



FACULTAD DE ENFERMERÍA

**Trabajo de Fin de Grado**

EDUCACIÓN MENSTRUAL EN LOS CENTROS ESCOLARES

Autora: Antía Peleteiro Fernández

Tutora: Cristina Jorge Soto

Convocatoria: Junio

Curso: 2024 - 2025

## AGRADECIMIENTOS

A mamá y a papá por darme el mundo entero si os lo pido, apoyarme en cada decisión que he tomado y soportar cada uno de mis enfados (que sé que no fueron pocos). Gracias por los valores que me habéis inculcado; estaré siempre orgullosa de poder decir que soy vuestra hija.

A Nea, mi hermana y mi alma gemela, gracias por confiar en mí desde que nací. Vas a ser siempre mi ejemplo a seguir. Gracias por todas las comidas, por entenderme mejor que nadie, por preguntarme siempre el temario, por regalarme la suerte en forma de camiseta y por corregir una de cada dos palabras que escribo. No habría conseguido nada de esto sin ti.

A mis amigas, que nada tienen que ver con la enfermería, gracias por ser mi mayor desconexión y por tener la paciencia de aguantarme hablar del hospital, durante los meses en los que mi vida fueron sólo las prácticas. Siempre tendréis un huequito en mi corazón.

A Yoli, mi enfermera favorita, que me entiende más de lo que me entiendo yo. Por todas las carreras para no perder el bus, las caminatas al sol por Santiago y las empanadas sentadas en el suelo de la estación. Eres capaz de alegrar el peor de mis días, estoy deseando seguir creciendo a tu lado y ver qué nos depara esta nueva etapa.

A todas las participantes de este proyecto, a las alumnas que lo hicieron posible y a mi tutora, por haberme ayudado a hacer de este trabajo algo de lo que siempre voy a estar orgullosa.

Y, por último, a mi misma. A la Antía del pasado: la niña de 4 años que quería ser princesa, la de 12 que quería ser científica y la de 17 que no tenía ni idea de qué hacer con su vida. Sin su esfuerzo y valentía esto no habría sido posible.

## **RESUMEN**

### **Introducción:**

La Ley Orgánica 1/2023 reconoce la salud menstrual como derecho y decreta que la educación menstrual debe abordarse con perspectiva de género. En la actualidad la menstruación sigue siendo tabú, poniendo en riesgo la salud de nuevas generaciones, que, además, utilizan fuentes de información informales, registrándose que solo un 4% acude al personal sanitario. La educación menstrual en centros educativos se mantiene insuficiente, sin abordar aspectos emocionales o sociales, ni enseñar los distintos productos menstruales. Por otro lado, cada persona menstruante genera 180 kilos de residuos en su vida fértil, con el uso de productos desechables, que se podrían reducir con alternativas sostenibles.

### **Objetivos:**

Evaluar la adquisición de conocimientos sobre la menstruación tras realizar una intervención educativa al alumnado de 4º de la ESO del Colegio La Salle de Santiago de Compostela.

### **Metodología:**

Este estudio se realizó cumpliendo los requisitos del Comité de Bioética, para ello se cubrieron las respectivas autorizaciones y consentimientos informados. Después de una búsqueda bibliográfica, se creó el cuestionario para evaluar los conocimientos previos y posteriores y las presentaciones que se utilizaron como material complementario durante las charlas. La intervención se dividió en una charla teórica sobre menstruación y ciclo menstrual, un laboratorio sobre productos menstruales y una actividad de “Verdad o Mito”. Una vez obtenidas las respuestas de ambos cuestionarios se utilizó el *software SPSS Statistics* para la gestión de los datos que serían interpretados.

### **Resultados:**

La intervención educativa logró mejorar significativamente el conocimiento del alumnado sobre menstruación, productos menstruales y mitos asociados. Aumentó el reconocimiento de productos reutilizables y redució las diferencias iniciales que había entre sexos, destacando la eficacia del enfoque inclusivo, igualitario y basado en la evidencia científica.

### **Conclusiones:**

Una intervención educativa inclusiva y feminista mejora conocimientos, desmonta estigmas, fomenta una relación más positiva con el cuerpo y el respeto hacia personas menstruantes.

**Palabras clave:** Educación menstrual, menstruación, salud menstrual, tabú, ciclo menstrual, productos menstruales, productos desechables y no desechables, adolescentes y prejuicios.

## **RESUMO**

### **Introdución:**

A Lei Orgánica 1/2023 reconece a saúde menstrual como dereito e dictamina que a educación menstrual debe abordarse con perspectiva de xénero. Na actualidade a menstruación continúa sendo un tema tabú, o que pon en risco a saúde das novas xeracións, que, ademais, empregan fontes de información informais, rexistrándose só un 4% que acude ao persoal sanitario. A educación menstrual en centros educativos mantense insuficiente, sen abordar aspectos emocionais ou sociais da menstruación, nin ensinar os distintos produtos menstruais. Por outro lado, cada persoa menstruante xera 180 quilos de residuos na súa vida fértil, co uso de produtos desbotables, que se poderían reducir con alternativas sustentables.

### **Obxectivos:**

Avaliar a adquisición de coñecementos sobre a menstruación tras realizar unha intervención educativa ao alumnado de 4º da ESO do Colexio La Salle de Santiago de Compostela.

### **Metodoloxía:**

Este estudo realizouse cumprindo os requisitos do Comité de Bioética, para iso cubríronse as respectivas autorizacións e consentimentos informados. Despois dunha búsqueda bibliográfica creouse o cuestionario para avaliar os coñecementos previos e posteriores e as presentacións que se utilizaron como material complementario durante as charlas. A intervención dividiuse nunha charla teórica sobre menstruación e ciclo menstrual, un laboratorio sobre produtos menstruais e unha actividade de “Verdade ou Mito”. Unha vez obtidas as respostas de ambos cuestionarios utilizouse o software SPSS Statistics para a xestión dos datos que serían interpretados.

### **Resultados:**

A intervención educativa logrou mellorar significativamente o coñecemento do alumnado sobre menstruación, produtos menstruais e mitos asociados. Aumentou o recoñecemento de produtos reutilizables e reduciu as diferenzas iniciais que había entre sexos, destacando a eficacia do enfoque inclusivo, igualitario e baseado na evidencia científica.

### **Conclusións:**

Unha intervención educativa inclusiva e feminista mellora coñecementos, desmantela estigmas, fomenta unha relación máis positiva co corpo e o respecto cara as persoas menstruantes.

**Palabras clave:** Educación menstrual, menstruación, saúde menstrual, tabú, ciclo menstrual, produtos menstruais, produtos desbotables e non desbotables, adolescentes e prexuizos.

## **ABSTRACT**

### **Introduction:**

Organic Law 1/2023 recognizes menstrual health as a right and decrees that menstrual education must be addressed with a gender perspective. Nowadays, menstruation continues to be taboo, which endangers the health of new generations, who, moreover, use informal sources, with only 4% of them going to health providers. Teaching about menstruation in educational centers remains insufficient, without addressing emotional or social aspects, or introducing the different menstrual products. On the other hand, each menstruating person generates 180 kilos of waste in their fertile life, by using disposable menstrual products, which could be reduced with sustainable alternatives.

### **Objectives:**

To evaluate the acquisition of knowledge about menstruation after an educational intervention with students in the 4rd year of ESO at La Salle School in Santiago de Compostela.

### **Methods:**

This study was conducted in compliance with the requirements of the Bioethics Committee, for which the corresponding authorizations and informed consents were completed. After a bibliographic search, the questionnaire was created to evaluate pre and post intervention knowledge and the presentations used as complementary material during the educational lecture. The intervention was divided into a theoretical talk on menstruation and the menstrual cycle, a laboratory on menstrual products and a “Truth or Myth” activity. Once the responses to the two questionnaires were collected, SPSS Statistics software was used to manage the data, which would later be interpreted.

### **Results:**

The educational program significantly improved students' knowledge of menstruation, menstrual products and associated myths. It increased the recognition of reusable products and reduced the initial differences between sexes, highlighting the effectiveness of the inclusive, gender equitable and scientific evidence-based approach.

### **Conclusions:**

An inclusive and feminist educational program improves knowledge, dismantles stigmas, promotes a more positive relationship with the body and respect for menstruating people.

**Key words:** Menstrual education, menstruation, menstrual health, taboo, menstrual cycle, menstrual products, disposable and non-disposable menstrual products, adolescents and prejudices.

## Índice

<b>1. Introducción:</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Justificación:</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Objetivos:</b> .....	<b>10</b>
<b>4. Metodología:</b> .....	<b>11</b>
4.1. Diseño del estudio:.....	11
4.2. Participantes:.....	11
4.3. Intervención:.....	11
4.3.1. Fase previa:.....	11
4.3.2. Fase educativa:.....	12
4.3.3. Fase post intervención.....	13
4.4. Materiales:.....	13
4.5. Variables:.....	15
4.6. Estadística:.....	15
4.7. Aspectos éticos:.....	16
<b>5. Resultados:</b> .....	<b>17</b>
<b>6. Discusión:</b> .....	<b>21</b>
<b>7. Conclusión:</b> .....	<b>25</b>
<b>8. Bibliografía:</b> .....	<b>27</b>
<b>9. Anexos:</b> .....	<b>29</b>
ANEXO I: Aprobación comité de bioética.....	29
ANEXO II: Hoja de información para el participante.....	29
ANEXO III: Consentimiento informado para tutoras/es legales.....	30
ANEXO IV: Cuestionario educación menstrual.....	31
ANEXO V: Gráfico 7.....	34
ANEXO VI: Tablas resultados.....	35

## 1. Introducción:

La salud menstrual es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades con relación al ciclo menstrual. No fué hasta 2022 que la Organización Mundial de la Salud (OMS) aceptó el término como parte de la salud de las personas menstruantes y no solo como un problema de higiene al que hacer frente (1). Se conoce como gestión de la salud menstrual al manejo seguro, digno y saludable de los ciclos menstruales evitando que interfieran con la vida diaria. La salud menstrual se ve afectada por diversos elementos indispensables como son la igualdad de género, la educación menstrual, el acceso a información basada en la evidencia científica, el agua y los productos de higiene física, la atención sanitaria competente y empática, el acceso a productos menstruales y la autonomía corporal. Estos factores se ven influenciados por el contexto histórico, sociocultural, económico, político y personal en el que se cría y vive cada persona (2, 3).

Es importante tener en cuenta que desde siempre la menstruación ha sido un tema ocultado e incluso asociado a la falta de higiene. En la actualidad sigue siendo un problema y un tema tabú, sólo es necesario nombrar la cantidad de eufemismos que existen para no utilizar la palabra «menstruación», para darse cuenta de que queda aún mucho que mejorar (5, 6). Gutierre Tibón plantea que esto no es otra cosa más que una manifestación de la misoginia y una de las más antiguas y actuales formas de control y opresión de los cuerpos nacidos con útero (4). A causa del tabú menstrual se pueden ver vulnerados derechos fundamentales como el derecho a la educación, el trabajo, la dignidad humana, el libre tránsito, la salud y el bienestar (7).

La falta de oportunidades para hablar de la menstruación ha hecho que se difundan creencias y prácticas que limitan la vida de las personas que menstrúan. Es necesario reconocer que todas las personas menstruantes tienen derecho a participar y a tomar las decisiones necesarias para su autocuidado y para esto tienen que ser conscientes de lo que están viviendo, además de tener acceso a información científica sobre qué opciones tienen y cuál se adapta mejor a su situación y cuerpo (4, 5). Diferentes estudios han demostrado que la falta de acceso o la mala gestión de alguno de estos elementos tiene efectos negativos sobre las personas menstruantes y en mayor medida en los adolescentes, que son el grupo más vulnerable. No lograr gestionar la menstruación de una forma adecuada hace que se encuentren en desventaja, ya sea por la falta de conocimientos, de una red de apoyo o de productos menstruales, lo que puede provocar que falten a clases y a actividades sociales (6, 7).

Según los estudios ya realizados los adolescentes acuden a fuentes informales como sus madres, sus amigas o internet. Lo que provoca que la desinformación de generaciones anteriores se transfiera a las nuevas, que, a su vez, si no aprenden a diferenciar los mitos, además de ponerse en peligro, seguirán compartiendo y alimentando este problema (8). La vergüenza asociada a la menstruación pone en riesgo su salud ya que provoca que oculten molestias físicas y no busquen ayuda del personal sanitario. Estudios demuestran que solo un 4% de las adolescentes encuestadas, de 13-19 años, acuden a la atención sanitaria a resolver sus dudas (9).

En los colegios de España la educación menstrual es obligatoria y suele estar incluida dentro de la asignatura de Biología. Diversas investigaciones indican que su tratamiento en el ámbito educativo continúa siendo insuficiente e inadecuado, ya que se sigue enseñando a gestionar la menstruación en silencio. Además el enfoque sigue siendo, casi exclusivamente, centrado en los aspectos biológicos sin considerar la parte emocional, social y cultural del ciclo menstrual (5). Según un estudio realizado en diversas escuelas españolas en el año 2012, el 50% del profesorado no habían abordado este tema en clase. Entre los principales motivos identificaron la falta de formación, de recursos y de tiempo (10).

En el ámbito legislativo La Ley Orgánica 1/2023, del 28 de febrero de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, reconoce la salud menstrual como “parte inherente del derecho a la salud sexual y reproductiva”. Además, propone el acceso gratuito a productos menstruales en centros educativos e incluye la adopción progresiva de productos menstruales “sostenibles, orgánicos y ecológicos, de rápida descomposición, reutilizables y libres de químicos” para un menor impacto medioambiental. También dictamina que la educación menstrual debe abordarse con perspectiva de género para eliminar los estigmas y la discriminación de las personas menstruantes (11). El estudio realizado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de Valencia (UPV) en los años 2021-2022 con 4.000 participantes afirma que solo un 5% de las/os encuestadas/os recuerdan haber recibido información sobre la menstruación en la escuela y un 56,1% de las mujeres no sabían cómo gestionar su primera menstruación (12). Otro estudio, también realizado en centros escolares, señala que la mayoría de participantes (74%) recuerdan haber estudiado en su mayoría contenido relacionado con la parte biológica y reproductiva, un 15% sobre productos menstruales y solo un 5% sobre cómo utilizar dichos productos y cómo actuar ante el sangrado menstrual (13). Estas cifras demuestran que la educación menstrual en los centros educativos es insuficiente lo que puede aumentar las experiencias negativas y el estrés durante la

menstruación. Por otra parte, la evidencia disponible indica que, en la mayoría de los casos, las personas no menstruantes son excluidas de estas formaciones, provocando una falta de conocimientos y de comprensión hacia un proceso fisiológico que desconocen y hacia las experiencias de las personas menstruantes (8).

En relación con el impacto medioambiental, un proyecto realizado por Rezero en colaboración con el Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA-CSIC) en el año 2024 plantea que una persona menstruante genera durante su vida fértil 180 kilos de residuos por el uso de productos menstruales desechables (14). En el 2023 en España, estos productos, provocaron 55.096 toneladas de residuos (15). Asimismo, hay que tener en cuenta que no solo producen este impacto una vez utilizados, sino que también lo ocasionan durante su creación y distribución. En cuanto a la huella de carbono, el uso de productos de un solo uso durante un año por persona alcanza los 5,3 kilos de CO<sub>2</sub>; mientras que el uso de productos reutilizables, como la copa menstrual, producen 0,04 kilos de CO<sub>2</sub>. Según el análisis de este estudio, se podría evitar la producción de 26,1 kilos de CO<sub>2</sub> cada 5 años por cada persona menstruante que sustituya los tampones por la copa menstrual (16). Otro estudio del 2021 demuestra que el uso de los productos reutilizables está en aumento en la población de entre 26 y 35 años, haciendo sobretodo uso de la copa menstrual (56,8%) y en menor medida de las compresas de tela (19,1%) y de las bragas menstruales (11,3%). A pesar de su relevancia, no existe evidencia sobre el conocimiento o uso de los productos reutilizables por las nuevas generaciones (17).

## **2. Justificación:**

Este proyecto propone el diseño y desarrollo de una intervención educativa en un instituto de secundaria, orientada a proporcionar información científica sobre el ciclo menstrual, la menstruación y los diferentes tipos de productos menstruales con un enfoque positivo y libre de prejuicios. El objetivo es que las personas participantes adquieran nuevos conocimientos y encuentren un espacio en el que resolver dudas, desmitificar sus creencias y compartir su perspectiva o vivencias personales. Los resultados obtenidos aportarán nuevos datos sobre el uso de productos menstruales en personas jóvenes, sus fuentes de información y sobre cómo experimentan sus primeros años menstruando, además mostrará posibles carencias educativas y si este enfoque es efectivo para mejorar la educación menstrual.

A pesar de ser un proceso fisiológico, la menstruación continúa rodeada de tabúes y de desinformación, lo que provoca un grave peligro para la salud física, emocional y social de las personas menstruantes. Las/los adolescentes son la población ideal para realizar esta intervención ya que están en una edad en la que los hábitos de conducta todavía son modificables y tienen, además de curiosidad por aprender, la capacidad para entender y opinar sobre este tema. Una buena educación menstrual, por lo tanto, puede conseguir que adquieran conocimientos y actitudes positivas hacia su propio cuerpo, algo clave en esta etapa de sus vidas.

Los datos publicados muestran que las fuentes de información de los adolescentes son de carácter informal (madres, otros familiares o amigas). Es necesario, al tratarse de un tema que puede afectar a la salud, que estas fuentes sean formales y basadas en la evidencia científica. Además, esta información debe de ser accesible tanto para personas menstruantes como no menstruantes. La mejor forma de solucionar esta problemática es implementar la educación menstrual en los centros escolares, siempre desde un enfoque científico y feminista. Puesto que la evidencia indica que la mayoría del profesorado no se siente preparado para abordar esta materia de la forma correcta, parece coherente pensar en la enfermera como la figura idónea para realizar esta tarea, puesto que acumula los conocimientos científicos necesarios y ejerce como labor profesional la promoción y la educación en la salud.

Por otro lado, aportando información sobre los diferentes tipos de productos menstruales se incrementan las posibilidades de elección. Esto no solo va a mejorar la comodidad de la persona, al poder optar por el producto que se adapte mejor a cada situación, sino que también puede suponer un ahorro económico y un impacto positivo medioambiental, en el caso de los productos reutilizables. Estos últimos son menos conocidos y usados en edades tempranas, por lo que enseñar cómo se utilizan es clave para fomentar su uso.

### **3. Objetivos:**

#### **Objetivo principal:**

- Evaluar la adquisición de nuevos conocimientos sobre la menstruación y el ciclo menstrual tras realizar una intervención educativa al alumnado del cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio La Salle de Santiago de Compostela.

#### **Objetivos secundarios:**

- Analizar los conocimientos previos del alumnado sobre la menstruación y los productos menstruales.

- Estudiar la percepción sobre sus experiencias relacionadas con la menstruación, los productos menstruales utilizados y los motivos para su elección.
- Identificar las fuentes de información sobre la menstruación.
- Comparar los conocimientos pre y post intervención.
- Analizar las diferencias entre mujeres y hombres. Respuestas desagregadas por sexo.

#### **4. Metodología:**

##### **4.1. Diseño del estudio:**

Este proyecto es un estudio cuasi-experimental, con cuestionario pre y post intervención y sin grupo control.

##### **4.2. Participantes:**

Alumnado del cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio La Salle de Santiago de Compostela. Este centro cuenta con aproximadamente 120 alumnas y alumnos matriculados en este curso.

Criterios de inclusión:

- Alumnado que esté cursando en el año académico 2024-2025 4º de la ESO en el colegio La Salle de Santiago de Compostela.
- Alumnado que acepte participar y que aporte el respectivo consentimiento informado firmado por el/la tutor/a legal.
- Alumnado que se encuentre en el centro el día de la intervención.

Criterios de exclusión:

- Alumnado que no cubra los cuestionarios pre y post.
- Alumnado que presente alguna discapacidad física y/o mental que impida la participación total o parcial en la intervención educativa y/o en la realización del cuestionario.

##### **4.3. Intervención:**

Este trabajo se basa en la realización de un proyecto educativo sobre la salud menstrual, el ciclo menstrual y los diferentes productos menstruales.

##### **4.3.1. Fase previa:**

Para su realización fue necesario, en primer lugar, cubrir la petición de evaluación del proyecto del Comité de Bioética de la Universidad de Santiago de Compostela. Una vez obtenida la aprobación (*Anexo I*), se creó y se envió la autorización para la participación en el proyecto a la

entidad colaboradora, el colegio La Salle de Santiago de Compostela. Para la aceptación de la propuesta, se elaboró la hoja informativa para los participantes (*Anexo II*) y el consentimiento informado para las/los tutoras/es legales (*Anexo III*). Ambos documentos fueron enviados al centro colaborador para ser distribuidos al alumnado de cuarto curso de la ESO, y a sus correspondientes tutoras/es legales. En su contenido se exponen los objetivos y el desarrollo del proyecto, se indica su carácter voluntario y anónimo, la posibilidad de retirar el consentimiento en cualquier fase, se informa sobre la protección y el destino de los datos analizados y sobre la posibilidad de acceder a los resultados finales. Una vez obtenido el consentimiento informado de todo el alumnado participante se compartió el cuestionario en formato digital (*Anexo IV*) para evaluar los conocimientos previos a la intervención, que fue cubierto en clase en las horas destinadas a las tutorías.

#### **4.3.2. Fase educativa:**

La intervención educativa se llevó a cabo en una sesión de tutoría de 50 minutos de duración, para así evitar interrumpir los programas docentes. La división del alumnado fue la misma respecto la agrupación por clases, por lo que se realizaron 4 sesiones de aproximadamente 30 alumnos acompañados de un docente, cubriendo así a todo el alumnado de 4º de la ESO. En cada charla se realizó una primera parte teórica de 10 minutos con el apoyo de una presentación. Una vez expuesta, se dividió a la clase en dos grupos para, en los siguientes 15 minutos, llevar a cabo simultáneamente el taller de productos menstruales, por un lado, y la actividad de “Verdad o Mito”, por el otro, rotando los grupos al acabar cada ejercicio. Para la elaboración de dicho taller, se utilizó como apoyo una presentación y los productos menstruales. De esta forma mientras se explicaba el contenido de las diapositivas se iban enseñando los distintos productos, dejando al alumnado experimentar y familiarizarse con ellos. Para la actividad de “Verdad o Mito” se utilizó una presentación y se entregó al alumnado dos trozos de cartulina por persona: uno verde que levantarían cuando creyeran que la afirmación era verdadera y otro rojo para los mitos. Por cada acierto se repartió una moneda de papel, el premio final consistía en el montón de monedas conseguidas para la persona que más aciertos había acumulado. Con este método se consiguió fomentar la participación. La distribución final del tiempo fue de 10 minutos para la parte teórica, 15 minutos para el taller de productos menstruales, 15 minutos para la actividad de “Verdad o Mito” y 5 minutos para recoger. Para la realización de esta fase educativa se contó con la participación voluntaria de tres estudiantes de tercero de enfermería, que participaron en la ejecución del taller de productos menstruales y en la actividad de “Verdad o Mito”.

### 4.3.3. Fase post intervención

Un mes tras la intervención educativa, se envió al centro el cuestionario post intervención, en formato digital, para evaluar los conocimientos adquiridos y la evolución de las/os participantes. Una vez conseguidas todas las respuestas del cuestionario de la post intervención se procedió a la creación de la base de datos y a la codificación de los resultados.

### 4.4. Materiales:

#### - Cuestionario (*Anexo IV*):

El cuestionario está formado por 44 preguntas agrupadas en 5 bloques temáticos: datos demográficos, conocimientos sobre menstruación y productos menstruales, información y comunicación, factores socioeconómicos y experiencia personal, siendo este último bloque, exclusivo para las personas menstruantes. Además, al tratarse de un proyecto anónimo, para poder estudiar la evolución individual de los participantes, se les solicitó la creación de un código partiendo de la primera letra de su color favorito, la primera letra de la calle en la que viven y el número del día de su cumpleaños, este código debía ser recordado para identificar de igual modo el cuestionario post intervención.

#### - Presentaciones:

Se utilizaron 3 presentaciones como apoyo para la intervención educativa:

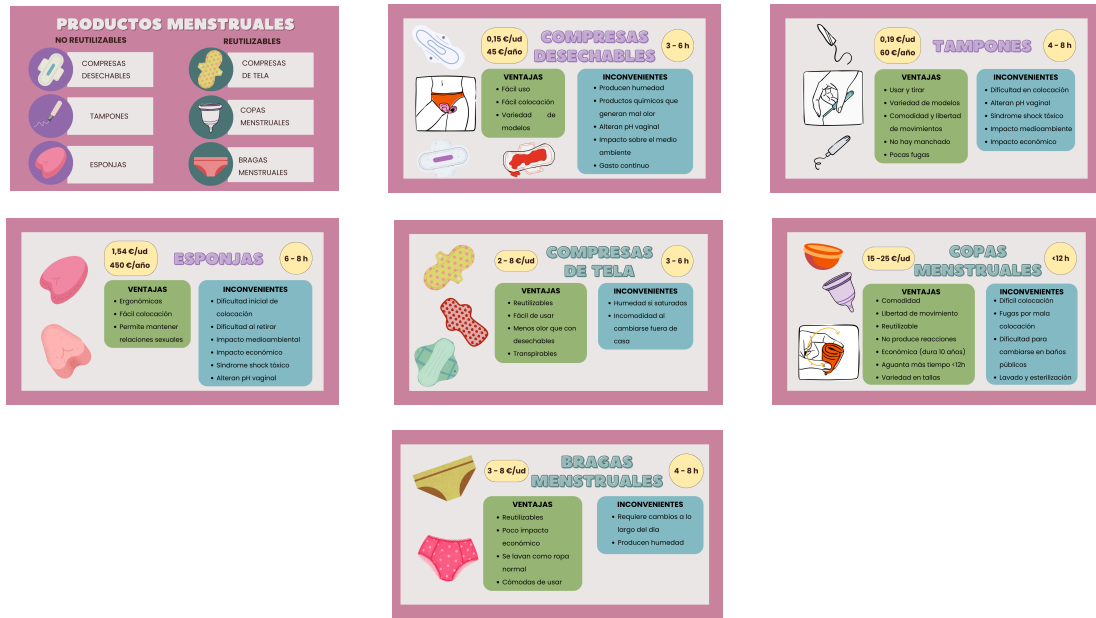
- o La primera (Figura 1) consiste en 6 diapositivas en las que se hace una breve introducción sobre la anatomía y se explican los conceptos de ciclo menstrual, menstruación, menarquía, amenorrea, dismenorrea y síndrome del shock tóxico.

Figura 1: Presentación sobre ciclo menstrual.



- La segunda (Figura 2) consta de 7 diapositivas en las que se clasifican los productos menstruales en “reutilizables” y “no reutilizables” y se informa de el precio, el tiempo de uso, las ventajas e inconvenientes y las medidas de higiene necesarias de cada producto.

Figura 2: Presentación sobre productos menstruales.



- La tercera (Figura 3) es el material de apoyo de la actividad “Verdad o Mito”, está formada por 11 diapositivas en las que se exponen 10 afirmaciones, 6 mitos y 4 verdades.

Figura 3: Presentación de actividad “Verdad o Mito”.



#### - **Materiales físicos:**

Para la intervención fue necesario llevar, en primer lugar, los productos menstruales mencionados en la presentación que fueron aportados por la Facultad de Enfermería de la USC: tampones, compresas, compresas de tela, esponjas menstruales, copas menstruales y bragas menstruales (varias unidades con distintos modelos de absorción y tamaño).

Además de cartulinas verdes y rojas de tamaño DIN A7 y monedas de papel personalizadas para la actividad final.

#### **4.5. Variables:**

Como variables demográficas se registró la variable sexo, variable cualitativa dicotómica categorizada como mujer/hombre.

Cada pregunta del cuestionario se consideró una variable en sí misma, identificando según el tipo de pregunta:

- Variables cualitativas dicotómicas, para las preguntas registradas como “Si/No”, “Respuesta correcta/Respuesta errónea”.
- Variables cualitativas ordinales como por ejemplo “¿Con cuánta frecuencia consumes calmantes para aliviar el dolor menstrual?” registrada como una escala desde “Nunca me han hecho falta”, hasta “En todas mis menstruaciones”.
- Variables cuantitativas discretas (“¿A qué edad tuviste tu primera menstruación?”) o continuas (Precios de los productos menstruales)

En el caso de las preguntas de respuesta múltiple (“¿Qué productos para la menstruación utilizas?” o “¿Cómo eliges qué productos utilizar?”) se consideró cada una de las respuestas como una variable individual de tipo cualitativo dicotómico registrada como Sí/No.

La percepción del dolor menstrual se registró por medio de una escala tipo Likert, donde se consideró “1” como un dolor apenas perceptible y “10” como un dolor incapacitante para cualquier actividad, esta variable se trató como una variable cuantitativa discreta.

#### **4.6. Estadística:**

Las variables cualitativas se expresan mediante frecuencia y porcentaje, las variables cuantitativas se expresan en media y desviación típica o mediana y rango intercuartílico. Para el estudio de la normalidad de las variables cuantitativas se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para la comparación de las variables cualitativas en función de la variable género se utilizó la prueba Chi-Cuadrado y para la comparación de las variables cualitativas

entre el cuestionario pre y post se utilizó la prueba de McNemar. Se ha utilizado el paquete estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 30.0 para Windows. Se estableció un nivel de significación de  $p < 0,05$  en todos los contrastes.

#### **4.7. Aspectos éticos:**

Debido a la naturaleza de esta investigación, fue imprescindible la aprobación previa del Comité de bioética de la Universidad de Santiago de Compostela, a través de la petición de evaluación en la que se detallaron todas las características del proyecto. A continuación, fue necesario informar sobre el estudio a las/los tutoras/es legales y al centro educativo y sobre los principios y derechos sobre los que se rige y se solicitó la firma de los consentimientos informados correspondientes.

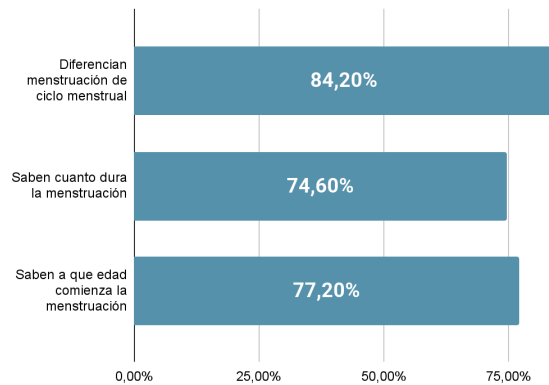
Este estudio cumple con los principios establecidos en:

- La *Declaración de Helsinki* de la Asociación Médica Mundial, 1964, y sus posteriores revisiones, haciendo énfasis en el respeto de los principios éticos de confidencialidad, anonimato y voluntariedad de la participación, dado que los participantes son menores de edad. Con el fin de asegurar el cumplimiento del principio de anonimato, se evitó recopilar datos personales identificativos y se creó un código personalizado para poder medir el impacto individual de la intervención.
- Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento UE 679/2016 de protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos. Para su cumplimiento se redactaron los documentos de consentimiento (*Anexo III*) y la hoja informativa (*Anexo II*) donde se exponen los siguientes principios y derechos de los participantes: la voluntariedad del estudio, la transparencia y derecho de acceso a la información, gratuidad y el libre abandono en cualquier fase del proyecto.
- Documento de *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos* elaborado por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en 2016.

## 5. Resultados:

### - Conocimientos previos del alumnado:

La muestra de este estudio está integrada por 112 participantes, 43 chicas y 69 chicos. Los resultados sobre el conocimiento de la menstruación se muestran en los gráficos 1 y 2, en ellos se observa que el 84,2% de las personas encuestadas eran conscientes de la diferencia entre los conceptos de “menstruación” y “ciclo menstrual”, el 74,6% respondieron de forma correcta a la duración de la menstruación (de 2 a 7 días); y el 77,2% conocían la edad normal de la menarquía (de los 12 a los 15 años).

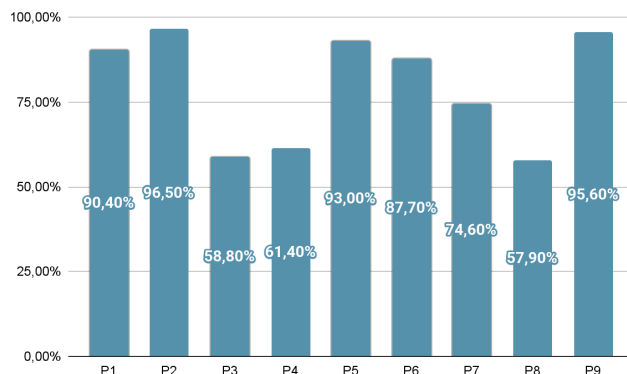


**Gráfico 1:** Respuestas correctas sobre conceptos básicos de la menstruación y ciclo menstrual. Datos expresados en porcentaje.

En relación con las preguntas de verdadero/falso (Gráfico 2) más del 90% de los participantes respondieron correctamente a que “*La menstruación es un proceso natural y saludable*” (P1), e identificaron como falsas que “*La menstruación es igual para todas las personas menstruantes*” (P2), “*Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual*” (P5) y “*El uso de tampones implica la pérdida de la virginidad*” (P9). Además, más de un tercio indica que es incorrecto que “*La única solución para el dolor menstrual es el uso de fármacos*” (P6) y “*Usar productos reutilizables es menos higiénico*” (P7). Por otro lado, menos del 60% identificó como falso que “*Durante la menstruación no se puede producir un embarazo*” (P3) y “*La sangre de la menstruación huele mal*” (P8).

**Tabla 1:** Leyenda Gráfico 2.

P1	La menstruación es igual para todas las personas menstruantes.	F
P2	La menstruación es un proceso natural y saludable.	V
P3	Durante la menstruación no se puede producir un embarazo.	F
P4	La menstruación es dolorosa e incapacitante.	F
P5	Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual.	F
P6	La única solución para el dolor menstrual es el uso de fármacos.	F
P7	Usar productos reutilizables es menos higiénico.	F
P8	La sangre de la menstruación huele mal.	F
P9	El uso de tampones implica la pérdida de la virginidad.	F

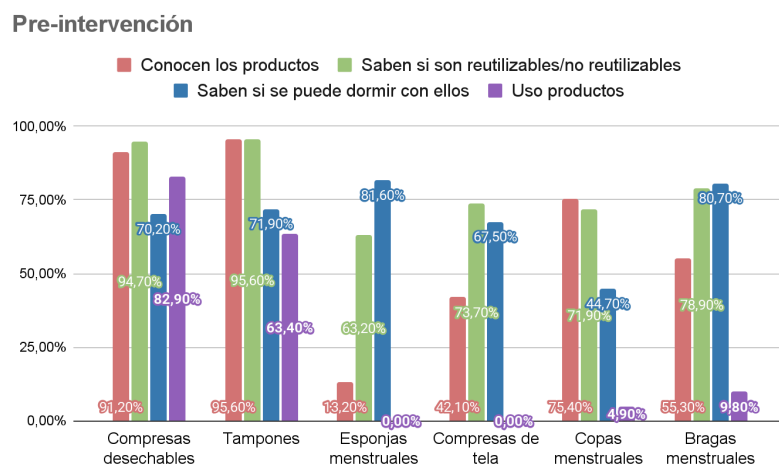


**Gráfico 2:** Respuestas correctas a las preguntas 1 - 9 sobre conocimientos de la menstruación. Datos expresados en porcentaje.

En cuanto a los productos menstruales (Gráfico 3), los datos muestran que los productos más conocidos por las personas encuestadas son las compresas desechables (91,2%) y los tampones (95,6%), seguidos de las copas menstruales (75,4%). Por el contrario, resultan menos conocidos las bragas menstruales (55,3%), las compresas de tela (42,1%) y las esponjas menstruales (13,2%). Más del 90% identifica correctamente aquellos productos no reutilizables y en torno al 75% los no reutilizables.

**- Bloque experiencias propias menstruando:**

Las preguntas relacionadas con la percepción de su experiencia propia con la menstruación fueron respondidas por 41 participantes. Se observa que la edad media de menarquía es de 11,62 ± 1,081 años. Los datos sobre el uso y conocimiento de los productos menstruales se muestran en el gráfico 3. También, se observa que las compresas desechables son el producto más conocido (91,2%) y utilizado (82,9%). Los motivos para la elección de los productos menstruales son la comodidad (85,4%), la influencia familiar (24,2%), el precio (9,8%) y/o por tener conocimientos sobre los productos (2,4%).



**Gráfico 3:** Respuestas correctas sobre productos menstruales. Datos expresados en porcentaje.

En relación con la percepción y gestión del dolor, el 97,6% de las participantes afirma presentar dolor durante la menstruación. La mediana para la puntuación del dolor es de 7 (RI 3), siendo en el 56,1% de los casos limitante para realizar actividades habituales (gráfico 4). El 97,6% indica que es capaz de expresar su malestar, identificando el 90% su entorno como comprensivo. El uso de analgésicos en la menstruación se muestra en el gráfico 5 donde se observa que el 40% de la muestra los consume en todas o casi todas las menstruaciones. No obstante, solo un 9,8% indica haber acudido alguna vez a servicios sanitarios debido al dolor

menstrual. Por último, un 9,8% de las encuestadas afirma haber recibido burlas relacionadas con la menstruación, todas ellas por parte de compañeros de clases.

¿Han dejado de hacer cosas por la menstruación?

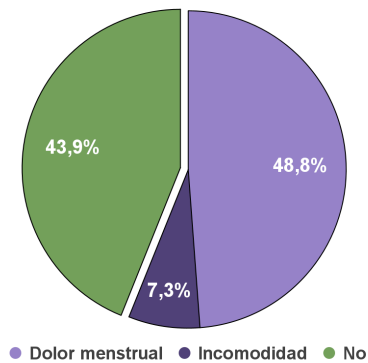


Gráfico 4: Respuestas a menstruación limitante para actividades diarias. Datos expresados en porcentaje.

Frecuencia del uso de calmantes durante las menstruaciones

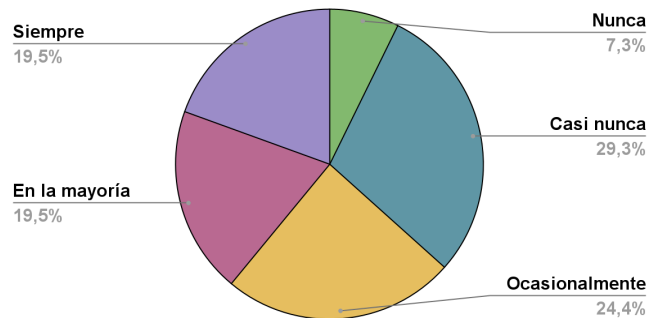


Gráfico 5: Respuestas a frecuencia en consumo de calmantes para aliviar el dolor menstrual. Datos expresados en porcentaje.

#### - Fuentes de información sobre la menstruación:

El 32,5% de las personas participantes indica que habla en su casa sobre la menstruación, un 51,8% creen que lo que aprenden en el colegio es suficiente y un 66,7% cree tener suficiente información sobre la salud menstrual. Las fuentes de información se muestran en el gráfico 6, siendo la principal de todas ellas las madres.

Fuentes de información

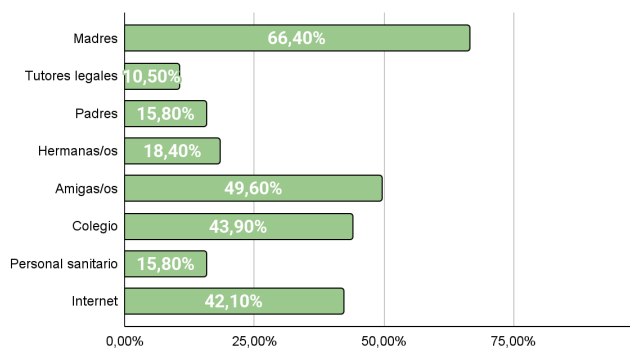


Gráfico 6: Respuestas a fuentes de información sobre la menstruación. Datos expresados en porcentaje.

#### - Comparativa conocimientos pre intervención y post intervención:

Al comparar las respuestas globales al cuestionario pre y post intervención, se observa que mejora el conocimiento de la existencia de las copas menstruales, las compresas de tela, las bragas menstruales y las esponjas ( $p < 0,001$ ) (*Anexo V*) así como la identificación de las compresas de tela como reutilizables [Pre 84 (73,7%) vs. Post 95 (94,1%),  $p = 0,013$ ] y como

producto apto para dormir [Pre 77 (67,5%) vs. Post 91 (90,1%),  $p<0,001$ ]. Se observa también un aumento significativo sobre el conocimiento del shock séptico [Pre 23 (20,2%) vs. Post 72 (71,3%),  $p<0,001$ ] y la existencia de efectos perjudiciales para la salud de algunos productos menstruales [Pre 33 (28,9%) vs. Post 52 (51,5%),  $p=0,001$ ], sin embargo, la identificación de qué producto se relaciona con el desarrollo de shock séptico no ha experimentado cambios.

En el cuestionario post intervención, se reduce a la mitad el porcentaje de personas que consideran que la menstruación es un tema únicamente de mujeres [Pre 47 (41,2%) vs. Post 23 (22,8%),  $p=0,004$ ] y mejora la identificación de que no tiene que ser un proceso doloroso e incapacitante [Pre 70 (61,4%) vs. Post 68 (67,3%),  $p=0,031$ ]. Además, se observa un incremento del número de respuestas correctas sobre que durante la menstruación se puede producir un embarazo [Pre 67 (58,8%) vs. Post 79 (78,2%),  $p=0,013$ ] y sobre que la sangre menstrual no huele mal [Pre 66 (57,9%) vs. Post 85 (84,2%),  $p<0,001$ ]. Por último, tras la formación, el 87% de la muestra considera tener conocimientos suficientes [Pre 76 (66,7%) vs. Post 88 (87,1%),  $p<0,001$ ]. En el resto de respuestas no se han observado diferencias significativas.

**- Diferencias entre hombres y mujeres. Respuestas desagregadas por sexo:**

Al comparar por sexo los resultados de ambos cuestionarios se ha observado, en algunas de las preguntas, una tendencia a la disparidad como se puede ver en las tablas 2 y 3 (*Anexo VI*).

En el cuestionario de pre intervención se registró una diferencia significativa de conocimientos tanto en la diferencia de los conceptos de “menstruación” y “ciclo menstrual” [Mujeres 42 (97,7%) vs. Hombres 54 (78,3%),  $p=0,004$ ] como en la duración de la menstruación [Mujeres 41 (95,3%) vs. Hombres 42 (60,9%),  $p<0,001$ ]. Esto ocurre también en los conocimientos sobre productos menstruales, habiendo un mayor desconocimiento de las copas menstruales ( $p<0,001$ ), las compresas desechables ( $p=0,014$ ), las compresas de tela ( $p=0,003$ ) y las bragas menstruales ( $p<0,001$ ) por parte de los chicos y registrándose también una mayor evolución en los resultados de la post intervención, de forma que ya no se identifican diferencias significativas entre sexos ( $p>0,05$ ). Se observa además una diferencia significativa en la capacidad para clasificar como reutilizables o no las copas menstruales ( $p<0,001$ ), las compresas desechables ( $p=0,047$ ), las compresas de tela ( $p<0,001$ ) y las bragas menstruales ( $p<0,001$ ) que mejora tras la intervención en todas a excepción de las copas menstruales. En cuanto a la seguridad para dormir con los productos menstruales, se registró un mayor conocimiento por parte de las chicas en las compresas desechables [Mujeres 39 (90,7%) vs. Hombres 40 (58,0%),  $p<0,001$ ], en las compresas de tela [Mujeres 34 (79,1%) vs. Hombres 42 (60,9%),  $p=0,045$ ], en

las bragas menstruales [Mujeres 39 (90,7%) vs. Hombres 52 (75,4%),  $p=0,043$ ] y en los tampones [Mujeres 36 (83,7%) vs. Hombres 44 (63,8%),  $p=0,023$ ]. Como se puede observar en la tabla 3 (*Anexo VI*), tras la intervención solo hubo evolución significativa en la opción “dormir con bragas menstruales” ( $p=0,669$ ). En el caso de los tampones, se mantienen las diferencias significativas entre chicas y chicos, aunque ambos mejoran en su conocimiento [Post Mujeres 38 (95,0%) vs. Hombres 43 (71,7%),  $p=0,004$ ].

En relación con el shock séptico, se encuentran diferencias significativas en el cuestionario pre pero no en el post, donde ambos grupos mejoran tras la intervención [Pre Mujeres 17 (39,5%) vs. Hombres 5 (7,2%),  $p<0,001$ ][Post Mujeres 33 (82,5%) vs. Hombres 39 (65%),  $p=0,056$ ]. En cuanto a la creencia de que la menstruación es solo un tema de mujeres, aunque disminuyeron los porcentajes de ambos sexos, se mantuvo una diferencia significativa tras la intervención ( $p<0,001$ ). En las preguntas sobre mitos asociados a la menstruación como son “*La menstruación es igual para todas las personas*”, “*Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual*” y “*Usar productos reutilizables es menos higiénico*” se registra un menor número de respuestas correctas en hombres, pero tras la intervención no se observan diferencias con las respuestas correctas de las mujeres ( $p>0,05$ ). En lo referente a fuentes de información se observan diferencias significativas en preguntas como “*¿En tu casa se suele hablar sobre la menstruación?*” ( $p<0,001$ ) y en “*¿Cuáles son tus fuentes de información?*” en las opciones de “madres” ( $p<0,001$ ), “amigas/os” ( $p=0,001$ ) y “personal sanitario” ( $p=0,001$ ). Tras la intervención se identifica una disminución de esta diferencia por sexo solo en la elección del personal sanitario como una de sus fuentes de información. Por último, en el cuestionario pre intervención se encontraron diferencias significativas en la pregunta “*¿Consideras que tienes suficiente información sobre la menstruación?*” ( $p<0,001$ ); en el cuestionario post no se obtienen diferencias significativas entre ambos sexos, observando una mejora en las respuestas de ambos grupos.

## **6. Discusión:**

El presente trabajo ha estudiado los conocimientos del alumnado de educación secundaria sobre salud menstrual, productos menstruales y la percepción de las personas menstruantes sobre su experiencia con la intención de evaluar la utilidad de una intervención educativa.

**- Conocimientos previos del alumnado:**

Los datos previos a la intervención muestran que, si bien más del 70% del alumnado poseía conocimientos básicos sobre la menstruación y el ciclo menstrual, también poseían ciertas creencias erróneas como pensar que no es posible que se produzca el embarazo durante la menstruación, que la menstruación es siempre dolorosa e incapacitante o que la sangre menstrual huele mal. En cuanto a los productos menstruales, se evidenció un bajo conocimiento inicial sobre opciones reutilizables, lo que concuerda con las investigaciones existentes. Además, en el cuestionario pre intervención se obtuvo que solo un 41,9% de las chicas creían como suficiente la formación recibida en la escuela. Esto, aunque es más positivo que los valores obtenidos en otros estudios como el realizado por el CSIC y la UPV (2021-2022), en el que sólo un 5% de las mujeres encuestadas recordaba haber recibido formación en la escuela, sigue siendo preocupante y demostrativo de que la educación menstrual en los centros educativos es insuficiente o ineficaz para cubrir las necesidades del alumnado (12). Lo que reafirma la necesidad de incluir intervenciones educativas realizadas por profesionales en la materia y siguiendo lo reconocido por La Ley Orgánica 1/2023, del 28 de febrero de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, que debe abordarse siempre desde el feminismo para disminuir la discriminación de las personas menstruantes.

**- Experiencias propias menstruando:**

En el bloque de experiencias personales, llama la atención el elevado uso de productos desechables frente a los reutilizables, pero esto se relaciona con la falta de conocimiento de las opciones reutilizables que se observa en los resultados del cuestionario. Según los datos obtenidos las participantes refieren que eligen sus productos principalmente por comodidad y por influencia familiar, lo que puede estar relacionado con un desconocimiento por parte de su entorno, ya que, como se ha visto reflejado en este estudio, la principal fuente de información sobre la menstruación son las propias madres. Esta comodidad a la que aluden puede estar influenciada por los conocimientos que tienen sobre los productos, el hecho de que conozcan mejor los desechables aporta una mayor seguridad y comodidad al utilizarlos frente a los reutilizables. Durante la intervención se vió un gran interés sobre todo por estos productos que no conocían o que conocían pero no sabían cómo utilizarlos, en especial por la copa menstrual de la que se identificaron, de forma generalizada, muchas dudas en la aplicación y cuidados necesarios para su uso. Estudios como los de Rezero (2024) señalan el gran impacto medioambiental que produce el uso de los productos desechables. Dar el espacio donde aprender

y resolver dudas puede hacer que a la larga se consiga que se invierta el uso de productos como el tampón (63,4%) y la copa menstrual (4,9%) y así disminuir el impacto medioambiental, a la vez que se adoptan alternativas mucho más económicas y respetuosas con el cuerpo (14). Esto junto con que se observó una disminución de creencias como que la sangre de la menstruación “huele mal” supone una mejora en la relación con su propio cuerpo y un avance hacia una menstruación más positiva y libre de prejuicios.

Otro de los datos que consideramos tiene gran importancia de este estudio es que un 97,6% de las participantes afirmaron experimentar dolor menstrual, pero solo un 9,8% acudió a servicios sanitarios, aun cuando refieren que al expresar malestar reciben comprensión por su entorno. Además, se obtuvo en la escala de dolor menstrual una mediana de 7, un valor muy elevado y alarmante. Si bien la percepción del dolor es una experiencia subjetiva no se debe menospreciar ya que refleja cómo las mujeres jóvenes perciben y viven su menstruación. Estos datos reflejan la normalización del dolor menstrual y la falta de educación sanitaria para identificar cuándo es necesario acudir a profesionales, dirigida a adolescentes y a su vez a sus familias. Por otro lado, los datos obtenidos sobre la frecuencia del uso de analgésicos resulta preocupante ya que casi un 40% refiere consumirlos con frecuencia (19,5% siempre y 19,5% en la mayoría de menstruaciones) esto, teniendo en cuenta que solo un 9,8% han acudido a profesionales sanitarios, puede sugerir una automedicación por parte de las adolescentes, probablemente guiadas por sus familiares, que deciden qué fármaco y qué dosis tomar sin contar con una opinión profesional.

Estos datos nos señalan no sólo una necesidad en educar en conocimientos teóricos de la menstruación y ciclo menstrual, sino en los distintos tipos de productos menstruales y sus respectivas aplicaciones, la gestión del dolor y la búsqueda de atención sanitaria cuando es necesaria.

#### **- Fuentes de información sobre la menstruación:**

Respecto a las fuentes de información, los resultados de este proyecto coinciden con los encontrados en estudios previos, como el de UNICEF (2024) y el de la CSIC y la UPV (2021-2022): las fuentes informales, siguen siendo las más frecuentes entre los adolescentes (8, 12). Esto, como podemos ver en los datos obtenidos en las preguntas de conocimientos sobre la menstruación, contribuye a la perpetuación de mitos y desinformación. También se ve reflejado en los conocimientos sobre productos menstruales, no solo hay una mayor tendencia a conocer los de un solo uso, que son probablemente los que más ha utilizado la generación anterior

(madres), sino también en que son capaces de identificarlos pero no conocen ni su clasificación ni las prácticas seguras para su uso. Esto puede suponer una amenaza a la salud individual de las personas menstruantes, que pueden llegar a hacer un mal uso de los productos menstruales y en el caso del tampón llegar a experimentar complicaciones graves como el síndrome del shock tóxico u otras mucho más frecuentes y desconocidas como lesiones en la mucosa por uso de tampones de absorción excesiva, sequedad vaginal, alteración de la microbiota vaginal, etc. Además, aún siendo las madres una de sus principales fuentes, solo un 32,5% afirmó hablar en casa sobre la menstruación, lo que nos lleva a suponer que sigue perdurando el tabú menstrual. Por otro lado, tras la intervención se registró un aumento del porcentaje de participantes que consideraron como una de sus fuentes de información al personal sanitario, lo que muestra que estas intervenciones sí generan un impacto real en la identificación de fuentes fiables.

**- Conocimientos pre y post intervención:**

La comparación de los cuestionarios pre y post intervención podría indicar que este proyecto educativo mejoró la comprensión del alumnado participante en múltiples áreas, pudiendo identificarse como una herramienta útil. Destaca la evolución sobre todo en las preguntas relacionadas con mitos menstruales, logrando en parte disminuir las creencias estereotipadas con el enfoque participativo de la intervención, y en los conocimientos sobre productos menstruales, a excepción de las esponjas menstruales, lo que se pudo deber a que eran inicialmente el producto menos conocido y a una falta de tiempo para explicarlo durante la intervención. Esto refuerza la idea de que la exposición directa a los productos, acompañada de una explicación práctica, resulta eficaz; lo que es relevante no solo a nivel de salud personal, sino en términos de sostenibilidad ambiental y economía.

**- Diferencias entre hombres y mujeres. Respuestas desagregadas por sexo:**

Otro aspecto relevante fue la notable diferencia entre ambos sexos, inicialmente las chicas mostraron un mayor conocimiento sobre los conceptos básicos de la menstruación y de los productos menstruales, pero en los chicos se registró una mayor evolución tras la intervención. El hecho de que un 55% de los chicos considerara la menstruación como un tema exclusivo de mujeres antes de la intervención, y que este porcentaje se redujera a un 33,3% después, es especialmente significativo en términos de impacto educativo y de avance hacia una perspectiva de género más igualitaria. Estudios como el de Erchull (2020) señalan que los hombres suelen estar excluidos de la educación menstrual (6), lo cual como podemos confirmar mantiene la ignorancia y los estigmas hacia la menstruación y refuerza la importancia de incluir a todo el

alumnado en estas intervenciones. Este cambio no solo implica un avance en términos de igualdad de género, sino que también puede tener importantes repercusiones sociales. Comprender el impacto que tiene la menstruación en la vida diaria de las personas menstruantes y que esta puede llegar a ser un proceso doloroso e incapacitante, puede suponer un mayor respeto y empatía. Como se vio en los resultados obtenidos, algunas de las participantes afirmaron haber recibido burlas por parte de compañeros, esto podría reducirse incluyendo esta formación en el plan educativo. A su vez, no solo tendría un impacto en el entorno escolar sino que también a largo plazo en el social e institucional. Un mayor conocimiento y comprensión de la menstruación podría aumentar el apoyo de medidas que garantizan los derechos de las personas menstruantes, como la propuesta de bajas menstruales que entró en vigor en España en el año 2023 y que fue altamente rechazada y criticada por un sector numeroso de la sociedad.

Además, se observaron diferencias notables en el entorno familiar, mientras que el 65,1% de las chicas afirmaron que en su casa se habla sobre la menstruación, solo un 13% de los chicos indicaron lo mismo. Las fuentes de información también difirieron siendo en chicos las más elegidas el colegio e internet lo que sugiere que, al ver el gran desconocimiento que tienen, la integración curricular de este tema no cubre las necesidades formativas. Tras la intervención, se registró un aumento en los chicos que consideraron al personal sanitario como fuente válida, por lo que es posible con estos proyectos una apertura hacia fuentes más fiables y formales.

#### **- Limitaciones del estudio:**

Este estudio presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, se realizó en un único centro educativo de la ciudad de Santiago de Compostela, siendo posible que las características de las personas participantes no respondan a la diversidad social. Por lo tanto es probable que la muestra no sea representativa del resto de alumnado de 4º de la ESO de otros centros y entornos, lo que limita la extrapolación de nuestros datos al resto de la población. Por otro lado, el cuestionario post intervención se realizó únicamente una vez, un mes tras la intervención educativa, por lo que no podemos saber si los conocimientos adquiridos se mantienen a lo largo del tiempo, puesto que la evidencia nos indica que al cabo de seis meses, se requiere un reentrenamiento o refuerzo en conocimientos recientemente adquiridos.

#### **7. Conclusión:**

Una intervención educativa breve y sencilla puede ser útil para mejorar el conocimiento sobre productos reutilizables, lo que podría fomentar una relación más positiva con el cuerpo y el ciclo

menstrual y la toma de decisiones informadas, sostenibles y respetuosas con la salud de las personas menstruantes. Por otro lado, ayuda a desmontar estigmas, aumentar la comprensión y mejorar la empatía hacia las personas menstruantes, lo cual puede tener implicaciones sociales relevantes.

El dolor es identificado como frecuente, intenso y limitante, la educación es necesaria para dejar de normalizar la experiencia dolorosa de la menstruación, que enmascara el diagnóstico de problemas de salud.

Este estudio muestra que una intervención educativa sobre salud menstrual, diseñada desde una perspectiva científica, práctica y feminista, e impartida a todo el alumnado es útil para mejorar los conocimientos sobre la menstruación, los productos menstruales, la empatía y respeto hacia las personas menstruantes. Integrar esta formación contribuiría a promover entornos educativos más inclusivos, informados y respetuosos.

## 8. Bibliografía:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). WHO statement on menstrual health and rights. [Internet]. 2022 junio. [Consultado el 27 de diciembre del 2024]. Disponible en: [World Health Organization \(WHO\)](#)
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. [Internet]. 2019 marzo. [Consultado el 27 de diciembre del 2024]. Disponible en: [www.unicef.org/wash](http://www.unicef.org/wash)
3. Horizonte Sanitario. Vol. 23. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; 2024. [Consultado el 27 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.a23n2.5844>
4. Ramírez Vásquez C. ¿En dónde está la salud menstrual?. RUA [Internet]. 4 de diciembre de 2023. [Consultado el 27 de diciembre del 2024]; (347):96-9. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaudea/article/view/355150>
5. Rincón Rincón LC. Escarlata: Un ciclo menstrual consciente [Trabajo de grado]. Universidad Piloto de Colombia; 2022. [Consultado el 22 de diciembre del 2024]. Disponible en: [Escarlata - Un ciclo menstrual consciente.pdf](#)
6. Erchull MJ. “You Will Find Out When the Time Is Right”: Boys, Men, and Menstruation. En: The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies [Internet]. Palgrave Macmillan, Singapore; 2020. p. 395–407. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-0614-7\\_31#Sec1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-0614-7_31#Sec1)
7. Rajanbir Kaur, Kanwaljit Kaur y Rajinder Kaur. Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. Journal of Environmental and Public Health [Internet]. 20 de febrero de 2018; 2018:9. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2018/1730964>
8. UNICEF México. Manual para facilitadoras y facilitadores sobre salud menstrual. Ciudad de México: UNICEF México; 2024. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: [Manual para facilitadoras y facilitadores.pdf](#)
9. Pragya Sharma, Chetna Malhotra, D. K. Taneja & Renuka Saha. Problems related to menstruation amongst adolescent girls. The Indian Journal of Pediatrics [Internet]. 22 de junio de 2008; 75 (2008). Pág: 125-129. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12098-008-0018-5>

10. José L. Martínez, Rodrigo J. Carcedo, Antonio Fuertes, Isabel Vicario-Molina, Andrés A. Fernández-Fuertes, Begoña Orgaz. Sex education in Spain: teachers' views of obstacles. *Sexuality, Society and Learning* [Internet]. 2 de agosto de 2012; 12 (2012): Pág: 425–36. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/14681811.2012.691876>
11. BOE. Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. [Internet] 1 de marzo de 2023; (51): Pág: 35693-35717. [Consultado el 22 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/02/28/1/con>
12. Comunicación CCV. Un estudio denuncia que la educación menstrual en España es deficiente y aumenta las experiencias negativas sobre la regla [Internet]. 29 de junio de 2023. [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: [https://www.csic.es/sites/default/files/d7/noticias/29junio2023\\_educacion\\_menstrual.pdf](https://www.csic.es/sites/default/files/d7/noticias/29junio2023_educacion_menstrual.pdf)
13. Sánchez López S., Barrington D.J., Poveda Bautista R. et al. Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women 's Health* [Internet]. 4 de abril de 2023; 23 (2023). [Consultado el 10 de enero del 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12905-023-02293-4>
14. Ethel Eljarrat, Marta Beltran. Análisis de productos menstruales desechables en el mercado estatal detectan 19 sustancias asociadas al plástico que podrían comprometer la salud de las mujeres y las generaciones futuras [Internet]. Rezero. 28 de noviembre de 2024. [Consultado el 16 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.rezero.cat/es/toxicos-plastico-productos-menstruales/>
15. Los productos menstruales reutilizables se abren camino [Internet]. Rezero. Enero de 2025. [Consultado el 16 de Enero de 2025]. Disponible en: <https://www.rezero.cat/balears-productes-menstruals-reutilitzables/>
16. Mareca A. La regla contra el cambio climático: el coste ecológico de los productos menstruales de un solo uso. *La Marea* [Internet]. 4 de diciembre de 2020; [Consultado el 16 de enero de 2025]. Disponible en: [lamarea.com](http://lamarea.com) | [Periodismo para gente independiente](#)
17. Laura Medina-Perucha, Tomàs López-Jiménez, Anna Sofie Holst, et al. Use and perceptions on reusable and non-reusable menstrual products in Spain: A mixed-methods study. *PLoS One* [Internet]. 17 de marzo de 2022; 17(3): e0265646. [Consultado el 16 de enero de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0265646>

## 9. Anexos:

### ANEXO I: Aprobación comité de bioética

Visto o informe realizado por D./Da **Raquel Rodríguez González**, responsable da **Comisión Permanente da Facultade de Enfermería**, órgano responsable da revisión e informe previo das propostas de traballos académicos do tipo proxecto de investigación e/ou intervención con seres humanos, as súas mostras e os seus datos das titulacións adscritas a este Centro en canto o cumprimento das condicións e requisitos esixidos para ser informado favorablemente polo Comité de Ética na Investigación da USC

O Comité de Ética na Investigación da USC da o visto e prace a proposta titulada **“Educación menstrual nos centros escolares”** presentada por D./Da. **Antía Peleteiro Fernández** baixo a titorización de D./Da **Cristina Jorge Soto**.

Lugo, de 2025

O Presidente do Comité de Ética na Investigación da USC

Asdo. J. Manuel Cifuentes Martínez

### Sinatura dixital / Firma digital / Digital signature

Asinante/Firmante/Signer: JOSE MANUEL CIFUENTES MARTINEZ, NIF \*\*\*9834\*\*, 06/03/2025 10:53:12.

CSV: 388A-FBB3-4E23-8FA4

### ANEXO II: Hoja de información para el participante

#### *Proyecto de educación sobre salud menstrual*

#### **Objetivo del estudio:**

El objetivo de este estudio es evaluar la adquisición de conocimientos sobre la menstruación después de realizar una intervención educativa en centros de educación secundaria así como evaluar los conocimientos previos que poseen los estudiantes, así como las necesidades de información de los estudiantes en relación con la salud menstrual.

#### **Procedimiento:**

Para la participación en este estudio se realizarán dos cuestionarios anónimos, uno previo a una charla educativa sobre la menstruación y los diferentes productos menstruales, y otro posterior, el cual permitirá evaluar el nivel de conocimientos adquiridos tras la realización de esta. Todo este procedimiento se realizará en una sesión de tutoría, con la supervisión del/a tutor/a o de un/a representante del centro.

#### **Voluntariedad y retirada de consentimiento:**

La participación en este estudio es completamente voluntaria y altruista. La negativa a realizarlo o la posterior retirada del consentimiento no tendrá ningún tipo de represalia ni efectos sobre el alumno. En caso de querer más información acerca de la metodología podrán ponerse en contacto con el equipo investigador de este proyecto a través del correo electrónico: [antia.peleteiro@rai.usc.es](mailto:antia.peleteiro@rai.usc.es)

#### **Información sobre el destino de los datos una vez finalizada la investigación:**

Los datos del estudio serán custodiados por el equipo investigador el tiempo que dure el proyecto, posteriormente serán archivados con la posibilidad de ser utilizados para publicaciones científicas de la misma índole en caso de ser así decidido en el consentimiento informado, pero en ninguna de las maneras será posible la identificación de cualquiera de los participantes.

**Información sobre los resultados:**

En caso de querer obtener información sobre los resultados puede ponerse en contacto con el equipo investigador a través del correo electrónico: [antia.peleteiro@rai.usc.es](mailto:antia.peleteiro@rai.usc.es)

**Protección de datos:**

Para la realización de este estudio se cumplirán los criterios éticos de la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, la Ley Orgánica 3/2019 del 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales

y garantía de los derechos digitales así como el Reglamento UE 679/2016 de protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, además de contar con la aprobación del comité de bioética de la Universidad de Santiago de Compostela.

<p><b>La/el participante,</b></p> <p><b>Fecha:</b></p> <p><b>Firma:</b></p> <p><b>Nombre:</b></p>
---

**ANEXO III: Consentimiento informado para tutoras/es legales**

<p>Confirmando que leí y entendí la hoja de información al participante relativa al proyecto de investigación arriba mencionado.</p> <p>Entiendo que mi hijo/a es libre de abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de explicar las razones de mi abandono y sin ningún tipo de consecuencias.</p> <p>Consiento en que los datos recogidos de mi hijo/a sean utilizados en el estudio arriba mencionado según las condiciones detalladas en la hoja de información.</p> <p>Consiento que la información recogida en esta investigación pueda ser empleada, con garantía de mi anonimato, en trabajos futuros de la misma línea de investigación y en trabajos académicos de estudiantes dirigidos por los investigadores/as del equipo.</p>
---

**Proyecto de educación sobre salud menstrual**

Yo, ..... (nombre y apellidos), madre/padre/tutor legal de  
..... (nombre y apellidos).

<b>El/la madre/padre/tutor legal,</b> <b>Fecha:</b> <b>Firma:</b>  <b>Nombre:</b>	<b>El/la investigador/a que recoge el consentimiento,</b> <b>Fecha:</b> <b>Firma:</b>  <b>Nombre:</b>
---	---

#### ANEXO IV: Cuestionario educación menstrual

1. **CREA TU CÓDIGO.** Para identificar este cuestionario de forma anónima crea tu código de la siguiente manera "PRIMERA LETRA DE TU COLOR FAVORITO + PRIMERA LETRA DE TU CALLE + DÍA DE TU CUMPLEAÑOS" Debes recordar este código ya que será necesario después de la charla. EJEMPLO: Mi color favorito es el Verde, vivo en la calle Santiago de Chile y mi cumpleaños es el día 7 (da igual el mes), mi código es VS7.

2. Sexo:

Mujer                       Hombre

---

*Marca la/s opción/es que consideres correcta/s en las siguientes preguntas sobre la menstruación:*

1. ¿Es lo mismo menstruación que ciclo menstrual?       Sí       No
2. ¿Cuánto dura la menstruación?
 

De 28 a 32 días                       De 2 a 7 días                       De 6 a 15 días
3. ¿En qué periodo de edad puede comenzar la menstruación?
 

De los 16 a los 19 años                       De los 6 a los 8 años

De los 12 a los 15 años                       De los 9 a los 11 años
4. ¿Cuáles de estos productos menstruales conoces?
 

Copas menstruales                       Compresas desechables                       Tampones

Compresas de tela                       Bragas menstruales                       Esponjas menstruales
5. ¿Cuáles de los siguientes productos menstruales crees que son reutilizables?
 

Copas menstruales                       Compresas desechables                       Tampones

Compresas de tela                       Bragas menstruales                       Esponjas menstruales
6. ¿Con cuáles de los siguientes productos menstruales te puedes ir a dormir?
 

Copas menstruales                       Compresas desechables                       Tampones

- Compresas de tela       Bragas menstruales       Esponjas menstruales

7. ¿Conoces lo que es el Síndrome del shock tóxico (SST)?       Sí       No
8. ¿Crees que el uso de algunos de los productos mencionados puede tener efectos perjudiciales para la salud?
- Sí       No
9. Si respondiste que **SÍ** a la pregunta anterior, ¿Cuáles son esos productos y qué efectos se pueden dar?

--

10. ¿Crees que la menstruación es un tema solo de mujeres?       Sí       No

*Marca si crees que son verdaderas o falsa las siguientes afirmaciones:*

	<b>Verdadero</b>	<b>Falso</b>
11. La menstruación es igual para todas las personas menstruantes		
12. La menstruación es un proceso natural y saludable		
13. Durante la menstruación no se puede quedar embarazada		
14. La menstruación es dolorosa e incapacitante		
15. Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual		
16. La única solución para el dolor menstrual es el uso de fármacos		
17. Usar productos reutilizables es menos higiénico		
18. La sangre de la menstruación huele mal		
19. El uso de tampones implica la pérdida de la virginidad		

*Marca la/s opción/es que consideres correcta/s en las siguientes preguntas sobre tus fuentes de información acerca de la menstruación:*

20. ¿En tu casa se suele hablar sobre la menstruación?       Sí       No
21. Marca de donde proviene la información que tienes acerca de la menstruación.
- Madre/s       Padre/s       Tutores legales       Hermanas/os       Amigas/os
- Colegio       Personal sanitario       Internet / Redes sociales       Otra fuente:
22. ¿Consideras que tienes suficiente información sobre la menstruación?       Sí       No
23. ¿Crees que la información que se da en los centros educativos es suficiente?       Sí       No

**Marca la/s opción/es que consideres correcta/s en las siguientes preguntas sobre factores socioeconómicos:**

24. ¿Cuál de las siguientes opciones define mejor la situación económica de tu entorno?

- Clase alta: Alto nivel de ingresos con acceso a recursos económicos sin dificultad.
- Clase media-alta: Alto nivel de ingresos con acceso a la mayoría de recursos necesarios.
- Clase media: Ingresos regulares que cubren las necesidades básicas.
- Clase media-baja: Limitaciones económicas que en ocasiones no cubre las necesidades.
- Clase baja: Ingresos limitados con dificultad para cubrir las necesidades básicas.

25. ¿Crees que tendrías problemas para adquirir productos menstruales?  Sí  No

*Escribe cuánto crees que cuestan cada uno de los siguientes productos:*

Producto	Precio
26. Copa menstrual	
28. Compresa de tela	
29. Braga menstrual	

Producto	Precio
27. Caja de compresas desechables	
30. Caja de tampones	

**En el caso de ser una persona menstruante conteste las siguientes preguntas:**

31. ¿A qué edad tuviste tu primera menstruación?

32. Cuando te bajó la regla, ¿sabías lo que era?  Sí  No

33. ¿Qué productos para la menstruación utilizas?

- Copas menstruales  Compresas desechables  Tampones
- Compresas de tela  Bragas menstruales  Esponjas menstruales

34. ¿Cómo eliges qué productos utilizar?

- Por el precio  Lo elige tu familia  Por comodidad
- Por tener más información sobre este producto  Otro motivo:

35. ¿Has recibido comentarios negativos/burlas relacionados con la menstruación?

- Sí  No

36. Si marcaste que **SÍ**, ¿por parte de quién?

- Compañeras/os  Familiares  Profesorado
- Amigas/os  Otra persona:

37. ¿Has dejado de realizar actividades, quedar con amistades o asistir a la escuela durante la menstruación?

- Sí  No

38. Si marcaste que **SÍ**, ¿a qué se debió?

- Dolor menstrual  Vergüenza  Incomodidad  Otro motivo:  
 Falta de productos y medidas de higiene (baños, papel higiénico...)

39. ¿Has sentido alguna vez dolor menstrual?  Sí  No

Si marcaste **SÍ** contesta las 5 siguientes preguntas:

40. Siendo **1**: un dolor apenas perceptible y **10**: un dolor incapacitante para cualquier actividad. Rodea el número con el que valorarías tu dolor en el peor día de la menstruación

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

41. ¿Has acudido a los servicios sanitarios por dolor menstrual?  Sí  No

42. ¿Con cuánta frecuencia consumes calmantes para aliviar el dolor menstrual?

- En todas mis menstruaciones  En la mayoría de mis menstruaciones  
 Ocasionalmente  Casi nunca  Nunca me han hecho falta

43. ¿Cuando has tenido malestares debidos a la menstruación, los has podido expresar a las personas adultas de tu entorno?

- Sí  No

44. ¿Cuando has tenido dolor menstrual has encontrado comprensión por parte de las personas adultas de tu entorno?

- Sí  No

## ANEXO V: Gráfico 7

Conocen los productos menstruales

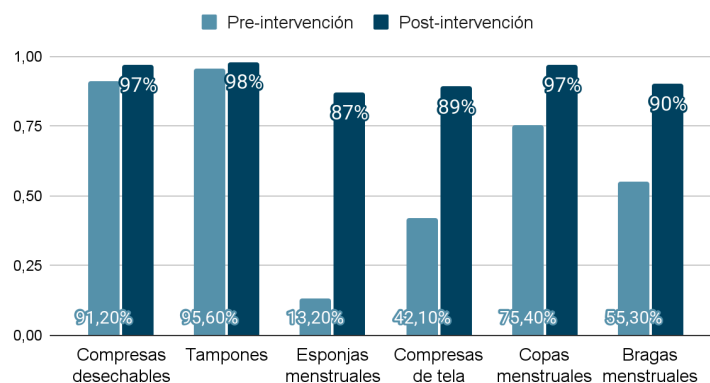


Gráfico 7: Respuestas post-intervención sobre la identificación de los productos menstruales. Datos expresados en porcentaje.

## ANEXO VI: Tablas resultados

**Tabla 2:** Comparación respuestas pre-intervención según sexo. Datos expresados en frecuencia absoluta (porcentaje).

<b>Tabla 2: Pre intervención</b>			
VARIABLES	Mujeres (n= 43)	Hombres (n= 69 )	p (Chi-cuadrado)
Es lo mismo menstruación que ciclo menstrual	42 (97,7%) [no]	54 (78,3%) [no]	<b>0,004</b>
Duración menstruación	41 (95,3%)	42 (60,9%)	<b>&lt;0,001</b>
Conoce copas menstruales	41 (95,3%)	45 (65,2%)	<b>&lt;0,001</b>
Conoce compresas desechables	43 (100%)	60 (87,0%)	<b>0,014</b>
Conoce compresas de tela	26 (60,5%)	22 (31,9%)	<b>0,003</b>
Conoce bragas menstruales	38 (88,4%)	24 (34,8%)	<b>&lt;0,001</b>
Reutilizables copas menstruales	42 (97,7%)	40 (58,0%)	<b>&lt;0,001</b>
No reutilizables compresas desechables	43 (100%)	63 (91,3%)	<b>0,047</b>
Reutilizables compresas de tela	41 (95,3%)	42 (60,9%)	<b>&lt;0,001</b>
Reutilizables bragas menstruales	43 (100%)	46 (66,7%)	<b>&lt;0,001</b>
Dormir con compresas desechables	39 (90,7%)	40 (58,0%)	<b>&lt;0,001</b>
Dormir con compresas de tela	34 (79,1%)	42 (60,9%)	<b>0,045</b>
Dormir con bragas menstruales	39 (90,7%)	52 (75,4%)	<b>0,043</b>
No dormir con tampones	36 (83,7%)	44 (63,8%)	<b>0,023</b>
Que es el síndrome del shock tóxico	17 (39,5%)	5 (7,2%)	<b>&lt;0,001</b>
La menstruación es un tema de mujeres	9 (20,9%)	38 (55,1%)	<b>&lt;0,001</b>
La menstruación es igual para todas las personas	43 (100%)	59 (85,5%)	<b>0,009</b>
Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual	43 (100%)	62 (89,9%)	<b>0,031</b>
Usar productos reutilizables es menos higiénico	39 (90,7%)	46 (66,7%)	<b>0,004</b>
Hablar en casa sobre menstruación	28 (65,1%)	9 (13%)	<b>&lt;0,001</b>
Información de madres	41 (95,3%)	32 (47,1%)	<b>&lt;0,001</b>
Información de amigas/os	30 (69,8%)	26 (38,2%)	<b>0,001</b>
Información personal sanitario	13 (30,2%)	5 (7,2%)	<b>0,001</b>
Suficiente información	38 (88,4%)	36 (52,2%)	<b>&lt;0,001</b>

**Tabla 3:** Comparación respuestas post-intervención según sexo. Datos expresados en frecuencia absoluta (porcentaje).

<b>Tabla 3 Post intervención</b>			
<b>VARIABLES</b>	<b>Mujeres (n= 40)</b>	<b>Hombres (n= 60)</b>	<b>p (Chi-cuadrado)</b>
Es lo mismo menstruación que ciclo menstrual	38 (95,0%) [no]	45 (75,0%) [no]	<b>0,009</b>
Duración menstruación	36 (90%)	42 (70%)	0,054
Conoce copas menstruales	40 (100%)	57 (95%)	0,151
Conoce compresas desechables	40 (100%)	57 (95%)	0,151
Conoce compresas de tela	37 (92,5%)	52 (86,7%)	0,361
Conoce bragas menstruales	38 (95%)	52 (86,7%)	0,174
Reutilizables copas menstruales	39 (97,5%)	41 (68,3%)	<b>&lt;0,001</b>
No reutilizables compresas desechables	39 (97,5%)	56 (93,3%)	0,349
Reutilizables compresas de tela	40 (100%)	54 (90,0%)	<b>0,039</b>
Reutilizables bragas menstruales	40 (100%)	49 (81,7%)	<b>0,004</b>
Dormir con compresas desechables	34 (85,0%)	27 (45,0%)	<b>&lt;0,001</b>
Dormir con compresas de tela	39 (97,5%)	51 (85,0%)	<b>0,041</b>
Dormir con bragas menstruales	37 (92,5%)	54 (90,0%)	0,669
No dormir con tampones	38 (95,0%)	43 (71,7%)	<b>0,004</b>
Que es el síndrome del shock tóxico	33 (82,5%)	39 (65,0%)	0,056
La menstruación es un tema de mujeres	2 (5,0%)	20 (33,3%)	<b>&lt;0,001</b>
La menstruación es igual para todas las personas	40 (100%)	55 (91,7%)	0,061
Realizar ejercicio empeora el dolor menstrual	38 (95,0%)	54 (90,0%)	0,367
Usar productos reutilizables es menos higiénico	35 (87,5%)	44 (73,3%)	0,088
Hablar en casa sobre menstruación	26 (65,0%)	5 (8,3%)	<b>&lt;0,001</b>
Información de madres	38 (95,0%)	28 (46,7%)	<b>&lt;0,001</b>
Información de amigas/os	31 (77,5%)	17 (28,3%)	<b>&lt;0,001</b>
Información personal sanitario	11 (27,5%)	19 (31,7%)	0,656
Suficiente información	38 (95,0%)	49 (81,7%)	0,052