

3. Actividades

Rompehielos: en ronda, cada persona dice **dos palabras con las que relaciona a la menstruación**, quienes coordinan las anotan en un afiche.

También se puede hacer con la aplicación **Mentimeter**, que permite hacer una pizarra colectiva online donde la palabras que se repiten van aumentando de tamaño, y quedan, más o menos, de este modo:



Las personas que coordinan la actividad remarcan las palabras clave que hayan salido y que se relacionan con lo que tratará el encuentro.

Actividad 1

GRUPAL O PARA EQUIPOS DE SALUD

Objetivos: analizar mitos o creencias que circulan en nuestra sociedad para asociarlas con información concreta y actualizada.

Fomentar el intercambio y la construcción de argumentos colectivos que fortalezcan el conocimiento de las personas sobre salud menstrual.

Desarrollo: en primer lugar, se divide el total de participantes en cuatro grupos de cinco personas. Se les pedirá que armen un cartel que diga “**Verdadero**” y otro “**Falso**”, que podrán ser levantados durante la dinámica.

Frente a cada frase que se escuche, el equipo deberá debatir si la afirmación es verdadera o falsa y levantar el cartel con la respuesta. En cada oportunidad, la idea es abrir el espacio a que puedan justificar su respuesta para el grupo que responda primero y luego se podrá preguntar si el resto está de acuerdo o no con lo dicho.

Frases

Cuando una persona menstrua experimenta cambios de ánimo, dolores y falta de energía.

Esto puede ser **VERDADERO** O **FALSO**, dependiendo de cada persona. Todas son sensaciones que pueden, o no, aparecer con cada período. Es importante que cada persona pueda registrar cómo transita su ciclo, reconocer las sensaciones que se repiten, y pensar si hay mejores posibilidades de organizar las tareas diarias en función de cómo se siente. ¿Escucharon hablar del diario de ciclo como forma de registrar las sensaciones y cambios que atraviesa cada persona durante los ciclos menstruales?

Solo menstrúan las mujeres.

X Falso. Por distintas razones fisiológicas, no todas las mujeres menstrúan. A su vez, varones trans, personas no binarias y otras identidades de género pueden menstruar. Por eso es importante no pensar la menstruación asociada solamente a lo femenino y a la idea de “hacerse mujer”. **¿Conocían estas identidades?**

Con cada menstruación te bajan litros de sangre y puede generar anemia.

✘ Falso. El promedio durante una menstruación es de 40 ml y equivale a una taza de café. Si se incrementa y dura más de 7 días, se puede hacer una consulta médica. El uso de la copita menstrual ayuda a dimensionar cuánto se menstrua. **¿Conocen la copita menstrual?**

Los tampones no pueden ser usados por personas que no hayan tenido relaciones sexuales.

✘ Falso. El tampón es una opción que puede usar cualquier persona independientemente de si tuvo relaciones sexuales, con penetración o no. Lo más importante es que esa persona se sienta cómoda con el producto que use. Algunos tampones vienen con un colocador que facilita su uso, sobre todo las primeras veces que se utiliza. **¿Qué otros productos de gestión menstrual conocen?**

Durante la menstruación, lo que baja en forma de sangre, es el recubrimiento de la parte de adentro del útero.

✔ Verdadero. Esa parte se llama endometrio, y todos los meses, previo a la menstruación, se ensancha llenándose de sangre. Cuando comienza el sangrado, es porque empieza a desprenderse ese tejido y es expulsado. **¿Pueden identificar dónde se ubican el útero y el endometrio en la figura de un cuerpo?**

Cuando te viene por primera vez, te hacés señorita.

✘ Falso: lo que cada persona siente en ese momento es muy personal. La menarca (primer sangrado) señala el inicio de la ovulación y, con ello, la posibilidad de un embarazo. Es uno de los cambios físicos que suceden en la pubertad, es parte de crecer, pero eso no significa que, por un cambio físico, se pase de un día para el otro de ser niña a ser mujer. Identificarse como mujer es un proceso que no tiene que ver necesariamente con la biología, ni con el hecho de ser madre. Por otro lado, que el cuerpo comience a generar la posibilidad de gestar no implica que una niña deba ser madre. En base al reconocimiento de los derechos de las infancias, se llevan adelante políticas de cuidado bajo el lema “niñas, no madres”. **¿Conocen esta consigna?**

La menopausia es la última menstruación.

 **Verdadero.** La menopausia es la fecha de la última menstruación, se da dentro de un proceso que llamamos climaterio, que tiene distintas etapas y dura varios años. **¿Han hablado de menopausia?**

Durante el climaterio se perciben cambios físicos y/o en el estado de ánimo.

 **Verdadero.** La gran mayoría de las personas sienten cambios como “irregularidades” menstruales, sofocos, sudor nocturno, sequedad de la piel y vaginal, modificaciones en el peso o disminución en el calcio en los huesos, entre otras manifestaciones. También, cambios en el estado de ánimo. Los síntomas que se presentan y las formas de transitarlo varían en cada persona. La información y las redes de contención, entre otros aspectos, inciden en esta etapa. **¿A dónde o a quiénes se puede recurrir para hablar sobre climaterio?**

Si una persona que está ovulando tiene relaciones sexuales, sin usar anticoncepción, puede quedar embarazada.

 **Verdadero.** La ovulación es el momento del ciclo en el que, de uno de los ovarios, sale un óvulo maduro y, si entra en contacto con espermatozoides, se puede fecundar y producir un embarazo. Durante la menstruación se puede tener relaciones sexuales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que durante el sangrado también puede producirse un embarazo. Si la decisión es evitarlo, **es necesario elegir previamente un método anticonceptivo y usarlo de manera correcta en cuanto al horario y la regularidad.**

Durante el climaterio no podés quedar embarazada.

 **Falso.** Durante este proceso disminuyen paulatinamente las posibilidades reproductivas. Si bien los ciclos menstruales comienzan a hacerse más espaciados, mientras haya menstruación hay posibilidades de embarazo. Por eso, para quien quiera evitar un embarazo, **se recomienda seguir usando un método anticonceptivo hasta dos años después de haber dejado de tener el período.**



Durante la menstruación lo que duele son los ovarios.

❌ **Falso.** Algunas personas sienten dolor los primeros días de sangrado. En general, se dice que duele la panza o que duelen los ovarios, pero lo que se mueve en esos momentos son las paredes del útero. Estas paredes se contraen para expulsar el endometrio y eso es lo que puede provocar malestar o dolor. Para aliviar esta sensación, además de los analgésicos de venta libre, se puede probar con alternativas caseras y naturales. **La endometriosis es una enfermedad que se manifiesta con fuertes dolores menstruales.** Por eso resulta importante registrar estos dolores, comentarlos en la consulta médica y no resignarse a pensar que la menstruación debe ser dolorosa. **¿Qué alternativas conocen para suavizar el malestar menstrual?**

Cierre: para finalizar, se les va a pedir a los grupos que, a partir de la siguiente imagen, piensen tres mensajes sobre salud menstrual que les surjan a partir del encuentro compartido y los agreguen interviniendo la misma.



Preguntas para reflexionar con equipos de salud después de la actividad:

- ¿Cuándo se habla de salud menstrual y climaterio en las consultas?
- Al momento de la consulta, ¿cómo podrían abordarse estos temas?
- ¿Cuáles son las consultas más frecuentes? ¿Cuál es el enfoque que se le suele dar?
- ¿Hay consultas que nos dejan pensando? ¿Qué se plantea en ellas?
- ¿Qué ideas podrían incorporar en la consulta?

**MINISTERIO DE
SALUD**

**MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**