



SALUD Y JUSTICIA MENSTRUAL



¿SABÍAS QUÉ?



8 DE CADA 10 NIÑAS

¡A NIVEL MUNDIAL COMIENZA EL CICLO MENSTRUAL SIN ESTAR INFORMADAS, NI APOYO PARA GESTIONARLA!



STATISTICS

43%

Prefiere quedarse en casa cuando menstrúa

5%

Apenas 5 de cada 100 niños sabe algo sobre la menstruación

99%

Siente Vergüenza cuando habla de la menstruación y ha sido acosada por pensar que es "sucio".

75%

¡75% de adolescentes pueden experimentar problemas menstruales!

Statistics

500 millones

No cuentan con instalaciones, recursos, información o apoyo para gestionar la menstruación y ciclo menstrual.

Según la ONU, La Menstruación y el ciclo menstrual

Ha sido uno de los mayores tabúes, y las niñas y mujeres pueden experimentarla en silencio y violencia. , afectar su autoestima. salud sexual y reproductiva, y las decisiones sobre su propio cuerpo.



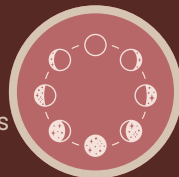
RIESGOS



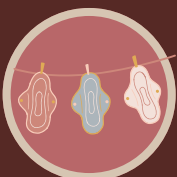
Infecciones por no cambiar las toallas frecuentemente, no lavar las manos, olvidar cambiar tampones, o utilizar materlies sucios al cambiarse.. Limpiarse de atrás para adelante al ir al baño



No tener acceso a agua para la higiene, , infraestructura para privacidad , o suficientes recursos como toallas sanitarias, papel,, tampones u otros.



Síndrome premenstrual: dolor menstrual, diarrea, cansancio, cambios del ánimo muy fuertes



Automedicación de hormonas o anticonceptivos sin información por un profesional.





FASES DEL CICLO MENSTRUAL

Fase 4: luna menguante
25%

Sentirás más calma, análisis e introspección. Los niveles de progesterona empiezan a elevarse, te vuelves más introvertida, guiada por la razón y no por el corazón. Es un tiempo perfecto para planear, ordenar, organizar, cerrar ciclos. Puedes sentirte más cansada y es recomendable hacer ejercicio de menor potencia.

Te sentirás coqueta, social, comunicativa, aventurera, dinámica, porque tu nivel de estrógeno es más alto. Te sentirás más fuerte, puedes hacer deporte intenso. Puedes comer frutas, alimentos frescos, ensaladas, mucha fibra y magnesio, como linaza y chía.

Fase 3: Fase Ovulatoria
25%

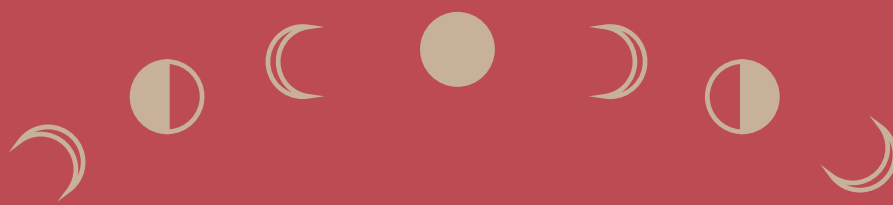
Fase 1: Menstrual. Luna nueva
25%

Tenemos sueños lucidos, más intuitivos, silencio, liberación, introspección. Relájate, descansa, ejercicio suave, necesitas mucho amor, té, vegetales verdes. Evita azúcar, lácteos, café y otros alimentos que sientas que te hinchan.

Tu fuerza aumenta. Puedes aumentar ejercicio de alta intensidad como senderismo, pesas. Tus niveles de estrógeno bajan, reduce tu apetito. aumenta tu creatividad, fíjate en la actividad social. Come según lo que te pida tu cuerpo como papas, avena, maíz, arroz, yuca.

Fase 2: Folicular o pre ovulatoria. Luna creciente
25%

- **Adrenarquia:** secreción hormonal irregular, que puede provocar cambios en el olor de las axilas, acné y un poco de vello axilar.
- **Telarquia:** tu cuerpo iniciará entre los 8 y 13 y a parecen los botones mamarios.
- **Pubarquia:** empieza a crecer el vello púbico, y aumentarás de talla rápidamente hasta 22-25 cm alcanzando casi tu talla adulta. Podrás ver que tu vulva crecerá y cambiará de color, puede que haya un poco de flujo vaginal blanco sin olor, dolor o color, más o menos 6 meses antes de tu menarca.
- **Menarca:** es la primera menstruación, y es el signo de que el útero de las niñas y mujeres jóvenes a empezado a liberar óvulos. Esta es apenas una etapa del desarrollo para llegar en un tiempo a ser una mujer joven adolescente. Es decir, que se prepara para un embarazo, pero aún falta más tiempo para llegar a estar lista en su totalidad, ocurre entre los 9 a 15 años.





SALUD Y JUSTICIA MENSTRUAL

SABÍAS QUÉ TENER HÁBITOS ALIMENTICIOS POCO SALUDABLES, OBESIDAD, Y SOBREPESO PUEDE AUMENTAR PROBLEMAS DE QUISTES OVÁRICOS, PROBLEMAS HORMONALES, MENSTRUALES Y MENTALES.



¡Evita! Mientras más lejos de casa se produce, más empacado en plástico y otros químicos está, contaminando tu cuerpo que apenas está creciendo.

- Reduce el consumo de grasas saturada: manteca, mantequilla, margarina, carnes procesadas (salchichas, jamones, nuggets, medallones etc.)



- Consume vitaminas del complejo B para aumentar la serotonina, que te pone feliz: cereales integrales, legumbres (garbanzo, lenteja, frijoles, ejote, arveja, etc.), huevos, etc, que son producidos cerca de tu hogar de manera natural .



Evita consumir papalinas, pasteles, donas, u otros carbohidratos mega procesados como: lays, tortrix, bimbo, dulces, entre otras marcas. Bebidas azucaradas, excesivamente procesadas. como cocacola, jugos de caja energizantes (raptor).



Consume hierro: ¡hígado o alimentos animales naturales!, hierbas verdes gruesas (espinaca, berro, amaranto, acelga, etc.) frutos secos (manías, nueces, marañón).text

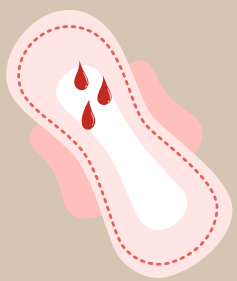


Consume fibra, esta la encuentras en los vegetales, en semillas como chía, frutas (manzana, papaya, piña, kiwi, etc.) frutos secos como pasas y ciruelas.



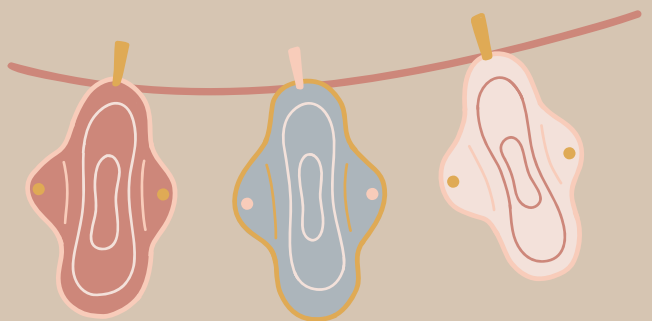
¡Recuerda que aunque tengan mucho sabor, están altamente contaminados por químicos que te hacen adicta y dañan tu ciclo hormona, aumentando tu peso, grasa corporal y dañando todo tu sistema.!

¿Conoces los productos que puedes usar?

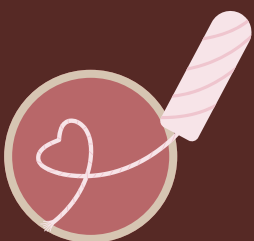


Toallas

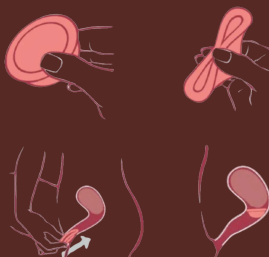
- reciclables de tela, puedes lavarlas en casa o en lugar privado.
- desechables plásticas (para emergencias, pero evítalas si puedes, pues traen microplásticos que pueden causar humedad, mal olor e infecciones.



OTRAS ALTERNATIVAS. CAMBIALO DE 2-3 VECES POR DÍA.



Copa menstrual reusable.



Disco Menstrual reusable



Calzón Menstrual reusable

Tampones desechables de algodón



Mito: usar tampones rompe el himen y no es para niñas vírgenes. ¡¡Falso!! Usa lo que más te haga sentir cómoda





¿QUÉ ES LO NORMAL? ¿A QUIÉN ACUDO SI TENGO DUDAS O NECESITO AYUDA?

Tu ciclo puede durar entre 24 y 38 días

Si tu apenas tuviste tu menarca, aún será irregular y puede tardar en regresar hasta 90 días

Puede durar hasta 8 días. Puedes experimentar cambios en el flujo.

El flujo puede ser normal hasta 80 cc. y puedes medirlo según cuántas veces necesitas cambiarte.

Puedes tener flujo entre cada ciclo que va a cambiar de color y textura. Pero no tendrá olor fuerte, busca apoyo si ves que cambia a verde, o como leche cortada, pica o duele.



Lleva un registro menstrual, y si tienes dudas, busca a una adulta de confianza o un/ una profesional de la salud, maestra, amiga o hermana para que te apoye.

