



# La menstruación



## Mito

VS

## Verdad

1

No puedes entrar al mar o cargar un bebé cuando estás con la menstruación.



No hay evidencias científicas que validen este mito.

2

Si tu ciclo no dura 28 días, eres irregular.



El ciclo varía dependiendo la persona, para considerarse regular todos tus ciclos deben tener un promedio similar de días, este puede ser de 28 o hasta 30 días, de manera constante cada mes.

3

No puedes quedar embarazada durante la menstruación.



Aunque muy poco probable, existen casos, por eso es necesario siempre usar condones.

Ojo: además el condón te protege de una Infección de Transmisión Sexual.



4

Si un mes no menstruas la sangre se te acumula.



No, la sangre no se acumula. Si eres adolescente y no menstruas por un mes o varios puede ser debido a que tu cuerpo está en pleno crecimiento.

5

Si te bañas o comes cítricos o picante se corta tu periodo.



No existe evidencia científica que la higiene personal o algunos alimentos corten el periodo menstrual.

## Productos para la gestión menstrual

### 1. Toalla higiénica

Tener una a la mano y llevar una de repuesto en tu mochila para ti o una compañera.



### 2. Tampón:

Absorbe el sangrado menstrual, se inserta en la vagina con o sin aplicador. Su uso es descartable y dura aproximadamente 6 horas, luego de este tiempo es necesario retirarlo.



### 3. Copa menstrual:

Es otra alternativa de larga duración, se coloca en la vagina y recolecta el sangrado. Su material es de latex y es reutilizable.



Recordemos, el 28 de mayo se celebra el Día Internacional de la Higiene Menstrual

Sin embargo, el uso del término **"HIGIENE MENSTRUAL"** sostiene el mito o vieja creencia de que la menstruación es "sucia", recordemos que este sangrado es natural. Existen diversas formas de gestionarlo y todo depende del nivel de autoconocimiento que una maneje.

### Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán

Parque Hernán Velarde #42, Lima ✉ postmast@flora.org.pe  
f@/CMPFloraTristan f/ShinanyaAinboboPucallpa @shinanyaainbobo  
☎(51-1) 433-1457 / 433-2000  
www.flora.org.pe

FI - Agosto 2023

SHINANYA  
AINBOBO

Mujeres Fortalecidas

## Educación menstrual:

## Aprendiendo sobre nuestros procesos

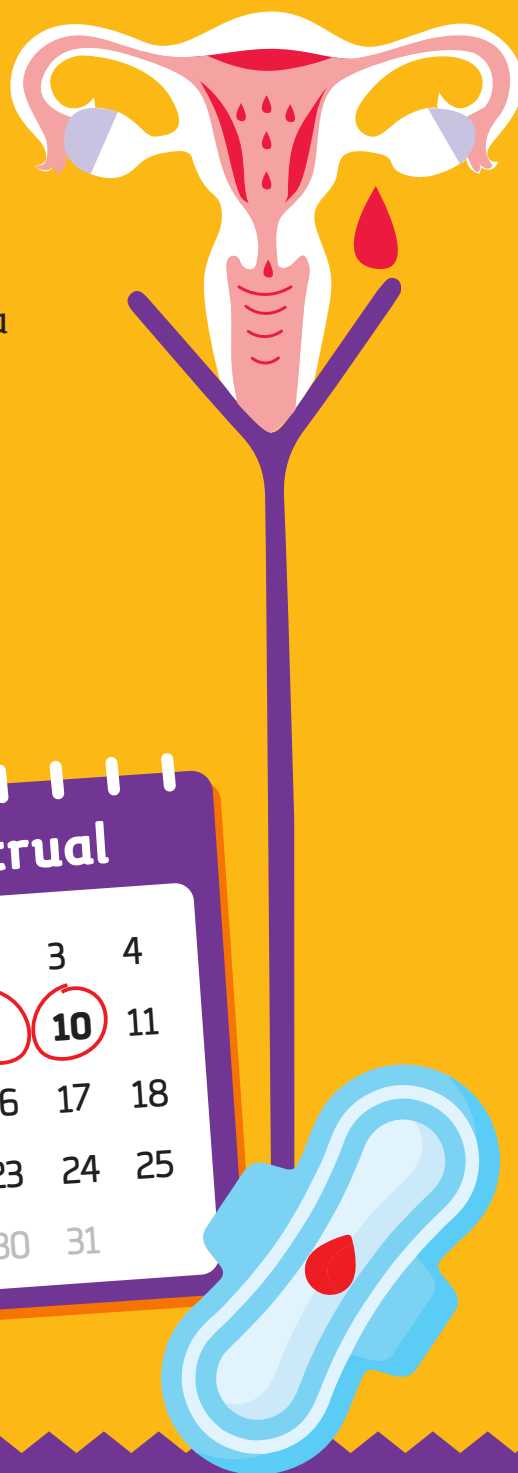


# ¿Qué es la menstruación?

Es el sangrado que se desprende del útero cuando el óvulo no ha sido fecundado, es un proceso físico y natural por el que atraviesan las mujeres.



El ciclo dura un aproximado de 28 a 30 días, pero puede variar en cada persona, consta de cuatro momentos diferentes que ocurren en nuestro organismo durante todo el mes.



## Fases del Ciclo Menstrual

4°

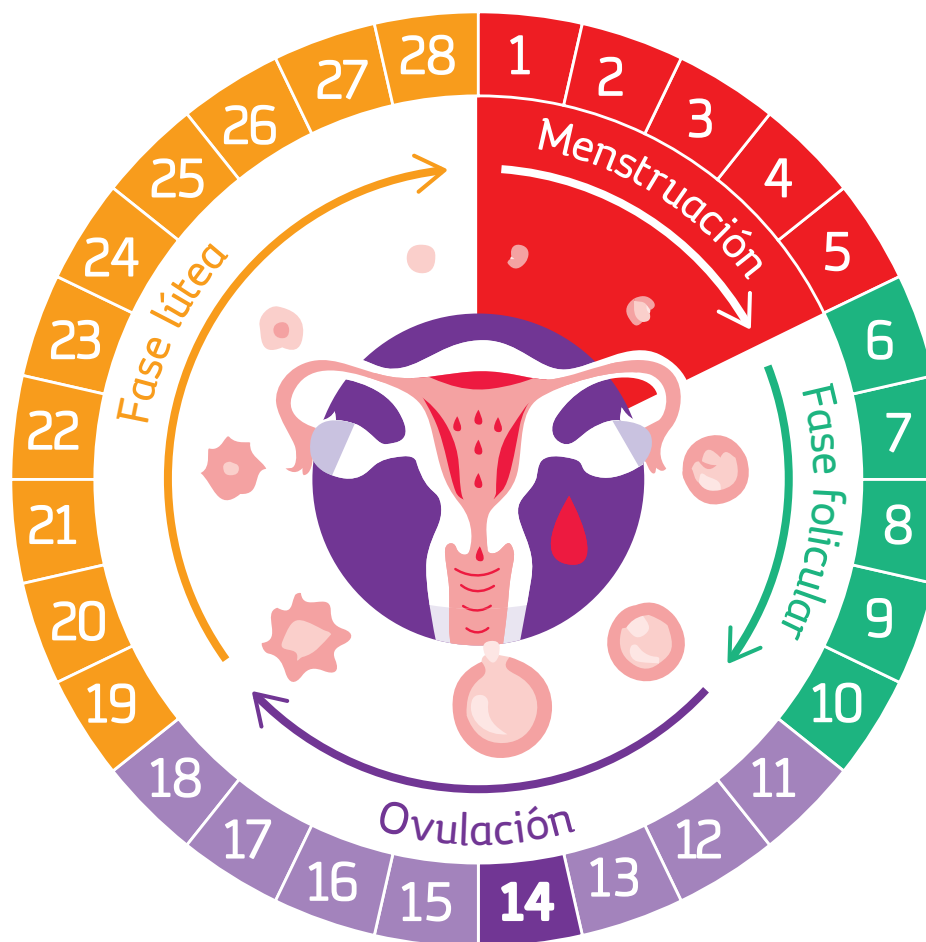
### Fase lútea

El revestimiento interno del útero se espesa y se llena de nutrientes.

1°

### Menstruación

Revestimiento engrosado del útero sale del cuerpo, inicia la menstruación.



3°

### Ovulación

En este fase se encuentran los días más fértiles de la mujer

2°

### Fase folicular

Revestimiento interno del útero va creciendo poco a poco.

## ¿Cómo sé en qué fase estoy?

Existen diferentes señales que da nuestro cuerpo cuando entra a los distintos momentos, y para reconocerlos te damos algunos tips:

La presencia del moco cervical nos ayuda a identificar en qué momento fértil o infértil nos encontramos de nuestro ciclo.

### Después de la menstruación,

cuando se presenta un moco blanco, espeso con un olor fuerte pero no oloroso. Este periodo es infértil y dura hasta el día 10 del ciclo menstrual.

**Fase Seca**  
(no fértil)  
1 a 3 días después del período



**Fase Pegajosa**  
(no fértil)



Cuando se presenta un moco similar a la clara de huevo (11 - 18) es cuando se está en los días más fértiles. Este dura pocos días y luego aparece el otro moco espeso para iniciar la menstruación (19 - 28).

**Fase cremosa**  
(fértil)



**Fase clara**  
(muy fértil)



### OJO:

Si el moco se vuelve **amarillento** o **verdoso** y presenta mal olor de preferencia asistir con un especialista de confianza puesto a que **no es normal**.

