por lo general tienen una forma más larga que la compresa normal, las postparto y las de uso normal durante el día.

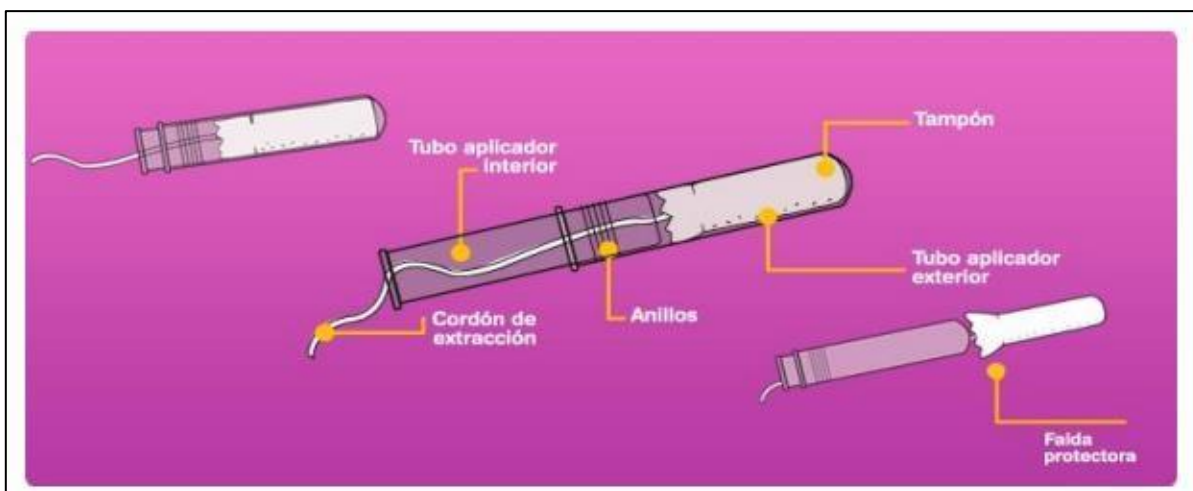
Los tampones²³ se utilizan en el periodo de la menstruación y básicamente absorben los fluidos (regla). Su capacidad de absorción va a depender de la cantidad de flujo que tenga la persona. Históricamente, se realizó la primera patente de estos productos en Estados Unidos en el año 1931. Para la década de los años 40 su distribución abarcaba más de 100 países. Su incursión en el mercado coincidía en el momento en que las mujeres hacían ingreso al mercado laboral, les permitía una mejor independencia en sus actividades diarias.

El modo de uso de este producto es por inserción directa al interior de la vagina, por lo general con ayuda de un aplicador que facilita el proceso, aunque puede ser de forma manual. Su estructura es tubular, con una extensión o cordón que se usa para la extracción, que queda fuera del cuerpo para tirar del producto cuando se deje de utilizar. Es por lo tanto de un solo uso, se fabrican de algodón en conjunto a otras sustancias químicas que permiten

la absorción del flujo. La recomendación es no dejarlo por más de 8 horas ni en horas de la noche, puede tener efectos nocivos, porque el producto puede llegar a secarse dispersando las sustancias químicas.

Sobre los tipos de tampones estos se clasifican en la capacidad de absorción, que va a depender de la cantidad de flujo que la persona tenga; en una segunda clasificación se encuentra el formato de aplicación que puede ser sin aplicador, es decir, que la inserción del tampón se realiza de forma manual, y con aplicador, los cuales se clasifican en aplicador de cartón que son más económicos, los plásticos, que tienen un precio más elevado que los anteriores, con el beneficio de que facilitan la colocación del tampón y por último el aplicador extensible, que son similares a los anteriores, pero con una pequeña que conforme pase el tiempo se irá extendiendo.

Figura 6. Partes de un tampón



Fuente: imagen tomada de la referencia ²³

Los protegeslips o salvaslips ²³ son productos derivados de las compresas, que fueron diseñados como una alternativa a estas, y que son de posterior producción. Su forma es más reducida en tamaño, por lo que el uso difiere de sus antecesores. Estos productos están pensados para el uso diario tenga o no la mujer durante su periodo menstrual, porque su tiempo de uso es más corto que el de las compresas. La finalidad es que la persona que los

usa se proteja de pequeños flujos que ocurren en la actividad diaria. No se diseñaron específicamente para detener la menstruación durante todo el periodo, su capacidad absorbente es mucho menor en comparación a otros productos.

Por sus características, puede ser usado tanto al principio como al final de la regla, aunque su uso queda a discreción de cada persona dependiendo de sus necesidades. Como es un producto desechable, al final de su uso debe ser adecuadamente retirado, y su modo de aplicación es colocándolo encima de la ropa interior. Sobre los tipos se distinguen tres particularidades, la primera de ellas es el método de aplicación si el producto tiene presentes o no alas. La segunda característica es la cantidad de flujo a absorber. Sobre la tercera característica que es el tipo de ropa interior que usa la persona, existen modelos de salvaslips de forma triangular y los tipo normales que tienen formas más similares a las compresas.

Figura 7. Tipos de Salvaslips



Fuente: imagen tomada de la referencia ²³

2.2.3.2 Copa menstrual

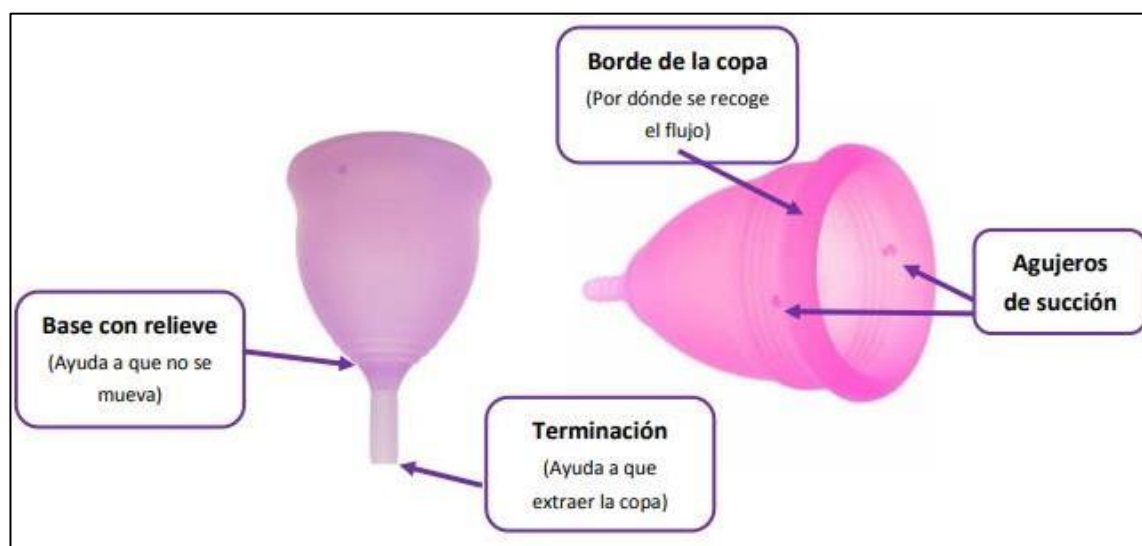
La copa menstrual conocida también como vaginal ²³ se conoce como el producto protector durante el periodo de menstruación, es un dispositivo que sirve de recipiente, se inserta en la vagina durante el flujo menstrual se tiene capacidad de adaptación al interior de la vagina. Con este ajuste se comporta como una barrera para el sangrado propio de este periodo que lo retiene en su interior hasta que se extrae para desechar el flujo.

Históricamente la copa se conoció en los años 30 del siglo XX, su creador Chalmers patentó el producto en el año 1937. Su primer diseño era un recipiente en forma de copa y el material usado era caucho. A pesar del lanzamiento tuvo poca aceptación y luego de otras patentes para el año 1963 se dejó de producir, los prejuicios como el hecho de que las mujeres manipularan objetos en sus partes íntimas no era bien visto en ese tiempo.

Posteriormente en 1987 se relanzó en Estados Unidos, con algunas mejoras: el material pasó de ser caucho a látex, que podría reutilizarse y con diferentes tallas. En el inicio del 2000 se produjo la primera copa de silicona, que son las utilizadas actualmente. Otros hitos importantes es la creación en el año 2003 de una copa de silicona médica, sin embargo, su crecimiento comenzó en el año 2016.

La copa se fabrica en látex, silicona médica o TPE que es un elastómero termoplástico, siendo estos dos últimos los más usados. Estos materiales no permiten que las paredes se sequen, no produce lesiones ni deja restos, no irrita ni surgen alergias por no tener componentes químicos. Por estas características se puede reutilizar, teniendo una vida útil de unos diez años. Puede permanecer en el cuerpo por unas doce horas sin ser extraída, y lo recomendable es vaciarla, aplicarle un lavado con agua. Después de que se termina el periodo se debe esterilizar con agua hervida.

Figura 8. Partes de la Copa Menstrual



Fuente: imagen tomada de la referencia ²³

Sobre las categorías de este producto, se determinan tres categorías: terminación de la copa, color y talla. En cuanto a la primera categoría, por lo general estos productos tienen una terminación en forma de tubo estrecho. Algunos modelos tienen forma de anilla y de bola. Sobre la coloración, se conoce que las antiguas copas eran transparentes, ahora los colores tienen una función colorante, para efectos de que la sangre no se vea tan directa, lo cual es un gancho para las ventas. En relación con la talla, este aspecto tiene importancia en el sentido de que las dimensiones pueden ser determinantes para la efectividad en el uso.

En ese sentido las copas se clasifican por talla en pequeñas, que generalmente son usadas por mujeres jóvenes menores a 30 años, que no han tenido parto vaginal; las copas de talla grande son las usadas por mujeres mayores de 30 años y que han tenido parto vaginal. En algunos casos pueden tener más de dos tallas, con características como la cantidad de flujo, práctica deportiva como el Yoga, haber tenido relaciones sexuales y vejiga sensible.

2.2.3.3 Disco menstrual

González y Briceño indican que este producto posee características similares a la copa menstrual, y está diseñado especialmente para condiciones especiales:

Este elemento es similar a la copa menstrual, sin embargo, tiene forma de diafragma y se ubica debajo del cuello uterino, dejando un hilo de silicona para su extracción. Este es usado usualmente en mujeres que tienen el piso pélvico debilitado o desean mantener relaciones sexuales durante la menstruación.²⁴

Entre las principales ventajas de este producto son el tipo de material con el que es fabricado (silicona hipo alérgica) en cuanto al tiempo de duración tiene una vida útil de aproximadamente dos años, por sus características se considera un producto ecológico y reutilizable. Su estructura no permite derrames de flujo durante las actividades diarias, a largo plazo se consideran una inversión económica razonable, no permiten la absorción de la humedad vaginal y no hay relación entre el uso que se les dé con el SST.

De sus desventajas, menciona San Juan⁴⁴ que el disco menstrual debe ser cambiado a las ocho horas de uso continuo, es necesario que tenga un proceso de esterilización entre periodos, para algunas personas el producto no se adapta a sus necesidades por presentarse dificultad a la hora de manipularlo, se tiene más contacto con la sangre.

Figura 9. Disco Menstrual



Fuente: imagen tomada de la referencia ²⁴

2.2.3.4 Esponja menstrual

Este producto menstrual ²⁵ es una de las alternativas a los tampones y copas menstruales, el material utilizado es la esponja marina natural, aunque se utiliza una que por sus características son adecuadas para ser utilizadas durante el periodo menstrual. Tienen una vida útil de seis meses y son un recurso renovable. Cuando llega su tiempo de vencimiento, pueden ser usadas como abono. Existe el tipo sintético, sin embargo, no se consideran ecológicas ni renovables.

A partir de los estudios avalados por la Doctora Elena Carreras, directora del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Vall d'Hebron y presidenta de la Sociedad Catalana de Obstetricia y Ginecología, el uso de este producto no indica mayores

riesgos con respecto a otros métodos de retención interna. Por lo tanto, lo que se sugiere de lo anterior es que no se conoce de riesgos adicionales a la salud si se realiza una comparación entre la esponja y otros productos de higiene menstrual.

A diferencia de esta opción, otros productos como los tampones y copas menstruales podrían elevar los riesgos de síndrome de choque tóxico e irritación vaginal. En caso contrario, la esponja no aumenta el riesgo de este tipo de patologías asociadas a otros productos. La esponja marina natural se diferencia de la sintética en que en la primera se utiliza un material producto de la naturaleza mientras que la segunda está fabricada de un material que imita la textura de la esponja marina. Aunque si se abre la posibilidad de que la esponja marina puede contener bacterias y que eso sea una desventaja contra las sintéticas.

Figura 10. Esponjas marinas menstruales



Fuente: imagen tomada de la referencia ²⁵

Las esponjas menstruales a base de las esponjas marinas tienen ventajas en la libertad de movimiento, que se diferencia de las compresas, por su volumen e incomodidad. Si se compara con los tampones, estas esponjas tienen una menor capacidad de absorción, por lo que el recambio es más frecuente. Otra ventaja es que la esponja puede mantenerse dentro del cuerpo durante una relación sexual estando en el periodo de menstruación, algo que es imposible con otros productos como los tampones o las compresas.

2.2.3.5 Braguitas menstruales

Este producto se presenta como una nueva opción de producto de higiene menstrual, ecológica y más sostenible que las compresas y tampones. Del Bosque ²⁶ hace mención que esta opción tiene mejores ventajas que los otros productos, como una opción cómoda y saludable. De acuerdo con la experiencia con las braguitas menstruales, son de mucha utilidad principalmente cuando las adolescentes tienen sus primeros periodos, no se presentan derrames de flujo, ni olores.

Este producto tiene una zona absorbente que contiene cuatro capas que garantizan entre 8 y 12 horas de protección. La capa que tiene el contacto con la piel es de algodón y es la encargada de drenar el flujo hasta la siguiente que es de tejido super absorbente, que va a retener la mayoría del flujo. La siguiente capa está compuesta de poliuretano impermeable que es la encargada de retener los derrames y la sensación de humedad, por último, la capa cuatro neutraliza olores y bacterias por una sustancia mezclada de elastano para la transpiración.

Figura 11. Braga Menstrual



Fuente: imagen tomada de la referencia ²⁶

2.2.4 Consecuencias del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual

Las consecuencias esperables de un uso inadecuado de los productos de higiene menstrual están relacionados a las infecciones que se podrían generar de estos, que incrementan las afecciones médicas en las mujeres. Por ejemplo, se cree que el síndrome de shock tóxico menstrual está asociado a una bacteria (*Staphylococcus*) que es la que produce la toxina que provoca el síndrome. En la década de los años 80, se determinó preliminarmente que eran los tampones los causantes de este síndrome, ahora se conoce que esta enfermedad recurre a múltiples causas como los factores patógenos del *S. aureus*, mecanismos inmunitarios del huésped y los cambios en el ecosistema vaginal durante el periodo menstrual.

De acuerdo con el estudio de la Fundación FEMEBA ²⁷ no se ha determinado como los productos de higiene denominados tampones precipitan el síndrome, concluyendo que fueron un cofactor en el desarrollo de la enfermedad. Aunque se conoce que no necesariamente pueden llegar a ser un colaborador para que se desarrolle el síndrome. La asociación es clara cuando la paciente hace uso de los tampones y presenta el *Staphylococcus* en la flora vaginal, además se comprueba una falta de anticuerpos para la neutralización de la toxina TSST-1 que produce la bacteria. Otros factores asociados al uso del tampón y de la enfermedad es que este producto puede introducir oxígeno en el canal vaginal, lo que resulta en un entorno aeróbico en lugar de anaeróbico, que lo vuelve menos ácido en la menstruación y la dinámica de los ecosistemas vaginales, encargados del control de los componentes microbianos, como en el caso del *S. aureus*. Aunque los estudios no son concluyentes, se asocia la absorbencia del tampón y la forma de colocarlo en la vagina lo que incrementa las toxinas.

Para Ramos ²⁸ es necesario tener en cuenta que, si estos productos de higiene menstrual no se cambian dentro del tiempo establecido, independientemente de la cantidad de fluido, puede llegar a acumularse humedad, residuos, lo que resulta en un desequilibrio de

la microbiota. Asimismo, es importante que no se utilicen productos menstruales que estén libres de perfumes y que estén hechos de algodón, es el material que permite una mejor transpiración.

Por esta razón, es que a continuación se mencionan algunas de las enfermedades que presenta la mujer en edad reproductiva como efecto del mal uso de los productos de higiene menstrual:

1. Shock tóxico

Esta enfermedad se presenta por un uso indebido de productos menstruales, pero según menciona la Fundación FEMEBA ²⁷ (párr.1) esta consiste en:

El síndrome de shock tóxico es una infección muy grave pero poco frecuente. Asociado en un comienzo al uso de tampones también puede ocurrir con infecciones cutáneas, quemaduras y después de una cirugía. La afección también puede afectar a niños, mujeres posmenopáusicas y hombres. Se trata de una emergencia médica. Así, aunque la incidencia de SSTm ha disminuido en los últimos años, es crucial que los médicos reconozcan y traten rápidamente esta afección potencialmente mortal. Los médicos de emergencias siempre deben tener un alto índice de sospecha de SSTm en mujeres jóvenes que se presentan sin otra causa obvia de shock.

Es una enfermedad que se considera grave y mortal y entre los síntomas que se presenta está la fiebre, el shock y puede causar problema en varios órganos del cuerpo y es causada por *Staphylococcus aureus* que provoca shock tóxico; afecta de 0,30 a 0,50 casos por cada 100 000 mujeres.

Al principio de esta enfermedad se consideró que era debido al uso de tampones se determinó que estos eran un cofactor, pero posteriormente el síndrome de shock tóxico relacionado con los tampones se convirtió en una enfermedad bien establecida. No obstante, en la actualidad se cree que es por factores patógenos de la *Staphylococcus aureus* lo cual genera cambios en el ecosistema vaginal que se presenta durante la menstruación. De igual manera, la Fundación FEMEBA ²⁷ menciona que otros co-factores incluyen tales como el oxígeno el cual es traído al canal vaginal por el tampón y que a su vez crea un ambiente aeróbico en lugar de anaeróbico; un medio menos ácido durante la menstruación, y el dinamismo de los ecosistemas vaginales que influye en la actividad y el componente microbiano, incluyendo *S. aureus*.

Entre los principales síntomas que evidencia esta enfermedad se pueden mencionar: la fiebre superior a 38 o 39° C, erupción, descamación que dura 1-2 semanas después de que inició la erupción, hipotensión, además de trastornos gastrointestinales como vómito y diarrea, mialgia grave, compromiso en las membranas mucosas vaginales, renal, hepático, hematológico y desorientación o conciencia alterada. Los cambios en la piel empiezan a los 4 días que avanzan con membranas mucosas eritematosas, úlceras en la boca y pápulas como el sarampión, etc. Esta enfermedad también se evidencia con la caída del cabello y de las uñas debido a la colonización de la vagina por la toxina TSST-1 del *Staphylococcus Aureus*. Dado lo anterior, es que las composiciones de los tampones aumentaban la incidencia de SST, absorbe o se empapa de sangre menstrual, y se mide en gramos de fluido lo cual llegó a provocó cáncer para muchas usuarias.

Este Síndrome de Shock Tóxico es la respuesta también de un síndrome de respuesta inflamatoria sistémica es una infección rara pero grave dado que también durante la menstruación, la vagina podría ser el entorno de crecimiento para la bacteria debido a su temperatura elevada, la glucosa y un pH neutro. Es por ello, que en algunas circunstancias la sintomatología inicial puede ser inespecífica, lo que puede conllevar un retraso en el diagnóstico repercutiendo negativamente en el pronóstico de la enfermedad. No obstante, cabe destacar que es más común en los adultos de 65 años o mayores tienen mayor

riesgo de presentarla, en una persona con una herida abierta como una infección vírica que ocasiona llagas abiertas (como la varicela y la culebrilla) por lo que en algunas circunstancias suele diagnosticarse al buscarse el diagnóstica para alguna otra enfermedad.

Figura 12. Síndrome de shock tóxico



Fuente: imagen tomada de la referencia ²⁷

Para el tratamiento de esta enfermedad es importante que cuando se sospecha de ella lo primordial es ser internados para ser tratado de manera intensiva, además se incluyen medidas en la zona como la descontaminación y el desbridamiento, reposición de líquidos y soporte circulatorio y el consumo de antibiótico. No obstante, es importante destacar que si el tratamiento no es el adecuado puede ser mortal, la persona puede morir a causa de la infección. Entre las complicaciones que suele provocar esta enfermedad se pueden mencionar la amputación quirúrgica de extremidades y la formación de cicatrices pronunciadas por la extirpación quirúrgica de los tejidos infectados.

Debido a la gravedad de esta enfermedad, es que es importante educar a las mujeres en la prevención hacia este tipo de infecciones, por ello es por lo que resulta de gran

relevancia el limpiar y cuidar las heridas que tenga una persona, lavarse las manos constantemente y tomar antibióticos, si se los recetan.

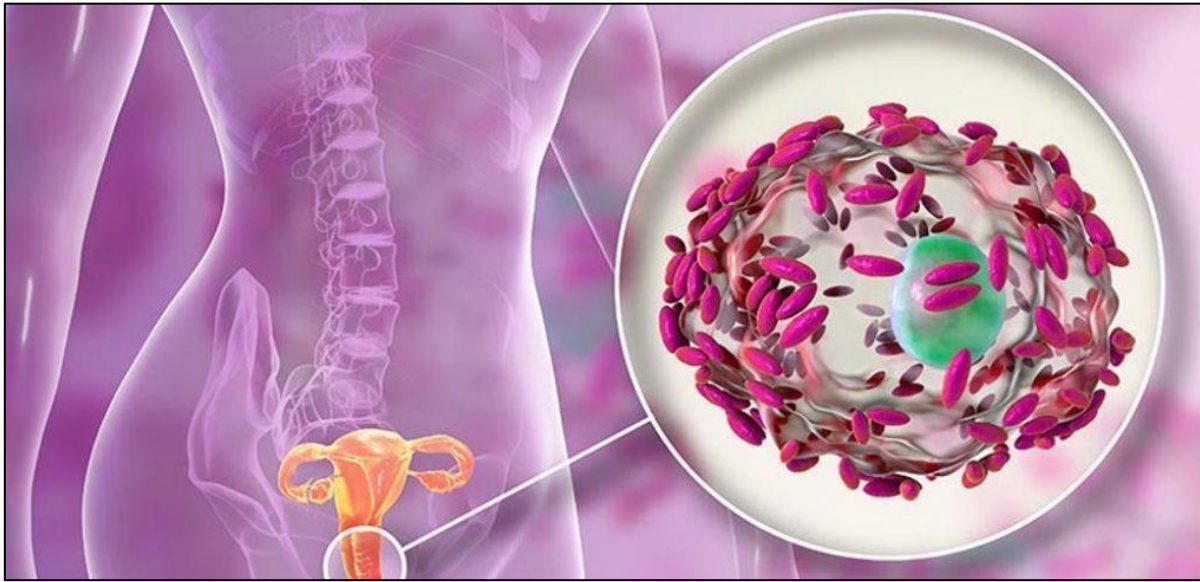
2. Vaginosiis

Esta se califica como una enfermedad vaginal común y tratable que provoca en exceso la presencia de bacterias en la vagina lo cual fomenta que la mujer pueda contraer enfermedades de transmisión sexual; dado lo anterior, menciona el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ²⁹ (párr.4) que la vaginosis bacteriana se define como:

El resultado de un desequilibrio de bacterias “buenas” y “dañinas” en la vagina. Las duchas vaginales, no usar condones y tener múltiples o nuevas parejas sexuales pueden alterar el equilibrio normal de las bacterias vaginales, lo que aumenta el riesgo de contraer vaginosis bacteriana.

Es importante destacar que resulta raro que esta enfermedad se presente en mujeres que nunca hayan tenido relaciones sexuales y, además, no se contrae por sentarse en asientos del inodoro, ropa de cama o por meterse a una piscina. No obstante, es una afección que puede presentarse cuando hay ciertas bacterias en exceso en la vagina lo cual genera cambios en el equilibrio normal de las bacterias en la vagina. Esta enfermedad no presenta síntomas evidentes, pero si la persona puede notar que presenta una secreción vaginal blanca o gris y hasta un poco espesa; dolor, picazón o ardor; fuerte olor a pescado posterior a las relaciones sexuales principalmente y se puede presentar más comúnmente en las mujeres de 15 a 44 años.

Figura 13. Vaginosis bacteriana



Fuente: imagen tomada de la referencia ⁵¹

Esta afectación se evidencia en personas sexualmente activas y se presenta como un desequilibrio de bacterias “buenas” y “dañinas” en la zona vaginal; este desequilibrio puede presentarse porque la mujer se realiza duchas vaginales, no usan condón durante las relaciones sexuales o tener constantes parejas sexuales esto aumenta el riesgo de padecer la enfermedad.

Esta enfermedad tiene tratamiento con antibióticos, sin embargo, es fundamental la atención médica para darle seguimiento aún si los síntomas desaparecen, en múltiples ocasiones la vaginosis vuelve a presentarse incluso después del tratamiento. Además, un afecto que puede influir en el tratamiento es el método de curación que tiene la pareja sexual lo cual puede conllevar a que contraiga vaginosis bacteriana; esta enfermedad puede aumentar la probabilidad de contraer otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Dado lo anterior, es que como una manera de evitar contraer esta enfermedad es importante tomar como medidas básicas el no tener relaciones sexuales e igualmente ser

prudente en cuanto a la cantidad de parejas sexuales, no realizarse duchas vaginales y el uso de condones de la manera correcta cada vez que tenga sexo debido a que si no se recibe el tratamiento adecuado para esta enfermedad la persona puede contraer o transmitir el VIH, si estuviera embarazada, tener el bebé antes de tiempo y contraer otras enfermedades como la infección por clamidia y la gonorrea.

3. Dermatitis de contacto

En este tipo de enfermedad, la paciente está expuesta a causas alérgicas que causan irritación en la piel, por ello, menciona la Clínica de la Universidad de Navarra ^{30 (párr.1)} que esta consiste en “una reacción inflamatoria de la piel frente a un irritante que tiene un efecto tóxico sobre el tejido”

Existen diversos tipos de productos que pueden resultar irritantes para la piel vaginal, entre las que se mencionan los jabones, los detergentes, los disolventes, los ácidos y alcalinos que producen daño celular. El contacto de la piel vaginal con estos productos causa irritación que aumenta conforme a la exposición y la concentración hacia estos.

La dermatitis de contacto puede presentarse de dos maneras entre las que se pueden mencionar:

- Forma aguda: se presenta cuando se entra en contacto con agentes que alteran rápidamente la epidermis por lo que parece una quemadura cutánea.
- Forma crónica: este tipo se presenta mediante la exposición de manera repetida a los agentes que causan irritación hasta producir reacción inflamatoria, los síntomas pueden persistir y tienen mayor incidencia de dermatitis de contacto irritativa.

Figura 14. Dermatitis de contacto



Fuente: imagen tomada de la referencia ³¹

Entre los principales síntomas que presenta esta enfermedad son las que a continuación se mencionan: enrojecimiento o inflamación de la piel en el área expuesta que en este caso corresponde a la zona vaginal, lesiones de cualquier tipo, erupciones, pápulas, vesículas, ampollas, formación de costras, picor o quemazón, aumento de la sensibilidad de la piel en la zona en la que se presenta.

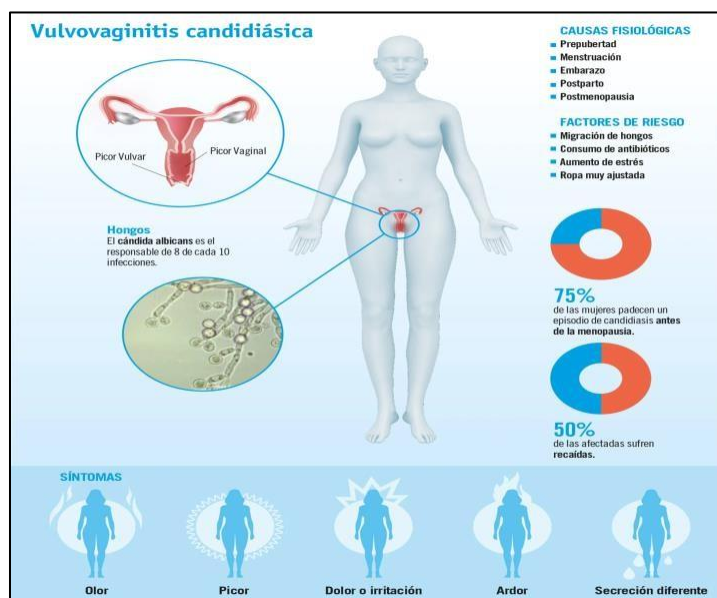
Para tratar esta enfermedad es necesario el uso de cremas emolientes o humectantes que puedan mantener la piel húmeda para que se regenere, además, cremas o pomadas con corticoesteroides para disminuir la inflamación; en casos donde resulta más grave se utiliza el tratamiento con tracolimus o pimecrolimus.

4. Candidiasis

Esta enfermedad se presenta por medio de un hongo denominado *candida albicans* que aparece en partes del cuerpo como lo menciona Maset ³² generalmente en la piel, boca y vagina. Cuando este hongo comienza a crecer de forma desmesurada, se desarrolla un desequilibrio de los microorganismos en la flora vaginal. Las manifestaciones de la infección se presentan generalmente en el flujo vaginal, irritación en zonas internas y externas de la vagina, dolor al miccionar o al tener relaciones sexuales.

Esta es una afección que impacta a mujeres de todas las edades, para el caso europeo se conoce que un 75% de la población femenina ha sufrido al menos una vulvovaginitis durante su vida, y de ese porcentaje el 25% diagnosticadas con candidiasis. que es muy frecuente en el continente europeo. De ese primer porcentaje se espera que al menos la mitad de los casos desarrolle recurrencias, con al menos cuatro episodios por año (5% de esa cantidad de pacientes).

Figura 15. Vulvovaginitis candidiásica



Fuente: imagen tomada de la referencia ³³

Dentro de las posibles causas de acuerdo con Maset ³² es necesario mencionar que la microbiota vaginal cuenta con una serie de bacterias, virus y hongos que son los que evitan que organismos patógenos causantes de infecciones dentro de la vagina proliferen, por lo que una infección por *Candida* es debida al crecimiento del hongo, y entre las más comunes están la *C. glabrata* y la *C. tropicalis*.

Entre las principales causas de esta enfermedad son la flora bacteriana, también conocida como microbiota vaginal, es un conjunto de bacterias, virus y hongos que habitan en esta zona del cuerpo y evitan que proliferen en ella o la colonicen organismos patógenos susceptibles de producir infecciones y problemas vaginales. Entre los tipos más comunes se encuentran:

- Candidiasis vulvovaginal (CVV) no complicada.
- Candidiasis vulvovaginal (CVV) complicada. Se conoce que un 10 a 20% de los casos son producto de este tipo, con una recurrencia de 4 veces en un año, que la causa la *Candida non-albicans*, generalmente en personas diabéticas e inmunodeprimidas.
- Candidiasis vulvovaginal (CVV) por especies resistentes.

Entre los principales factores de riesgo que se deben a la alteración de la microbiota produciendo un incremento de candidiasis se encuentra:

- cuando se usan medicamentos de amplio espectro
- Embarazo
- anticonceptivos orales
- Mal control de diabetes mellitus
- Debilitamiento del sistema inmunitario por enfermedad, quimioterapia o ingesta de esteroides.
- Persona promiscua sexual, aunque esta enfermedad no se transmite por relaciones sexuales, la frecuencia puede alterar la microbiota vaginal.

Los síntomas más relevantes de una infección por candidiasis son:

- Vulva y vagina irritadas como enrojecidas.
- Se altera el flujo vaginal, con coloración blanca, espesa y abundante.
- Fisuras
- Ardor y prurito en la zona vaginal
- Dolor al tener relaciones sexuales
- micción con dolor

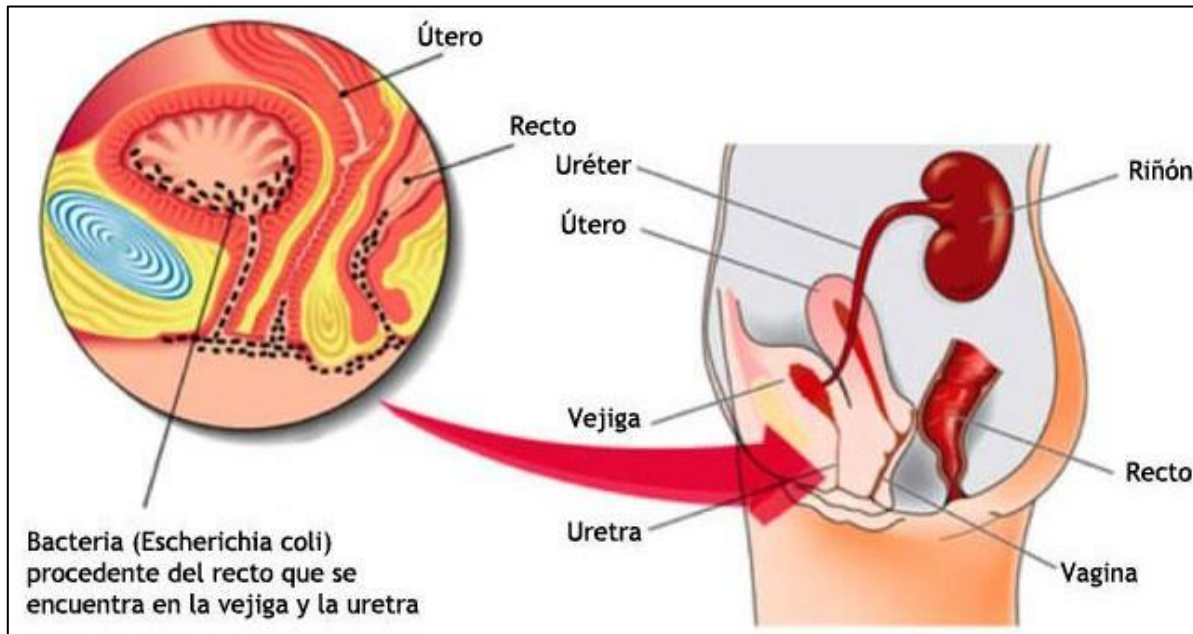
5. Infecciones urinarias

Para Jorge³⁴ este tipo de infecciones son aquellas que afectan principalmente el tracto urinario, donde se comprometen órganos como la vejiga, los uréteres, uretra y los riñones. Entre las infecciones tratadas dentro de la atención primaria es la segunda causa más frecuente de atención médica, siendo que al menos 1 de 4 mujeres ha tenido un episodio de cistitis en la vida, entre las causas conocidas, estas pueden variar en cuanto a la edad; en mujeres jóvenes, puede considerarse la herencia en caso de que la madre haya tenido las mismas condiciones de infección urinaria, uso de espermicidas y a actividad sexual, son posibles causantes de desarrollar una infección urinaria. En el caso de mujeres posmenopáusicas, los episodios por infección urinaria en la edad reproductiva se consideran un factor de riesgo.

Sobre el diagnóstico de una infección urinaria, se consideran los síntomas siguientes como dolor al miccional, ardor, frecuencia de las micciones con poca orina, dolor en la parte inferior del abdomen o sangre en la orina. Aunque este último síntoma sea de preocupación por lo general no es de gravedad. En casos donde la infección se de en la zona urinaria superior, los síntomas pueden ser aparte de los mencionados, dolor en zona renal, cabeza, escalofríos, vómito y malestar general.

Por lo general, las infecciones del tracto urinario se inician cuando los microbios aparecen siendo las bacterias las más comunes, aunque se puede dar esta por hongos, aunque los casos sean menos o raros. Generalmente la bacteria causante de esta infección es la E. Coli que vive en el intestino.

Figura 16. Recorrido de la E. Coli hacia la vejiga y uretra.



Fuente: imagen tomada de la referencia ³⁵

En el caso de la anatomía femenina, esta es más propensa a contraer una infección urinaria, la uretra es más corta que la del hombre, lo que permite un fácil acceso de las bacterias al interior directo a la vejiga. Por la cercanía de la uretra con respecto al ano y vagina, puede fácilmente recibir bacterias, asimismo la abertura uretral puede ingresar bacterias por actividad sexual.

Es necesario recalcar que el uso de algunos métodos anticonceptivos aumenta el riesgo de tener una infección urinaria, como el caso de los espermicidas, que provocan

irritaciones cutáneas ingresando bacterias. El uso de diafragmas disminuye el flujo urinario, lo que aumenta el crecimiento de las bacterias y condones sin lubricante no espermicida pueden irritar y de igual manera aumentar esta condición infecciosa.

2.3 Prácticas de higiene menstrual

En este apartado serán indispensable especificar en qué consiste la higiene menstrual, pero sobre todo la importancia de que una mujer la ponga en práctica en su vida cotidiana, por ello, se especifican algunas prácticas fundamentales que se pueden implementar, algunos retos que en la actualidad vivencian las mujeres durante el período menstrual y algunos aspectos relacionados a los derechos humanos que pueden gozar con respecto a su período. A continuación, se especifican cada uno de ellos:

2.3.1 Definición de Higiene menstrual

Aún en la actualidad, el tema de la menstruación sigue siendo un tema tabú para muchas mujeres que viven en diversas regiones del mundo que no cuentan, primeramente, con la información apropiada para considerar todos los aspectos relacionados de los que implica la higiene menstrual y seguidamente, porque no cuentan con los recursos necesarios para poner en práctica ese tipo de cuidados en beneficio de su salud. Por ello, es que tal como menciona Vega:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF definen una adecuada gestión de la higiene menstrual (GHM) como aquella que permite a mujeres y niñas *“utilizar material para la higiene menstrual limpio, que absorba o recoja la sangre y pueda ser cambiado en privado, utilizando agua y jabón para higienizar el cuerpo, y teniendo acceso a instalaciones para disponer del material ya utilizado”*.³⁶ (párr. 4)

La higiene menstrual implica que lo que se busca es que tanto las niñas como las mujeres cuenten con los recursos necesarios para tener los cuidados necesarios durante su

período menstrual, no solo contar con agua y jabón para tener la higiene necesaria sino con los productos apropiados para utilizar en los días que corresponde.

Cabe destacar que, ante la falta de higiene menstrual, las mujeres sienten vulnerables los derechos hacia el disfrute de un desarrollo y crecimiento plenos en los países en donde no cuentan con los recursos adecuados estos derechos son irrespetados; lamentablemente, este aspecto conlleva además a la falta de información que tienen con respecto al cuidado del organismo lo cual puede ser producto de la aparición de enfermedades que afectarán su calidad de vida.

2.3.2 Importancia de la salud e higiene menstrual para las mujeres

Cuando una persona no posee los recursos para adquirir los productos necesarios para una adecuada higiene menstrual significa que cuenta con una “pobreza menstrual” lo cual es una realidad que amenaza a las mujeres a lo largo de los países del mundo, es por ello por lo que resulta de gran relevancia contar con el apoyo, tanto en recursos como en infraestructura que sirvan para beneficiar a la población de niñas, adolescentes y mujeres adultas en edad reproductiva.

Tal como propone el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] acerca de la importancia de la higiene menstrual es con el fin de:

Identificar los conocimientos acerca de los cambios que niñas y niños enfrentan en la adolescencia, con especial atención a la menstruación en el caso de las niñas, considerando aspectos biológicos y psicoemocionales; también obtendrás una nueva visión de los elementos en la práctica que prepararán a las niñas y adolescentes para un manejo adecuado de su menstruación y la importancia sobre los accesos a

servicios, infraestructura e insumos adecuados que permitan a las mujeres y niñas hacer un correcto manejo de su higiene menstrual.³⁷ (p. 1)

Cabe destacar que es fundamental que desde que las niñas alcanzan la edad necesaria para que inicien su proceso menstrual, es necesario que se les proporcione la información necesaria primeramente para saber cómo proceder en los días que está con su período y los productos que existen para sus necesidades, pero de igual manera para proporcionarse la higiene adecuada en su organismo que le evite desarrollar una infección o enfermedad asociada a este proceso.

Se puede mencionar además que la falta de información puede representar burlas y molestias hacia el período menstrual debido a que cuando las mujeres desconocen los productos que pueden utilizarse o que pueden implementar acciones que sean de beneficio para su cuidado corporal les deja una vulnerabilidad hacia la brecha evidente en la sociedad afectando así las posibilidades con las que cuenta la persona en los diversos ámbitos en los que se desenvuelve.

2.3.3 Prácticas de higiene menstrual

La importancia de las prácticas de higiene durante el período menstrual es indispensable debido a que las mujeres son más propensas a sufrir de infecciones bacterianas durante este proceso lo cual afecta su equilibrio de pH vaginal, por ello y para evitar enfermedades relacionadas a este ciclo es que algunas de las prácticas que puede implementar según la empresa Saba³⁸ son las siguientes:

- Lavar la zona genital con agua tibia evitando así el uso de geles de ducha perfumados, burbujas de baño o jabones, que pueden tener un efecto secante sobre la delicada membrana mucosa de la vagina y alterar así el sensible equilibrio del pH.

- Es importante solo usar jabones suaves y sin perfume o simplemente agua y solamente por fuera, puede afectar la zona vaginal.
- Use ropa interior limpia todos los días y cambie la protección sanitaria con frecuencia para evitar tener olor menstrual.
- Es importante cambiar la protección de cuatro a cinco veces al día, o con mayor frecuencia cuando el flujo menstrual sea más abundante, es decir, durante los primeros dos días del período.
- Durante el período, es importante evitar el uso de ropa ajustada o hecha de materiales que no "respiran", como las telas sintéticas, dan calor y te hacen transpirar más, haciendo que las bacterias puedan prosperar. Por ello, es preferible el uso de ropa interior de algodón y ropa suelta para mantenerse fresca y seca.
- Evitar el uso de desodorantes vaginales o aerosoles femeninos; estos productos son innecesarios y pueden causar irritación.
- Cambiarse la ropa interior y la ropa después de hacer deporte, una entrepierna sudorosa puede dejar una sensación y un olor bastante desagradables.
- Cuando la mujer se limpia después de ir al baño, asegurarse de limpiarse de adelante hacia atrás para evitar transmitir bacterias nocivas a la vagina.
- Asegurarse de tener sexo seguro en todo momento. Especialmente de tener relaciones sexuales durante el período, hay una mayor probabilidad de transmitir o contagiar enfermedades transmitidas a través de la sangre durante la menstruación.

- El olor menstrual es completamente normal, la vagina presenta un típico olor ligero e inofensivo. Por ello, si se mantiene limpia pero aun así siente un olor fuerte, es mejor consultar al médico, puede tratarse de una infección.

2.3.4 Retos de la higiene menstrual

Como parte de los retos que giran en torno a la higiene menstrual en las niñas, adolescentes y mujeres en edad reproductiva es la gran preocupación con respecto a los ámbitos de salud y de educación principalmente, es por ello, que este aspecto provoca un gran impacto en el bienestar de las mujeres, evita el desarrollo de las condiciones para un adecuado manejo de la higiene menstrual que suele ser precaria en muchas situaciones.

Gran parte de estos retos se deben las políticas públicas y a los programas de desarrollo que implementan los países para promover la salud y los derechos sexuales y reproductivos que afectan significativamente la calidad de vida de las mujeres, es por esta razón, que tal como menciona la UNICEF (2020):

Sin información que permita orientar las políticas de educación y salud en la temática, se corre el riesgo de continuar reproduciendo barreras que impidan un adecuado desarrollo de las niñas y adolescentes y una trayectoria educativa exitosa. En muchos casos, no se cuenta con información adecuada, pertinente y oportuna para enfrentar este proceso; en otros, carecemos de infraestructura adecuada y de insumos suficientes para el manejo de la higiene menstrual. ³⁹ (párr. 3)

Por esta razón, es que resulta importante incluir en el plan de estudio de las instituciones educativas la información relacionada acerca de los derechos humanos que puede gozar una mujer con relación con el período menstrual, así como la igualdad de género,

el autoconocimiento y la eliminación de estereotipos sobre este tema en cuestión. Partiendo de lo anterior, es que resulta adecuado incorporar programas de sensibilización mediante campañas educativas con el fin de que puedan implementarse estrategias que fortalezcan la igualdad de género y de la prevención de enfermedades por el uso inadecuado de productos de higiene menstrual.

De igual manera, se pretende contribuir a visibilizar los desafíos que enfrentan las mujeres para el adecuado manejo de la salud e higiene menstrual, por ello, los factores determinantes que los propician en algunas circunstancias se vuelven barreras que impiden el desarrollo integral y el fortalecimiento de las capacidades de las personas.

El abordaje de las experiencias, de los impactos y de los desafíos que enfrentan las niñas y las mujeres en edad reproductiva les permitirá romper las barreras que permitirán cubrir las necesidades para lograr el desarrollo integral con respecto a los derechos sexuales y reproductivos y de la higiene que debe mantenerse en el período menstrual.

2.3.5 Higiene menstrual y derechos humanos

Cuando se habla de derechos humanos en relación con la higiene menstrual se basa principalmente en la información a la que pueden acceder las mujeres acerca del tema en cuestión y de las oportunidades a las que pueden acceder si cuentan con los recursos necesarios para mantener la higiene menstrual adecuada. Dado lo anterior, es que propone el Fondo de Población de las Naciones Unidas que:

Los derechos humanos son derechos de todo ser humano en virtud de su dignidad humana. La menstruación está intrínsecamente relacionada con la dignidad humana, cuando las personas no pueden acceder a instalaciones de baño seguras y medios

seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual, no pueden manejar su menstruación con dignidad. Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan los principios de la dignidad humana. ⁴⁰ (párr. 6)

Lamentablemente, en gran cantidad de países del mundo no cuentan con la educación primaria básica por lo que puede resumirse en que no cuentan con la información relacionada a los derechos sexuales y reproductivos y, por ende, no cuenta con el conocimiento acerca de la importancia de la higiene menstrual lo cual puede generar graves repercusiones en su salud y en su calidad de vida.

La educación es un punto elemental para ayudar a las mujeres a enfrentarse a los retos acerca del tema de la salud e higiene menstrual, el conocimiento genera seguridad para luchas por los derechos a los que pueden acceder sobre todo borrando los estereotipos y tabúes que giran en torno a la menstruación y logrando de esta manera un proceso digno y seguro en su calidad de vida.

Es importante destacar que la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones que practican en un país pueden socavar el disfrute de derechos humanos en las personas lo cual aumenta la discriminación y la exclusión entre las mujeres, es por ello por lo que existe una variedad de factores que aumentan esta situación acorde a la vivencia del período menstrual en las niñas y en las mujeres, entre los que se pueden mencionar:

- Exclusión de la vida pública
- Obstáculos a las oportunidades
- Obstáculos al saneamiento y la salud
- Mayor vulnerabilidad

Es importante destacar que las políticas que giran en torno al tema pueden generar a su vez cuestiones de interés comunitario por lo que los cambios a las medidas de salud y de higiene menstrual fomentando el bienestar y la seguridad, por ello es que los defensores de las mujeres, los expertos en educación, los profesionales de la esfera humanitaria, los expertos en materia de derechos humanos y los especialistas del desarrollo mundial buscan desempeñar un papel central en estas situaciones para minimizar así la vulnerabilidad ante la higiene menstrual y fortaleciendo en cambio el sentido de la dignidad que debe disfrutar las mujeres en torno al tema.

2.3.5.1. Derechos humanos en Costa Rica (Ley 22421 sobre Menstruación)

Si bien es cierto, el tema de la menstruación ha sido directamente influenciado por aspectos culturales, a su vez tiene relación directa con aspectos como el género en atención al aspecto fisiológico que esto conlleva. Aunque sea un proceso natural por el que atraviesan las mujeres, se escuchan mitos, experiencias y consejos de supervivencia con respecto a la vivencia de esta experiencia en la vida.

En Costa Rica, los derechos humanos se han respetado con el acceso a la información con la que cuentan las mujeres y que no exista impedimento a los tratamientos contra el dolor o trastornos en torno a este proceso fisiológico, es por ello por lo que cuando alguna mujer, sea una niña o adolescente estudiante o persona trabajadora presenta dolores menstruales lo cual resulta como un impedimento para llevar a cabo las tareas cotidianas, sólo cuenta con la incapacidad que ofrece la seguridad social pero exclusivamente para padecimientos graves que presenten en el sistema reproductivo y no aplica para dolores comunes.

Según menciona Rojas (2023)⁴¹ “la falta de recursos económicos para obtener productos de higiene menstrual ocasiona en nuestro país que tanto niñas como adolescentes pierdan, en promedio, alrededor de 48 días lectivos anualmente” (párr. 9). Dado lo anterior,

es que en el país se propuso un proyecto de ley denominado “Ley de licencia menstrual para las mujeres y personas menstruantes trabajadoras y día de descanso para las estudiantes con dolores menstruales” el cual busca que se le pueda proporcionar a la mujer que lo requiera un día de licencia menstrual con goce de salario o un día de descanso a la estudiante que sufra de dismenorrea o dolores menstruales; no obstante, aunque este proyecto de ley fue presentado a la Asamblea Legislativa no ha sido discutido para su aprobación.

Por otro lado, el proyecto de ley 22421 llamada “Menstruación y Justicia” el cual es una iniciativa por mitigar el gasto relacionado a los productos de higiene menstrual debido a que algunas poblaciones por su condición se les ha dificultado la compra de estos productos y se busca aportar en el desarrollo social de los costarricenses. Es por esta razón que la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica (2021)⁴² propuso que:

Esta propuesta plantea en términos sencillos que el manejo de la higiene menstrual corresponde a un tema de derechos humanos. La falta de acceso al agua y saneamiento, falta de atención médica, la incapacidad en las personas de tomar control de sus propios cuerpos y la estigmatización de los temas referentes a causa de la falta de educación menoscaban directamente la igualdad de género en nuestras sociedades. Esto, a su vez, limita la participación en las prácticas sociales, culturales y religiosas que permiten la igualdad de oportunidades. (p. 2)

Cabe destacar que, la garantía y la promoción de la salud y la higiene menstruales a través de la eliminación o reducción de impuestos a estos productos hacia poblaciones vulnerables del país fomentan el beneficio de alcanzar la salud de manera integral y sostenible con el ambiente.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3. MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo corresponde al marco metodológico que propone la relación existente entre la teoría expuesta en el apartado anterior, es decir, en el marco teórico y la metodología que se busca implementar a lo largo de la investigación, se pretende establecer la ruta de este proceso así como las técnicas que se procuran dar utilidad en el estudio con el fin de que se desarrollen los objetivos planteados para la investigación y a su vez darle respuesta a la pregunta problema que se estableció como fenómeno de estudio.

Se busca abordar aspectos relacionados al tipo de investigación, las fuentes de información en las que se basará el estudio (primarias, secundarias, terciarias y cuaternarias), los criterios de búsqueda relacionadas con algunas particularidades específicas que permitirán darle utilidad al artículo, los criterios de inclusión y exclusión que permitirán tomar en cuenta las investigaciones seleccionadas, los proceso de selección de la información partiendo de los aspectos expuestos en el capítulo anterior y la clasificación según los niveles de evidencia lo cual generará resultados médicos efectivos para la investigación. A continuación, se exponen a profundidad cada uno de los aspectos mencionados:

a) Tipo de investigación

El tipo de investigación desarrollada es el de revisión bibliográfica, permite realizar la selección del material que se indaga para el estudio, además de que ofrece conocimiento por parte de los autores que lo proponen y generan un panorama más amplio para el proceso como tal por ello según propone la Universidad El Bosque que:

Una revisión bibliográfica es un análisis de documentos acerca de un tema que se está rastreando. Presenta la información publicada sobre un tema y plantea una organización de ese material de acuerdo con un punto de vista. Se utiliza para recopilar y comentar la literatura publicada sobre un tema. Para ello usted puede seguir distintas secuencias narrativas (de esto se hablará más adelante). Lo que es fundamental desde el comienzo es determinar previamente su objetivo a partir de la investigación que tiene en mente; esto dará una perspectiva a la selección de información ⁴³ (párr. 3)

Las investigaciones con revisión bibliográfica permiten tener una orientación para poder llevarla a cabo partiendo de la información recopilada con el fin de conocer acerca del fenómeno en el entorno en el que se encuentra inmerso, es por ello, que al describir la situación que se busca esclarecer se puede tener una nueva perspectiva que puede llevar a la persona investigadora a la implementación de estrategias para obtener resultados significativos.

Partiendo de lo anterior es que se pretende realizar una revisión exhaustiva acerca del tema planteado mediante la planeación, la escritura y la revisión con el fin de obtener la información recopilada para ayudar a justificar y explicar los intereses de la investigación. De igual manera, es que el tipo de investigación que se lleva a cabo en este proceso es la exploratoria.

Tal como propone Muguira acerca de las investigaciones exploratorias es que debido a su profundidad esta “tiene el objetivo de investigar y analizar información específica que no ha sido profundamente estudiada. Es decir, se encarga de tener un primer acercamiento para que posteriormente, se pueda hacer una investigación más detallada” ⁴⁵ (párr. 11).

Se considera que la presente investigación debe ser exploratoria porque en este proceso no se aplicarán instrumentos, sino que se hará una revisión documental de artículos o tesis previamente elaboradas que expongan el tema del mal uso de los productos de higiene menstrual en las mujeres en edad reproductiva en Latinoamérica para obtener resultados de interés acerca de esta temática.

b) Fuentes de información

Según proponen Miranda y Acosta las fuentes de información se definen como “aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado y, que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados” ⁴⁴ (p. 2). Comúnmente, en una investigación esta información se obtiene con la indagación a través de libros, tesis, artículos, páginas web y demás fuentes que faciliten la información pertinente. Por ello, es que a continuación se describen los siguientes tipos de fuentes:

- **Primaria:** según mencionan Miranda y Acosta “son todos aquellos usuarios y acompañantes a quienes se les aplicó un instrumento de investigación. En este caso, los datos provienen directamente de la población o una muestra de la misma”. ⁴⁴

Con respecto a la investigación que se lleva a cabo, aunque no se aplicará un instrumento a participantes, los documentos que se revisarán serán con mujeres en edad reproductiva y partiendo de los estudios será con ellas quiénes se obtendrán los resultados deseados.

- **Secundaria:** Para Miranda y Acosta las fuentes secundarias corresponden a aquellas que:

Contienen información primaria, sintetizada y reorganizada. Están especialmente diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos. Parten de datos pre-elaborados, como pueden ser datos obtenidos de

anuarios estadísticos, de Internet, de medios de comunicación, de bases de datos procesadas con otros fines, artículos y documentos relacionados con la enfermedad, libros, tesis, informes oficiales, etc.⁴⁶

Para esta investigación, las fuentes secundarias serán obtenidas mediante 40 tesis o artículos obtenidos en repositorios universitarios o páginas web que permitan obtener la información pertinente relacionada al uso inadecuado de productos de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva.

- Terciarias: según la Universidad de Puerto Rico las fuentes de información terciaria son aquellas que:

Identifican, recopilan o indizan fuentes sobre una disciplina o tema. Muchas sirven para encontrar fuentes secundarias y primarias. La información que presentan es corroborada y respaldada por expertos, por lo tanto, se pueden utilizar para la investigación. Este tipo de fuente terciaria se puede encontrar en bibliotecas físicas o electrónicas y en portales de revistas abiertos.⁴⁷ (párr. 1)

Este tipo de fuentes de información en la investigación que se lleva a cabo no serán utilizadas no se cuentan con artículos o tesis en físico acerca del tema en cuestión.

- Cuaternaria: tal como menciona Arguedas este tipo de fuente de información consiste en:

Textos de difusión popular, escritos científicos de divulgación. Los autores son científicos o periodistas que escriben para público amplio. Aunque estas

publicaciones son relevantes para la población en general, se considera inaceptable la citación de este tipo de fuentes en un artículo científico. ⁴⁸ (p. 155)

Para la investigación que se lleva a cabo, los artículos utilizados serán aquellos que han sido publicados a través de las diversas páginas web en beneficio de la población estudiante.

c) Criterios de búsqueda

Cuando se habla de criterios de investigación, menciona la empresa IBM que “los criterios de búsqueda de una consulta se definen con filtros de consulta basados en comparaciones con los campos de cada registro en una base de datos de usuario” ⁴⁷ (párr. 1).

Dado lo anterior, es que entre los elementos de búsqueda de información que se utilizarán para las tesis o los artículos científicos son los que se mencionan a continuación:

Tabla 1. Criterios de búsqueda utilizados según objetivos

Objetivo	Descriptores	Motores de búsqueda	Período de estudio	Idioma
Describir acerca del proceso fisiológico de la menstruación y las pautas de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América Latina.	Fisiología de la menstruación	Scielo Google académico Redalyc Dialnet Pubmed	2013-2023	Español

Identificar los efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023	Uso inadecuado de los productos de higiene menstrual	Scielo Google académico Redalyc Dialnet Pubmed	2013-2023	Español
Comparar las prácticas de higiene menstrual utilizadas y los efectos asociados al uso de productos menstruales entre mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-	Higiene menstrual	Scielo Google académico Redalyc Dialnet Pubmed	2013-2023	Español

2023.				
-------	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia (2023)

d) Criterios de inclusión y exclusión

Según propone Bastis Consultores los criterios de inclusión y exclusión pueden definirse de la siguiente manera:

Los criterios de inclusión se refieren a las características de la población que la hacen elegible para participar en el estudio. Los criterios de exclusión por su parte se refieren al caso contrario. Es decir, las características específicas de la población que la hacen inelegible para su estudio. Esta definición se lleva a cabo una vez que haya desarrollado su pregunta de investigación.^{50 (párr. 1)}

Dado lo anterior, es que entre los criterios de inclusión y de exclusión que se tomarán en cuenta para la investigación son los que se mencionan a continuación:

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos o tesis científicos	Otros documentos
Mujeres en edad reproductiva	Mujeres que no sean de edad reproductiva (niñas, adolescentes y adultas mayores)
Que utilicen productos de higiene menstrual	No utilizar productos de higiene menstrual
Mujeres que menstrúen	Mujeres que no menstrúen
Que sean mujeres Latinoamericanas	Que no sean mujeres Latinoamericanas

Fuente: Elaboración propia (2023)

e) Proceso de selección de la información

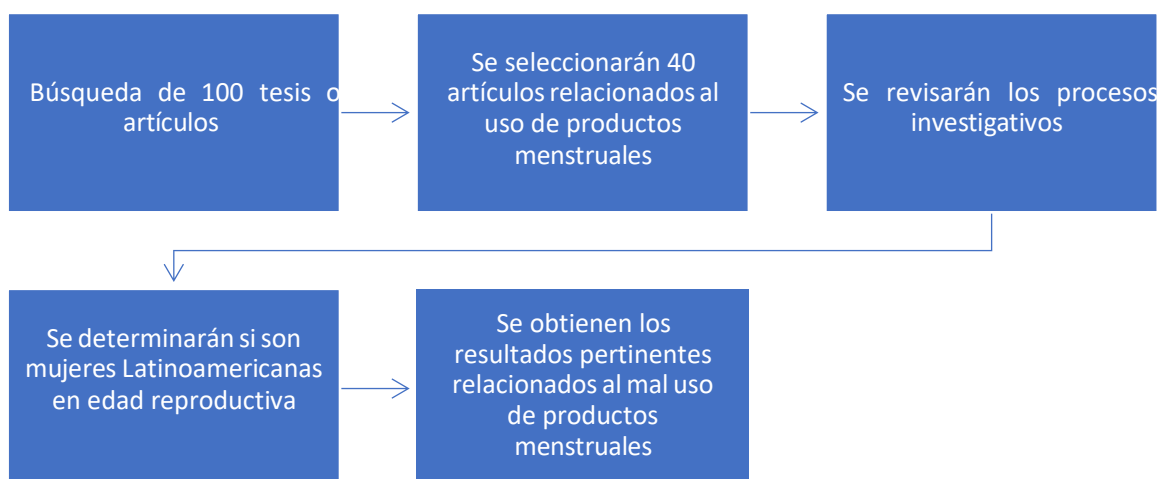
Este proceso consiste en la manera en que las personas investigadoras obtendrán la información pertinente para conocer aspectos relevantes relacionados al tema propuesto, es por ello por lo que tal como menciona la Fundación Gabo que:

La selección de las fuentes debe estar guiada por la voluntad de ofrecerles a los receptores la mejor información, por esta razón las recomendaciones técnicas exigen que la fuente sea idónea, es decir, que su conocimiento del tema aporte elementos de juicio válidos para tener un conocimiento completo de los hechos. ⁵¹ (párr. 2)

Dado lo anterior a continuación se muestra el proceso que se utilizará para procesar la información que será utilizado para la investigación:

e) Proceso de selección de la información

Figura 17. Proceso de selección de la información



Fuente: Elaboración propia (2023)

f) Clasificación según los niveles de evidencia

Este aspecto en una investigación se relaciona, según menciona el personal de Healthwise (2023) que consiste en “la calidad de la evidencia nos dice cuánto podemos confiar en la misma y cuánto podemos depender de ella como ayuda para tomar decisiones.

La calidad de la evidencia puede clasificarse usando cuatro niveles: alta, moderada, dudosa y no concluyente”.⁵² (párr. 1)

Por esta razón, es que en los anexos puede visualizarse la clasificación de algunas investigaciones con un nivel alto de evidencia que se utilizarán en el análisis de los datos relevantes para conocer acerca del mal uso que se les proporciona a los productos de higiene menstrual.

Tabla 3. Clasificación según los niveles de evidencia para verificar la fuentes de las letras,

Nivel de evidencia	Tipo de estudio	Cantidad según tipo de estudio	Cantidad según nivel de evidencia	%
1	Cualitativo tipo exploratoria 1	4	4	40
1	Revisión bibliográfica	3	3	30
1	Cualitativa y cuantitativa	1	1	10
1	Cuantitativa	1	1	10
1	Mixta	1	1	10

Fuente: Elaboración propia (2023)

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente capítulo relacionado al análisis de resultados del estudio es que se exponen los resultados que fueron obtenidos mediante la técnica aplicada durante el proceso investigativo; cabe destacar la indagación que se lleva a cabo es a través del análisis documental de trabajos de tesis, artículos publicados en revista y otros de interés acerca del proceso fisiológico de la menstruación, las pautas de higiene menstrual en torno a este proceso y el uso de productos en las mujeres de Latinoamérica en edad reproductiva.

Es por esta razón, que el abordaje que se hace seguidamente es mediante la indagación y posterior análisis de 40 artículos o tesis de grado acerca de los temas mencionados previamente con el fin de conocer más a fondo acerca del fenómeno en estudio, por ello, se desarrollará por objetivos y por ende, el descriptor de cada uno de ellos para lograr un orden con respecto a la propuesta; posteriormente a la ficha informativa en el que se evidencian los artículos o tesis se realiza un breve análisis de este para proporcionar una idea más clara acerca de la indagación realizada. Cada uno de estos se muestran a continuación:

Objetivo 1. Describir acerca del proceso fisiológico de la menstruación y las pautas de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América Latina.

Descriptor: Fisiología de la menstruación

MATRIZ DE ANÁLISIS DOCUMENTAL - ESTADO DE CUESTIÓN

Matriz 1. Tesis de Grado. Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
76	Tesis de Grado	Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y	Lara, Erika	2023	productos de gestión menstrual, menstruación, representacio	La menstruación es un proceso biológico, además es un fenómeno histórico-social, con	Analizar las representaciones sociales de la menstruación	Se encuentran cinco representaciones: ocultamiento

		su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay			nes sociales, Impuesto de Valor Agregado, tampón tax	componentes culturales, con tabúes y representaciones negativas sobre la sangre menstrual. Se han establecido actividades permitidas y negativas acerca de este proceso, que se ha ocultado por lo que se ha vuelto invisible a la sociedad, alcanzando lo económico, donde los precios de los productos de higiene mental son elevados y no accesibles a todas las personas. Se analizan	y su vínculo con el debate de políticas tributarias, desde una perspectiva de género.	menstrual, tabú de la menstruación , construcción del cuerpo menstruante como fuerza contaminante , la menstruación como enfermedad (concepto), reproducción del mandato de la maternidad, resignificació n de la menstruación
--	--	--	--	--	--	--	---	--

						las representaciones		
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--

						sociales de la menstruación con el debate de políticas públicas tributarias.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 76

En esta tesis de grado se realiza un estudio sobre las diferentes vertientes que explican la menstruación, desde lo biológico, las posiciones histórico-culturales respecto al tema, los prejuicios sociales alrededor del tema y cómo impacta a las mujeres, donde se trata de invisibilizar por todos los medios posibles, tomando en cuenta las posibles definiciones que afirman que la menstruación es un asunto donde las políticas públicas tienen una deuda pendiente, para mejorar las condiciones de las mujeres.

Por su parte, las diferentes representaciones sociales de la menstruación deben considerarse dentro del debate de las políticas públicas, adoptando una perspectiva de género, alejándose de las posturas socio-económicas que normalmente rigen los parámetros tributarios, para dar un enfoque más humanista.

Matriz 2. Tesis de Graduación para Licenciatura. Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina?

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
77	Tesis de Graduación para Licenciatura	Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina?	Juana Bidau	2023	Pobreza, menstrual, femenina	Se considera pobreza menstrual debido al impacto que genera para la mujer no contar con los productos sanitarios necesarios para una adecuada higiene menstrual durante su período lo cual minimiza la dignidad humana de la mujer que atraviesa por esta s circunstancias.	Analizar cómo la Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina.	Se considera que crear una Canasta Básica Femenina con productos de higiene menstrual permitirá la igualdad entre las mujeres de Argentina sobre todo en lo relacionado a la igualdad para la salud reproductiva.

Análisis 77

La investigación propuesta por Bidau (2023) expone la situación lamentable que se viven en algunos de los países de Latinoamérica, no todas las mujeres cuentan con las mismas oportunidades de desarrollar adecuadamente su reproducción, por lo que muestran una higiene menstrual deficiente; para esta autora, el tema de la pobreza se debe a diversas problemáticas sociales y políticas que niegan estas oportunidades igualitarias en cuanto a los bienes que pueden obtener. Además, otros autores mencionados expuestos en la propuesta teórica hacen referencia a la necesidad de información vinculadas al proceso fisiológico de la menstruación como tal, al acceso a los servicios y a la violación de los derechos humanos que giran en torno a esta situación.

Es por ello, que la problemática que gira en torno a la invisibilización de la menstruación es por una escasa educación con respecto al tema y a la falta de recursos por parte del gobierno para facilitar a las mujeres los productos de higiene menstrual que garanticen la igualdad de género y los derechos humanos de las mujeres y niñas. Dado lo anterior, es que lamentablemente las mujeres que atraviesan este tipo de situaciones pueden presentar enfermedades relacionadas como infecciones urinarias, renales y lesiones en los órganos reproductores femeninos por la falta de recursos para tener una adecuada higiene menstrual.

Matriz 3. Ensayo de Curso Internacional en Gestión de la Innovación como Opción de Grado. La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
78	Ensayo de Curso Internacional en Gestión de la Innovación como Opción De Grado	La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.	Daniela Patricia Moya González	2019	menstruación, política, niñas, mujeres, inclusión, derechos sexuales y reproductivos	El estudio busca demostrar la innovación de la menstruación como herramienta en las políticas públicas relacionadas a derechos sexuales como reproductivos. Se identifican aquellas políticas que prioricen la menstruación a nivel mundial, se compara con otros países. Posteriormente se diagnostica el problema a nivel local para contrastar las diferentes	Abordar la falta de conocimiento como comprensión en torno a la menstruación como proceso fisiológico, con sus posibles consecuencias físicas y mentales como las implicaciones sociales y económicas así como resaltar la importancia	Se destaca el impacto negativo de la menstruación en la vida de las mujeres, donde se incluyen los síntomas físicos y mentales, la falta de productos de higiene menstrual en instalaciones sanitarias, que repercute en la exclusión, y barreras

						representaciones sociales sobre la		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						problemática de la menstruación, donde se determinan factores sociales, económicos y culturales que obstaculizan el desarrollo óptimo de las mujeres durante el periodo.	de valorar la menstruación como factor importante de políticas que reduzcan las disparidades sociales entre mujeres, permitiendo mejorar las capacidades académicas, profesionales para aumentar la productividad , mejorar la educación sexual y empoderar a las mujeres para la igualdad de género.	educativas. Se debe incrementar políticas internacionales para el abordaje del tema de la menstruación , bajar los costos de los productos de higiene menstrual, y se reconoce una falta de inclusión en los objetivos de desarrollo mundial. El estudio va en sentido de crear mejores políticas públicas sobre los derechos de las mujeres, para mejorar su bienestar,
--	--	--	--	--	--	---	--	---

								especialment
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

								e en escenarios donde son más vulnerables, ya que se vislumbra una falta de educación como el mantenimient o de prejuicios sobre la menstruación . El estudio indica que se debe valorar como una realidad social, económica, que busque reducir las disparidades sociales, buscando el empoderamie nto de las mujeres.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 78

El artículo enfatiza en la relevancia de visibilizar la menstruación como realidad política y económica, basándose en la necesidad de crear políticas implicadas en el tema como en la igualdad. Se destaca del mismo que existe un impacto negativo en las mujeres, donde se presentan síntomas psicológicos como físicos, un faltante de productos de higiene como de instalaciones sanitarias, lo que genera exclusión social como barreras en lo académico. Urgen políticas públicas a nivel internacional para abordar el tema como el alto costo de los productos de higiene menstrual, así como la falta de inclusión de estas en los objetivos de desarrollo mundiales.

Se exige una implementación de políticas para garantizar los derechos de las mujeres, así como su bienestar, más en los casos donde las mujeres son más vulnerables e invisibilizadas. Se analizan los tabúes menstruales y una falta de educación en el tema, que ponen en indefensión a la comunidad femenina perpetuando la desigualdad. Es importante que las políticas se basen en el valor de la menstruación, para reducir disparidades, empoderar al género femenino y promover la igualdad.

Matriz 4. Trabajo de Integración curricular previo a la obtención del título de Abogado. Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
79	Trabajo de Integración curricular previo a la obtención del título de Abogado	Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud	Kimberly Cahuasquí	2022	Gestión, menstrual, protección, salud, higiene	Las mujeres que atraviesan por la etapa de reproducción evidencian gran necesidad de aspectos relacionados a la mejora en la calidad de vida, falta de educación y cambio en la manera en que se ve a la menstruación con el fin de crear políticas públicas acerca de la higiene y salud	Analizar la importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud	Es evidente cómo en Ecuador existe una clara falta de políticas públicas que luchan por las necesidades de las mujeres para mejorar la situación en temas de

								salud
--	--	--	--	--	--	--	--	-------

						menstrual y el acceso a estos.		menstrual
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	-----------

Análisis 79

La propuesta de Cahuasquí (2022) relacionada a la protección jurídica de la salud menstrual en las mujeres de Ecuador evidencia el atropello hacia la dignidad humana que en múltiples situaciones surgen en un país y que afecta de manera global a la población relacionada, es por ello, que autores como Cañón y Ortegón, quienes fundamentan la investigación hacen referencia a la importancia de garantizar un servicio de salud pública hacia las mujeres que se encuentran en edad reproductiva en cuestiones relacionadas a la fisiología de la menstruación y de los recursos que requieren para lograr una adecuada higiene en este período.

No obstante, partiendo de las desigualdades económicas evidentes en las mujeres de este país, es que se busca salvaguardar la dignidad de la mujer la gestión del uso inadecuado productos no higiénicos como periódicos, hojas, entre otros que afectan al tracto reproductivo por las infecciones que se generan limitando con ello un adecuado desarrollo partiendo de la protección jurídica hacia la salud que merecen todas las personas especialmente relacionadas con las mujeres menstruantes.

Matriz 5. Trabajo de Grado para optar por la Especialización en Promoción y Comunicación para la Salud. Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
80	Trabajo de Grado para optar por la Especialización en Promoción y Comunicación para la Salud.	Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial.	Sara Esther Builes Montes y Vanessa Carmona Sánchez	2022	Salud menstrual, menstruación, aprendizaje experiencial, género, educación	A lo largo de la historia, el ciclo menstrual ha sido considerado tema tabú, por lo que aún en la actualidad muchas mujeres cuentan con escasa o nula información en torno a este lo cual genera gran impacto en la salud, por ello es indispensable la enseñanza en este campo como una alternativa integral que permita el abordaje de esta temática y la búsqueda de herramientas que	Diseñar una estrategia de promoción de la salud para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación, utilizando la pedagogía menstrual y el aprendizaje experiencial, en estudiantes de una institución educativa de Colombia.	Se concluye que es indispensable reconocer el ciclo menstrual y la menstruación como un acontecimiento vital en la vida de la mujer lo cual mejorará la calidad de vida si se le proporciona la atención adecuada y habrá una considerable

						permitan fortalecer el conocimiento de las mujeres con respecto a la menstruación.		disminución con respecto a la brecha de género.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 80

La propuesta desarrollada por Builes y Carmona (2022) evidencia la necesidad en torno al ciclo menstrual y a la menstruación como tal al ser considerada en muchas culturas como un estigma social, se le ha restado la atención adecuada con respecto a la salud que deben tener las mujeres en el útero, por ello, la falta de educación en el tema ha generado la falta de sensibilización y resignificación de la salud mental impactando de manera importante el desarrollo de las mujeres en período reproductivo de Medellín.

Cabe destacar que, el diseño de una propuesta de intervención en salud pública en este país de Latinoamérica permite el combate de la desinformación y que en cambio fortalece la creación de estrategias personales y colectivas que permiten comprender la importancia de este período para la vida reproductiva de la mujer eliminando con ello las brechas de género y la desigualdad por las dificultades de autocuidado que existen en torno al tema en estudio.

Matriz 6. Artículo Científico. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
81	Artículo Científico	Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual	Maribel Blásquez, Eva Bolaños	2017	Menstruación ; Feminismo; Antropología Médica; Salud de la Mujer; España.	El estudio se basa en el abordaje de la antropología médica en el género femenino, que se consideran unas de las áreas más importantes del quehacer antropológico en España. Partiendo de las investigaciones de dos profesionales en antropología, se realiza una investigación sobre el ciclo menstrual, concluyendo que este proceso es parte de una especialización reproductiva en las mujeres, del reduccionismo biológico, de la medicalización como de la uniformización	Desvelar las subjetividades en torno a este proceso y cómo se relacionan con las condiciones sociales y culturales en las que se generan.	Entre las investigaciones se enumera una gran cantidad de textos que mencionan la menstruación de forma reivindicativa, que visualizan la realidad de las mujeres, sin que se haya extendido a profundidad sobre el tema. Existe una necesidad de aceptación de las necesidades del cuerpo

						de las mujeres.		por parte de las mujeres en relación con el ciclo menstrual, distanciándose de las posiciones reduccionistas sobre el tema. Se sostiene que la tesis sobre la información encontrada sobre el proceso de la menstruación en muchos casos es incompleta para las mujeres, las cuales solo conocen una parte de él, con lo que se reafirma el reduccionismo
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	---

								o encontrado
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

								en la literatura y la posición de las mujeres al respecto de confusión. La explicación que tienen las mujeres sobre la menstruación es reduccionista en el sentido de que si les viene la menstruación todo está bien. Sobre la medicalización de las mujeres, este es un proceso que inician a temprana edad, y que continúa a lo largo de sus vidas. A pesar de las
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								posiciones feministas, de resignificanci a de la menstruación respecto de las imposiciones sociales, no existen posiciones esencialistas sobre la menstruación .
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 81

Este artículo hace referencia a estudios relacionados a la posición de las mujeres respecto de la menstruación como una construcción biológica, socio-cultural que ha estado presente en sus vidas desde la infancia. El punto central dentro del tema es el reduccionismo, como la sociedad, la cultura y las normas establecidas recurren a lo preestablecido para encasillar a las mujeres. En el primer aspecto biológico, la mujer busca la reivindicación del proceso, entendido como la superación de los prejuicios vinculados a la menstruación, donde la mujer busca salir del reduccionismo de la medicalización como de la uniformización. A pesar de que existen

posiciones insignificantes, que buscan salirse de los criterios tradicionales socioculturales, no hay una posición esencialista sobre la menstruación generalizada para todas las mujeres.

Matriz 7. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
82	Artículo de Revista	La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas	Daniela Coloma Moncayo	2023	Mujeres, menstruación, creencias, costumbres, mitos y tradiciones.	El tema central del artículo gira en torno a las manifestaciones culturales que tiene la menstruación así como de las implicaciones que tienen las mujeres con respecto al estigma que se hace a este proceso en la vida	Abordar múltiples dimensiones de la menstruación a lo largo del tiempo y en diversas culturas.	A través de la historia, la menstruación ha sido considerado un fenómeno biológico pero que culturalmente ha sido construido

						reproductiva de las personas. De igual manera, se hace referencia a la relación que tiene este período con la suciedad y cómo esto causa opresión en la mujer ante la construcción de su imagen femenina.		acorde a las creencias y actitudes e incluso estigmas con respecto a la salud y a la igualdad de género según el acceso a los productos de higiene menstrual con los que cuenta la mujer y a la educación en el tema.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 82

La propuesta de Coloma (2023) acerca del abordaje del proceso fisiológico de la menstruación ha generado gran debate a lo largo de la historia, aunque sea considerado un proceso biológico y natural ha causado tabúes y percepciones distintas en las culturas en las que se desenvuelve el ser humano, por ello, autores como Buckley, Gottlieb y Hérítier exponen el impacto cultural relacionadas con las creencias en el tema de la menstruación que han influido en la percepción del ser humano como algo impuro o contaminante.

No obstante, contar con la información pertinente para conocer las implicaciones de estas creencias negativas hacia la salud de la mujer permite la toma de conciencia acerca de la importancia de la higiene y sanidad en este proceso con el fin de evitar enfermedades relacionadas que puedan poner en riesgo la integridad de la mujer y luchar por los cambios significativos que permiten la apertura ante la aceptación de este fenómeno.

Matriz 8. Tesis Doctoral. Discursos en torno a la menstruación. Representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
83	Tesis doctoral	Discursos en torno a la menstruación. Representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual	Noelia García Toyos	2021	Representación social de la menstruación. Vivencia del ciclo menstrual. Medicalización de la fase premenstrual. Significados derivados de la interacción social. Síntomas físicos y psicoemocionales relacionados con la	La tesis central se enfoca en la exploración de los estudios científicos sobre el ciclo menstrual, relacionado con creencias, experiencias y prácticas entre las mujeres, enfocado en la sintomatología premenstrual.	Profundizar en la comprensión de la angustia que sufren muchas mujeres y buscar alternativas no medicalizantes.	Se explora la representación social de la menstruación, revelando o significado, creencias culturales y mitos alrededor de la menstruación. Además investiga las percepciones como las experiencias del ciclo

								menstrual mostrando los
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------

					menstruación.			síntomas físicos y psicosomáticos relacionados al periodo menstrual. Se realiza un análisis crítico sobre la medicalización en el periodo premenstrual cuestionando la sobremedicación a las mujeres, buscando otras alternativas medicalizantes.
--	--	--	--	--	---------------	--	--	---

Análisis 83

El documento aporta un acercamiento a lo que socialmente se percibe de la menstruación, aportando información sobre la experiencia de las mujeres de lo que es la vivencia de este ciclo menstrual, exponiendo los alcances de la medicalización desde las primeras etapas de vida de las mujeres. Sobre esto, el estudio se enfoca en la significación para la sociedad y de la sintomatología física como psicosomática que interviene en el proceso menstrual. Esto a su vez manifiesta una percepción general sobre el sentir de las mujeres respecto a lo que la sociedad impone, el significado que acompaña a la menstruación, así como la búsqueda de opciones opuestas a las farmacológicas.

Matriz 9. Trabajo de fin de grado. La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
84	Trabajo de fin de Grado	La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación	Sara Umpiérrez Barrios	2021	Menstruación, tabú, contaminación, peligro	El tabú que gira en torno a la menstruación está relacionado a las culturas se tiene la percepción de que este proceso es	Analizar el tabú de la menstruación desde la antropología	El tema de la cuestión menstrual desde el punto de vista antropológico se ha logrado

						contaminante e impuro lo cual se vuelve peligroso para la salud. Por ello, las construcciones simbólicas en torno a este proceso influyen en las relaciones de género y de poder con respecto al papel de la mujer en la sociedad.	social y cultural	extender a lo largo de las culturas ha englobado muchos elementos como los sociales, simbólicos, religiosos y políticos que causan impacto en la manera en que la mujer aborda su higiene menstrual. Por ello, es que se considera que la mujer ha sido subordinada a través de su vida sobre todo en lo relacionado a estudios feministas estos
--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--

								entienden el tabú menstrual como una manera opresiva y de los símbolos asociados a la contaminación y la impureza que representan este proceso en la vida de la mujer.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 84

La propuesta de Umpiérrez (2021) busca romper con el estigma de las creencias asociadas a la menstruación y a la necesidad de realizar activismo en torno a este tema para cambiar la perspectiva de que el proceso menstrual es contaminante e impuro y pone en riesgo la vida de la mujer, autores como Buckley y Gottlieb han mencionado que a lo largo de la vida, en las diversas sociedades en las que se desenvuelve el ser humano existe una visión negativa de la menstruación y de los significados que las personas imponen a este fluido corporal.

Cabe destacar que la búsqueda por nuevas construcciones simbólicas en torno a este proceso giran en torno a la búsqueda de información acerca de lo que consiste su fisiología como tal ha influido en las relaciones de género y poder en el papel de la mujer en

sociedad para dejar de lado el peligro que juega este proceso en su vida y enfocarse en la importancia de la salud y la higiene menstrual como tal.

Matriz 10. Trabajo de fin de grado. El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
85	Trabajo Final de Grado	El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina	Mariana Mota Armand	2019	menstruación, cuerpo, patriarcado, psicología, salud.	El estudio se basa en el sistema patriarcal, como elemento de poder dispar entre géneros y opresor de la mujer. Controla la sexualidad, independencia y limita la reproducción, así como la invisibilización de la menstruación, como símbolo de la sexualidad femenina.	Analizar el contexto psicosocial de la menstruación para empoderar a las mujeres y lograr el bienestar integral.	Se evidencia la necesidad de que el sistema patriarcal oculta la menstruación. Se requiere de un empoderamiento por parte de las mujeres, para mejorar el aspecto social sobre el

						Se busca analizar las conexiones entre los		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					aspectos sociales, mentales y físicos en torno al tema tabú de la menstruación para basarse en los resultados para montar una línea de acción desde la salud mental para empoderar a las mujeres a nivel físico. La investigación se enfoca en contextualizar el tema, así como teorizar psicológicamente el esquema corporal e imagen, así como distinguir las definiciones y aspectos relacionados al ciclo menstrual. Explora las razones por las que se unen los prejuicios sociales al psiquismo en el tema de la represión social, generando malestar corporal. Se aboga por el cambio de perspectiva sobre el ciclo menstrual para la		psiquismo, otorgando a las mujeres una mejor posición, más independiente de la posición social. Es necesario la utilización de redes de apoyo, para reconocer e internalizar el ciclo menstrual en todas sus fases, que es una forma de empoderar el propio cuerpo; esto se logra a través del conocimiento como la aceptación, transformand
--	--	--	--	--	---	--	---

								o creencias donde se
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------

						toma de acciones tendientes a generar un empoderamiento de las mujeres para mejorar el bienestar mente-cuerpo.		percibe a la mujer como débil o frágil, en un ser con poder de decisión y con deseos de expresarse. Se vuelve necesario el apoyo por su parte de otras disciplinas para transformar la percepción social e individual, para el bienestar psicosocial.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 85

La investigación se enfoca en la influencia del sistema patriarcal, que ha ostentado por muchos años el poder sobre el género femenino, relegando en muchos aspectos sin excepción. Sobre el tema de la menstruación, ha tenido un control sobre la sexualidad de

la mujer, que la hace dependiente de los criterios sociales impuestos, sobre la reproducción misma, así como de un ocultamiento del ciclo menstrual, que se enarbola como el símbolo de la sexualidad femenina.

Partiendo del hecho de encontrar evidencia vinculante, donde se encuentren nexos entre lo mental y físico, sobre el tabú de la menstruación, se basa el estudio en los resultados de estos nexos, para determinar las acciones para mejorar las condiciones psicosociales del género femenino con la sociedad. Para esto, es necesario que la investigación gire en torno a temas que deben ser fundamentales en el estudio sobre los prejuicios sociales y cómo estos repercuten en la integridad física y mental de las mujeres.

Matriz 11. Tesis de maestría. Corporalidades menstruantes. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
----	--	-------------------------	------------	-----	---------------------	--	------------------------------------	------------------------------

86	Tesis de maestría	Corporalidades menstruantes. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de	María Arana Guzmán	2021	menstruación, significados, prácticas de autocuidado, mujeres.	Sobre el tema de la menstruación, se enfoca desde la condición biológica, con una serie de interpretaciones históricas, que dentro de ciertos contextos se visualiza un	Conocer los significados de la experiencia menstruante para la s mujeres de diferentes generaciones que	El ciclo menstrual ha estado sujeto a los tabúes alrededor de este, por lo que se evidencia una representación vigente de
----	-------------------	--	--------------------	------	--	---	---	---

		diferentes generaciones				desconocimiento por parte de las mujeres sobre el funcionamiento de su propio cuerpo. Parte de estos significados prevalecen en el entorno, con una preponderancia en el tabú, que refuerzan los rechazos y prohibiciones relacionados a significados sobre menstruar. Se muestra una constante en los diagnósticos encontrados en mujeres de distintas generaciones: la carencia de información sobre el tema, así como de una actitud positiva para el bienestar y autonomía de las mujeres que están en etapas tempranas de su vida. EL proceso de la menstruación se encuentra en una etapa	comparten una estructura familiar.	ellos con variantes. Históricamente el rechazo a la menstruación desde la historia a la actualidad no ha tenido cambios profundos; en la sociedad humana se teme a la sangre de las mujeres por encima de la sangre derramada por los hombres para defender sus intereses. Por lo tanto es necesario “destejer y volver a tejer” en el sentido de proporcionar
--	--	-------------------------	--	--	--	---	------------------------------------	--

					donde las creencias, tabúes y prohibiciones atentan contra la experiencia. Se trata la menstruación de un proceso de muchas dimensiones, donde las diferentes influencias confluyen que se extrapolan de lo biológico a lo psicológico, con tintes socioculturales. Las posiciones sobre el tema son diversas pero deben traer a la mesa la discusión sobre la mitigación de la censura, tanto en las familias como a nivel social. Se propone entonces una intervención estratégica de acompañamiento de las generaciones más jóvenes para construir espacios significativos sobre el		por parte de las mujeres adultas la experiencia de la menstruación de una forma natural.
--	--	--	--	--	---	--	---

						tema de la menstruación, donde las mujeres enseñen a		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						las más jóvenes a sentir y vivir la experiencia de menstruar.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 86

El documento refiere la condición biológica de la menstruación y de la influencia que ha tenido la historia sobre este particular, que ha sido un tema donde las mujeres no han profundizado el funcionamiento de este proceso, siendo que se han elaborado una serie de significados en el entorno, se ha incrementado el tabú, y se perpetúan los rechazos y prohibiciones sobre la menstruación. Las generaciones anteriores han acarreado una serie de comportamientos como la falta de información, así como una actitud positiva al respecto.

Se hace énfasis en que no se valora la experiencia en sí misma, sino que se enfoca en el sistema de creencias que provocan un rechazo de la vivencia misma. Por ser un tema multidimensional se trata de un asunto complejo, aunque se sugiere que se debe intervenir en la mitigación de la censura, desde los hogares hasta la sociedad misma. Se proponen eventos donde las generaciones más maduras de mujeres hagan acompañamiento a las jóvenes, por medio de la apertura de espacios para abordar el tema de menstruar, que se vuelve experiencial, sin prejuicios, tabúes ni rechazos.

Matriz 12. Tesis para optar por el título profesional de obstetra. Conocimiento sobre la menarquía en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica, 2017

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
87	Tesis para optar el título profesional de Obstetra	Conocimiento sobre la menarquía en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica, 2017	Nelly Dorote y Yovana Quispe	2017	Conocimiento , menarquia, adolescentes.	La menarquía es conocida como la primera menstruación que vive la mujer, que experimenta entre la pubertad y la adolescencia y que en la mayoría de los casos no cuenta con la información necesaria para conocer el proceso que vivirá ni la higiene que debe tener para mantener la salud corporal que relacionada al tema.	Determinar el conocimiento sobre menarquia que tienen las adolescentes	Los adolescente en edad reproductiva lamentablemente no cuentan con la información suficiente acerca del proceso menstrual como tal, o menarquía como también se le conoce, dado lo anterior es que se evidencia que

								les resulta indiferente si menstrúan o no y que la principal fuente de información es mediante los medios tecnológicos y de menor forma a través de otras mujeres como las madres o las tías.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 87

A través de la historia, se le ha conocido a la primera menstruación que experimenta la mujer como menarquía, pero no todas las mujeres cuentan con el conocimiento apropiado acerca de lo que consiste este proceso y de la importancia de estar preparada ante los cambios que surgirán en este proceso evolutivo. De igual manera, se engloba en este aspecto los cuidados relacionados al tema de la menstruación y al uso de productos que permitirán cubrir las necesidades de la mujer que la vivencia.

Autores como Moore menciona en la investigación que cuando existe falta de información acerca del tema, las personas tienden a ver la menstruación como algo sucio que debe limpiarse y que resulta de igual manera como una experiencia desagradable, por ello,

es que culturalmente debe mostrarse una nueva perspectiva que se centre en la salud de las mujeres y en las necesidades que deben cubrirse durante este proceso para mantener la higiene adecuada y evitar así enfermedades asociadas.

Objetivo 2. Identificar los efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023

Descriptor: Uso inadecuado de los productos de higiene menstrual

Matriz 13. Tesis de Grado. La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a mujeres migrantes.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
88	Tesis de Grado	La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a	Camila Anahí Silva Villenas	2022	Diseño y movilidad humana, Gestión menstrual,	La tesis central se basa en el diseño de un producto textil para ser utilizado por las mujeres migrantes que no pueden adquirir	Diseñar un kit de implementos de higiene femenina para mujeres migrantes, promoviendo una gestión	El panty menstrual tiene ventajas competitivas a nivel financiero y económico, por la reducción de costos

								e ant
--	--	--	--	--	--	--	--	-------

		mujeres migrantes.			Innovación social.	estos implementos de higiene personal.	menstrual digna.	otras alternativas. Genera un bajo impacto ambiental por las característica s de diseño. Otra de las ventajas con diseños similares es su capacidad de reutilización. La prenda está diseñada para la movilidad y para el recambio, pensada en las necesidades de las mujeres migrantes.
--	--	-----------------------	--	--	-----------------------	---	---------------------	--

Análisis 88

La investigación se enfoca en el diseño de un producto para higiene menstrual con características particulares; la prioridad es que funcione como un implemento para la retención de flujo menstrual, y que tenga las características de precio y funcionalidad necesarios para que las mujeres migrantes tengan acceso a él, pensado en la movilidad de estas personas y que tenga facilidad para el recambio en los momentos oportunos. La importancia de este producto es la facilidad de adquirirlo, a diferencia de otros productos de higiene menstrual, es una opción más económica y pensada para las mujeres que deben movilizarse por mucho tiempo, y que necesita de realizar recambios para no tener que comprar varias veces un producto desechable, sino tener una alternativa más eficiente para su higiene menstrual, que tiene poco impacto ambiental respecto a otras opciones en el mercado.

Matriz 14. Artículo científico. Conocimiento y prácticas asociadas al uso de la copa menstrual en estudiantes pertenecientes a la Facultad de Salud de la Universidad Adventista de Chile, Chillán 2020- 2021

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
89	Artículo científico	Conocimiento y prácticas asociadas al uso de la copa	Camila Arredondo Pincheira,	2021	Femenino, mujeres, copa menstrual,	El estudio se centra en las prácticas de las mujeres que fueron encuestadas para	Investigar cuál es el conocimiento y las prácticas	A partir de los resultados del instrumento aplicado en el

		menstrual en estudiantes pertenecientes a la Facultad de Salud de la Universidad Adventista de Chile, Chillán 2020- 2021	Catalina Cillero Silva, Belén Lagos Santana, Mariana Leupin Parra, Felipe Alarcón Cuevas, Ismael Morales Ojeda		ciclo menstrual, menstruación.	conocer sobre el uso de productos de higiene menstrual, principalmente del dispositivo llamado copa menstrual.	asociadas al uso de la copa menstrual.	Grupo de mujeres, se establece que existe conocimiento por parte de las encuestadas del producto copa menstrual, aunque no existe un igual número de usuarias del mismo, por diversas razones, se buscan otras alternativas de higiene menstrual. Se insta a incrementar el alcance educativo sobre este producto, para que más mujeres se
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

								animen a usar este, eliminando dudas para que tengan otra opción para su higiene menstrual.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 89

El documento presenta un estudio cuantitativo que se enfoca en la realidad del uso de la copa menstrual; los resultados indican que existe un porcentaje de mujeres que le dan uso, aunque la mayoría de ellas prefiere otros productos. Los resultados de esta investigación mencionan que solo un grupo menor del 20% conoce y usa este dispositivo; sin embargo hay desconocimiento relacionado a posibles malos usos, infecciones y relaciones sexuales por el uso de la copa menstrual. Se enfatiza el hecho de que se debe realizar mayor profundización en la educación sobre este dispositivo, así como minimizar el desconocimiento sobre su implementación, uso adecuado como acciones relacionadas a este producto de higiene menstrual.

Matriz 15. Artículo Científico. La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
-----------	---	---------------------------------	-------------------	------------	-----------------------------	--	---	--------------------------------------

	de investigación							
90	Artículo científico	La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura.	Magdely Prado-Galarz, William Andrés Doncel, Oscar Olmedo Mosquera, Mildred Guarnizo-Tol	2020	Copa menstrual, higiene menstrual, resultados en salud, medio ambiente.	El estudio se basa en que las mujeres buscan opciones viables para su higiene menstrual, que vaya de la mano con sus actividades, siendo que la opción sea la más eficaz y sostenible. Se menciona que la educación y acceso a los productos de higiene menstrual sea una prioridad para el sector salud, y con mayor urgencia a los sectores donde hay mayor vulnerabilidad para la mejora de las condiciones biopsicosociales de las mujeres. Se presentan beneficios de las copas menstruales respecto a otras alternativas, como la reducción de costos, respuesta ante	Caracterizar la literatura existente en torno al uso de la CM, como una alternativa de higiene femenina.	Se concluye que la copa menstrual es una alternativa que va de la mano con las condiciones sociocultural es de tipo económicas y ambientales que deben tener correspondencia con las demandas que exigen las mujeres actualmente, siendo que esta tecnología viene a mejorar los costos a nivel social, como alternativa a

						modificaciones de la flora bacteriana, pH vaginal, infecciones, alergias y otros.		lo ambiental como económico, enfatizando en que sea de alcance para todas las mujeres.
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 90

El estudio menciona que los productos de higiene menstrual deben estar enlazados a las necesidades de las mujeres, por encima de los costos a nivel social, económico y ambiental siendo que estos factores se unan para tener alternativas de higiene menstrual favorables en todo sentido, para una higiene menstrual digna. Se busca con este tipo de productos que sean eficaces y sostenibles, y que sean de acceso para todos los grupos socioeconómicos, especialmente para las mujeres con mayor vulnerabilidad.

Siendo que se siguen utilizando en mayor medida otros productos de higiene menstrual, el crecimiento por el uso de otras alternativas está en crecimiento y la Copa Menstrual; los beneficios se enfocan en una mejora respecto a las infecciones bacterianas en la zona vaginal, sin interferencia con productos anticonceptivos intrauterinos ni con las relaciones sexuales. Se hace énfasis en que se debe aplicar los instrumentos necesarios para mejorar las condiciones externas para la higiene menstrual como la infraestructura necesaria, acceso al agua, entre otros que viene a ser una preparación mejor de la sociedad frente a la realidad de la menstruación.

Matriz 16. Artículo Científico. Caracterización de la literatura existente en torno al uso de la copa menstrual.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
91	Artículo científico	Caracterización de la literatura existente en torno al uso de la copa menstrual	Magdely Prado-Galarz, William Andrés Doncel, Oscar Olmedo Mosquera, Mildred Guarnizo-Tol	2019	Copa menstrual, higiene menstrual, resultados en salud, medio ambiente.	El artículo se basa en la caracterización de los estudios sobre la higiene menstrual, los cuales se clasifican en industrialización de la higiene menstrual, beneficios y ventajas del uso de la Copa Menstrual y los factores socioculturales asociados a la higiene menstrual.	Caracterizar la literatura existente en torno al uso de la copa menstrual.	Se determina que el uso de la Copa Menstrual es una alternativa para la higiene menstrual, a pesar de las otras alternativas en el mercado; se enfatiza en que las mujeres deben tener mejores condiciones socio

								culturales, ambientales acorde a las necesidades de las mujeres para el derecho de la dignidad de la mujer en este aspecto.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 91

El estudio se basa en los estudios previos sobre enfermedades relacionadas a los productos de higiene menstrual como el que provoca el Shock Tóxico producido por la bacteria *staphylococcus aureus* y que se incrementa con una inadecuada higiene menstrual, ya sea porque no se realizan los cambios a tiempo, la manipulación del producto que puede aumentar un proceso infeccioso. Es por esta razón que se han buscado alternativas para que las mujeres puedan desarrollarse de la mejor manera.

Por lo tanto, se buscan mejores alternativas para las mujeres para mejorar sus condiciones biopsicosociales, que indirectamente colaboran con el tema ambiental, los desechos de los productos de higiene menstrual repercuten en el ambiente en detrimento de la condición de salud de la sociedad. Los estudios refieren que no solamente existe una situación referente a la falta de educación adecuada en el tema, sino que también persisten carencias en la infraestructura, recursos y un sistema educativo que refuerce la calidad de vida de las mujeres.

Matriz 17. Tesis de Grado. Actitud y Prácticas en el uso de toallas higiénicas en Mujeres que acuden a la Botica Ahorrofarma, Huancayo – 2023

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
92	Tesis de grado	Actitud y Prácticas en el uso de toallas higiénicas en Mujeres que acuden a la Botica Ahorrofarma, Huancayo – 2023	Alarcón Noemi y Reyna Lima	2023	Prácticas, Actitudes, Toallas Higiénicas	De la investigación realizada, uno de los temas es la automedicación, donde se estima que un gran porcentaje de farmacias venden productos sin receta médica. Además se estudian la incidencia de enfermedades como la vaginosis, que se reporta como causa relacionada a las relaciones sexuales y el modo de higiene.	Identificar las actitudes y prácticas en el uso de toallas higiene en las mujeres que acuden a la Botica Ahorrofarma, Huancayo, 2023.	Se relacionan las compras de productos de higiene personal a características cognitivas como afectivas y conductuales, teniendo prevalencia el consumo de toallas sanitarias.

Análisis 92

El documento se basa en las condiciones que prevalecen en las mujeres que consumen productos de higiene menstrual, siendo que se determinan dos temas que son el de automedicación y la prevalencia de enfermedades relacionadas al uso de estos productos. Por un lado, se estima que un sector de la población femenina busca opciones de compra por su cuenta, donde prevalecen las toallas sanitarias, lo cual podría tener razones de reducción de costos económicos, lo que podría implicar situaciones negativas al no tener un criterio especializado.

Asimismo, se enfoca en las enfermedades asociadas a los productos higiénicos como la vaginosis, que es una situación de alta frecuencia en mujeres que están en el ciclo menstrual y en etapa fértil. Estas bacterias producen por lo general inflamaciones, secreción fétida, entre otros que pueden afectar significativamente la salud de la mujer. Algunos factores que se relacionan a estas enfermedades mencionados por las entrevistadas fueron el inicio de las relaciones sexuales, el uso de productos no adecuados para la higiene menstrual, así como una limpieza deficiente.

Matriz 18. Tesis de grado. Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México. Siglo XX.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
93	Tesis de grado	Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México. Siglo XX.	Johanan Alejandra Caselin Sánchez	2022	Historia, toalla sanitaria, menstruación	Aspectos relacionados con las distintas concepciones de la menstruación a través de cinco ámbitos, enlazados implícitamente: biológico, psicológico, religioso, sociocultural e histórico. Se presentarán los orígenes de la toalla sanitaria y su evolución a lo largo del siglo XX en el contexto de México y finalmente, X se analizan diferentes anuncios publicitarios de México del siglo	Analizar el proceso histórico que convirtió a la toalla sanitaria en un objeto cuyos significados y concepciones se han modificado con el paso del tiempo y su introducción en México durante las décadas de 1920 a 1990.	Entre los resultados se obtiene que la vergüenza en torno a la menstruación es una construcción socio-histórico lo cual ayudó a que se creara una distinción de los sexos y generó que se le considerara a las mujeres, débiles, incapaces, incompetentes

						XX para descifrar las distintas concepciones, significados y discursos sobre la menstruación y su gestión, la toalla sanitaria y la mujer.		incontrolable s. Dado lo anterior, se promueve la protección, la higiene y la liberación de la mujer partiendo de la publicidad de la toalla sanitaria en el siglo XX.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 93

El análisis realizado por Caselin (2022) relacionado al tema del proceso histórico acerca del uso de la toalla sanitaria que ha tenido a través de distintas décadas permitieron comprender el significado que ha tenido en México el papel de la mujer en la sociedad acerca de la menstruación, es por ello que autores como Rodríguez que el sistema de creencias juega un papel fundamental el uso de distintos productos lo cual destaca la relación con los demás.

Dado lo anterior es que se realiza la propuesta para la práctica de diversos productos con el fin de tomar una perspectiva diferente con respecto a la una “menstruación digna” partiendo del acceso y la gratuidad de los productos en el proceso menstrual que se da a lo largo del tiempo. Este aspecto tiene relación con la cultura material que gira en torno a las manifestaciones materiales enfocadas a la

economía y a las oportunidades que se le proporciona a la persona relacionado con este proceso fisiológico natural en la vida de la mujer. Por eso, es que el uso de las toallas sanitarias en el siglo XX ha permitido el desarrollo de la mujer en cinco ámbitos importantes: biológico, psicológico, religioso, sociocultural e histórico.

Matriz 19. Trabajo de Grado. Diseño de un producto higiénico íntimo femenino sostenible para contribuir a la mitigación del impacto ambiental en la ciudad de Medellín

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
94	Trabajo de grado	Diseño de un producto higiénico íntimo femenino sostenible para contribuir a la mitigación del impacto ambiental en la ciudad de Medellín	Kelly Vanesa Bustamante Higueta	2019	Impacto ambiental, Productos higiénicos íntimos, Uso.	El estudio se basa en la confección de un producto de higiene menstrual para mitigar el impacto ambiental, que sea sostenible como asequible; el interés está enfocado en el uso adecuado y su correcta disposición. Se investiga acerca del	Desarrollar un producto higiénico femenino íntimo sostenible para contribuir a la mitigación del impacto ambiental en	Se busca con la creación del producto eliminar las cantidades de desechos, buscando que los materiales usados tengan capacidad de biodegradarse. Tiene la

						ciclo de vida del producto, del uso de las usuarias para que se conozcan los beneficios del producto que por su versatilidad puede tener una función como toalla sanitaria o tampón. Por sus características es desechable, sin embargo por sus componentes se puede biodegradar en condiciones específicas ambientales.	la ciudad de Medellín	capacidad el producto de usarse de dos formas (toalla y tampón) de acuerdo con las necesidades de la usuaria. El paquete tiene condiciones biodegradables para su disposición final.
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	--

Análisis 94

El documento se enfoca en un producto de higiene menstrual que por sus características es biodegradable, y que puede usarse de dos maneras, para la comodidad y momento en que una mujer pueda usarlo. Lo primordial de este producto es que después de ser desechado, pueda disponerse de la mejor manera para que se pueda descomponer y favorecer el ambiente.

Se pretende que este producto tenga una buena acogida por parte de las personas usuarias, que tengan una opción de higiene menstrual que realice su cometido, está pensado para desecharse después de un uso. Los materiales con los que se confecciona

este producto deben tener ciertas características como alta absorción, minimizar las irritaciones como el pH vaginal, prevenir infecciones entre otros.

Matriz 20. Artículo de Revista. El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
95	Artículo de revista	El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual	María del Mar Cuartero Funes, Ester Ventura Tazueco, Paula Cristina Ondiviela Garcés, Riaco David Bueicheku	2021	Copa menstrual, higiene menstrual, resultados en salud, medio ambiente	La menstruación es un proceso fisiológico en la vida de las mujeres que dura aproximadamente de 3 a 5 días, dado el sangrado que realiza la persona es que se han creado productos de higiene menstrual alternativos, entre ellos la copa menstrual.	Analizar los beneficios del nuevo método de higiene femenina	Es necesario que la mujer cuente con el conocimiento necesarios acerca de la copa menstrual, producto de higiene menstrual, disminuye las alteraciones vaginales y favorece las prácticas de

			Build	y					
--	--	--	-------	---	--	--	--	--	--

			Andrés Jumilla Burugorría					higiene.
--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	----------

Análisis 95

La propuesta realizada por Cuartero *et. al* busca proporcionar las ventajas para la mujer con respecto al uso de la copa menstrual durante el proceso menstrual dado que reduce las alteraciones vaginales en torno a la flora y al pH que ésta desarrolla y que le hace propensa hacia las alergias y las infecciones relacionadas principalmente al mal manejo de otros productos de higiene menstrual y al impacto del medio ambiente en el que se encuentra inmersa la persona.

Se considera que el uso de la copa menstrual disminuye los temores por las fugas y la dificultan al cambiarse el producto de higiene menstrual durante ese proceso; proporcionar la información correspondiente acerca del uso de este producto permite asesorar acerca de este proceso con el fin de proporcionar distintas alternativas que permitan mejorar la salud de las mujeres en esta etapa.

Matriz 21. Tesis de Grado. Femvertising: ¿cambiaron las representaciones publicitarias de las mujeres con respeto a la higiene femenina? Un estudio de caso de la marca de tampones o.b. (1990-2020)

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
96	Tesis de Grado	Femvertising: ¿cambiaron las representaciones publicitarias de las mujeres con respeto a la higiene femenina? Un estudio de caso de la marca de tampones o.b. (1990-2020)	Romina Carbone Berruetta, María Victoria Diaz Depaz.	2023	Femvertising; feminismo; publicidad; menstruación; tabú.	La investigación se enfoca en el femvertising, que busca un enfoque más positivo que en otras épocas donde se consideraba y encasillada en posiciones menos empoderadas. En temas considerados tabú anteriormente se cambia la visión “vergonzosa” relacionada a la menstruación con publicidad diferente. El estudio revela los	Analizar, a través de las representaciones discursivas, la relación de las mujeres con la menstruación en la s publicidades de la marca de higiene femenina de tampones o.b, en el período de 1990 a 2020, en	La evolución publicitaria del tema de la menstruación ha demostrado el derribo de tabúes generados por desconocimiento, y que lamentablemente ha generado vergüenza por condicionamiento social.

						cambios en la publicidad en torno a la menstruación, que se relaciona a la higiene femenina, abordando el tema menstrual bajo el concepto del femvertising.	Uruguay, según las nociones del femvertising.	La solución del producto es que la menstruación se ve como un problema; la publicidad ha venido a cambiar el hecho de que usar los productos de higiene personal promueve elementos de seguridad y bienestar. El objetivo del análisis es el empoderamiento respecto al tema de la menstruación, que sigue teniendo tabúes al respecto.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 96

El documento presenta la evolución de la percepción social respecto a los tabúes sobre la menstruación y como se ha mejorado por medio de un mayor conocimiento por parte de la población acerca del tema; se tiene una interpretación inicial de que el producto para solucionar un problema y que resuelven la situación de inseguridad, otorgando bienestar y protección, algo que se menciona que le falta a la mujer en esos días. Se analiza las diferentes etapas por las que pasó la publicidad donde se mencionan tres etapas, una de tabú, como se mencionó anteriormente, una segunda fase donde se continúa con los prejuicios, aunque con ciertos cambios como un inicio del empoderamiento de las mujeres que menstrúan mientras pueden tener una vida normal.

Una tercera fase se enfoca en que el producto es o suficiente para que la mujer continúe con sus actividades lo que lleva a lo que se denomina fervertising, donde se evoluciona a una etapa donde se desvincula el tabú, que presenta a mujeres en situaciones que antes no se publicaban, donde se refleja de forma natural la menstruación. Se enfoca en los mensajes positivos, donde se enfatice la realidad de las mujeres alejándose de tabúes, estereotipos para ser más auténticos.

Matriz 22. Tesis de Grado. Desarrollo de un prototipo de panty antiderrame de flujo menstrual con material protector para población femenina en transición “niñez - adolescencia”

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
97	Tesis de Grado	Desarrollo de un prototipo de panty antiderrame de flujo menstrual con material protector para población femenina en transición “niñez - adolescencia”	Karla Paola Vilema Satán	2023	Panty menstrual, menarquia, menstruación, contaminación menstrual, adolescencia	Cuando se relaciona al proceso menstrual con los paradigmas sociales en los que se encuentran inmersas las personas sobre todo en los relacionados a la vergüenza e intimidación, permite que continúen los tabúes acerca de este tema, es por ello, que las	Estructurar un prototipo de panty antiderrame de flujo menstrual con material protector para población femenina en transición “niñez - adolescencia”	Se considera que la panty y antiderrame desarrollada sí permite que sea antiderrame, reusable y apto para flujo normal o moderado lo cual indica que si es confortable y funcional para las niñas y adolescentes

						posibilidades de la persona influye en la compra y uso de elementos de gestión menstrual desechables por lo que el desarrollo de un prototipo de panty menstrual reusable será confortable y funcional para las niñas y adolescentes.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 97

La propuesta realizada por Vilema (2023) en la que busca implementar el desarrollo de una panty antiderrame para niñas y adolescentes con material protector es con el fin de que las mujeres que inician este proceso tengan una perspectiva de que este puede ser cero invasivo, reusable y sobre todo que no es necesario el uso de recursos desechables lo cual a su vez beneficie el ambiente. Este aspecto fomenta los cambios psicológicos, sociales, físicos, económicos y ambientales para incrementar de una manera saludable la vida fértil de la mujer. Autores como Felitti fomentan la creación de este tipo de productos de higiene menstrual incentivan el retén del flujo

y la reducción de olores provocados por el sangrado menstrual lo cual genera en la mujer mayor confianza durante este proceso impactando de esta manera la salud de la mujer y de sus derechos.

Matriz 23. Artículo de revista. El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
98	Artículo de revista	El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual	María del Mar Cuartero Funes, Ester Ventura Tazueco, Paula Cristina Ondiviela Garcés, Riaco David Bueicheku	2021	Copa menstrual, higiene menstrual, resultados en salud, medio ambiente	La menstruación es un proceso fisiológico en la vida de las mujeres que dura aproximadamente de 3 a 5 días, dado el sangrado que realiza la persona es que se han creado productos de higiene menstrual alternativos, entre ellos la copa menstrual.	Analizar los beneficios del nuevo método de higiene femenina	Es necesario que la mujer cuente con el conocimiento necesarios acerca de la copa menstrual, producto de higiene menstrual disminuye las alteraciones vaginales y favorece las prácticas de

			Build	y					
--	--	--	-------	---	--	--	--	--	--

			Andrés Jumilla Burugorría					higiene.
--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	----------

Análisis 98

Dentro de los principales resultados del documento, se presentan una serie de beneficios como la disminución de la flora vaginal como su pH, así como las infecciones vulvovaginales como alergias. Se reducen los costos económicos y se mejora el ambiente. No se presentan casos descritos por Síndrome de Shock Tóxico. Además, se refiere que las personas usuarias pueden tener un conocimiento más adecuado de su cuerpo, así como la compatibilidad con métodos anticonceptivos y las relaciones sexuales.

Entre los posibles inconvenientes están relacionados a las personas que tienen muy poco o nulo conocimiento del uso del producto como por ejemplo las posibles fugas y los momentos del cambio de la copa, situaciones que se pueden mejorar con la práctica. Estas ventajas son importantes, y deben ser difundidas por los profesionales en la salud, que tienen la potestad de asesorar adecuadamente sobre las alternativas existentes para la vida y el proceso de menstruación.

Matriz 24. Tesis de Grado. Diseño de un producto íntimo femenino biodegradable e hipoalergénico con esponjas marinas

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
99	Tesis de grado	Diseño de un producto íntimo femenino biodegradable e hipoalergénico con esponjas marinas	Vanessa Hoyos Benavides, Christian Ortega Palma, Carolay Sánchez Herrera, Valentina Taba Charris y Johan Thomas Carrillo	2020	Producto íntimo, femenino, biodegradable, hipoalergénico, esponjas marinas	Esta investigación lo que busca es promover nuevas alternativas para la creación de productos de higiene menstrual que sean seguros y sobre todo libres de contaminación ambiental, así como a su vez que evitan infecciones vaginales a las mujeres que las utilicen.	Diseñar un producto íntimo de higiene femenina biodegradable e hipoalergénico a partir de la utilización de esponjas de mar	Como resultado se generó un impacto positivo de este producto para solucionar problemas de contaminación así como las necesidades que las mujeres presentan durante su ciclo menstrual. Además, generan

								comodidad y previene enfermedades .
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 99

La propuesta realizada por Hoyos *et. al* relacionada al uso de productos de higiene menstrual con esponjas marinas, este material es reutilizable, son inhibidores de olor y evitan la contaminación ambiental por lo que cubre las necesidades de las mujeres a través de productos poco convencionales evitando con ello las infecciones vaginales.

Dado lo anterior, es que la creación de productos de calidad relacionados a la higiene menstrual fortalecen la salud en la mujer y son funcionales en el medio ambiente resultan cómodas para prevenir enfermedades generando con ello un impacto positivo al no tener que comprar las toallas tan consecutivamente se estaría ahorrando parte del dinero que está destinado a esta actividad aumentando con ello la expectativa de las mujeres hacia el uso de productos de higiene menstrual.

Objetivo 3. Comparar las prácticas de higiene menstrual utilizadas y los efectos asociados al uso de productos menstruales entre mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023.

Descriptor: Higiene menstrual

Matriz 25. Tesis de Grado. Diseño de una campaña comunicacional sobre la Higiene Menstrual como derecho para las niñas de la Institución Educativa Altos del Rosario sede Sierra Flor ubicada en Sincelejo, Sucre.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
100	Tesis de Grado	Diseño de una campaña comunicacional sobre la Higiene Menstrual como derecho para las niñas de la Institución Educativa Altos del Rosario sede Sierra Flor	Lideys Del Carmen Pérez García, María Alejandra González Frias, Valentina	2022	higiene menstrual, comunicación, menarquía, menstruación,	Se presenta una campaña de comunicación para el tema de la Higiene Menstrual, por lo que se hace una investigación previa en menores que realizan estudios en una institución sobre el tema menstrual. La	Diseñar una campaña de comunicación para la salud sobre la Higiene Menstrual como derecho para las niñas de la Institución	Se reconoce un grado de desconocimiento importante por parte de la población con la que se enfoca el proyecto, específicamente en el manejo de la higiene

		ubicada en Sincelejo, Sucre	Clavijo Rodríguez			pretensión es utilizar los medios de comunicación para reducir el desconocimiento como los tabúes alrededor del tema, valorando los recursos institucionales, utilizando aliados comerciales en distribución y venta de productos de higiene menstrual especialmente en sectores de mujeres en estado de vulnerabilidad.	Educativa Altos del Rosario sede Sierra Flo r ubicada en Sincelejo, Sucre.	menstrual, desconocen el alcance de una mala higiene y sus consecuencias a la salud. Así mismo el centro educativo donde se realizó este proyecto no cuenta con condiciones óptimas para una adecuada limpieza. Se observa que el tema sigue siendo tabú para las menores que no comentan sobre el tema con sus compañeros.
--	--	--------------------------------	----------------------	--	--	--	---	---

Análisis 100

El documento plantea realizar una campaña de comunicación con el grupo de mujeres de la institución educativa, se observa que existe un desconocimiento generalizado sobre la higiene menstrual, sobre el adecuado uso de productos y sobre las complicaciones a la salud si se practican hábitos que aumenten la probabilidad de enfermedades infecciosas producto de la menstruación. Se reconoce además que las condiciones físicas de la institución educativa un espacio adecuado para la higiene en general, y por ende, para la limpieza adecuada de las mujeres que están menstruando.

Se observa que persiste el tema tabú entre el grupo femenino, esto es no divulgar el tema entre compañeros debido a vergüenza como una falta de comunicación efectiva que no permiten a estas poder contar sus experiencias para no ser señaladas o humilladas por los demás. Aquí cabe que este grupo tiene una limitante de conocimiento a reconocer sus derechos que se ven afectados al no poder gestionar su higiene menstrual adecuadamente.

Matriz 26. Artículo de Revista. Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
101	Artículo de Revista	Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance	Maria Lúcia Zanetti	2023	Higiene menstrual, prácticas, acceso	Se buscaba conocer el acceso en las prácticas de higiene menstrual en las mujeres de América Latina y el Caribe partiendo de las oportunidades de las mujeres para crear igualdad debido al género, etnia y clase social a la que pertenecen.	Sintetizar la evidencia disponible relacionada con el acceso y las prácticas de higiene menstrual en América Latina y el Caribe.	Las condiciones de acceso a la higiene menstrual representan dignidad en las mujeres dada la desigualdad en género, clase social y etnia a su vez contar con información acerca de la importancia de este proceso permite tener

								conocimiento acerca de las dificultades por las que pueden atravesar en la salud.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 101

A lo largo de los países de América Latina y el Caribe se ha podido determinar que no todas las mujeres, niñas, jóvenes y adultas cuentan con el acceso para lograr las prácticas adecuadas relacionadas a la higiene menstrual, las oportunidades entre las clases sociales, género y etnia varían incrementando con ello desventajas en la salud.

Es por ello, que el conocimiento necesario en las prácticas de higiene menstrual fomentan las oportunidades de mejorar e incrementar prácticas adecuadas e igualitarias en la salud de las mujeres.

Matriz 27. Artículo de investigación. Uso y disposición de productos de higiene femenina. Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
102	Artículo de investigación	Uso y disposición de productos de higiene femenina. Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina	Mary Sanmiguel Vargas	2021	Higiene femenina, copa menstrual, disposición de residuos, toalla higiénica, tampones, impacto.	La disposición de residuos es un problema que enfrenta cada uno de los habitantes de Colombia; aunque se cree que en su mayoría, los residuos son tratados, separados y enviados a un lugar con las condiciones y características indicadas para ser intervenidos correctamente, no es lo que ocurre. Uno de los principales residuos que puede	Conocer y analizar los impactos ambientales que generan los métodos no convencional es y alternativos de higiene femenina que ofrecen las mismas funciones, pero con uso sostenible.	La disposición desmedida de productos convencionales de higiene femenina aporta negativamente al país debido a su composición (plástico) y su extenso periodo de degradación, lo cual afecta al suelo donde se dispone no

						llegar a tener un		
--	--	--	--	--	--	-------------------	--	--

						impacto en el medio donde se disponen son los residuos higiénicos, ni en los hogares colombianos o en los lugares de disposición son identificados o separados.		solo por el momento sino que sus alteraciones llegan a mantenerse en esta ubicación durante medio siglo, adicional a este periodo extenso están los componentes químicos-tóxicos que se aportan al suelo, cambiando sus características físico químicas y dejando este suelo contaminado.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 102

Además de la perspectiva negativa que se tiene hacia el proceso menstrual, se considera que los productos de higiene femenina aportan de manera negativa hacia el período de degradación; además, que puede generar alteraciones en el organismo debido a los componentes químicos- tóxicos, así como a su vez en el ambiente dada la contaminación que produce.

Colombia no tiene una adecuada disposición de los desechos relacionados a los productos menstruales, estos no se separan ni se clasifican en los botaderos lo cual genera una alta contaminación generando gran gasto económico. Por otro lado, se considera que el uso de tampones o toallas utilizados en la etapa fértil de la mujer no son adecuados como el caso de la copa menstrual, además de ser más económicos son propuestas sostenibles más adecuadas para la condición económica de las mujeres en Colombia.

Matriz 28. Tesis de Grado. Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
----	---	----------------------	------------	-----	------------------	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------

103	Tesis de Grado	Desafíos sobre salud e higiene	Cyaneth Madeleyne	2023	adolescencia, síndrome	La menstruación es un proceso fisiológico envuelto en silencio y estigma, lo cual	Conocer la evidencia digital publicada de	La búsqueda sistemática identificó 85 estudios en
-----	----------------	--------------------------------	-------------------	------	------------------------	---	---	---

		menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio.	POMA MARTINEZ		premenstrual, salud e higiene menstrual, menstruación, gestión menstrual, ausentismo escolar, dismenorrea y menorragia.	provoca la exclusión de las mujeres en las diferentes actividades afectando su bienestar, autoestima y dignidad humana incluso podría dar origen a múltiples patologías. La salud e higiene menstrual es el goce de información veraz, seguridad y cuidado personal, aunque sigue siendo inaccesible para millones de mujeres vulnerables.	los desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar del último quinquenio	las cuatro bases de datos. Después de la revisión, se seleccionó 18 estudios, estos estudios se clasificaron según el tipo de diseño metodológico en 11 cuantitativos, 4 cualitativos y 3 mixtos. De los cuales siete estudios se centraron en los servicios higiénicos, seis estudios reportaron sobre el factor psicológico, nueve estudios informaron sobre el
--	--	---	---------------	--	---	--	---	---

								sociocultural, dieciséis estudios sobre el factor académico y once se centraron en el factor promoción de la higiene. La evidencia científica publicada en el último quinquenio identificó desafíos constantes para poder sobrellevar la menstruación donde los servicios higiénicos carecen de privacidad, higiene y suministro de agua, las restricciones
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								sociocultural es impuestas, y la falta de recursos de toallas sanitarias afectan la salud mental. Estas situaciones se asocian significativamente con el ausentismo escolar de las adolescentes.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 103

Se reconoce del estudio que el tema de la menstruación sigue siendo un tema tabú, que excluye a las mujeres en diferentes aspectos de la vida, afectando su bienestar, autoestima como dignidad, que puede desarrollar diversas patologías. Si se tiene higiene menstrual entonces se sostiene que hay seguridad y cuidado personal, lo que sigue estando ausente en una mayoría importante de mujeres.

Por ser una revisión bibliográfica se verificaron temas sobre el servicio higiénico, factores psicológicos, socioculturales académicos y de promoción de la higiene menstrual. Se define de estos que existen todavía desafíos importantes para mejorar las condiciones acerca de la menstruación, se puede observar deficiencias en cuanto a la privacidad, higiene como suministro de agua

en los servicios de higiene, con imposiciones socioculturales manifiestas, falta de recursos sobre productos de higiene menstrual que afectan la salud mental.

Matriz 29. Tesis de Grado. Hábitos de higiene genital en adolescentes del 4to y 5to año de secundaria de la i.e 8188 Fe y Esperanza, Carabayllo año 2022.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
104	Tesis de grado	Hábitos de higiene genital en adolescentes del 4to y 5to año de secundaria de la i.e 8188 Fe y Esperanza, Carabayllo año 2022.	Adriana Fernández	2023	Adolescentes, hábitos, higiene, higiene perineal.	Las diversas prácticas de higiene genital femenina alrededor del país varían según las costumbres del lugar donde viven. Sin embargo, muchas de estas prácticas que forman parte de sus rutinas diarias resultan contraproducentes para la salud íntima y	Determinar las prácticas de higiene perineal en adolescentes del cuarto y quinto año de secundaria de la institución educativa 8188 Fe y Esperanza,	Se halló que las edades de las participantes oscilaron entre 14 a 18 años, 70% de ellas no cuentan con casa propia, 63,3% tienen baño propio

						debido al desconocimiento terminan exacerbando un problema ya existente, como son el caso de las infecciones vaginales.	Carabayllo 2022.	dentro de su domicilio y 76,7% poseen servicio de agua y desagüe; a su vez se evidencia que del 100% (60) de adolescentes del cuarto y quinto año de secundaria un 3,3% presentó una mala higiene, un 81,7% presentó una higiene regular, y finalmente un 15% presentó una buena práctica de higiene perineal. Conclusiones : Se concluyó que el 52,5% de las
--	--	--	--	--	--	---	------------------	--

								adolescentes encuestadas de la I.E. 8188 Fe y Esperanza tienen buenos hábitos de higiene genital en general y que las adolescentes tienen mayor cuidado de su higiene genital durante el periodo menstrual.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 104

El documento hace un análisis de las prácticas de higiene menstrual en las mujeres, que difieren en cuanto a las regiones; estas están basadas en la costumbre y por lo general no son las mejores, dando la posibilidad de generar enfermedades por desconocimiento de una higiene menstrual adecuada. Se encuentra que hay una incidencia de vaginosis bacteriana en algunas ciudades donde se realiza el estudio, siendo que se asocia la enfermedad principalmente a una inadecuada higiene menstrual, como las duchas vaginales. Si las

mujeres conocen mejor su área genital, conoce de autolimpieza se mejoran las condiciones higiénicas para minimizar el crecimiento de patógenos

Matriz 30. Tesis de grado. Influencia de los determinantes socioambientales y económicos sobre salud e higiene menstrual (shm): estudio de caso proyecto curricular de administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
105	Tesis de Grado	Influencia de los determinantes socioambientales y económico s sobre salud e higiene menstrual (shm): estudio de caso proyecto	Haydibe Alejandra Rodríguez Pinzón, Dayanna Fernanda Ortega Narváez	2022	menstruación, higiene, manejo, mujeres, creencias	El manejo de la salud e higiene menstrual (SHM) se constituye por una serie de elementos como el acceso a materiales y suministros, para que las personas menstruantes pueden llevar su menstruación de una manera adecuada y digna; es una situación esencial y cotidiana de las dinámicas habituales de las mujeres y personas menstruantes, sin	Establecer la influencia de determinante s socioambient ales y económicos sobre la salud e higiene menstrual (SHM) mediante el estudio de caso aplicado a las mujeres	Existen discriminacio nes, tabúes , que atentan contra los derechos de las niñas y mujeres. En casos específicos no tienen acceso a los productos de higiene

		curricular de						menstrual. Se
--	--	---------------	--	--	--	--	--	---------------

		administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.				embargo, alrededor del ciclo menstrual se mantienen tabúes y estigmas que constituyen desafíos para el manejo de la higiene menstrual. Este documento analiza los factores que inciden en el manejo de la higiene menstrual en el contexto nacional, con el fin de plantear una propuesta con alternativas de gestión que responda a las necesidades socioeconómicas y ambientales de la población femenina en la cual se toma como estudio de caso las percepciones de las mujeres y personas menstruantes del proyecto curricular administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. De acuerdo con lo anterior, mediante el abordaje de una	y personas menstruantes del proyecto curricular Administración Ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.	genera por lo tanto un impacto negativo en la vida de las personas que menstrúan. A pesar de que existen alternativas en cuanto a productos como la copa y el disco menstrual, se desconocen estos. Existen también limitaciones a recursos básicos para la higiene menstrual, no existen medios adecuados para el desecho de productos menstruales. Otras
--	--	--	--	--	--	---	--	---

						metodología	de		
--	--	--	--	--	--	-------------	----	--	--

					investigación mixta, descriptiva y no experimental se busca abordar variables como el contexto de la gestión menstrual, la influencia de determinantes económicos, así mismo el manejo actual de uso y desecho de productos de contención de sangrado menstrual, a través de instrumentos de recolección primaria como lo son las encuestas, con un enfoque de investigación descriptiva que permite determinar la preferencia, percepción y manejo de su menstruación.		deficiencias encontradas están el desconocimiento del uso de estos productos, que al ser mal utilizados puede generar complicaciones en el área genital.
--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 105

El análisis del documento se basa en el acceso tanto a materiales como a suministros, para un adecuado manejo de la menstruación, que se presenta como una de las dinámicas cotidianas en todas las mujeres menstruantes; se continúa con una serie de tabúes como estigmas provenientes del entorno sociocultural que se involucran asimismo en el manejo de la higiene menstrual. Entre los factores que se mencionan como determinantes para una adecuada o no higiene se comienza por contextualizar la gestión menstrual, tomando en cuenta los aspectos económicos, que abarquen una educación en cuanto al proceso en sí, así como el adecuado tratamiento de los desechos de los productos de higiene menstrual.

Se enfatiza en el grado de discriminación existente en la sociedad con respecto al tema de la menstruación, se continúa con una serie de tabúes que influyen los comportamientos relacionados a la persona que menstrúa, se aceptan una serie de condicionantes que pueden incrementar problemas de tipo físico, psicológico y que minan los derechos de las mujeres, la sociedad no está en plena consciencia de las repercusiones de los problemas relacionados a la menstruación y como afecta a las personas menstruantes en varios aspectos de sus vidas.

Matriz 31. Artículo científico. El papel de la microbiota vaginal en la salud ginecológica: una visión actualizada.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
106	Artículo Científico	El papel de la microbiota vaginal en la salud ginecológica: una visión actualizada.	Mirian Consuelo Damian Aucancela, Tania Eliza beth Arias Mera	2023	ginecología ; microbiota vagina; salud femenina; lactobacilos	Este artículo presenta un estudio sobre la microbiota vaginal en la salud femenina y su relación con la salud ginecológica desde una perspectiva actual a través del análisis de investigaciones previas de los últimos años. Se destaca que la composición de la microbiota vaginal puede variar debido a diversos factores, como la edad, el ciclo menstrual y los hábitos de higiene. Se	Analizar el papel de la microbiota vaginal en la salud ginecológica.	En conclusión, la microbiota vaginal desempeña un papel crucial en la salud femenina, su equilibrio adecuado está asociado con el mantenimiento de un estado de salud óptimo en el sistema reproductivo.

						discuten los factores que pueden afectar la composición de la microbiota vaginal, como la edad, el ciclo menstrual, los hábitos de higiene y la actividad sexual. Además, se exploran las implicaciones clínicas y terapéuticas del estudio de la microbiota vaginal, incluyendo el uso de probióticos. El artículo resalta la importancia de continuar investigando para comprender mejor la relación entre la microbiota vaginal y la salud ginecológica.		La presencia de una microbiota vaginal diversa y dominada por lactobacilos se ha relacionado con un menor riesgo de infecciones vaginales y enfermedades ginecológicas. La disminución de la lactobacilos y el sobrecrecimiento de especies patógenas pueden llevar al desarrollo de
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								infecciones vaginales recurrentes, como la vaginosis bacteriana y la vulvovaginitis candidiásica. El uso de probióticos se ha propuesto como una estrategia terapéutica prometedora para restablecer la microbiota vaginal saludable. Estos microorganismos beneficiosos pueden colonizar la vagina y
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								competir con los patógenos, restableciendo así el equilibrio microbiano y reduciendo la incidencia de infecciones. Además, se ha observado que los probióticos pueden tener un efecto positivo en la fertilidad y el embarazo, mejorando la calidad del moco cervical y creando un entorno propicio para la concepción. También se
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								ha evidenciado que cierta s cepas de probióticos pueden reducir la incidencia de complicaciones gestacionales, como la diabetes gestacional y la preeclampsia. Aunque se han obtenido resultados prometedores , se necesitan más investigaciones para comprender completamente el papel de la microbiota vaginal en la
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								salud femenina y determinar la efectividad de cepas específicas de probióticos en diferentes contextos clínicos. Sin embargo, los probióticos representan una opción terapéutica segura y de fácil administración que puede beneficiar a las mujeres al mantener la salud de su microbiota vaginal y prevenir la aparición de enfermedades ginecológicas
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Análisis 106

Del documento se desprende un análisis de la microbiota vaginal, que juega un papel en la salud femenina, que debe mantenerse en buen estado para un funcionamiento adecuado del sistema reproductivo. Esta mantiene el riesgo bajo de infecciones. Además, si se da un desequilibrio puede provocar aumento de la vaginosis bacteriana y la vulvovaginitis candidiásica.

Se analiza también el aporte de los probióticos para mejorar las condiciones para el embarazo, donde se mejora la calidad del moco cervical, además reducen las complicaciones gestacionales como la diabetes y preeclampsia. Los estudios dan un panorama parcial del papel de la microbiota vaginal en la salud femenina, así como de los beneficios de los probióticos en escenarios clínicos.

Matriz 32. Tesis de Grado. Proyecto de investigación: Conocimiento sobre el Síndrome del Shock Tóxico en las estudiantes de grado de Enfermería

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados

107	Tesis de Grado	Proyecto de investigación: Conocimiento	Lorena Pontes Sempere, Antonio Martínez -	2015	Síndrome del Shock Tóxico,	El Síndrome del Shock Tóxico es una enfermedad causada por la toxina TSST-1 de la bacteria	Analizar el conocimiento de las alumnas del Grado de	Se ha planificado el estudio en un año con recogida de
-----	----------------	--	--	------	----------------------------	--	--	--

		sobre el Síndrome del Shock Tóxico en las estudiantes de grado de Enfermería	Sabater, Carmen Casal Angulo y M.Luisa Ballestar Tarín		conocimiento , higien e íntima, higiene menstrual, tampón.	Estafilococo Aureus, pese a su baja incidencia tiene una gran letalidad y se relaciona con hábitos higiénicos de las mujeres jóvenes.	Enfermería de la Facultad de Enfermería y Podología de Valencia sobre el Síndrome del Shock Tóxico y hábitos higiénicos.	datos y análisis estadístico. En el caso de llevar a cabo el estudio se espera rechazar las hipótesis formuladas, por estudios anteriores, se afirma que las mujeres tienen deficientes conocimientos acerca del tema en cuestión.
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 107

La propuesta realizada por Pontes *et. al* (2015) en la que hace referencia a que contar con el conocimiento pertinente acerca del Síndrome de Shock Tóxico promueve que las mujeres cuenten con una adecuada higiene menstrual para evitar de esa manera presentar afecciones en la zona vaginal que puedan afectar a su vez otras partes del cuerpo. Por ello, la información que se pueda proporcionar a

las mujeres en etapa reproductiva serán adecuadas para conocer los síntomas de alerta, las medidas básicas y el uso de los productos de higiene es indispensable para su prevención.

Cabe destacar que estas medidas de prevención son indispensables cuando las adolescentes usan tampones, ya sea por comodidad, conveniencia, por decisión propia o por influencia materna, estas son una de las principales causas que provocan esta enfermedad.

Matriz 33. Tesis de Grado. Factores Personales presentes en Mujeres con Síndrome de Flujo Vaginal atendidas en la Estrategia Its/Vih del Hospital Goyeneche en los Meses de diciembre 2018 a enero 2019.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados

108	Tesis de Grado	Factores Personales presentes en Mujeres con Síndrome de Flujo Vaginal atendidas en la	Ana Camargo, Jussieu Paredes	2019	Síndrome de flujo vaginal, Factores Personales.	Entre los principales factores personales están la s sociodemográficas, donde se observa un amplio número de mujeres jóvenes, con algunas características como el nivel educativo, con un inicio de la vida sexual	Describir las características sociodemográficas, los antecedentes ginecológicos , los hábitos de higiene y las conductas	Las mujeres con Síndrome de flujo vaginal presentan edades de 18 a 28 años en un 45.0%, el estado civil que predomina es
-----	----------------	--	------------------------------	------	---	--	--	--

		Estrategia Its/Vih del Hospital Goyeneche en los Meses de diciembre 2018 a Enero 2019.			muy temprano que han tenido varias parejas sexuales y que usan métodos anticonceptivos. Sobre los métodos de higiene menstrual se determinan deficiencias en cuanto al lavado de las partes íntimas, de manos, uso de instrumentos poco higiénicos y comportamientos que incrementan los problemas en el área vaginal. Además, se constata que hay situaciones de falta de higiene con las parejas, así como la ausencia del uso del condón; todas estas deficiencias se relacionan a un porcentaje importante de casos de vaginosis bacteriana en el grupo de estudio.	sexuales, de las mujeres con Síndrome de flujo vaginal, además de identificar el tipo de infección más frecuente.	conviviente con un 45.0%, así como el nivel de instrucción que destaca es secundaria con un 41.3%. Según los antecedentes ginecológicos se pudo observar que en cuanto al inicio de vida sexual en las mujeres tuvo tendencia a estar entre los 16 a 20 años con un 66.3%, en un 52.5 %, el número de parejas sexuales oscila entre 3 a 5, el 87.5% de las que
--	--	---	--	--	---	--	---

								usan	un
--	--	--	--	--	--	--	--	------	----

								método anticonceptivo o el más frecuente fue el condón con un 37.5%. De acuerdo con los hábitos de higiene se puede observar que el 65.0% que las mujeres no se lavan las manos antes de orinar o defecar, el 51.3% se realizan duchas vaginales, el 55.0% se rasura el vello púbico, un 48.8% utilizan agua y detergente para el lavado de su ropa interior;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								respecto a las parejas sexuales, el 57.5% no se realiza higiene de sus genitales a diario y el 73.8% tampoco se lava las manos antes de orinar o defecar. En cuanto a las conductas sexuales, un 65.0% no usan preservativo cuando tiene relaciones sexuales con su pareja, el 51.3% tiene relaciones sexuales frecuentemente (diario o
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								interdiario), además el
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

								63.8% indica que su pareja no se lava los genitales o la boca (sexo oral) antes y después de tener relaciones sexuales, el 21.3% de las mujeres practican relaciones sexuales vía anal y de este porcentaje el 6.3% utiliza condón. En cuanto al tipo de infección que tienen las pacientes atendidas en la Estrategia ITS/VIH del Hospital Goyeneche por diagnóstico de
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								laboratorio, la infección predominante es la Vaginosis Bacteriana con un 63.8%.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 108

El documento se enfoca en los factores personales relacionados a la higiene menstrual, así como de las prácticas cotidianas de limpieza del área genital. Por lo general, el grupo estudiado están en la etapa joven del ciclo vital, han tenido un inicio temprano de relaciones sexuales aproximadamente a partir de los dieciséis años, han mantenido varias parejas sexuales y por lo general sus hábitos de higiene no son totalmente adecuados; en unos casos no realizan la higiene básica de manos, lo que se incrementa con una mala higiene menstrual, y en casos específicos no se hace uso de condón, a pesar de tener relaciones sexuales de forma frecuente.

Entre los principales resultados se tiene que el Síndrome de Flujo Vaginal se encuentra en un 45% de los casos registrados, siendo un grupo que comienza entre el rango de los 16 a los 20 años lo cual representa al 66%. Un amplio porcentaje hace uso de métodos anticonceptivos, y en cuanto a hábitos de higiene más del 65% no realiza lavado de manos, en porcentajes mayores al 50% tienen comportamientos inadecuados de limpieza, además no limpian el área vaginal diariamente y no usan condón durante las relaciones sexuales, siendo que tienen una frecuencia diaria de encuentros íntimos. En razón a lo anterior, no tienen la costumbre de lavarse los genitales y boca luego de tener relaciones, un porcentaje de cerca del 20% practica sexo anal y de este porcentaje solo un 6% usa condón. La infección más frecuente en el lugar del estudio es la Vaginosis Bacteriana.

Matriz 34. Tesis de grado. Hábitos de higiene en gestantes con síndrome de flujo vaginal que asisten al Centro de Salud de Corrales, 2020

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
109	Tesis de Grado	Hábitos de higiene en gestantes con síndrome de flujo vaginal que asisten al Centro de Salud de Corrales, 2020	Carrasco Vines, Angie Karolay y Valladolid Noriega, Sally Susan	2020	Hábito, técnica de higiene íntima, gestación, síndrome de flujo vaginal, infección de transmisión sexual	Abordar una problemática de interés y relevancia social, ya que las mujeres gestantes son susceptibles a ciertas complicaciones, ciertos resultados que se buscan obtener han ayudado a conocer esta realidad, así como proyectar propuestas de mejoras que ayuden a la prevención y diagnosticar oportunamente las complicaciones durante el embarazo y parto con el único	Determinar los hábitos de higiene en gestantes con síndrome de flujo vaginal que asisten al Centro de Salud de Corrales 2020.	Se concluye que existe un bajo nivel de conocimiento sobre los hábitos correctos de higiene íntima.

						propósito de buscar el		
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--

						bienestar materno y perinatal.		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--

Análisis 109

La higiene menstrual debe ser un hábito que la persona realice de manera constante durante el proceso, esto ayuda a evitar que el flujo vaginal genere un problema en su salud debido a esta práctica en su vida; las gestantes son personas vulnerables de contraer y desarrollar vulvo-vaginitis debido a los cambios hormonales, generando esto molestias y que requieren a su vez de un tratamiento determinado.

Es importante destacar que los hábitos de higiene en las mujeres gestantes con síndrome de flujo vaginal son de relevancia social, se pueden tomar medidas preventivas para evitar complicaciones partiendo de la realidad en la que se encuentran inmersas con el fin de proyectar propuestas de mejoras que ayuden a la prevención y diagnosticar oportunamente las complicaciones durante el embarazo y parto con el único propósito de buscar el bienestar materno y perinatal.

Matriz 35. Tesis de grado. Hábitos y prácticas de higiene y su influencia en la vulvovaginitis en gestantes. Centro de Salud Huambocancha Baja Cajamarca, 2016.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
110	Tesis de grado	Hábitos y prácticas de higiene y su influencia en la vulvovaginitis en gestantes. Centro de Salud Huambocancha Baja Cajamarca, 2016	Sugey Celi s Ramos	2017	Hábitos y prácticas de higiene, vulvovaginitis, gestante	Las vulvovaginitis son motivo frecuente de consulta en atención primaria mundialmente; predisponen a enfermedad inflamatoria pélvica, parto prematuro e infección neonatal, como causas están los malos hábitos y prácticas de higiene.	Determinar la influencia de hábitos y prácticas de higiene en la presencia de vulvovaginitis en gestantes atendidas en el Centro de Salud Huambocancha Baja, 2016.	Se concluye que existe asociación significativa entre las variables patógeno causal de vulvovaginitis y lavado de manos antes de defecar e higiene íntima antes y después de las relaciones sexuales.

Análisis 110

La vulvovaginitis es una afección que requiere de atención primaria a nivel mundial, su importancia se debe a que su presencia en la mujer, disminuyen la calidad de vida, favorecen el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) bacterianas y virales y predisponen a enfermedad inflamatoria pélvica, parto prematuro (PP) en quienes están gestando e infección neonatal.

Cabe destacar que son diversas las causas que pueden provocar esta enfermedad, pero entre las principales se encuentran los malos hábitos y las prácticas de higiene poco frecuentes que afectan gravemente a quien la padece lo cual genera una asociación significativa entre las variables patógeno causal de vulvovaginitis y lavado de manos antes de defecar e higiene íntima antes y después de las relaciones sexuales.

Matriz 36. Artículo científico. Shock tóxico estafilocócico menstrual: comunicación de dos casos clínicos de distinta gravedad.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
-----------	--	-----------------------------	-------------------	------------	-------------------------	--	-------------------------------------	----------------------------------

111	Artículo científico	Shock tóxic o estafilocócico menstrual:	Noelia Arguedas Casamayor, Anna Novell	2023	Staphylococcc us aureus	El síndrome del shock tóxico estafilocócico menstrual (SSTSm) consiste en un	Destacar el espectro de gravedad del mismo, así	El SSTSm es una entidad grave que debemos
-----	---------------------	--	---	------	----------------------------	---	--	--

		comunicación de dos casos clínicos de distinta gravedad	Posino, Marta Díaz Miguel, Vanessa Arias Constanti		Síndrome de shock tóxico Productos de higiene menstrual	síndrome de inflamación multisistémica asociado al uso de productos intravaginales catameniales. Aunque su incidencia es baja, presenta una elevada mortalidad asociada. La sintomatología inicial es inespecífica, lo que puede conllevar un retraso en el diagnóstico repercutiendo negativamente en el pronóstico de la enfermedad. En este trabajo se pretende mostrar el espectro de gravedad del SSTSm, así como revisar las manifestaciones clínicas, diagnóstico y manejo de dicha patología. Para ello se presentan dos casos clínicos atendidos en nuestro Servicio de	como revisar las manifestaciones clínicas, diagnóstico y manejo de dicha patología.	sospechar ante adolescentes mujeres usuarias de tampón menstrual que se presenten con exantema y fiebre, independiente de la gravedad a su llegada a Urgencias, para así poder identificar los potenciales casos de manera precoz y administrar un tratamiento y soporte óptimos
--	--	---	---	--	--	--	---	--

						Urgencias. Ambos se		
--	--	--	--	--	--	---------------------	--	--

						iniciaron con sintomatología aparentemente banal y posteriormente presentaron empeoramiento clínico. Ambas pacientes precisaron ingreso en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) pero la evolución fue favorable en los dos casos. El SSTSm es una entidad potencialmente grave que debemos conocer y sospechar de forma precoz para poder administrar un tratamiento y soporte óptimos.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 111

El Síndrome de Shock Tóxico se refiere a una inflamación multisistémica que se produce por el uso de productos intravaginales catameniales. Son pocos los casos, aunque la mortalidad puede ser elevada. Su sintomatología al ser inespecífica puede llevar a retrasar su diagnóstico lo que repercute en el pronóstico posterior. Se hace un análisis de las manifestaciones clínicas como del diagnóstico y

manejo de la enfermedad. Se debe considerar en el ingreso de una mujer que usa tampón menstrual si presenta síntomas como exantema y fiebre para tomar el caso con la urgencia requerida para dar un soporte prioritario.

Matriz 37. Tesis de Grado. Higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Parcona, Ica- 2021

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
112	Tesis de grado	Higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Parcona, Ica- 2021	Brenda Mariel Yupanqui Ojeda	2021	Higiene genital, vaginosis bacteriana, mujeres en edad fértil	La higiene genital consiste en limpiar suavemente la zona vulvovaginal de adelante hacia atrás con el propósito de remover la secreción vaginal, sudor, orina y contaminación fecal. Puede estar influenciada por costumbres personales, culturales y sociales en donde los mitos y creencias de las	Determinar la relación entre higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Parcona, Ica- 2021	Se concluye que existe relación significativa entre higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de salud de Parcona, Ica- 2021.

						mujeres podrían		
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--

						afectar en la correcta higiene genital. Los factores asociados a vaginosis bacteriana es en mujeres en edad reproductiva en veinte ciudades del Perú.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 112

Según la propuesta de Yupanqui acerca de la relación que existe entre la higiene genital y la vaginosis bacteriana está relacionada con el saneamiento que se lleve a cabo en la zona vulvovaginal al eliminar adecuadamente la secreción vaginal, el sudor, la orina y la contaminación fecal podrá prevenirse el padecimiento de esta enfermedad.

Cabe destacar que algunos aspectos como las costumbres personales, culturales y sociales, así como los mitos y las creencias de las mujeres pueden afectar significativamente la correcta higiene genital.; por ello, es que autores como Guevara mencionan la importancia de contar con la información pertinente acerca de técnicas de higiene íntima en este centro de salud para evitar el padecimiento de esta afectación en las mujeres.

Matriz 38. Tesis de Grado. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
113	Tesis de grado	Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022	Calderón Cornejo, Jairo Sanchez Lagomarsin o Bonifaz, Alexandra Chavez Yzaguirre, Ashly Patricia	2022	Internet, Uso de plataforma digital, Educación menstrual, Educación virtual, Ciclo menstrual, Menstruación	Se recopila, analiza y evalúa información brindada sobre el uso de plataformas digitales y conocimiento del ciclo menstrual para fomentar el buen desarrollo de las niñas en la etapa de la adolescencia y reconocemos la importancia de que las niñas estén bien informadas, le den buen uso al internet, esta problemática conlleva al refuerzo de estereotipos, mitos y	Demostrar cómo el uso de plataformas digitales influye en la educación menstrual de alumnas de niñas de 10 a 12 años en Lima, 2022	a mayor conocimiento de las niñas sobre su ciclo menstrual a través de plataformas digitales como una opción, impactará de manera positiva en el desarrollo social y educativo que tengan, mejorando su experiencia

					tabúes alrededor del ciclo menstrual. Por otro lado, se logra identificar las necesidades de aprendizaje de las niñas para que estas se puedan cubrir en contenido y forma, desarrollando un producto digital didáctico, interactivo y con la motivación necesaria para generar interés en ellas. Las plataformas digitales influyen en la educación menstrual de las niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Como se observa en los resultados de las entrevistas, la tecnología se ha convertido en una aliada de las niñas a partir de la pandemia, la cual logró acercarlas a los dispositivos digitales	con su ciclo menstrual y autoconocimiento. Como evidencia de la investigación realizada, se entrevistó a 5 niñas que se manifestaron y dieron a conocer la realidad de la educación menstrual en la actualidad de los colegios y hogares de Lima Metropolitana, donde realmente no conocían su ciclo menstrual, a pesar de tener una intención de conocer más sobre el
--	--	--	--	--	--	---

					y a las plataformas educativas y sociales. Estas se han convertido en un espacio tanto de entretenimiento como de educación abriendo camino a que la educación menstrual pueda encontrar un lugar a través de los canales digitales, formatos y dinámicas de enseñanza, motivación e interlocutores correctos para poder llegar al público adecuado rompiendo la barrera que existe actualmente entre las niñas y la educación menstrual en el colegio y en casa. Las plataformas digitales son la herramienta necesaria para la educación menstrual. Debido a la falta de		tema. Por medio de un canal de comunicación digital (Zoom) se logró llegar a ellas de forma asertiva, a través de entrevistas y se logró conocer sus necesidades e inquietudes para determinar qué información se podría implementar en nuestra plataforma digital con un plan de mejora a futuro, volviendo a realizar entrevistas o encuestas
--	--	--	--	--	---	--	--

						una currícula escolar adecuada en los		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						colegios y los mitos y tabúes que se transmiten en el hogar, es necesario poder tener un punto de encuentro cercano y conocido para las niñas, esto encontrando las plataformas adecuadas, los formatos dinámicos, los interlocutores correctos y, sobre todo, convirtiéndolas en dueñas de su propia historia.		constantes y seguir en constante plan de mejora a la propuesta de producto digital. Se identifica que al facilitarle la información dinámica y darle herramientas se logra tocar el tema de manera fluida, observando que hay complicidad entre ellas y buscan apoyarse una a otra que es lo que se busca en nuestra investigación. Es
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								importante, ya que al fomentar la educación menstrual se evitan faltas, los tabúes y la desinformación dentro de los colegios y hogares.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Análisis 113

El documento se refiere a la información que se brinda por los medios digitales para mejorar los conocimientos acerca del ciclo vital en menores de edad en etapa adolescente, para reforzar no solo el aprendizaje sobre el tema, sino que se abordan temas tabú alrededor del ciclo menstrual. Al realizar el estudio correspondiente, se encuentran las necesidades a cubrir para este grupo, donde se elabora un producto digital adecuado para que se motive a las menores a motivarse e interesarse en el tema.

Los beneficios de la tecnología se enfocan en lograr que las menores mantengan el consumo de información que desde el tiempo de pandemia ha permitido que se incremente el uso de dispositivos digitales en cuanto a plataformas educativas y sociales. Estas plataformas presentan un espacio donde se puede integrar la educación menstrual, por medio de los canales digitales.

Matriz 39. Tesis de Grado. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
114	Tesis de grado	Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022	Calderón Cornejo, Jairo; Sanchez Lagomarsino Bonifaz, Alexandra y Chávez Yzaguirre, Ashly Patricia	2022	Internet, Uso de plataforma digital, Educación menstrual, Educación virtual, Ciclo menstrual, Menstruación .	En las tecnologías de la educación virtual se puede encontrar la solución a la falta de guía, apoyo, acompañamiento y sobre todo lograr generar una comunidad que brinde a las niñas el soporte necesario para poder conocer mejor sus cuerpos y los cambios que se dan en la menstruación. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana.	Demostrar cómo el uso de plataformas digitales influye en la educación menstrual de niñas en Lima Metropolitana	Las plataformas digitales influyen en la educación menstrual de las niñas de 10 a 12 años de Lima la tecnología se ha convertido en una aliada de las niñas a partir de la pandemia, la cual logró acercarlas a los cambios que

						atraviesan durante el ciclo menstrual y así lograr tomar mejores decisiones a través del autoconocimiento.		dispositivos digitales y a las plataformas educativas y sociales. Estas han permitido abrir camino a que la educación menstrual pueda encontrar un lugar a través de los canales digitales, para poder llegar al público adecuado rompiendo la barrera que existe actualmente entre las niñas y la educación menstrual en el colegio y en casa.
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 114

La propuesta desarrollada por Calderón *et. al* hace referencia a lo indispensable que es el conocimiento sobre todo relacionado a temas de salud en las personas menores de edad, en este caso la higiene menstrual es importante y dado que en la actualidad el uso de la tecnología es constante en las personas jóvenes, puede resultar como un aliado para lograr esta enseñanza acerca de este proceso fisiológico vital en la vida de la mujer.

Es por ello, que el estudio demuestra lo indispensable que es conocer acerca de los productos de higiene menstrual con el fin de romper los tabúes en torno al tema para cubrir adecuadamente las necesidades del grupo en estudio. Dado lo anterior es que se evidencia que los beneficios de la tecnología se engloban en fortalecer la información a las mujeres menores mediante plataformas educativas y sociales, estas presentan un espacio donde se puede integrar la educación menstrual, por medio de los canales digitales.

Matriz 40. Tesis de grado. Licencia Menstrual para las Trabajadoras en Colombia.

No	Tipo de Documento (tesis licenciatura, maestría, doctorado) artículo científico, informe de investigación	Nombre del Documento	Autor (es)	Año	Conceptos Claves	Tesis central o ideas fundamentales	Objetivo de la Investigación	Conclusiones / Resultados
----	---	----------------------	------------	-----	------------------	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------

115	Tesis de Grado	Licencia Menstrual para	María Camila Neira Londoño, Daniela del	2023	Licencia Menstrual, Bienestar laboral,	Se analiza la viabilidad e implementación de una Licencia	Promover la igualdad de género, reconociendo	Para lograr una sociedad justa, equitativa y
-----	----------------	-------------------------	---	------	--	---	--	--

		las Trabajadoras en Colombia.	Pilar Vargas Lobo		Trabajadoras en Colombia, Productividad laboral, Entorno laboral inclusivo, Salud menstrual, Dismenorrea incapacitante.	Menstrual en Colombia, como una política de apoyo dirigida a abordar las necesidades de las trabajadoras. Mediante un análisis exhaustivo de datos, revisión de literatura y análisis de políticas comparativas, se evalúa cómo esta medida puede impactar en el bienestar laboral. Los resultados, revelan que la Licencia Menstrual si se realizan adecuadamente podría ser una herramienta útil para promover la igualdad de género, reconociendo que las personas tienen necesidades específicas como la menstruación. Además, se encontró que esta política puede mejorar en el bienestar	que las personas tienen necesidades específicas como la menstruación .	democrática, es esencial garantizar los derechos de las mujeres. Es fundamental que los gobiernos, las organizaciones internacionales, la sociedad y todas las personas se comprometan a promover y proteger los derechos de la mujer. la implementación de licencia menstrual por parte de las empresas no solo es una medida sensible y empática
--	--	-------------------------------	-------------------	--	---	--	--	--

					de las trabajadoras y contribuir a un entorno laboral más justo. Se resaltan las ventajas y dificultades de su aplicación en Colombia y se sugieren recomendaciones que beneficien tanto a las trabajadoras como a los empleadores para una ejecución exitosa. Esta investigación, establece una base sólida para comprender el valor y el impacto de la licencia menstrual en el contexto de Colombia y puede servir como guía para futuras políticas públicas de igualdad de género en el entorno laboral.		hacia las necesidades de las mujeres en el ámbito laboral, sino que también puede generar beneficios tangibles para la organización, incluyendo un ambiente laboral más saludable y productivo, así como una mejor imagen de la empresa en la sociedad.
--	--	--	--	--	---	--	--

Análisis 115

El documento presenta la licencia menstrual como una necesidad que debe ser cubierta, se ha investigado de los beneficios a nivel laboral respecto a la igualdad de género, siendo que las personas tienen necesidades específicas, por lo que una política en esa vía permitirá a las mujeres tener un entorno más justo. Por lo tanto, es importante garantizar los derechos de las mujeres por lo que los gobiernos y otras instituciones deben velar por la promoción para proteger los derechos de las mujeres, por medio de una iniciativa que es sensible y empática con las mujeres dentro de lo laboral, que puede generar efectos positivos para las empresas, como un ambiente laboral más estable como productivo, mejorando la imagen empresarial.

Análisis general

A través del análisis documental desarrollado de artículos científicos y de tesis de grado relacionadas a la fisiología de la menstruación, al uso inadecuado de productos menstruales y a la higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva en Latinoamérica, es que se puede determinar primeramente la falta de información que existe hacia lo qué consiste la higiene menstrual y lo importante de que se cree un hábito en torno a esta práctica para evitar afecciones en la salud reproductiva de la mujer.

Otro de los aspectos que se pudo determinar es que aún en el siglo XXI, en algunos países de Latinoamérica, e incluso en diversas cultura la menstruación continúa siendo un tema tabú por lo que la formación que han tenido las mujeres con respecto a este proceso es basado en creencias u opiniones de que la menstruación es algo malo, sucio y por ende, no debe hacerse alusión al tema de manera pública incrementando con ello la falta de información relacionada a este proceso lo cual continúa marcando la desigualdad y la falta de oportunidades para la mujer en la sociedad.

Debido a la mala higiene menstrual que tienen muchas mujeres a lo largo de los países, es que se corre el riesgo de padecer graves enfermedades que ponen en riesgo su salud, dada la falta de información y de recursos económicos y materiales (productos de higiene menstrual) para lograr un proceso adecuado de limpieza y por ende, de una adecuada formación para desarrollar estrategias de promoción y de prevención de la salud en torno a la función natural del cuerpo humano.

En la actualidad, existen muchos recursos que pueden favorecer en la promoción de la información acerca de una adecuada higiene menstrual entre las que se pueden mencionar la tecnología, el uso de redes sociales y otros medios de comunicación de manera que se

eliminen tabúes en torno al tema de la menstruación y fortalezca en cambio hacia la igualdad de oportunidades para la mujer acorde a las necesidades que ésta presente.

En algunas propuestas, se valoran otros aspectos relacionados no solo al aspecto fisiológico, sino a las implicaciones económicas y hasta ambientales del tema de la menstruación. Algunas de ellas se enfocan en productos innovadores, de fácil acceso para todas las mujeres y para casos especiales como las mujeres migrantes. También se aborda en varios de ellos el tema de los derechos de las mujeres, los cuales abogan por mejores condiciones en los lugares de trabajo, así como mejorar las condiciones sanitarias para la correcta higiene, tomando en cuenta aspectos que garanticen una menstruación digna.

En otros estudios se proponen acciones para tomar licencia cuando la mujer se encuentre en el proceso de menstruación, que tendría beneficios no solo a nivel personal, sino empresarial al tener mejores condiciones de salud, la empresa tendrá una mejor apariencia ante la sociedad, mejorando la condición de sus trabajadoras.

Conclusiones

Objetivo 1. Describir acerca del proceso fisiológico de la menstruación y las pautas de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América Latina.

Aspectos esenciales como la educación, la atención médica y la facilidad para obtener productos de higiene menstrual se conciben como imprescindibles para las mujeres que se encuentran en edad reproductiva, por lo que se enfatiza un abordaje más intenso para las instituciones encargadas de velar por proveer de información, un mayor alcance en la atención de los servicios de salud y mejores condiciones para adquirir estos productos.

Se destaca el ocultamiento de la menstruación a nivel social, donde se abarcan situaciones biológicas, culturales e históricas como prejuicios en la población, además, se evidencia la desigualdad, específicamente en situaciones de tipo económico, que repercuten a nivel educativo como de recursos de toda índole, que incrementa el riesgo de contraer enfermedades. Ante esto, se muestra la necesidad de tener una mayor visibilización a nivel político y económico, para abarcar la necesidad de miles de mujeres que por condiciones especiales no tienen acceso a productos de higiene menstrual.

Se hace referencia a la desmitificación de la menstruación, de realizar un cambio de la perspectiva negativa que se tiene sobre este, recalcando que la información es necesaria para lograr cambiar las creencias no solo acerca de la menstruación sino del uso de productos de higiene menstrual, por lo que se aborda una búsqueda para crear nuevas construcciones que mejoren la imagen de la menstruación, donde la población educada en el tema pueda tomar consciencia de la salud e higiene menstrual.

Objetivo 2. Identificar los efectos del uso inadecuado de los productos de higiene menstrual en mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023.

Existe el riesgo potencial por el uso inadecuado de productos de higiene menstrual en la población de mujeres latinoamericanas, ante el mantenimiento de afecciones como el síndrome de shock tóxico que se ha demostrado en asociación al uso de tampones, hasta enfermedades como la vaginosis bacteriana, candidiasis, dermatitis de contacto, infecciones urinarias donde la salud se puede encontrar comprometida, que desencadenan desequilibrios microbianos, afecciones a la microbiota vaginal y reacciones alérgicas que indican que se necesita de una alta dosis de educación como de prácticas saludables, por lo que se valora que la persona usuaria de los productos de higiene menstrual tenga el conocimiento suficiente para el acceso a estos, como de atención médica de forma periódica.

Se destaca la necesidad de que los productos de higiene menstrual sean tanto en diseño como en costos eficientes y accesibles, y que puedan ser distribuidos especialmente a grupos de mujeres que por sus condiciones socio económicas no puedan acceder a productos de calidad o que por una condición especial como en el caso de las migraciones no tengan un producto que ofrezca alternativa de poder movilizarse y cambiarse de forma periódica.

Se aboga por productos que sean eficientes no solo en detener el flujo, sino que también se ofrezca como una alternativa para una práctica sostenible, que también no impacte de forma negativa al ambiente, específicamente en los casos donde las condiciones no sean las idóneas para desechar el producto usado.

El desconocimiento del uso de la copa menstrual contribuye al incremento de infecciones, por lo que se deben reforzar la educación ante el incremento de los mitos sobre este producto, para derribar las creencias y que las mujeres opten por otro tipo de prácticas que pueden ser inseguras afectando la calidad de vida.

Objetivo 3. Comparar las prácticas de higiene menstrual utilizadas y los efectos asociados al uso de productos menstruales entre mujeres en edad reproductiva de América latina durante el período 2018-2023.

La implementación de prácticas de higiene durante el periodo menstrual es una forma de prevenir las posibles infecciones y garantizar la salud femenina. Esta información debe ser relevante para fortalecer estas prácticas, para incrementar los conocimientos al respecto y reducir los casos por enfermedades asociadas a una práctica inadecuada.

Las prácticas de higiene protegen la salud física, bienestar emocional, eliminación de estigmas y aumento de la confianza en las mujeres. Esto permite que las mujeres tengan una mejor calidad de vida, tanto a nivel físico como mental; para esto es necesario tomar en cuenta el abordaje sobre los mitos y creencias erróneas, desde etapas tempranas como preparación para la etapa menstrual.

El tema de la higiene menstrual debe tener como punto de partida la educación, esta influye positivamente en las acciones que se tomen para tener una adecuada salud; las implicaciones sobre el desconocimiento o la poca información que se tenga se implica directamente en el incremento de enfermedades relacionadas a una deficiente gestión de la higiene.

La falta de infraestructura y campañas de concientización contribuyen a la tendencia generalizada de desconocimiento sobre el uso adecuado de productos de higiene menstrual. Esto se evidencia principalmente en el acceso desigual a la forma en que se practica la higiene menstrual que puede variar en términos sociales, de género o etnia.

Con respecto a la sostenibilidad y el diseño de productos, se ha considerado que deben

surgir iniciativas para mejorar estos y que sean más eficientes tanto en su uso, como en rendimiento y posterior desecho. Es importante que el mismo sea amigable con el ambiente, bajo los estándares de protección al ambiente.

Se propone para el modelo educativo un abordaje desde la tecnología, estos canales de comunicación pueden tener efectos más directos en la distribución de la información sobre higiene y productos menstruales, así como capacitación acerca de las prácticas adecuadas

como del uso correcto de los diferentes dispositivos que se encuentran a disposición en el mercado.

Recomendaciones

- Se evidencia la necesidad de proveer de mejores herramientas en educación, atención médica y acceso a productos de higiene menstrual, por lo que se recomienda mejorar las políticas públicas relacionadas a los Derechos Humanos e igualdad de género, para que la protección a las mujeres abarque no solo la información requerida para las buenas prácticas en relación con la higiene menstrual, sino que se acoja a toda la población femenina, tanto nacionales como extranjeras.
- Debe generarse conciencia sobre el ocultamiento social de la menstruación; este es un tema que la sociedad no asume completamente y que manifiesta desde varios aspectos, por lo que visibilizar a nivel social el tema menstrual debe dirigirse en campañas de mayor concientización para derribar barreras míticas, así como incrementar la necesidad de que exista parte de la población femenina que no cuenta con recursos necesarios para tener una adecuada higiene menstrual.
- La desmitificación de la menstruación es una de las tareas sociales más importantes sobre el tema, ha evidenciado la perspectiva negativa del mismo; es necesario involucrar más a las instituciones públicas y privadas en campañas para mejorar las condiciones a las mujeres, dando oportunidades de espacios físicos, como de apoyo psicológico y hasta de proveeduría de dispositivos de higiene menstrual ya sea en los centros educativos, como laborales y espacios públicos en general.
- La educación en salud a nivel general debe ser uno de los pilares para la educación de la sociedad ante las situaciones que afectan la calidad de vida de las mujeres. La gran mayoría de las afecciones producto de una inadecuada higiene podrían reducirse sustancialmente si se distribuye de forma intensa información sobre estos temas tanto de higiene como de enfermedades relacionadas a la menstruación, por lo que las campañas de concientización a nivel gubernamental deben ser obligatorias, tanto a nivel público como privado valorando las consecuencias a nivel social si se incrementan las enfermedades por falta de atención educativa y de la salud.

- Se debe hacer un especial énfasis en que los diseños actuales de productos de higiene menstrual no están al alcance de todas las mujeres por diferentes razones; las autoridades de salud deben mejorar los esfuerzos por cubrir a la parte de la población

femenina que no puede acceder a estos productos, destinando un porcentaje del presupuesto nacional a la producción, compra y distribución de dispositivos menstruales tanto a las mujeres de bajos recursos como a las que por razones diversas ingresan al país en calidad de migrantes.

- Interesar a las autoridades gubernamentales a abrir espacios para diseñadores que resuelvan el tema de la sostenibilidad por el uso de productos de higiene menstrual que al ser desechados puedan tener efectos neutros o positivos al ambiente.
- Se ha hecho evidente que el uso de dispositivos como la copa menstrual debe ser adecuado para evitar infecciones, por lo que se debe enfatizar en crear campañas sociales en instituciones para que las mujeres opten por este tipo de productos, así como prevenirlas sobre prácticas inadecuadas de higiene menstrual por un uso inapropiado de estos dispositivos.
- Durante el periodo menstrual se puede ofrecer a la población femenina de alternativas para que puedan garantizarse una mejor calidad de vida, así como prevenir enfermedades, por lo que se recomienda que en los centros de salud principalmente se abra un espacio de consulta directa para la atención médica si es necesaria y de orientación ante las consultas de las pacientes.
- Para implementar prácticas de higiene adecuadas se debe integrar en los planes de salud y educación a nivel social de herramientas para que desde etapas tempranas se vigile la calidad de vida como la atención en salud a nivel general. Para esto se recomienda que las instituciones tanto privadas como públicas cuenten con profesionales especializados para abordar el tema de la menstruación y que cuenten con redes de apoyo en los casos que se requiera referir a profesionales en salud de forma pronta y oportuna.
- Sobre la infraestructura se encuentran evidencias de que es un tema poco tratado, y que en muchas ocasiones no es abordado a nivel social. Se recomienda un análisis de las políticas públicas y de la salud para incluir este tema como prioritario con la

finalidad de proveer espacios físicos de higiene menstrual.

- Con respecto al alcance de la educación, la tecnología tiene un impacto significativo en la población, por lo que se vuelve necesaria la distribución de información por estos medios. Se sugiere una campaña nacional para incentivar a profesionales en

tecnología a presentar ideas para abordar el tema de la menstruación para brindar acceso a conocimiento general para complementar las acciones educativas desde las aulas.

- Incentivar al Ministerio de Educación Pública a que promueve desde temprana edad una culturalidad relacionada a una educación en higiene menstrual para proporcionar un adecuado proceso de desarrollo en los estudiantes al incorporar módulos sobre derechos sexuales y reproductivos.
- Incidencia en el tema desde los colegios profesionales para que realicen acciones en relación con derechos sexuales y reproductivos articulando con organizaciones de la sociedad civil

Referencias

1. Ames, P. y Yon, C. (s.f.). Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para las niñas y adolescentes en el contexto escolar. [Internet]. *Instituto de Estudios Peruanos IEP*. [Consultado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/7406/file/Retos%20e%20impactos%20del%20manejo%20de%20higiene%20menstrual%20para%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20en%20el%20contexto%20escolar.pdf>
2. Vega, A. (2022). *La salud y la higiene menstrual son temas de derechos humanos*. [Internet]. Amnistía Internacional España. [Consultado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/>
3. González, M. (2022). *Menstruación genera mitos, desinformación y confusión en Costa Rica, según estudio de Saba*. [Internet]. La República. [Consultado el 11 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.net/noticia/menstruacion-genera-mitos-desinformacion-y-confusion-en-costa-rica-segun-estudio-de-saba>
4. Gómez, V. (2013). *Birth Spacing and fertility decline in Costa Rica*. [Internet]. Población y Salud en Mesoamérica. Revista electrónica semestral. Sección de documentos históricos. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>
5. Amnistía Internacional (2022). La menstruación y los derechos humanos. [Internet]. *Amnesty*. [Consultado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20la%20falta%20de,aumenta%20el%20riesgo%20de%20infecciones.>
6. Fondo de Población de las Naciones Unidas (2022). La menstruación y derechos humanos. [Internet]. *UNFPA*. [Consultado el 11 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>

7. Bazan, D. (2021). Menstruación a través de la historia. [Internet]. *Chiqaq News*. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://medialab.unmsm.edu.pe/chiqaqnews/menstruacion-a-traves-de-la-historia/>
8. Beppy (2023). La historia de la menstruación – Parte I. [Internet]. *Beppy cup*. [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.beppycup.es/blog/menstruacion/la-historia-de-la-menstruacion/>
9. Instituto Nacional del Cáncer. Aparato reproductor. *NIH*. [Internet]. s.f. [Consultado el 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/aparato-reproductor>
10. Molina, P. Capítulo 68: Aparato reproductor femenino. Fisiología Médica. Editorial Mc Graw Hill. [Internet]. s.f. [Consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1501§ionid=101809893#:~:text=Las%20principales%20funciones%20del%20aparato,desarrollo%20fetales%2C%20y%20el%20nacimiento.>
11. Clínica Mayo. Ciclo menstrual: qué es normal y qué no. Mayo Clinic. [Internet]. 2023 [Consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
12. McLaughlin, J. Ciclo menstrual. Manual MSD. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-cr/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/efectos-de-la-edad-en-el-aparato-reproductor-femenino>
13. Bontá, S. y Azaña, S. ¿Qué es la fase folicular del ciclo menstrual y cuánto dura? Reproducción Asistida ORG. [Internet]. 2023 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/fase-folicular/>
14. García, J., García, L. y Azaña, S. Cambios hormonales en la fase ovulatoria. Reproducción Asistida ORG. [Internet]. 2021 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/fases-de-la-ovulacion/fase-ovulacion/>

15. Clínica Art Medicina. Fase lútea del ciclo menstrual. Art Medicina. [Internet]. 2023 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://artmedicina.com.br/fase-lutea-do-ciclo-menstrual/>
16. Planned Parenthood Federation of America Inc. ¿Cómo sé si mi ciclo menstrual es normal? Planned Parenthood. [Internet]. 2023 [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion/como-se-si-mi-ciclo-menstrual-es-normal#:~:text=El%20ciclo%20menstrual%20promedio%20dura,entre%202%20y%207%20d%C3%ADas.>
17. Millet, A. Cambios fisiológicos asociados al ciclo menstrual. Clínica Millet. [Internet]. 2023 [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://clinicamillet.es/blog/cambios-fisiologicos-asociados-al-ciclo-menstrual/#:~:text=Las%20fluctuaciones%20hormonales%20a%20lo,y%20resistencia%20a%20las%20arrugas.>
18. Oficina para la Salud de la Mujer. Problemas del período menstrual. OASH. [Internet]. 2021 [Consultado el 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/period-problems>
19. Instituto Nacional del Cáncer. ¿Qué causa las irregularidades menstruales? NIH. [Internet]. 2020 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/menstruation/informacion/causa>
20. Rodríguez, R. Cómo afecta la menstruación (regla) a las emociones. Psicoglobal. [Internet]. 2021 [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.psicoglobal.com/blog/como-afecta-menstruacion-regla-emociones>
21. UNICEF. Guía para la promoción de la Salud e Higiene Menstrual. [Internet]. s.f. [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>
22. UNICEF. Manual sobre salud e Higiene Menstrual para Facilitadores y Facilitadoras. [Internet]. s.f. [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en:

<https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>

23. Illa, A. La revolución de la copa menstrual. [Internet]. 2018 [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM_Illa.pdf

24. González K., Briceño, L. Diosa Carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa. Corporación Universitaria Minuto de Dios. [Internet]. 2021 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12355>

25. Ajuntament de Barcelona. Las esponjas marinas menstruales. Generalitat de Catalunya. [Internet]. 2023 [Consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://opcions.org/es/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual>

26. Del Bosque, M. Bragas menstruales: cómo funcionan y cinco claves que debes conocer. El Mundo. [Internet]. 2021 [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2021/09/09/613754f2fdddf3caa8b45c7.html>

27. Fundación FEMEBA. Síndrome de shock tóxico menstrual. FEMEBA. [Internet]. 2020 [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.fundacionfemeba.org.ar/blog/farmacologia-7/post/sindrome-de-shock-toxico-menstrual-47483#blog_content

28. Ramos, N. El mal uso de compresas y tampones. Diario AS. [Internet]. 2023 [Consultado el 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/mal-uso-compresas-y-tampones/>

29. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Vaginosis bacteriana. CDC. [Internet]. 2023 [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/std/spanish/vb/stdfact-bacterial-vaginosis->

[s.htm#:~:text=La%20vaginosis%20bacteriana%20es%20el,riesgo%20de%20contraer%20vaginosis%20bacteriana.](#)

30. Clínica de la Universidad de Navarra. Dermatitis de contacto. CUN. [Internet]. 2022 [Consultado el 21 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dermatitis-contacto#:~:text=La%20dermatitis%20de%20contacto%20es,tiempo%20y%20una%20concentraci%C3%B3n%20suficiente>.

31. María, M. Lesiones benignas de vulva y vagina. Slideshare. [Internet]. 2012 [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/marielmaria/lesiones-benignas-de-vulva-y-vagina>

32. Maset, J. ¿Qué es la Candidiasis? Infección por hongo cándida | CinfaSalud. [Internet]. 2016 [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: Cinfasalud. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/candidiasis/>

33. Sanuy, C. Candidiasis vaginal: causas, síntomas y tratamiento. Canal Salud - IMQ. [Internet]. 2022 [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://canalsalud.imq.es/blog/candidiasis-vaginal-causas-sintomas-tratamiento>

34. Jorge, M. Infecciones urinarias: Causas y tratamiento. SEMG. [Internet]. 2019. [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.semg.es/index.php/component/k2/item/494-infecciones-urinarias-causas-y-tratamiento>

35. Cistitis Centro de Información. ¿Qué es la Escherichia coli? MOTIVOS por los que causa cistitis. Centro de Información de la Cistitis. [Internet]. S.f. [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://cistitisderepeticion.com/que-es-escherichia-coli/>

36. Vega, A. La menstruación y los derechos humanos. Amnistía Internacional. [Internet]. 2022 [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/>

37. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Guía para la promoción de la salud e higiene menstrual. UNICEF. [Internet]. s.f. [Consultado el 17 de octubre de 2023].

Disponible en:
<https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>

38. Saba. La importancia de la higiene durante tu menstruación. Saba. [Internet]. 2023 [Consultado el 17 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.saba-centroamerica.com/ni/rompiendo-mitos/mito-verdad/viviendo-tu-periodo/personal-hygiene-periods-and-how-to-feel-good/#:~:text=Lav%C3%A1%20tu%20zona%20genital%20con,sin%20perfume%20o%20simplemente%20agua.>

39. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para niñas y adolescentes en el contexto escolar. UNICEF. [Internet]. 2020 [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/informes/retos-e-impactos-del-manejo-de-higiene-menstrual-para-ninas-adolescentes-escuela>

40. Fondo de Población de las Naciones Unidas. La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. UNFPA. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes#:~:text=La%20menstruaci%C3%B3n%20est%C3%A1%20intr%C3%ADnsecamente%20relacionada,manejar%20su%20menstruaci%C3%B3n%20con%20dignidad.>

41. Rojas, A. Las reglas de la regla. Delfino. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://delfino.cr/2023/08/las-reglas-de-la-regla>

42. Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. Proyecto de ley: Menstruación de Justicia. Departamento de Servicios Parlamentarios Unidad de Proyectos, Expedientes y Leyes. [Internet]. 2021. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2021/03/22421.pdf>

43. Universidad El Bosque. Guía para hacer una revisión bibliográfica. Universidad El Bosque [Internet] s.f. (Consultado el 2 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://lpl.unbosque.edu.co/wp-content/uploads/09-Guia-Revisio%CC%81n-bibliografica.pdf>

44. San Juan M. Proyecto de Grado para optar por el Título de Maestría en: Diseño para la Innovación de Productos y Servicios. Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Arquitectura y Diseño Maestría en Diseño para la Innovación de Productos y Servicios Bogotá- Colombia. [Internet]. 2021 [Consultado el 19 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58435/ALMA%20LUNA%20DOCUMENTO%20FINAL%20Manuela%20Sanjuan.pdf?sequence=1>
45. Muguira, A. Tipos de investigación y sus características. Question Pro. [Internet]. 2023. (Consultado el 21 de octubre de 2023). Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-de-mercados/>
46. Miranda, U. y Acosta, Z. Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa. BV Salud. [Internet]. 2018. (Consultado el 21 de octubre de 2023). Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885032/texto-no-2-fuentes-de-informacion.pdf>
47. Universidad de Puerto Rico (2022). ¿Qué son las fuentes terciarias? UPRRP. [Internet]. 2022. (Consultado el 22 de octubre de 2023). Disponible en: https://uprrp.libguides.com/fuentes_secundarias/que_son_terciarias#:~:text=Las%20fuentes%20terciarias%20identifican%2C%20recopilan,pueden%20utilizar%20para%20la%20investigaci%C3%B3n.
48. Arguedas, O. La búsqueda bibliográfica. Acta Médica Costarricense, 51 (3), 155-157. [Internet]. 2009. (Consultado el 22 de octubre de 2023). Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v51n3/a06v51n3.pdf>
49. IBM. Definición de los criterios de búsqueda. IBM. [Internet]. 2021. (Consultado el 22 de octubre de 2023). Disponible en: <https://www.ibm.com/docs/es/rational-clearquest/9.0.0?topic=queries-defining-your-search-criteria>
50. Bastis Consultores. Criterios de inclusión y exclusión. Online tesis. [Internet]. 2022. (Consultado el 22 de octubre de 2023). Disponible en: <https://online-tesis.com/criterios-de-inclusion-y-exclusion/#:~:text=Los%20criterios%20de%20inclusi%C3%B3n%20se,hacen%20inelegible%20para%20su%20estudio>

51. Fundación Gabo. ¿Cómo seleccionar las fuentes para ofrecer la mejor información? Fundación Gabo. [Internet]. 2017. (Consultado el 20 de octubre de 2023). Disponible en: <https://fundaciongabo.org/es/consultorio-etico/consulta/1706#:~:text=La%20selecci%C3%B3n%20de%20las%20fuentes,conocimiento%20completo%20de%20los%20hechos>
52. El personal de Healthwise. Clasificación de la calidad de la evidencia. Cigna Healthcare. [Internet]. 2023. (Consultado el 23 de octubre de 2023). Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/clasificacin-de-la-calidad-de-la-evidencia-abo6969>
53. CEyDES. Causas y tratamiento de la vaginosis bacteriana. CEyDES. [Internet]. 2020 [Consultado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://ceydes.com/2020/08/05/causas-y-tratamiento-de-la-vaginosis-bacteriana/>
54. Prado, M., Doncel, W. Mosquera, O. y Guarnizo, M. La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la Literatura. Revista Chile Obstetricia Ginecológica. [Internet]. 2020. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchog/v85n1/0717-7526-rchog-85-01-0099.pdf>
55. Arenas, C., Ramírez, G., González, L., Merlano, C., Palomino, D. y Rueda, S. Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología. [Internet]. 2020. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74342020000200163&script=sci_arttext
56. Casali, M. Diama. Marca de diseño de productos naturales para disminuir dolores menstruales. Universidad Andrés Bello. [Internet]. 2021. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/19512/a132624_Casali_M_Diama_Marca_de_diseño_de_2021_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
57. Lara, E. Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay. Universidad de la República Uruguay. [Internet]. 2023. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/39748/1/TMS_LaraVargasErika.pdf

58. Silva, C. La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a mujeres migrantes. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. [Internet]. 2022. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/21265/Memoria%20Escrita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

59. Talledo, A. Comercialización de copas menstruales para contribuir con la salud femenina y reducir el impacto ambiental en la Ciudad de Lima Metropolitana. Universidad Marcelino Champagnat. [Internet]. 2023. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <file:///C:/Users/Pc/Downloads/500.TalledoA.pdf>

60. Zárate, M. Pobreza menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. [Internet]. 2022. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/20657/ZARATE%20AVEIGA%20MELISSA%20DANIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

61. Bidau, J. Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina? Universidad de San Andrés. [Internet]. 2023. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <https://repositorio.udesar.edu.ar/jspui/bitstream/10908/23201/1/%5bP%5d%5bW%5d%20T.%20L.%20Eco.%20Bidau%2c%20Juana.pdf>

62. Arenas, A. Campaña educativa para mitigar la desinformación acerca el uso de la copa menstrual y sus beneficios en mujeres entre los 18 a 35 años en la ciudad de Cali. Institución Universitaria Antonio José Camacho. [Internet]. 2022. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: https://repositorio.uniajc.edu.co/bitstream/handle/uniajc/1343/TRABAJO%20DE%20GRADO%20COPA%20MENSTRUAL_repositorio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

63. Carmona, E, Carmona, M., Hernández, E. y Urteaga, J. Plan De Negocio Para La Implementación De Una Tienda Virtual En Lima Metropolitana Con Productos Para La

Menstruación Bajo La Modalidad De Suscripción. School of Esan Business. [Internet]. 2020. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/2126/2020_MAGEM_18-1_04_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

64. Mouzo, S. (2020). Disbiosis vaginal asociada al uso de productos de higiene menstrual intravaginales. [Internet]. *Proyecto de investigación de Enfermería, Universidade Da Coruña*. [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26225/MouzoPrado_Silvia_TFG_2020.pdf

65. Cuevas, A., Celis, C., Herrán, S., Hernández, I., Paredes, O. y Paradas, A. (2010). Higiene íntima femenina y vaginosis bacteriana. [Internet] Encuesta Epidemiológica Latinoamericana 2008. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 61(3), 198-205. [Consultado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v61n3/v61n3a03.pdf>

66. Castro, L.(2020). Manejo de higiene menstrual de niñas y adolescentes en contextos escolares: revisión de factores asociados y una propuesta metodológica para aplicar en Bogotá. [Internet]. *Proyecto de grado en Políticas Públicas, Universidad de Los Andes*. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/50754/23917.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

67. Poma, C. (2023). Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio. [Internet]. *Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Obstetricia, Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. [Consultado el 12 de octubre de 2023].

Disponible en: http://38.43.142.130/bitstream/handle/20.500.12672/19422/Poma_mc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

68. Ruiz, R., Pinto, M., Villegas, D. y Villegas, A. (2017). Hábitos de higiene genital femenina y sus fuentes de información en una comunidad Yanessa, Perú. [Internet]. *ResearchGate*. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Pinto->

[2/publication/324062378_Habitos_de_higiene_genital_femenina_y_sus_fuentes_de_informacion_en_una_comunidad_Yanesha_Peru/links/5e4f282d92851c7f7f48fffa/Habitos-de-higiene-genital-femenina-y-sus-fuentes-de-informacion-en-una-comunidad-Yanesha-Peru.pdf](#)

69. Rodríguez, H. y Ortega, D. (2022). Influencia de los determinantes socioambientales y económicos sobre salud e higiene menstrual (SHM): estudio de caso proyecto curricular de administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. [Internet]. *Proyecto Curricular de Administración Ambiental, Universidad Distrital Francisco José de Caldas*. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/31372/OrtegaNarvaezDayannaFernanda2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

70. Instituto Vasco de la Mujer en el año (2021). Estudio sobre la pobreza e higiene menstrual en la CAE. [Internet]. *Emakunde*. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_informes/es_emakunde/adjuntos/pobreza_higiene_menstrual_cae.pdf

71. Sellanes, M. y Silveira, V. (2022). Conocimientos sobre los hábitos higiénicos de la vulva en adolescentes del liceo N°26 Liber Falco. [Internet]. *Trabajo Final de Grado presentado para obtener el título de Obstetra Partera/o, Universidad de la República de Uruguay*. [Consultado el 12 de octubre de 2023].

Disponible en:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/35580/1/TFGEP_SellanesM_SilveiraV.pdf

72. Choi, H., Lim, N., Jung, H., Kim, O. y Young, H. (2021). Uso de productos sanitarios menstruales en mujeres en edad reproductiva: Estudio de salud de las enfermeras de Corea. [Internet]. *Osong Public Health Res Perspect*, 12(1): 20–28. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7899234/>

73. Segura, C. (2022) Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres. [Internet]. *Trabajo de integración curricular, Universidad Técnica de Ambato*. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34752/1/BJCS-TS-391.PDF>

74. Asamblea Legislativa de Costa Rica. (2021). *Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica Proyecto de Ley Menstruación y Justicia varias Señoras Diputadas Expediente 22421*. [Internet]. cloudfront.net. [Consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2021/03/22421.pdf>
75. Hernández, A., Quiroz, C., Sánchez, M. (2019). *Endometriosis: una enfermedad compleja con impacto en la calidad de vida de las mujeres*. [Internet]. Revista Médica Sinergia. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/download/1089/2302?inline=1>
76. Lara, E. Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay. Universidad de la República Uruguay. [Internet]. 2023. (Consultado 25 de octubre de 2023).
Disponible en: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/39748/1/TMS_LaraVargasErika.pdf
77. Bidau, J. Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina? Universidad de San Andrés. [Internet]. 2023. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <https://repositorio.udesar.edu.ar/jspui/bitstream/10908/23201/1/%5bP%5d%5bW%5d%20T.%20L.%20Eco.%20Bidau%2c%20Juana.pdf>
78. Moya, D. La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia. Universidad Militar Nueva Granada Facultad de Relaciones Internacionales, Estrategia y Seguridad Programa de Relaciones Internacionales Y Estudios Políticos. [Internet]. (2019). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/32118/MoyaGonzalezDanielaPatricia2019.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
79. Cahuasquí, K. Importancia de la Gestión Menstrual adecuada en Ecuador y Protección Jurídica a la Salud. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. [Internet] (2022).

Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/21506/CAHUASQUI%20GAONA%20KIMBERLY%20ANAHY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

80. Builes, S. y Carmona, V. Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial. Universidad CES. [Internet]. (2022). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en:
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5788/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

81. Blásquez, M, Bolaños, E. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. Universidad Complutense de Madrid. [Internet]. (2022). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en
https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/scol/v13n2/1851-8265-scol-13-02-00253.pdf

82. Coloma, D. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. Revista Antropología Cuadernos de Investigación, 28, 32-41. [Internet]. (2023). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en
<http://www.cuadernosdeantropologia-puce.edu.ec/index.php/antropologia/article/view/318/217>

83. García, N. Discursos en torno a la Menstruación. Universidad de Sevilla, Universidad de Jaén y Escuela Andaluza de Salud Pública. [Internet]. (2021). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/130658/Garc%c3%ada%20Tojos%2c%20Noelia%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

84. Umpiérrez, S. La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación. Universidad de La Laguna. [Internet]. (2021). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22608/La%20sangre%20y%20la%20subordi>

[nacion%20de%20las%20mujeres%20 analisis%20 antropologico%20de%20la%20menstruacion.%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

85. Mota, M. El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina. Universidad de la República de Perú. [Internet]. (2019). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22777/1/Mota%2C%20Mariana.pdf>

86. Arana, M. Corporalidades menstruantes. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones. Universidad Autónoma de Querétaro Facultad de Bellas Artes. [Internet]. (2021). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3503/1/RI006535.pdf>

87. Dorote, N. y Quispe, E Conocimiento sobre la menarquía en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucagua-Huancavelica, 2017. Universidad Nacional de Huancavelica. [Internet]. (2017). Consultado el 11 de noviembre de 2023. Disponible en <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/82d26cef-94b1-4a83-9d51-b01039f54b92/content>

88. Silva, C. La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a mujeres migrantes. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. [Internet]. 2022. (Consultado 25 de octubre de 2023). Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/21265/Memoria%20Escrita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

89. Arredondo C , Cillero C, Lagos B, Leupin M, Alarcón F, Morales, I. Conocimiento y prácticas asociadas al uso de la copa menstrual en estudiantes pertenecientes a la Facultad de Salud de la Universidad Adventista de Chile, Chillán 2020- 2021. Universidad Adventista de Chile. [Internet]. 2021. (Consultado 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://bibliorepositorio.unach.cl/bitstream/BibUnACh/1860/1/CONOCIMIENTO%20Y%20PR%C3%81CTICAS%20ASOCIADAS%20AL%20USO%20DE%20LA%20COPA%20>

[MENSTRUAL FELIPE%20ALARC%c3%93N%20-%20Director%20Acad%c3%a9mico%20FACS.pdf](#)

90. Prado, M, Doncel W, Olmedo O, Guarnizo, M. La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. Universidad El Bosque. [Internet]. 2020. (Consultado 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchog/v85n1/0717-7526-rchog-85-01-0099.pdf>

91. Prado, M, Doncel W, Olmedo, O, Guarnizo, M. CARACTERIZACIÓN DE LA LITERATURA EXISTENTE EN TORNO AL USO DE LA COPA MENSTRUAL. Universidad El Bosque. [Internet]. 2019. (Consultado 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/10296/Prado_Galarza_Magdely_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

92. Alarcón, N, Lima, R. Actitud y prácticas en el uso de toallas higiénicas en mujeres que acuden a la botica Ahorrofarma, Huancayo - 2023. Universidad Roosevelt. [Internet]. 2023. (Consultado 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1818/TESIS%20AL_A_RCON%20-%20LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

93. Caselin, J. Una amiga en quién confiar. Historia de la toalla sanitaria en México. Siglo XX. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. [Internet]. 2022. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/add5530-c7dd-444e-84ad-684df68e9a4f/content>

94. Bustamante, K. Diseño de un producto higiénico íntimo femenino sostenible para contribuir a la mitigación del impacto ambiental en la ciudad de Medellín. Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Artes Integradas, Bello. [Internet]. 2019. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://core.ac.uk/reader/270056730>

95. Cuartero, M., Ventura, E., Ondiviela, P., Bueicheku, R. y Jumilla, A. El nuevo método de higiene femenina: la copa menstrual. Revista Sanitaria de Investigación. [Internet]. 2021. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-nuevo-metodo-de-higiene-femenina-la-copa-menstrual/>
96. Carbone, R, Díaz, M. Femvertising: ¿cambiaron las representaciones publicitarias de las mujeres con respeto a la higiene femenina? Un estudio de caso de la marca de tampones o.b. (1990-2020). Universidad de la República Uruguay. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37174/1/PC%20219%20T%20FG%20-%20Romina%20Carbone%20y%20Victoria%20D%20c3%adaz.pdf>
97. Vilema, K. Desarrollo de un prototipo de panty y antiderrame de flujo menstrual con material protector para población femenina en transición “niñez-adolescencia”. Universidad Técnica del Norte. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13507/2/040%20IT%20319%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
98. Cuartero, M, Ventura E, Ondiviela, P, Bueicheku, R, Burugorria, A. El nuevo método de higiene femenina: La copa menstrual. Hospital Miguel Servet. [Internet]. 2021. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-nuevo-metodo-de-higiene-femenina-la-copa-menstrual/>
99. Hoyos, V., Ortega, C., Sánchez, C., Taba, V. y Thomas, J. Diseño de producto íntimo femenina biodegradable e hipoalergénico con esponjas marinas. Universidad Simón Bolívar. [Internet]. 2020. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:
http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/10311/Dise%c3%b1o_Producto_Intimo_Femenino_Biodegradable_Hipoalerg%c3%a9nico_Esponjas_Marinas_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
100. Pérez, L, González, M, Clavijo, V. Diseño de una campaña comunicacional sobre la Higiene Menstrual como derecho para las niñas de la Institución Educativa Altos del

Rosario

sede Sierra Flor ubicada en Sincelejo, Sucre. Universidad de Cartagena. [Internet]. 2022. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15784/9.%20Campa%c3%b1a%20comunicaci%c3%b3n-Higiene%20mestrua-2-85.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

101. Zanetti, M. Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance. Revista Latinoamericana de Enfermagem. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/X5DgJwFnC8LYvPR3pdQS6VR/>

102. Sanmiguel, M. Uso y disposición de productos de higiene femenina. Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina. Artículo de Investigación de la Universidad Militar Nueva Granada. [Internet]. 2021. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/40124/SanmiguelVargasMary2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

103. Poma, C. Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

http://38.43.142.130/bitstream/handle/20.500.12672/19422/Poma_mc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

104. Fernández, A. Hábitos de higiene genital en adolescentes del 4to y 5to año de secundaria de la i.e 8188 Fe y Esperanza, Carabayllo año 2022. Universidad Nacional Federico Villarreal. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

http://190.12.84.13/bitstream/handle/20.500.13084/7002/FERNANDEZ%20IBERICO%20ADRIANA%20%20TituloProfesional_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

105. Rodríguez, H, Ortega, D. Influencia de los determinantes socioambientales y económicos sobre salud e higiene menstrual (shm): estudio de caso proyecto curricular de administración ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Universidad

Distrital Francisco José de Caldas. [Internet]. 2022. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/31372/OrtegaNarvaezDayannaFernanda2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

106. Damian M, Arias, T. El papel de la microbiota vaginal en la salud ginecológica: una visión actualizada. Revista Científica Dominio de las Ciencias. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3467/7734>

107. Pontes, L., Martínez, A., Casal, C. y Ballestar, M. Proyecto de investigación: Conocimiento sobre el Síndrome del Shock Tóxico en las estudiantes de grado de Enfermería. Biblioteca Las Casas Fundación Index. [Internet]. 2015. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0837.pdf>

108. Camargo, A, Paredes, J. Factores Personales presentes en Mujeres con Síndrome de Flujo Vaginal atendidas en la Estrategia Its/Vih del Hospital Goyeneche en los Meses de Diciembre 2018 a Enero 2019. Universidad Católica de Santa María Facultad de Obstetricia y Puericultura Escuela Profesional de Obstetricia y Puericultura. [Internet]. 2019. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<https://core.ac.uk/download/pdf/233005053.pdf>

109. Carrasco, A. y Valladolid, S. Hábitos de higiene en gestantes con síndrome de flujo vaginal que asisten al Centro de Salud de Corrales, 2020. Universidad Nacional de Tumbes. [Internet]. 2020. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2189/TESIS%20-%20VALLADOLID%20Y%20CARRASCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

110. Celis, S. Hábitos y prácticas de higiene y su influencia en la vulvovaginitis en gestantes. Centro de Salud Huambocancha Baja Cajamarca, 2016. Universidad Nacional de Cajamarca. [Internet]. 2017. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/929/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

111. Arguedas, N, Possino, A, Díaz, M, Constanti, V. Shock tóxico estafilocócico menstrual: comunicación de dos casos clínicos de distinta gravedad. Sociedad Española de Urgencias de Pediatría. Hospital Sant Joan de Déu. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: https://seup.org/wp-content/uploads/2023/10/EP2023-22-115_117.pdf

112. Yupanqui, B. Higiene genital y vaginosis bacteriana en mujeres atendidas en el Centro de Salud de Parcona, Ica-2021. Universidad Roosevelt. [Internet]. 2021. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/558/TESIS%20BRENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

113. Calderón, J, Sánchez, A, Chavez, A. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022. San Ignacio de Loyola, Escuela ISIL. [Internet]. 2022. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

https://scholar.archive.org/work/urwrdg2mx5dp3fe6bkepvomsxy/access/wayback/https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pfigshare-u-files/35162671/Protocolo.pdf?X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIYCQYOYV5JSSROOA/20220524/eu-west-1/s3/aws4_request&X-Amz-Date=20220524T124537Z&X-Amz-Expires=10&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=aa4cedc7791161046094920353f5ab4e53cee8431931bebf4472af06632575dc

114. Calderón, J.; Sanchez, A. y Chavez, A. Uso de plataformas digitales y educación menstrual en niñas de 10 a 12 años de Lima Metropolitana. Año 2022. San Ignacio de Loyola. Escuela ISIL.[Internet]. 2022. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<https://repositorio.isil.pe/bitstream/123456789/398/1/Uso%20de%20plataformas%20digitales%20y%20educaci%3b%20menstrual%20en%20ni%3b%20as%20de%2010%20a%2012%20a%3b%20os%20de%20Lima%20Metropolitana%20A%3b%202022.pdf>

115. Neira, M, Vargas, D. Licencia Menstrual para las Trabajadoras en Colombia. Universidad Libre seccional Cúcuta Facultad de Derecho, Ciencia Política y Sociales. [Internet]. 2023. (Consultado el 16 de noviembre de 2023). Disponible en:

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27499/LICENCIA%20MENSTRUAL%20PARA%20LAS%20TRABAJADORAS%20EN%20CO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

Tabla 3. Clasificación de niveles de evidencia según Sackett

Autor/Abrev. Revista/Año	Re	Título del artículo	Tipo de estudio	Nivel de evidencia	Población	Metodología	Resultados y conclusiones
Prado <i>et. al</i> (2020) Revista Chile Obstetricia Ginecológica	54	La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura.	Revisión bibliográfica	1	Mujeres que edad menstrual	Revisión de la literatura de estudios publicados en los metabuscadores Proquest, Google Scholar, Pubmed	Fueron incluidos 21 estudios que superaron el 75% de los criterios evaluados en las listas de verificación. La CM es un dispositivo que puede aportar grandes beneficios a la higiene menstrual como un elemento moderno, discreto, económico y amigable con el medio ambiente
Arenas <i>et al.</i> (2020) Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología	55	Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura	Revisión bibliográfica	1	Mujeres en edad menstrual	Búsqueda en las bases de datos PubMed, Cochrane Library, Scopus, PopLine y Google Scholar	Se encontraron 737 títulos para revisión inicial. Se incluyeron 38 estudios. La copa menstrual tiene una aceptabilidad que varía entre el 35 y el 90 %. Del 10 al 45 % la encontraron difícil de usar. Fue descrita

							como más cómoda comparada con el tampón y la toalla higiénica de fabricación industrial. La continuidad de su uso está entre el 48 y el 94 %. En cuanto a la seguridad se presentó un caso de síndrome de choque tóxico.
Casali (2021) Universidad Andrés Bello	56	DIAMA Marca de diseño de productos naturales para disminuir dolores menstruales	Estudio Transversal	3	Mujeres que edad menstrual	Análisis del macroentorno mediante encuestas y un análisis FODA	La mitad de la población de mujeres a nivel mundial sufre de dismenorrea primaria, secundaria o problemas más importantes como alguna enfermedad relacionada al útero (como por ejemplo síndrome disfórico premenstrual en donde los altos y bajos emocionales son muy drásticos).

Lara (2023) Universidad de la República Uruguay	57	Cuando sangrar es un lujo: Representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay	Estudio cualitativa	3	13 legisladores, legisladoras y representantes de colectivos feministas vinculados a salud sexual y reproductiva y a economía feminista	Aplicación de entrevistas y el Análisis Crítico del Discurso con perspectiva Feminista (ACDF)	Se obtienen cinco representaciones sociales: lo íntimo, construyendo el cuerpo menstruante como fuerza contaminante; conceptualizando la menstruación como enfermedad, reproduciendo el mandato de la maternidad y Resignificando la menstruación.
Silva (2022) Pontificia Universidad Católica del Ecuador	58	La Colorada/ producto textil de gestión menstrual, dirigido a mujeres migrantes	Exploratorio	1	Mujeres migrantes	Desing Thinking el cual permite proponer ideas innovadoras basado en la comprensión del problema desde la exploración de las necesidades del usuario dentro de su entorno.	Comprender la gestión menstrual como una herramienta para generar equidad, ofreciendo a las mujeres un producto de calidad que sirva de apoyo en situaciones de traslado.

Talledo (2023) Universidad Marcelino Champagnat	59	Comercialización de copas menstruales para contribuir con la salud femenina y reducir el impacto ambiental en la ciudad de Lima Metropolitana	Cualitativa y cuantitativa	1	Mujeres de 18 a 39 años	Focus group y encuestas	La copa menstrual es un producto existente en el mercado, sin embargo, WarmiCup cuenta con una propuesta de valor estratégica; La propuesta de valor del proyecto requiere mantener capacitados a los colaboradores para brindar un excelente servicio a través de la atención personalizada, generando en las mujeres apertura y confianza en el tema de salud femenina.
Zárate (2022) Pontificia Universidad Católica del Ecuador	60	Pobreza menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna	Exploratorio	1	21 mujeres	Realiza la representación del costo de menstruar, basado en toallas sanitarias, en los ingresos de las mujeres en edad fértil de acuerdo con deciles y hace una comparación con los deciles de ingreso de los hombres en la misma edad.	La investigación deja en evidencia la necesidad de una política pública que busque mejorar la situación de las mujeres ecuatorianas en cuanto a su gestión menstrual.

Bidau (2023) Universidad de San Andrés	61	Pobreza Menstrual ¿Una Canasta Básica Femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina?	Cuantitativa	1	Mujeres que edad menstrual	Estudio de casos	La gestión de pobreza menstrual es fundamental para acortar brechas de género. Los obstáculos que experimentan las personas menstruantes en el acceso a productos de gestión menstrual, así como los tabúes alrededor de la menstruación, repercuten en su salud, educación y bienestar.
Arenas (2022) Institución Universitaria Antonio José Camacho	62	Campaña educativa para mitigar la desinformación acerca el uso de la copa menstrual y sus beneficios en mujeres entre los 18 a 35 años en la ciudad de Cali	Revisión bibliográfica	1	Mujeres 18 a 35 años	Observación participante a través de la herramienta AEIOU, encuesta semiestructurada digital, brief creativo y el design thinking	La menstruación es un tema que se ha ido tratando desde diferentes áreas, tales como la salud menstrual, la higiene menstrual, el impacto ambiental, el entorno psicosocial entre otros, fortaleciendo y empoderando a las mujeres para hacerles frente a los tabús que durante siglos han estado presentes

Carmona (2020) School of Esan Business	63	Plan De Negocio Para La Implementación De Una Tienda Virtual En Lima Metropolitana Con Productos Para La Menstruación Bajo La Modalidad De Suscripción	Mixta	3	430 mujeres entre 18 y 34 años	Focus group y encuestas	Se evidencia que la menstruación se mantiene aún como un tema sensible, y que pocas herramientas se han desarrollado en los últimos años para mejorar la gestión menstrual. Existe aceptación de la idea de negocio, denotada en los altos porcentajes de intención de suscripción, además la propuesta es vista como novedosa dentro de un mercado enfocado en canales tradicionales para el comercio de productos menstruales
--	----	--	-------	---	--------------------------------------	----------------------------	---