



FACULTADE DE ENFERMARÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN MATERIA DE EDUCACIÓN MENSTRUAL EN UN CENTRO EDUCATIVO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Convocatoria: Junio, 2022

Santiago de Compostela

Alumna: Laura Castro Pérez

Tutora: Ainara Díaz Geda

Cotutora: Lucía Antelo Iglesias

UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Grao en Enfermaría


O Proxecto de Fin de Grao titulado *Intervención de enfermería en materia de educación menstrual en un centro educativo de Santiago de Compostela*, foi realizado por o/a abaixo asinante.

Santiago de Compostela, 7 de xuño de 2022

O/a alumno/a,

Laura Castro Pérez

Fdo.:



Vº Bº

O/A titor/a,

Ainara Díaz Geada

Fdo.:

**DIAZ
GEADA
AINARA**



Vº Bº

O/A cotitor/a

Lucía Antelo Iglesias

Fdo.:

Asinado por ANTELO
IGLESIAS LUCIA - ***1235**
o día 01/06/2022

TABLA DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN	1
2	JUSTIFICACIÓN	3
3	OBJETIVOS	4
3.1	Principal.....	4
3.2	Secundarios.....	4
4	METODOLOGÍA	4
4.1	Diseño del estudio	4
4.2	Recogida de datos	5
4.3	Variables	6
4.4	Aspectos éticos	7
4.5	Análisis estadístico	8
4.6	Intervención	8
4.6.1	Elaboración de materiales	8
4.6.2	Organización de la actividad	8
4.6.3	Desarrollo de la intervención	8
4.6.4	Presentación de resultados en “La Salle Santiago”	9
5	RESULTADOS.....	9
5.1	Cuestionario pre-intervención	9
5.1.1	La menstruación como tema tabú.....	9
5.1.2	Estereotipos de género vinculados a la menstruación.....	11
5.1.3	Creencias y falsos mitos sobre la menstruación.....	12
5.1.4	Conocimientos sobre la menstruación.....	14
5.1.5	Dudas planteadas por el alumnado.....	16
5.2	Cuestionario post-intervención.....	16

6	DISCUSIÓN	17
6.1	La menstruación como tema tabú	17
6.2	Estereotipos de género relacionados con la menstruación	18
6.3	Creencias y falsos mitos sobre la menstruación	18
6.4	Conocimientos sobre la menstruación	19
6.5	Limitaciones del estudio	19
7	CONCLUSIONES	20
8	BIBLIOGRAFÍA	21
9	ANEXOS	24

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma.....	5
Tabla 2. Descripción de la muestra.	9
Tabla 3. Resultados de las variables relacionadas con los tabúes sobre la menstruación.....	10
Tabla 4. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los tabúes sobre la menstruación.....	10
Tabla 5. Resultados de las variables relacionadas con los estereotipos de género vinculados a la menstruación.	11
Tabla 6. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los estereotipos de género vinculados a la menstruación.....	11
Tabla 7. Resultados de las variables relacionadas con las creencias y falsos mitos sobre la menstruación.	12
Tabla 8. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con las creencias y falsos mitos sobre la menstruación.....	13
Tabla 9. Resultados de las variables relacionadas con los conocimientos sobre la menstruación.	14
Tabla 10. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los conocimientos sobre la menstruación.	15
Tabla 11. Preguntas formuladas por el alumnado en el cuestionario pre-intervención.	16
Tabla 12. Preguntas formuladas por el alumnado en el cuestionario post-intervención.....	16
Tabla 13. Satisfacción del alumnado con la intervención.....	17

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Hoja introductoria y cuestionario pre-intervención.....	24
Anexo 2. Carta de autorización madres/padres/tutores legales.....	25
Anexo 3. Código QR del cuestionario post-intervención.	26
Anexo 4. Presentación de diapositivas empleada en 4º de la ESO.	26
Anexo 5. Informe positivo Comité de Bioética.....	29
Anexo 6. Certificado negativo de delitos sexuales.	30
Anexo 7. Autorización del equipo directivo de “La Salle Santiago”.....	30

RESUMEN

Introducción: la invisibilización de la menstruación, considerada como un símbolo de sexualidad femenina, refleja el dominio y opresión a los que ha estado sometida históricamente la mujer. La transmisión informal de información ha supuesto la perpetuación de ideas erróneas hasta nuestros días. A pesar de ello, en los últimos años se ha adoptado una perspectiva social que lucha por la normalización y desmitificación del proceso de menstruar, abogando por una educación menstrual integral.

Objetivos: el principal objetivo del estudio fue proporcionar al alumnado de la ESO información sobre el ciclo menstrual de forma integral, así como indagar sobre la concepción que estos tienen del proceso y solventar sus dudas e inquietudes.

Metodología: se desarrolló un estudio transversal entre el estudiantado de 1º y 4º de la ESO de “La Salle Santiago” (n=213). El estudio partió de un análisis exhaustivo de publicaciones sobre el ciclo menstrual, las consideraciones sociales de la menstruación y la pobreza menstrual.

Para la recogida de datos se elaboró y distribuyó entre el alumnado un cuestionario que mide conocimientos generales, mitos y creencias menstruales. A partir de la información recopilada se diseñó una intervención en educación menstrual con perspectiva inclusiva, que posteriormente fue impartida en el centro escolar en cuestión.

Resultados: de acuerdo con publicaciones anteriores, el presente estudio evidencia que el conocimiento de los jóvenes sobre el ciclo menstrual es insuficiente y que, a pesar de haber disminuido ciertas creencias respecto a generaciones anteriores, estas siguen presentes entre la sociedad.

Conclusión: los resultados del estudio alertan de una necesidad de cambio de perspectiva dirigido hacia el empoderamiento de la mujer, lo que justifica la instauración de una educación menstrual integral en los centros educativos, que forme a personas menstruantes y no menstruantes desde edades tempranas, abogando por la dignificación del proceso de menstruar.

Palabras clave: menstruación, persona menstruante, educación menstrual, centros educativos, tabú, estigma.

RESUMO

Introdución: a invisibilización da menstruación, considerada como un símbolo de sexualidade feminina, reflicte o dominio e opresión aos que estivo sometida historicamente a muller. A transmisión informal de información supuxo a perpetuación de ideas erróneas ata os nosos días. A pesar diso, nos últimos anos adoptouse unha perspectiva social que loita pola normalización e desmitificación do proceso de menstruar, avogando por unha educación menstrual integral.

Obxectivos: o principal obxectivo do estudo foi proporcionar ao alumnado da ESO información sobre o ciclo menstrual de forma integral, así como indagar sobre a concepción que estes teñen do proceso e liquidar as súas dúbidas e inquietudes.

Metodoloxía: desenvolveuse un estudo transversal entre o alumnado de 1º e 4º da ESO de “La Salle Santiago” (n=213). O estudo partiu dunha análise exhaustiva de publicacións sobre o ciclo menstrual, as consideracións sociais da menstruación e a pobreza menstrual.

Para a recollida de datos elaborouse e distribuíuse entre o alumnado un cuestionario que mide coñecementos xerais, mitos e crenzas mensurais. A partir da información recompilada deseñouse unha intervención en educación menstrual con perspectiva inclusiva, que posteriormente foi impartida no centro escolar en cuestión.

Resultados: de acordo con publicacións anteriores, o presente estudo evidencia que o coñecemento dos mozos sobre o ciclo menstrual é insuficiente e que, a pesar de diminuír certas crenzas respecto a xeracións anteriores, estas seguen presentes entre a sociedade.

Conclusión: os resultados do estudo alertan dunha necesidade de cambio de perspectiva dirixido cara ao apoderamento da muller, o que xustifica a instauración dunha educación menstrual integral nos centros educativos, que forme a persoas menstruantes e non menstruantes desde idades temperás, avogando pola dignificación do proceso de menstruar.

Palabras clave: menstruación, persona menstruante, educación menstrual, centros educativos, tabú, estigma.

SUMMARY

Introduction: the invisibilisation of menstruation, considered as a symbol of female sexuality, reflects the domination and oppression to which women have been subjected historically. Informal transmission of information has perpetuated misconceptions to the present day. Despite this, a social perspective that fights for the normalisation and demystification of the menstrual process has been adopted in recent years, advocating for comprehensive menstrual education.

Objectives: the main objective of the study was to provide secondary school students with information about the menstrual cycle in a comprehensive way, as well as to inquire about their conception of the process and to address their doubts and concerns.

Methodology: a cross-sectional study was carried out among students in the 1st and 4th year of secondary school at "La Salle Santiago" (n=213). The study was based on an exhaustive analysis of publications about the menstrual cycle, social considerations of menstruation and menstrual poverty.

A questionnaire that measures general knowledge, myths and menstrual beliefs was developed and distributed to students for data collection. Based on the information collected, an inclusive perspective menstrual education intervention was designed and imparted in the high school.

Results: in line with previous publications, the present study shows that young people's knowledge about the menstrual cycle is insufficient and that certain beliefs are still present in society, although it exists a decrease related with those thoughts compared to previous generations.

Conclusion: the results of the study point to a need for a change in perspective aimed at empowering women, which justifies the establishment of comprehensive menstrual education in schools, training menstruating and non-menstruating people from an early age and advocating for the dignification of the menstrual process.

Key words: menstruation, menstruating person, menstrual education, education centre, stigma, tabu.

1 INTRODUCCIÓN

El ciclo vital ha sido definido clásicamente como una consecución de etapas, asignadas a unos patrones de comportamiento y condicionadas por factores genéticos y del entorno, que atraviesan los seres humanos, siguiendo el proceso de desarrollo, desde su nacimiento hasta su muerte (1).

El estudio de las etapas de la vida ha sido abordado por los autores clásicos atendiendo a agrupaciones de edad (infancia, vida adulta y ancianidad) a las que se asocia el desarrollo de ciertos patrones característicos; sin embargo, históricamente no se han hecho distinciones en cuanto a la sexualidad del individuo (2). En la actualidad se considera reduccionista dicho enfoque, al estar obviando las diferencias biológicas entre sexos y su repercusión en el proceso vital de las personas. Siguiendo esta otra perspectiva, se presenta el ciclo vital femenino dentro de la salud sexual y reproductiva como el paso de la mujer por tres etapas, delimitadas por el ciclo menstrual. De esta forma, son la menarquía y la menopausia los hitos que marcan la transición entre la infancia, la etapa fértil y la madurez (3).

La etapa fértil, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye a las mujeres de entre 15 y 49 años y cuya duración aproximada es de 35 años (4), tiene como característica principal la existencia de un patrón cíclico de secreción hormonal que recibe el nombre de ciclo menstrual. Este proceso, en el que intervienen el Sistema Nervioso Central y el eje Hipotálamo-Hipófisis-Gonadal, puede dividirse en cuatro fases: menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea. El transcurso de estas irá ligado a la variación en las concentraciones de esteroides sexuales, de gonadotrofinas hipofisarias y de la hormona hipotalámica liberadora de gonadotrofina. Esta fluctuación hormonal se manifestará en el organismo de la persona menstruante a través de una serie de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos (5).

La menstruación es la fase más visible del ciclo menstrual, ya que tiene lugar un sangrado vaginal con duración aproximada de entre 4 y 7 días como consecuencia de la caída brusca de estrógenos y progesterona al final del ciclo ovárico (5). Históricamente ha sido asumida como símbolo de debilidad de las mujeres y como causa de predisposición para la adquisición de enfermedades (6), motivos por los cuales se han justificado desigualdades sociales, culturales y laborales entre géneros (7) y se han establecido prohibiciones que condicionan a la población menstruante durante más de la mitad de sus vidas (6–8).

En el siglo XVII se relaciona por primera vez el proceso menstrual y la función ovárica, pero no es hasta el siglo XIX cuando se logra conocer en detalle la fisiología que lo explica (8).

Siguiendo la publicación de Hennegan et al. (9) se define salud menstrual como el “estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia, en relación con el ciclo menstrual” que alcanzarían las personas menstruantes al disponer de información apropiada sobre el ciclo y el autocuidado desde una perspectiva de normalización, al tener acceso a los productos e instalaciones necesarios, incluyendo la posibilidad de recurrir a profesionales sanitarios en caso de ser preciso, y al propiciar el desarrollo del proceso en un entorno positivo y respetuoso. En contraste, se conoce como pobreza menstrual a la falta de cualquiera de esos recursos (10).

Se conoce como educación menstrual a la formación específica sobre el ciclo menstrual, dirigida a la normalización y dignificación del proceso de menstruar, en personas menstruantes y no menstruantes (9,11). Durante su desarrollo, se proporciona la información precisa para lograr un manejo adecuado de la menstruación y se da importancia a que los discentes entiendan lo que ocurre cíclicamente en el organismo de una persona que menstrúa, a que conozcan los aspectos del ciclo que se deben tener en cuenta para detectar posibles anomalías y a que normalicen la procura de ayuda profesional (9). Para poder trasladar el concepto de Hennegan et al. (9) a la población es necesario proporcionar una educación menstrual integral que rechace las ideas clásicas sobre el tema y eduque a todas las personas (12), desde edades previas a la menarquia (13), sobre la fisiología del ciclo, sus implicaciones a nivel físico, psíquico y social, y su relación con en el estado de salud de la persona.

En España no hay hasta la fecha un programa específico de educación menstrual (14). Habitualmente se habla del ciclo menstrual, en mayor o menor medida, en las charlas de educación afectivo-sexual o como parte del temario de biología o ciencias naturales. En todo caso, se acostumbra a dar un enfoque meramente biológico al proceso por falta de tiempo o de formación específica de los responsables (15), dejando a un lado sus implicaciones sociales y culturales, así como la explicación a nivel de vivencias, sensaciones, emociones, etc.

Algunos datos que demuestran el desconocimiento general en materia de educación menstrual son, por ejemplo, que el 68% de las niñas participantes en un estudio en Ghana no sabía nada sobre la menstruación cuando comenzaron sus períodos, que el 73,6% de las participantes en un estudio en India dijo que la sangre menstrual era “sangre sucia” (11), que el 21,1% de las participantes en un estudio realizado en Nepal informó que no asistía a la escuela o al trabajo mientras menstruaba o que, a pesar de estar prohibido desde 2005, en este mismo país las mujeres que menstrúan son

apartadas en cabañas siguiendo la práctica de Chhaupadi al considerar la menstruación espiritualmente contaminante (16).

Los datos previamente expuestos pueden sugerir que los países de medios y bajos ingresos son los que más impedimentos presentan para solventar el problema, sin embargo, no es algo que no exista en nuestro entorno. Un informe realizado en Reino Unido revela que el 14% de las niñas desconocía qué era la menstruación en el momento de su menarquia y que el 26% no sabía qué hacer al llegar ese momento. Además, el 48% de las niñas de ese país referían sentirse avergonzadas por su menstruación y el 50% afirmaba haber faltado en alguna ocasión a clase por motivos relacionados con el periodo (17).

En cuanto a los datos en España, cabe destacar que un 70,4% de las estudiantes participantes en un estudio sobre la percepción de normalidad y anormalidad menstrual refirió que la menstruación interfería en su vida diaria y consideró que eso era algo normal (18). Por otro lado, según los datos de un estudio del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina, un 50,4 % de las casi 22000 personas menstruantes encuestadas no se veían preparadas en el momento de la menarquia y más el 42 % se había sentido en algún momento discriminada o juzgada por menstruar (19).

2 JUSTIFICACIÓN

En España se han creado en los últimos años múltiples iniciativas impulsadas por el activismo menstrual para tratar de avanzar en cuestiones relacionadas con la pobreza menstrual, apelando al cumplimiento de la higiene menstrual como derecho humano (20). Una de las ideas que persiguen es la inclusión de una educación afectivo-sexual durante todas las etapas escolares, que atienda a la falta de conocimientos sobre la pubertad, los cambios en el cuerpo y el manejo menstrual, fomentando la equidad e igualdad (21).

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de Educación (14), introdujo ciertas modificaciones que supusieron un avance en la integración de esas dimensiones, sin embargo, no se contempla el desarrollo de la educación menstrual. A pesar de ello, es un tema de interés creciente en nuestro país. Recientemente se han presentado diversas propuestas a nivel legislativo que incluyen la educación menstrual integral, con perspectiva de género e interseccional, como parte de la educación afectivo-sexual (22), lo que sugiere un interés creciente con el tema por parte de las instituciones.

La propuesta de este trabajo de investigación parte del interés particular de evaluar el nivel de conocimientos en materia de educación menstrual de los adolescentes en España para, obtenidos

los resultados, dar a conocer la posible necesidad de incluir esta formación en los currículos de los centros educativos del país. Resulta provechoso realizar el estudio en población adolescente al considerar que, por ser una etapa de vulnerabilidad en la que se consolidan las ideas que regirán los principios de cada uno, tiene gran importancia asegurar una formación de calidad.

A pesar de que la falta de formación sobre un tema no implica su conocimiento nulo, al ser los centros educativos solamente una parte más del proceso de aprendizaje, la educación informal no asegura la difusión de datos precisos o correctos, especialmente cuando se trata de temas socialmente mal considerados. Esto hace que resulte interesante valorar la inclusión de profesionales formados para abordar este tipo de cuestiones en las instituciones escolares. Destaca la figura de la enfermera escolar, quien además de trabajar sobre las creencias y conductas nocivas perpetuadas a lo largo de la historia, educa en promoción de la salud y prevención de enfermedades de forma individualizada, pues conoce las características y necesidades específicas del alumnado (23).

3 OBJETIVOS

3.1 Principal

- Proporcionar información basada en la evidencia científica sobre la menstruación y el ciclo menstrual al alumnado de 1º y 4º de la ESO del centro escolar “La Salle Santiago” a través de una intervención de enfermería en educación para la salud.

3.2 Secundarios

- Analizar las necesidades educativas en el ámbito de educación menstrual en un centro de educación secundaria de Santiago de Compostela.
- Comprobar si el género y/o el curso de los jóvenes escolarizados en “La Salle Santiago” influyen en los conocimientos y/o prejuicios que estos tienen sobre el ciclo menstrual.
- Fomentar el abordaje escolar de problemáticas relacionadas con la salud desde una perspectiva enfermera.

4 METODOLOGÍA

4.1 Diseño del estudio

Se desarrolló un estudio observacional descriptivo de tipo transversal en el que participaron estudiantes de 1º y 4º de la ESO (n=213) del centro educativo “La Salle Santiago”, con edades comprendidas entre 11 y 17 años.

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo por conveniencia. Las características de la muestra que interesó reclutar justifican la realización del estudio en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en un centro español ya que, al ser la educación en España universal y obligatoria hasta los 16 años, se consolidaría una muestra heterogénea. Se dio la oportunidad de participar a todo el alumnado, buscando la adopción de una postura que atendiese a la diversidad de género y a otras casuísticas que suelen olvidarse en estudios sobre el tema, en los que es frecuente que se incluya solo a mujeres.

El trabajo en cuestión formó parte un proyecto de aprendizaje-servicio, una propuesta educativa en la que se fusionan el aprendizaje y los servicios a la comunidad, estudiando necesidades de la población y proporcionando herramientas para solventarlas.

Tabla 1. Cronograma.

	2021				2022					
	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Problema de investigación y objetivos.										
Revisión bibliográfica.										
Planteamiento del proyecto.										
Elaboración del cuestionario.										
Propuesta al Comité de Bioética.										
Informe positivo Comité de Bioética.										
Contacto con el Centro Escolar.										
Información a las familias.										
Cuestionario pre-intervención.										
Análisis de datos y diseño de la sesión.										
Intervenciones y segundo cuestionario.										
Análisis de datos.										
Resultado y discusión.										
Presentación de resultados.										

4.2 Recogida de datos

Se llevó a cabo empleando un cuestionario anónimo que evaluó las necesidades específicas del colectivo estudiado (Anexo 1), informando sobre sus conocimientos en cuanto a la menstruación y el ciclo menstrual y sobre los mitos, creencias y estereotipos de género existentes.

Para la creación del instrumento de medida se tomó como base un cuestionario validado, denominado escala METCON (24), el cual se tradujo a gallego como adaptación al contexto en que fue empleado. Se incluyó al final de este un apartado en el que los alumnos podían plantear dudas que les gustaría que fuesen resueltas, aprovechando que, al tratarse de una herramienta anónima que no recoge información que pueda identificar a los participantes, no se sentirían cohibidos por el juicio de sus profesores y compañeros.

Cada cuestionario incluía una hoja informativa explicando en qué consistiría el estudio y cuál sería su objetivo. En ella se exponía la voluntariedad de la participación, el derecho a abandonar el proyecto en cualquier momento, el anonimato de la información recabada, la confidencialidad de los datos y el consentimiento implícito en caso de entregar la encuesta rellena.

Los formularios fueron entregados y cubiertos durante la hora de tutoría correspondiente a cada uno de los grupos participantes en presencia del tutor/tutora y de una persona del equipo de investigación. De forma previa, las madres/padres/tutores legales fueron informados por el equipo directivo sobre el proyecto que se iba a llevar a cabo (Anexo 2).

Una vez analizados los cuestionarios, se desarrolló una intervención educativa en el centro, tras la cual tuvo lugar una nueva recogida de datos en la que se estudiaron las mismas cuestiones que se habían analizado previamente.

Para la realización del segundo cuestionario se empleó la herramienta institucional MS Forms, siguiendo lo expuesto en la cláusula referente a almacenamiento de información y datos de la Universidad de Santiago de Compostela. Se proporcionó acceso a través de un código QR (Anexo 3) entregado a cada alumno el día de la intervención.

Con el fin de conocer el grado de satisfacción con la actividad, se incluyó una cuestión cuyas respuestas se ordenaron en una escala Likert desde 0 = *nada interesante / útil* hasta 5 = *muy interesante / útil*. En adición, el equipo investigador se puso en contacto con el equipo directivo del centro para conocer la valoración de los tutores de cada grupo, presentes en las aulas durante la intervención.

4.3 Variables

El cuestionario empleado se divide en dos partes. En la primera de ellas se recogen los datos sociodemográficos (edad, curso y género), que constituyen las variables independientes.

En la segunda, se incluyen las variables dependientes divididas por temática en cuatro apartados:

- Variables relacionadas con los tabúes sobre la menstruación: se incluyen 6 variables que sugieren la posible concepción de la menstruación como tema de conversación incómodo y de la menarquia como momento de confusión e inseguridad.
- Variables relacionadas con los estereotipos de género vinculados a la menstruación: consta de 3 variables que hacen alusión a la falta de conciencia sobre diversidad de género y a la interpretación de la menarquia como inicio de la edad adulta.
- Variables relacionadas con las creencias y los falsos mitos sobre la menstruación: se recogen 7 variables en las que se enuncian creencias populares sobre la menstruación.
- Variables relacionadas con los conocimientos sobre la menstruación: se agrupan 9 variables que buscan conocer las fuentes a través de las cuales llega la información sobre la menstruación y el ciclo menstrual al estudiantado, la percepción que estos tienen de su nivel de conocimientos y sus conocimientos reales.

Al haberse desarrollado el estudio en toda la población, ciertas cuestiones relacionadas con el proceso de menstruar no pudieron ser evaluadas en todos los participantes. De tal forma, se aclara en el propio cuestionario que a las cláusulas marcadas con un asterisco solo deben responder las personas que menstrúan.

Para la evaluación de los enunciados se empleó una escala Likert de 6 puntos, desde 0 = *totalmente en desacuerdo / nunca* hasta 5 = *muy de acuerdo / muchas veces*.

Todas las variables fueron dicotomizadas, pasando “*totalmente en desacuerdo / nunca*”, “*muy en desacuerdo / muy pocas veces*” y “*poco en desacuerdo / pocas veces*” a tomar el valor 0 = “*en desacuerdo*”; y “*algo de acuerdo / alguna vez*”, “*bastante de acuerdo / bastantes veces*” y “*muy de acuerdo / muchas veces*” a tomar el valor 1 = “*de acuerdo*”.

4.4 Aspectos éticos

El estudio se llevó a cabo de acuerdo con la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el comité de bioética de la Universidad de Santiago de Compostela (Anexo 5).

Debido a que la intervención se llevó a cabo en una entidad educativa y se mantuvo contacto habitual con menores, fue necesario solicitar el certificado negativo de delitos sexuales (Anexo 6) y obtener la autorización del equipo directivo (Anexo 7) para su desarrollo.

Además, al ser todos los participantes mayores de 11 años, se procuró su consentimiento, especificando que sería algo sobreentendido en caso de rellenar y entregar el formulario.

El anonimato y confidencialidad de los datos estuvieron garantizados de acuerdo con la cláusula de la Universidad de Santiago de Compostela para tal fin.

4.5 Análisis estadístico

Los datos recopilados fueron transcritos y depurados en una hoja de cálculo de Excel 2022. Seguidamente, se exportaron al programa estadístico SPSS versión 21, en el que se procedió a su sistematización y codificación.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo en el que se calculó la edad media de la muestra y las frecuencias y porcentajes de cada variable. Además, se llevó a cabo un análisis inferencial para el cual se empleó la prueba Chi-cuadrado con un nivel de significancia de 0,05.

4.6 Intervención

4.6.1 Elaboración de materiales

La elaboración de los materiales se llevó a cabo tras valorar los resultados del primer cuestionario, lo que permitió la adaptación de los materiales a las necesidades del alumnado.

Se diseñaron dos intervenciones diferentes adaptadas a las características de cada curso en las que se abordó el tema desde la perspectiva de género. A partir del guion de cada intervención se creó una presentación de diapositivas que sirvió como apoyo visual para el alumnado durante la sesión (Anexo 4). Se priorizó la participación activa del alumnado, por lo que la explicación se desarrolló partiendo de preguntas abiertas que se irían resolviendo y de mitos y creencias que se irían desmontado.

4.6.2 Organización de la actividad

Con la finalidad de determinar las fechas y horarios para cada sesión, el equipo investigador se puso en contacto con la dirección del centro. Se decidió que la actividad se realizaría durante la hora de tutoría correspondiente a cada grupo (4 clases de 1º de la ESO y 4 clases de 4º de la ESO), por lo que tuvieron una duración de 50 minutos. Se estableció un tiempo máximo de 40 minutos para la explicación, lo que permitió destinar los 10 minutos restantes a la resolución de preguntas, entrega de códigos QR y explicación de la importancia de cubrir el cuestionario post-intervención.

4.6.3 Desarrollo de la intervención

La sesión tuvo como objetivo generar un ambiente sin tabúes en el que se transmitiera información de forma clara e integral sobre los procesos biológicos de las personas menstruantes, logrando que el alumnado comprendiera la naturaleza del ciclo menstrual y cómo este afecta al organismo. Además, se trató de hacer reflexionar a los jóvenes sobre la importancia del autoconocimiento.

A través del enfoque dado a la intervención, se buscó el empoderar en salud a la juventud y hacer conscientes a las nuevas generaciones de las influencias del patriarcado en la forma de pensar y actuar, así como de la invisibilización de la mujer en medicina.

4.6.4 Presentación de resultados en “La Salle Santiago”

Se acudió al centro para la exposición de resultados al equipo directivo y tutores de los cursos participantes. Además, se hizo entrega de un informe elaborado con los datos obtenidos.

5 RESULTADOS

5.1 Cuestionario pre-intervención

En total participaron en el estudio 213 de los 242 alumnos de cursan 1° o 4° de la ESO, lo que supone una participación del 80,02 %.

Los integrantes de la muestra tienen edades comprendidas entre los 11 y 17 años, siendo 13,28 años la edad media. El 48,8 % estudia 1° de la ESO (104 estudiantes) y el 51,2 % cursa 4° (109 estudiantes).

En cuanto a la participación por género, el 55,4 % de personas se identifica con el género masculino y el 44,6 % con el femenino (Tabla 2).

Tabla 2. Descripción de la muestra.

<i>CURSO</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>GÉNERO</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>1° ESO</i>	104	48,8	<i>Masculino</i>	118	55,4
<i>4° ESO</i>	109	51,2	<i>Femenino</i>	95	44,6

5.1.1 La menstruación como tema tabú

Hablar sobre la menstruación es considerado un tema privado por el 34,3 % de la muestra e incómodo por el 43,4%, percibiéndose como menos tabú en ambientes familiares o entre amigos que en los centros escolares (Tabla 3). Atendiendo a la edad y al género, los datos se modifican sustancialmente. Es percibida como algo que se debe ocultar por un 54,5 % de personas de 1° de la ESO frente a un 19,8 % de 4° (Tabla 4) y por un 49,2 % de personas de género masculino respecto a un 21,1 % femenino (Tabla 4). Además, es considerado un tema de conversación incómodo para el 64,2 % de personas de 1° de la ESO frente al 27,6 % de 4° (Tabla 4) y por el 55,9 % de personas de género masculino respecto al 30,5 % del femenino (Tabla 4).

En cuanto a la percepción de este proceso entre personas que menstrúan, resulta llamativo que el 80 % de personas menstruantes refieran haberse sentido seguras en la menarquia y, sin embargo, el 40 % afirmen haberse asustado al ver la sangre menstrual (Tabla 3).

Tabla 3. Resultados de las variables relacionadas con los tabúes sobre la menstruación.

CUESTIONES	En desacuerdo	De acuerdo
<i>Entre amigos/as, primos/as o hermanos/as, la menstruación es un tema menos tabú que en el colegio/instituto.</i>	38,7 %	61,3 %
<i>En el colegio/instituto la menstruación es un tema más tabú que en casa.</i>	41,1 %	58,9 %
<i>Considero la menstruación un tema privado que se debe ocultar.</i>	65,7 %	34,3 %
<i>Me resulta incómodo participar en conversaciones sobre la menstruación.</i>	56,7 %	43,4 %
<i>Cuando tuve la menstruación por primera vez sabía lo que era y me sentí segura. *</i>	20 %	80 %
<i>Me asusté cuando vi por primera vez la sangre menstrual. *</i>	60 %	40 %

Tabla 4. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los tabúes sobre la menstruación.

CUESTIONES	Respuesta	1º ESO	4º ESO	Chi-cuadrado de Pearson	Género femenino	Género masculino	Chi-cuadrado de Pearson
<i>Entre amigos/as, primos/as o hermanos/as, la menstruación es un tema menos tabú que en el colegio/instituto.</i>	En desacuerdo	39,6 %	33,6 %	p = 0,353	31,6 %	40,7 %	p = 0,171
	De acuerdo	60,4 %	66,4 %		68,4 %	59,3 %	
<i>En el colegio/instituto la menstruación es un tema más tabú que en casa.</i>	En desacuerdo	36,8 %	42,2 %	p = 0,407	35,8 %	44,9 %	p = 0,178
	De acuerdo	63,2 %	57,8 %		64,2 %	55,1 %	
<i>Considero la menstruación un tema privado que se debe ocultar.</i>	En desacuerdo	45,3 %	80,2 %	p = 0,000	78,9 %	50,8 %	p = 0,000
	De acuerdo	54,7 %	19,8 %		21,1 %	49,2 %	
<i>Me resulta incómodo participar en conversaciones sobre la menstruación.</i>	En desacuerdo	35,8 %	72,4 %	p = 0,000	69,5 %	44,1 %	p = 0,000
	De acuerdo	64,2 %	27,6 %		30,5 %	55,9 %	
<i>Cuando tuve la menstruación por primera vez sabía lo que era y me sentí segura. *</i>	En desacuerdo	12,2 %	26,7 %	p = 0,078	20,0 %	-	
	De acuerdo	87,8 %	73,3 %		80,0 %	-	
<i>Me asusté cuando vi por primera vez la sangre menstrual. *</i>	En desacuerdo	48,8 %	63,9 %	p = 0,129	60,0 %	-	
	De acuerdo	51,2 %	36,1 %		40,0 %	-	

5.1.2 Estereotipos de género vinculados a la menstruación

El 80,3 % de la muestra comparte la idea de que solo las mujeres menstrúan (Tabla 5), siendo algo superior esta creencia en 1º de la ESO, donde el porcentaje asciende a un 87,7 %, y entre personas de género masculino, donde la cifra es de 87,3 % (Tabla 6). Además, el 64,9 % considera que la transición de niña a mujer viene determinada por la menarquia (Tabla 5).

Tabla 5. Resultados de las variables relacionadas con los estereotipos de género vinculados a la menstruación.

<i>CUESTIONES</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>
<i>Solo las mujeres menstrúan.</i>	19,7 %	80,3 %
<i>Durante la menstruación la persona está mala o enferma.</i>	54,5 %	45,5 %
<i>La menarquia (primera menstruación) supone el paso de niña a mujer.</i>	35,1 %	64,9 %

Tabla 6. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los estereotipos de género vinculados a la menstruación.

<i>CUESTIONES</i>	<i>Respuesta</i>	<i>1º ESO</i>	<i>4º ESO</i>	<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>	<i>Género femenino</i>	<i>Género masculino</i>	<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>
<i>Solo las mujeres menstrúan.</i>	En desacuerdo	12,3 %	25,0 %	p = 0,016	27,4 %	12,7 %	p = 0,007
	De acuerdo	87,7 %	75,0 %		72,6 %	87,3 %	
<i>Durante la menstruación la persona está mala o enferma.</i>	En desacuerdo	56,6 %	46,6 %	p = 0,134	49,5 %	53,4 %	p = 0,570
	De acuerdo	43,4 %	53,4 %		50,5 %	46,6 %	
<i>La menarquia (primera menstruación) supone el paso de niña a mujer.</i>	En desacuerdo	26,4 %	39,7 %	p = 0,037	44,2 %	24,6 %	p = 0,003
	De acuerdo	73,6 %	60,3 %		55,8 %	75,4 %	

5.1.3 Creencias y falsos mitos sobre la menstruación

Un 23,2 % del estudiantado considera que durante la menstruación no es adecuado bañarse en playas o piscinas, un 12,4 % que uno no debe ducharse mientras menstrúa porque supone un peligro para la salud y un 20,2 % que es mejor evitar el ejercicio físico durante ese período (Tabla 7). Nuevamente, es destacable la diferencia de resultados en función del género y del curso. Con respecto al género, está de acuerdo con dichas afirmaciones, respectivamente, un 44,9 %, un 39,8 % y un 42,4 % de las personas de género masculino y un 15,8 %, un 6,3 % y un 17,9 % del femenino (Tabla 8). En relación con el curso, está de acuerdo con tales afirmaciones un 47,2 %, un 38,7 % y un 47,2 % de las personas de 1º de la ESO y un 17,2 %, un 11,2 % y un 16,4 % de 4º, respectivamente (Tabla 8).

Por otro lado, el 30,7 % de la muestra opina que la copa menstrual y los tampones deben retirarse para orinar (Tabla 7), siendo esta idea superior entre el alumnado de 1º de la ESO (67 %) y entre personas que se identifican con el género masculino (61,9 %) (Tabla 8).

Tabla 7. Resultados de las variables relacionadas con las creencias y falsos mitos sobre la menstruación.

<i>CUESTIONES</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>
<i>La sangre menstrual es un cúmulo de suciedad y desechos.</i>	74,2 %	25,8 %
<i>La sangre menstrual tiene un olor desagradable.</i>	51,9 %	48,1 %
<i>Durante la menstruación no hay que bañarse ni en el mar ni en las piscinas.</i>	76,8 %	23,2 %
<i>Durante la menstruación no hay que ducharse porque se corta y es peligroso para la salud.</i>	87,6 %	12,4 %
<i>Durante la menstruación debe evitarse realizar ejercicio físico.</i>	79,8 %	20,2 %
<i>Durante la menstruación no se deben tener relaciones sexuales.</i>	58,2 %	41,8 %
<i>La copa menstrual y los tampones tienen que retirarse para poder orinar.</i>	69,3 %	30,7 %

Tabla 8. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con las creencias y falsos mitos sobre la menstruación.

<i>CUESTIONES</i>	<i>Respuesta</i>	<i>1º ESO</i>	<i>4º ESO</i>	<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>	<i>Género femenino</i>	<i>Género masculino</i>	<i>Chi-cuadrado de Pearson</i>
<i>La sangre menstrual es un cúmulo de suciedad y desechos.</i>	En desacuerdo	61,3 %	64,7 %	p = 0,607	69,5 %	56,8 %	p = 0,057
	De acuerdo	38,7 %	35,3 %		30,5 %	43,2 %	
<i>La sangre menstrual tiene un olor desagradable.</i>	En desacuerdo	37,7 %	47,4 %	p = 0,145	41,1 %	43,2 %	p = 0,750
	De acuerdo	62,3 %	52,6 %		58,9 %	56,8 %	
<i>Durante la menstruación no hay que bañarse ni en el mar ni en las piscinas.</i>	En desacuerdo	52,8 %	82,8 %	p = 0,000	84,2 %	55,1 %	p = 0,000
	De acuerdo	47,2 %	17,2 %		15,8 %	44,9 %	
<i>Durante la menstruación no hay que ducharse porque se corta y es peligroso para la salud.</i>	En desacuerdo	61,3 %	88,8 %	p = 0,000	93,7 %	60,2 %	p = 0,000
	De acuerdo	38,7 %	11,2 %		6,3 %	39,8 %	
<i>Durante la menstruación debe evitarse realizar ejercicio físico.</i>	En desacuerdo	52,8 %	83,6 %	p = 0,100	82,1 %	57,6 %	p = 0,000
	De acuerdo	47,2 %	16,4 %		17,9 %	42,4 %	
<i>Durante la menstruación no se deben tener relaciones sexuales.</i>	En desacuerdo	28,3 %	66,4 %	p = 0,000	57,9 %	39,0 %	p = 0,006
	De acuerdo	71,7 %	33,6 %		42,1 %	61,0 %	
<i>La copa menstrual y los tampones tienen que retirarse para poder orinar.</i>	En desacuerdo	33,0 %	76,7 %	p = 0,000	78,9 %	38,1 %	p = 0,000
	De acuerdo	67,0 %	23,3 %		21,1 %	61,9 %	

5.1.4 Conocimientos sobre la menstruación

El 85,6 % de las personas que respondieron al cuestionario habían sido informadas sobre qué es la menstruación (Tabla 9). A pesar de ello, el 27,5 % no conoce cómo afectan las fases del ciclo al cuerpo y el 48,7 % no sabe el momento del ciclo en que se es más fértil (Tabla 9).

Cabe destacar que el 68% de la muestra considera que tener dolor durante la menstruación es normal (Tabla 9) y el 53,7 % de las personas que menstrúan admiten tomar de forma recurrente medicamentos para combatirlo (Tabla 9).

Por último ha de mencionarse que, del total de encuestados, el 51,5 % opina que no necesita recibir más información sobre el ciclo menstrual y la menstruación (Tabla 9), siendo las cifras algo superiores entre el alumnado de 4º de la ESO (Tabla 10) y las personas de género femenino (Tabla 10).

Tabla 9. Resultados de las variables relacionadas con los conocimientos sobre la menstruación.

<i>CUESTIONES</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>
<i>Hubo personas a mi alrededor (familiares, amigas/os, en el colegio o instituto) que me dijeron qué era la menstruación.</i>	14,4 %	85,6 %
<i>Conozco cómo pueden afectar las diferentes fases del ciclo menstrual al cuerpo (cambios físicos, respuestas emocionales...).</i>	27,5 %	72,5 %
<i>Conozco en qué momento del ciclo menstrual se es más fértil.</i>	48,7 %	51,3 %
<i>Durante la menstruación no es posible que se produzca un embarazo.</i>	62,6 %	37,4 %
<i>Tener dolor durante la menstruación es normal y ocurre en todas las personas que menstrúan.</i>	32,1 %	67,9 %
<i>Cuando estoy menstruando empleo con frecuencia medicamentos para el dolor. *</i>	46,3 %	53,7 %
<i>Conozco todas las opciones de productos menstruales que existen y se cómo se utilizan (internos, externos, desechables y reutilizables: copa menstrual, tampones, compresas, bragas menstruales...).</i>	45,1 %	54,9 %
<i>Conozco qué es el síndrome de shock tóxico y qué se debe hacer para evitarlo.</i>	90,4 %	9,6 %
<i>Necesito recibir más información sobre el ciclo menstrual.</i>	51,5 %	48,5 %

Tabla 10. Resultados agrupados por curso y género de las variables relacionadas con los conocimientos sobre la menstruación.

CUESTIONES	Respuesta	1º ESO	4º ESO	Chi-cuadrado de Pearson	Género femenino	Género masculino	Chi-cuadrado de Pearson
<i>Hubo personas a mi alrededor (familiares, amigas/os, en el colegio o instituto) que me dijeron qué era la menstruación.</i>	En desacuerdo	19,8 %	6,9 %	p = 0,004	5,3 %	19,5 %	p = 0,002
	De acuerdo	80,2 %	93,1 %		94,7 %	80,5 %	
<i>Conozco cómo pueden afectar las diferentes fases del ciclo menstrual al cuerpo (cambios físicos, emocionales...).</i>	En desacuerdo	26,4 %	24,1 %	p = 0,696	11,6 %	37,3 %	p = 0,000
	De acuerdo	73,6 %	75,9 %		88,4 %	62,7 %	
<i>Conozco en qué momento del ciclo menstrual se es más fértil.</i>	En desacuerdo	47,2 %	37,1 %	p = 0,128	30,5 %	50,0 %	p = 0,004
	De acuerdo	52,8 %	62,9 %		69,5 %	50,0 %	
<i>Durante la menstruación no es posible que se produzca un embarazo.</i>	En desacuerdo	38,7 %	62,1 %	p = 0,000	54,7 %	47,5 %	p = 0,291
	De acuerdo	61,3 %	37,9 %		45,3 %	52,5 %	
<i>Tener dolor durante la menstruación es normal y ocurre en todas las personas que menstrúan.</i>	En desacuerdo	23,6 %	32,8 %	p = 0,130	32,6 %	26,3 %	p = 0,310
	De acuerdo	76,4 %	67,2 %		67,4 %	73,7 %	
<i>Cuando estoy menstruando empleo con frecuencia medicamentos para el dolor. *</i>	En desacuerdo	56,1 %	41,7 %	p = 0,154	46,3 %	-	-
	De acuerdo	43,9 %	58,3 %		53,7 %	-	
<i>Conozco todas las opciones de productos menstruales que existen y se cómo se utilizan (internos, externos, desechables, reutilizables...).</i>	En desacuerdo	40,6 %	37,1 %	p = 0,593	20,0 %	54,2 %	p = 0,000
	De acuerdo	59,4 %	62,9 %		80,0 %	45,8 %	
<i>Conozco qué es el síndrome de shock tóxico y qué se debe hacer para evitarlo.</i>	En desacuerdo	60,4 %	89,7 %	p = 0,000	82,1 %	72,0 %	p = 0,085
	De acuerdo	39,6 %	10,3 %		17,9 %	28,0 %	
<i>Necesito recibir más información sobre el ciclo menstrual.</i>	En desacuerdo	40,6 %	51,7 %	p = 0,096	46,3 %	45,8 %	p = 0,936
	De acuerdo	59,4 %	48,3 %		53,7 %	54,2 %	

5.1.5 Dudas planteadas por el alumnado

Se recogieron un total de 18 cuestiones que se tuvieron en cuenta a la hora de diseñar la intervención, incluyendo en esta las respuestas a las mismas (Tabla 11).

Tabla 11. Preguntas formuladas por el alumnado en el cuestionario pre-intervención.

<i>¿Cómo va a saber el hombre si huele bien o mal?</i>	<i>¿La menstruación te cambia el carácter?</i>
<i>¿Qué es el síndrome de shock tóxico? (x3)</i>	<i>¿Qué es la menstruación? (x2)</i>
<i>¿Cómo sé qué forma de copa menstrual elegir?</i>	<i>La verdad es que tengo varias dudas sobre qué se puede hacer o no y sobre lo que sucede en la menstruación.</i>
<i>¿Podría tener alguna infección causada por compresas, tampones...?</i>	<i>Nosotros no hablamos del tema y no sabemos casi ninguna pregunta de las que nos habéis hecho.</i>
<i>¿Qué efectos producen los medicamentos anticonceptivos en la menstruación?</i>	<i>¿A qué edad se recomienda usar la copa menstrual?</i>
<i>¿Cuál es la edad normal para tenerla por primera vez la menstruación?</i>	<i>¿Es normal estar 8 meses sin menstruar?</i>
<i>¿Por qué se tienen antojos?</i>	<i>¿Cómo afecta a nivel psicológico la menstruación?</i>
	<i>¿Se puede mantener relaciones sexuales con la regla?</i>

5.2 Cuestionario post-intervención

De los alumnos que completaron el primer cuestionario (n = 213) solamente 32 cubrieron también el segundo. De ellos, un 37,5 % cursa 1º de la ESO y un 62,5 % 4º de la ESO. En cuanto a la participación por género, el 31,3 % de la muestra se identifica con el género masculino y el 68,8 % con el femenino.

La baja participación del alumnado en el segundo cuestionario (14,75 %) generó una muestra insuficiente para la realización del análisis comparativo entre los resultados obtenidos antes de la intervención y los obtenidos después de esta.

Se recogieron un total de 3 cuestiones en el apartado incluido para tal fin (Tabla 12).

Tabla 12. Preguntas formuladas por el alumnado en el cuestionario post-intervención.

<i>¿Es posible que el shock tóxico se produzca en las compresas?</i>
<i>¿Por qué en la parte de sangrado del ciclo puedes sangrar dos días, luego no uno y luego volver a sangrar?</i>
<i>¿Por qué habéis dicho que no solamente menstrúan las mujeres? Muy interesante la charla.</i>

El grado medio de satisfacción del alumnado con la intervención fue de 4,47 puntos sobre 5, siendo 1 = *la intervención no me ha resultado nada interesante / útil* y 5 = *la intervención me ha resultado muy interesante / útil* (Tabla 13).

Tabla 13. Satisfacción del alumnado con la intervención.

<i>Grado de satisfacción</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>1 = la intervención no me ha resultado nada interesante / útil</i>	1	3,1 %
<i>2 = la intervención me ha resultado poco interesante / útil</i>	0	0 %
<i>3 = la intervención me ha resultado algo interesante / útil</i>	1	3,1 %
<i>4 = la intervención me ha resultado bastante interesante / útil</i>	11	34,4 %
<i>5 = la intervención me ha resultado muy interesante / útil</i>	19	59,4 %

6 DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las necesidades educativas en el ámbito de educación menstrual del alumnado de 1º y 4º de la ESO del centro “La Salle Santiago”, valorando si el género y/o curso de estos influía en sus conocimientos o prejuicios, con el fin de elaborar una intervención educativa adaptada a sus necesidades, que proporcionase información basada en la evidencia científica sobre la menstruación y el ciclo menstrual desde una perspectiva enfermera.

6.1 La menstruación como tema tabú

Un 85,6 % de la muestra refiere haber sido informado por su círculo cercano, de forma previa a la intervención, sobre qué es la menstruación. Este dato puede sugerir que se esté normalizando hablar en ambientes de confianza del ciclo menstrual y de la menarquia antes de que tenga lugar, hecho poco probable hasta hace pocos años (6,11). A pesar de ello, los resultados muestran que la menstruación sigue siendo un tema del que incomoda hablar, especialmente entre personas de género masculino, lo que concuerda con resultados de otros estudios que exponen que la información sobre la menstruación es proporcionada generalmente por madres, hermanas y amigas (13,25), estando los familiares de género masculino menos vinculados con ella.

De acuerdo con lo expuesto en la publicación de Barone Zallocco (26) en la que se relatan testimonios de personas que se han sentido incómodas por situaciones relacionadas con la menstruación en entornos escolares, los resultados del presente estudio muestran que en los centros educativos el tabú es mayor que en el hogar y entre personas de la familia o amigos. Este dato refleja la importancia de que se tomen medidas a nivel educativo, transmitiendo desde la propia institución un mensaje de normalización sobre temas socialmente mal considerados (25). Será relevante desarrollar dichos cambios de la mano de expertos en la materia, que el alumnado pueda tener como referentes, a través de actividades en las que se genere un ambiente de confianza y se abra la puerta al planteamiento de dudas o inquietudes que los adolescentes puedan tener.

6.2 Estereotipos de género relacionados con la menstruación

El 58,2 % de los participantes afirma que durante la menstruación no se pueden tener relaciones sexuales, siendo esta creencia mayor entre las personas de 1º de la ESO (71,7 %) y género masculino (61%). Esta respuesta puede tener relación con que el 48,1 % de ellos considere que la sangre menstrual tiene un olor desagradable y, en general, con que mantenga la concepción de la menstruación como algo sucio (7). Dicha concepción también puede apreciarse en que, a pesar de que un 20,2 % de las personas encuestadas piensen que debe evitarse el ejercicio físico durante la menstruación, el valor se duplica cuando por lo que se pregunta es por mantener relaciones sexuales, donde el 41,8 % responde que se deben evitar. Esto puede indicar que el problema se relacione más con la consideración que se tiene de la sangre menstrual que con la actividad en sí. Por otro lado, los resultados obtenidos sugieren una falta de concienciación con la diversidad de género y un desconocimiento acerca de la existencia de personas menstruantes más allá de las mujeres (80,3 % de los encuestados).

A vista de los datos, se hace evidente la necesidad de incidir en cuestiones de educación afectivo-sexual entre los más jóvenes, atendiendo a la diversidad y a la equidad, ya que el aumento de conocimientos mejora, generalmente, la actitud de estos (27).

6.3 Creencias y falsos mitos sobre la menstruación

Creencias populares como la incompatibilidad de entrar en contacto con el agua durante la menstruación o de realizar ejercicio físico (8,28) siguen, aunque no de forma mayoritaria, presentes en las nuevas generaciones.

Existe una diferencia importante en cuanto a la consideración de estos mitos por género, lo que refleja una carencia de conocimientos sobre el tema entre personas de género masculino, que posiblemente tenga relación con el hecho de que las personas que menstrúan tienen información sobreañadida por el mero hecho de menstruar. Estas ideas están también más presentes entre las personas de 1º de la ESO que entre las de 4º, ajustándose al motivo previamente expuesto, ya que, probablemente, haya personas que todavía no han comenzado a menstruar y que de ser encuestadas después de la menarquia tendrían una respuesta diferente.

Otra idea mantenida a lo largo de los años es la de la concepción de la menarquia como rito de paso (29), objetivado en el estudio con un 64,9 % del alumnado que considera que la transición de niña a mujer tiene lugar con este suceso, es decir, de un día para otro, independientemente de la edad o madurez psicológica de la persona.

Evidenciado por los datos expuestos y de acuerdo con lo expresado por Botello Hermosa y Casado Mejía (7), la mayor parte de información obtenida sobre el ciclo menstrual es de fuentes informales, lo que no asegura su calidad (7,28). Por este motivo resulta necesario concienciar a los adolescentes de la importancia de cuestionar la información y contrastarla y a los centros educativos de facilitar fuentes formales de información y potenciar el abordaje integral de la salud menstrual con perspectiva de género.

6.4 Conocimientos sobre la menstruación

El 72,5 % de la muestra afirma conocer cómo afectan las fases del ciclo al cuerpo, pero un 48,7 % refiere no saber el momento del ciclo en el que se es más fértil y un 37,4 % responde que durante la menstruación no se puede producir un embarazo. El contraste entre los dos primeros datos puede hacer pensar que, por la falta de conocimientos, se mantiene la idea de que el ciclo menstrual consta únicamente de su fase más visible, la fase menstrual.

De acuerdo con diversas publicaciones que exponen que la menarquia sigue viviéndose en ocasiones como un hecho desconocido y traumático (13,19), los resultados del presente estudio muestran que el 20% de las personas menstruantes dice no haberse sentido segura el día de su menarquia y que el 40 % se asustó al ver la sangre menstrual.

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico muy patologizado, lo que puede apreciarse en que el 45,5 % de la muestra relacione la menstruación con una situación de enfermedad y el 53,7 % de las personas menstruantes refiera emplear analgesia de forma recurrente durante el proceso. Estos datos concuerdan con lo que López García y Pena Lima (30) concluyen en su estudio.

Aunque diversos ítems analizados en el cuestionario advierten de la necesidad de formar en educación menstrual a la población adolescente, aproximadamente la mitad de los participantes considera que sus conocimientos son adecuados y no necesitan recibir más información, siendo las cifras algo superiores en los alumnos de menor curso y género masculino, lo que coincide con el mayor desconocimiento reflejado a lo largo del apartado. Existe una falta de concienciación sobre la escasez de conocimientos en la materia y sobre la importancia de cambiarlo.

6.5 Limitaciones del estudio

El carácter transversal del estudio supone que no se puedan establecer relaciones causa-efecto. Además, el haberlo realizado en estudiantes de un solo centro escolar, hace probable que su validez se vea influida por las diferencias culturales y demográficas entre comunidades. Sin embargo, supone un primer paso en la identificación de carencias de información y alienta al desarrollo de

nuevas investigaciones sobre estrategias pedagógicas para la educación menstrual inclusiva desde las primeras etapas de la vida.

Existe también un sesgo de información, relacionado con el uso de cuestionarios autocumplimentados. Para minimizarlo, se tomó como base un cuestionario validado y se incidió en que el alumnado preguntase al equipo investigador, presente en el aula, cualquier duda que pudiera surgir relacionada con la redacción del cuestionario.

El hecho de que la recogida de los datos se llevase a cabo en el aula pudo suponer que las respuestas se vieran influidas por lo socialmente aceptable. Sin embargo, se insistió en el anonimato de la información recopilada para reducir al mínimo ese posible sesgo.

Por último, a pesar de haber intentado medir la efectividad de la intervención a través de un cuestionario post-intervención, no pudo concluirse debido a la baja participación en este. En futuras intervenciones sería interesante realizar el cuestionario post-intervención en el aula, proporcionándolo impreso o proyectando el código QR en una pantalla al finalizar la intervención. De esta forma, al darse en un contexto educativo, con el profesorado y equipo investigador presente y durante horario escolar, la participación sería probablemente mayor.

7 CONCLUSIONES

- El curso y el género influyen tanto en los conocimientos que el alumnado tiene sobre la menstruación y el ciclo menstrual como en sus consideraciones sobre el tema.
- Los conocimientos son mayores entre el estudiantado de género femenino y 4º de la ESO.
- Los prejuicios, mitos y tabúes están más presentes entre el alumnado de género masculino y 1º de la ESO.
- La educación es la clave para el avance, por lo que se considera necesario el desarrollo de programas específicos, diseñados de forma individualizada por profesionales en la materia, que se impartan de forma mantenida en el tiempo desde edades tempranas.
- El personal de enfermería posee la formación y conocimientos necesarios para impartir educación menstrual desde un punto de vista biopsicosocial, lo que hace interesante la participación de estos profesionales en su desarrollo.

8 BIBLIOGRAFÍA

1. Dulcey Ruiz E, Uribe Valdivieso C. Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Rev Latinoam Psicol.* 2002;34(1-2):17-27.
2. Bordignon NA. El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Rev Lasallista Investig.* 2005;2(2):50-63.
3. Bodoque Puerta Y. Tiempo biológico y tiempo social. Aproximación al análisis del ciclo de vida de las mujeres. *Gaz Antropol.* 2001;17(12). doi: 10.30827/Digibug.7472
4. World Health Organization. Reproductive health indicators: guidelines for their generation, interpretation and analysis for global monitoring. Ginebra: OMS; 2006.
5. Hall JE, Hall ME. Guyton y Hall. Tratado de fisiología médica. 14ª ed. Barcelona: Elsevier; 2021.
6. Botello Hermosa A, García Romero GM, Cruz Domínguez I, Recio Campos MdC. Creencias populares sobre la menstruación y el trabajo. En: II Congreso Universitario Nacional Investigación y Género Libro de Actas; 17 y 18 de junio de 2010; Sevilla: Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla; 2010. p. 123-34.
7. Botello Hermosa A, Casado Mejía R. Significado cultural de la menstruación en mujeres españolas. *Cienc enferm.* 2017;23(3):89-97.
8. Thiébaud É. Esta es mi sangre. 1ª ed. Gijón: Hoja de lata; 2018.
9. Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. (2021) Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters.* 2021;29(1):31-38. doi: 10.1080/26410397.2021.1911618
10. Compassion UK [Internet]. Hampshire: Compassion UK; 2021 [citado 19 de mayo de 2022]. Period poverty: tackling the menstruation taboo. Disponible en: <https://www.compassionuk.org/blogs/period-poverty/>
11. George R. Celebrating. Womanhood. How better menstrual hygiene management is the path to better health, dignity and business. Break the silence! Londres: Water Supply & Sanitation Collaborative Council; 2013.
12. Mahon T, Tripathy A, Singh N. Putting the men into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines.* 2015;34(1):7-14. doi: 10.3362/1756-3488.2015.002

13. Botello Hermosa A, Casado Mejía, R. El tabú de la menarquía desde la perspectiva de género en salud. En: Aportaciones a la investigación sobre mujeres y género. Sevilla: Rea digital; 2015. p. 367-77.
14. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, número 320, (30 de diciembre de 2020).
15. Long JL, Caruso BA, López D, Vancraeynest K, Sahin M, Andes KL, et al. Agua, Saneamiento e Higiene en la Escuela Fortalece la Educación de las Niñas Adolescentes en la Zona Rural de Cochabamba, Bolivia: Estudio del Manejo de la Higiene Menstrual en las escuelas. Nueva York: UNICEF; 2013.
16. Mukherjee A, Lama M, Khakurel U, Jha AN, Ajose F, Acharya S, et al. Perception and practices of menstruation restrictions among urban adolescent girls and women in Nepal: a cross-sectional survey. *Reprod Health*. 2020;17(81). doi: 10.1186/s12978-020-00935-6
17. Tingle C, Vora S. Break the barriers: girls' experiences of menstruation in the UK [Internet]. Londres: Plan International UK; 2018 [citado 19 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://plan-uk.org/act-for-girls/girls-rights-in-the-uk/break-the-barriers-our-menstrual-manifesto>
18. Abreu-Sánchez A, Parra-Fernández ML, Onieva-Zafra MD, Fernández-Martínez E. Perception of Menstrual Normality and Abnormality in Spanish Female Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17). doi: 10.3390/ijerph17176432
19. Equidad y Salud Menstrual [Internet]. Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina. 2022 [citado 19 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3IYHHf0>
20. Kelly L. Higiene menstrual [Internet]. UNICEF [citado 19 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>
21. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Puberty education & menstrual hygiene management. París: UNESCO; 2014
22. Anteproyecto de Ley Orgánica 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. (23 de mayo de 2022).
23. Hilli Y, Pedersen G. School nurses' engagement and care ethics in promoting adolescent health. *Nurs Ethics*. 2021;28(6):967-79. doi: 10.1177/0969733020985145.

24. Botello-Hermosa A, García-Jiménez M, Santana-Berlanga NdR, Ruiz-Ferrón C. Diseño y validación de un instrumento para medir los conocimientos y actitudes de las mujeres jóvenes ante la menstruación: escala Metcon (Botello-Hermosa 2018). *Feminismo/s*. 2019;(33):225-47. doi: 10.14198/fem.2019.33.09
25. The Lancet Child Adolescent Health. Normalising menstruation, empowering girls. *Lancet Child Adolesc Health*. 2018;2(6):379. doi: 10.1016/S2352-4642(18)30143-3
26. Barone Zallocco B. Teñir la ESI de rojo menstrual. *Prax Educ*. 7 de enero de 2021;25(1):1-16. doi: 10.19137/praxis educativa-2021-250117
27. Hernández-Martínez A, García-Serrano I, Simón-Hernández M, Coy-Auñon R, García-Fernández AM, Liante-Peñarrubia E, et al. Efectividad de un programa de educación sexual en adolescentes acerca de la adquisición de conocimientos y cambios de actitud ante el empleo de métodos anticonceptivos. *Enferm Clínica*. 2009;19(3):121-8. doi: 10.1016/j.enfcli.2008.10.012
28. Botello-Hermosa A, Casado-Mejía R. Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from the perspective of gender. *Texto Contexto Enferm*. 2015;24(1):13-21. doi: 10.1590/0104-07072015000260014
29. Botello Hermosa A, Casado Mejía R. Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en salud. *Matronas Prof [Internet]*. 2016 [citado 19 de mayo de 2022];17(4):130-6. Disponible en: <https://bit.ly/3PLVraC>
30. López García L, Pena Lima X. Pedagogía Menstrual como Herramienta para el Empoderamiento Femenino. *Ambigua Rev Investig Sobre Género Estud Cult*. 2020;(7):387-92. doi: 10.46661/ambigua.5191

9 ANEXOS

Anexo 1. Hoja introductoria y cuestionario pre-intervención.

Bos días!

Son Laura Castro, alumna de 4º curso do grao de Enfermería na Universidade de Santiago de Compostela. O teu centro educativo está participando nun programa en colaboración coa Universidade de Santiago de Compostela no marco da realización dun proxecto de Aprendizaxe-Servizos.

Nese contexto, alumnos da materia *Traballo de Fin de Grao* da Facultade de Enfermería acudiremos ás aulas a realizar intervencións en saúde. No meu caso, estou realizando o meu Traballo de Fin de Grao sobre a educación menstrual, polo que me interesa recoller información dos coñecementos, crenzas e inquietudes que ten a poboación adolescente sobre este tema. Para iso preciso da colaboración de persoas da túa idade, polo que che pediría que, lendo con detemento e atención, respondas de forma sincera ao cuestionario que se presenta a continuación. Non te preocupes se para algún dos enunciados non atopas unha resposta que se axuste totalmente ao que querías responder, nese caso escolle a opción que máis se pareza.

Debes saber que a túa participación é voluntaria e que as respostas serán anónimas. En relación ao primeiro dos aspectos, enténdese que de seguir coa cumprimentación e entrega deste cuestionario consintes a túa participación no estudo. Con respecto á segunda das cuestións, compétenos informar de que, en adición ao anonimato do mesmo, os datos atópanse totalmente protexidos polo cumprimento da cláusula correspondente á confidencialidade e seguridade de datos da Universidade de Santiago de Compostela, a cal se anexa a continuación:

De conformidad con el Reglamento UE 2016/679 y la Ley Orgánica 3/2018 los datos recabados serán incorporados por la Universidad de Santiago de Compostela (USC) en el tratamiento de "Gestión de la investigación" con la finalidad de gestionar la actividad de investigación en la USC, así como la gestión automatizada de la investigación producida en la USC de los currículos profesionales de los investigadores. El responsable de dicho tratamiento es el Vicerreitorado de Investigación e Innovación, Edificio CACTUS 1ª Planta, 15782-Santiago de Compostela. El Delegado de Protección de Datos es José Julio Fernández Rodríguez, dpd@usc.es

La base de justificación de este tratamiento es el consentimiento expresado por las personas interesadas y, en algunos supuestos, las previsiones contempladas en la Ley Orgánica de Universidades y en la Ley autonómica 6/2013, del Sistema Universitario de Galicia. Se podrán ceder datos a administraciones públicas con competencias en la materia, y en los supuestos de obligaciones legales.

Las personas interesadas pueden ejercer ante el responsable los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación de tratamiento oposición y portabilidad a través de la sede electrónica de la USC: <https://sede.usc.es/sede/publica/catalogo/procedemento/55/ver.htm>

También pueden dirigirse a la Agencia Española de Protección de Datos para realizar la reclamación que considere oportuna.

Los datos serán conservados durante el período en el que se realice la finalidad para la que fueron recogidos, o el tiempo necesario para cumplir con las obligaciones legales. Cumplida la finalidad, los datos se bloquearán hasta que transcurran los plazos de prescripción aplicables, salvo que sean necesarios para la prestación del servicio público de educación superior. La política de privacidad y protección de datos de la USC se puede consultar en <http://www.usc.es/gl/normativa/protecciondatos/index.html>

No caso de que teñas calquera dúbida, podes consultala coa túa profesora ou profesor.

Moitas grazas pola túa axuda!

A. Datos sociodemográficos:

Idade	
Curso	1º ESO <input type="checkbox"/>
	4º ESO <input type="checkbox"/>
Con que xénero te identificas?	Home <input type="checkbox"/>
	Muller <input type="checkbox"/>
	Persoa non binaria <input type="checkbox"/>
	Outro <input type="checkbox"/>

Responde ás seguintes afirmacións marcando a resposta que consideres, tendo en conta que: 0 = *totalmente en desacordo ou nunca*; 1 = *moi en desacordo ou moi poucas veces*; 2 = *pouco en desacordo ou poucas veces*; 3 = *algo de acordo ou algunha vez*; 4 = *bastante de acordo ou bastantes veces*; 5 = *moi de acordo ou moitas veces*).

Hai varias cuestións, marcadas cun asterisco (*), ás que soamente deben responder as persoas que menstrúan.

B. A menstruación como tema tabú:

	0	1	2	3	4	5
1. Entre amigos/as, primos/as ou irmáns/as, a menstruación é un tema menos tabú que no colexio/instituto.						
2. No colexio/instituto a menstruación é un tema máis tabú que na casa.						
3. Considero a menstruación un tema privado que se debe ocultar.						
4. Resúltame incómodo participar en conversacións sobre a menstruación.						
5. Cando por primeira vez tiven a menstruación sabía o que era e sentínome segura.*						
6. Asusteime cando vin por primeira vez o sangue menstrual.*						

C. Estereotipos de xénero relacionados coa menstruación:

	0	1	2	3	4	5
7. Soamente as mulleres menstrúan.						
8. Durante a menstruación a persoa está mala ou enferma.						
9. A menarquía (primeira menstruación) supón o paso de nena a muller.						

D. Crenzas e falsos mitos sobre a menstruación:

	0	1	2	3	4	5
10. O sangue menstrual é un cúmulo de sucidade e refugallos.						
11. O sangue menstrual ten un cheiro desagradable.						
12. Durante a menstruación non hai que bañarse nin no mar nin nas piscinas.						
13. Durante a menstruación non hai que ducharse porque se corta e é perigoso para a saúde.						
14. Durante a menstruación débese evitar realizar exercicio físico.						
15. Durante a menstruación non se deben ter relacións sexuais.						
16. A copa menstrual e os tampóns teñen que retirarse para poder ouriñar.						

E. Coñecementos sobre a menstruación:

	0	1	2	3	4	5
17. Houbo persoas ao meu arredor (familiares, amigos/as, no colexio ou instituto) que me dixeron que era a menstruación.						
18. Coñezo como poden afectar as diferentes fases do ciclo menstrual ao corpo (cambios físicos, respostas emocionais...).						
19. Coñezo en que momento do ciclo menstrual se é máis fértil.						
20. Durante a menstruación non é posible que se produza un embarazo.						
21. Ter dor durante a menstruación é normal e sucede en todas as persoas que menstrúan.						
22. Cando estou menstruando emprego con frecuencia medicamentos para a dor. *						
23. Coñezo todas as opcións de produtos menstruais que existen e sei como se utilizan (internos, externos, desbotables e reutilizables: copa menstrual, tampóns, compresas, bragas menstruais...).						
24. Coñezo que é a síndrome de shock tóxico e que se pode facer para evitalo.						
25. Necesito recibir máis información sobre o ciclo menstrual.						

Para rematar pediríache que no caso de ter calquera dúbida sobre a menstruación ou o ciclo menstrual que non se recollera nos enunciados aos que respondiches, a redactes brevemente no espazo que se inclúe a continuación:

Anexo 2. Carta de autorización madres/padres/tutores legais.

Prezadas nais e pais:

No marco dunha colaboración coa Universidade de Santiago de Compostela para levar a cabo un proxecto de Aprendizaxe e Servizos, procuramos desenvolver un pequeno estudo epidemiolóxico sobre as condutas en saúde do noso alumnado. O obxectivo é de coñecer o punto de partida no que nos encontramos respecto a condutas saudables e poder deseñar así intervencións de promoción da saúde adaptadas ás necesidades dos e das adolescentes.

Nos vindeiros días, un membro da equipa coordinadora achegarase ás aulas de 1º, 2º, 3º e 4º da ESO para administrar un breve cuestionario anónimo e autocumplimentando, garantindo en todo momento a confidencialidade dos datos. A participación de todos e cada un dos alumnos é moi importante, porque só coas súas respostas poderemos coñecer as condutas que os mozos e mozas realizan, saber o que pensan ao respecto e, en última instancia, contribuir a mellorar algunhas cuestións referentes á súa saúde.

Se por algún motivo, vostede non desexase que a súa filla ou fillo conteste a devandito cuestionario por favor, comuníquenolo.

Reciba un cordial saúdo

A equipa coordinadora.

Anexo 3. Código QR del cuestionario post-intervención.



Anexo 4. Presentación de diapositivas empleada en 4º de la ESO.

Laura Castro Pérez

EDUCACIÓN MENSTRUAL

¿Cuánto sabes sobre la menstruación?

APARATO GENITAL FEMENINO INTERNO

- Cuello uterino
- Trompa de Falopio
- Útero
- Ovario
- Vagina

APARATO GENITAL FEMENINO EXTERNO

- Labios mayores
- Clitoris
- Abertura de la vagina
- Labios menores
- Ano
- Orificio uretral
- Monte de Venus
- Himen

¡Cada vulva es diferente!

¿QUÉ ES EL ENDOMETRIO?

Endometrio

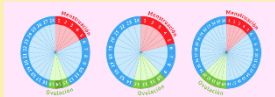
- Tejido que recubre internamente el útero.
- Se engrosa durante el ciclo menstrual para permitir que, en caso de haber fecundación, el óvulo fecundado se implante correctamente y pueda desarrollarse un embarazo.
- Estrógenos → Engrosamiento (↑Estrógenos = ↑ grosor)

ETAPAS DEL CICLO FEMENINO



¿CÓMO ES UN CICLO MENSTRUAL "NORMAL" ?

¿NO EXISTEN 2 CICLOS IGUALES!



...entonces ¿QUÉ DEBO VALORAR?

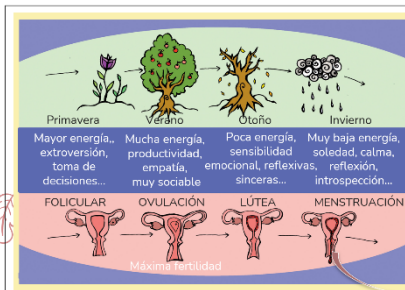
- o ¿Me duele?
- o ¿Cuándo dura mi ciclo?
- o ¿Cuánto dura mi sangrado? ¿Es abundante?
- o ¿Cómo es mi sangrado? ¿Coágulos? ¿Color? ¿Olor?

CONOCERNOS DENTRO DE LA DIVERSIDAD NOS PERMITIRÁ DETECTAR SI ALGO SE ENCUENTRA FUERA DE NUESTRA NORMALIDAD

¿CUÁNDO DEBERÍA ALARMARME?

Cuando exista dolor, cantidad de sangrado excesiva o muy escasa, duración del ciclo muy larga o corta... cuando se salga fuera de nuestra normalidad

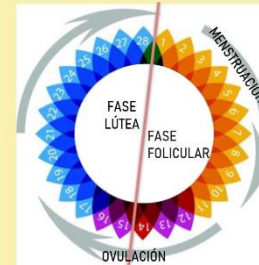
¿EN QUÉ NOS AFECTAN LAS DIFERENTES FASES DEL CICLO?



HORMONAS → no actúan solamente sobre los órganos reproductores por lo que tienen manifestaciones a nivel general: físico, mental, emocional, social...

FASE LÚTEA: es habitual presentar cambios de apetito (azúcar), estreñimiento, acné, fatiga, retención de líquidos (hinchazón...) → **NO limitantes**

¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?



- Proceso por el que el cuerpo se prepara cada mes para un posible embarazo.
- Signo vital.

¿CICLO MENSTRUAL = MENSTRUACIÓN?

- Menstruación = fase más visible del ciclo menstrual.
- No fecundación → desprendimiento del endometrio y salida al exterior.
- Sangre menstrual → endometrio + moco cervical + sangre.

¿POR QUÉ DUELE LA MENSTRUACIÓN?

La menstruación **NO** debería **doler**

No es normal que el dolor menstrual no permita continuar con la vida normal. No es normal necesitar analgesia de forma regular durante los días que se menstrúa.

¿CAUSAS?

Patología ginecológica, estilo de vida... **CONSULTAR**

¿MOLESTIAS?

Es normal tener molestias → Estado proinflamatorio de base + contracciones en el útero que permiten la evacuación de la sangre menstrual.

¿CÓMO ALIVIARLAS?

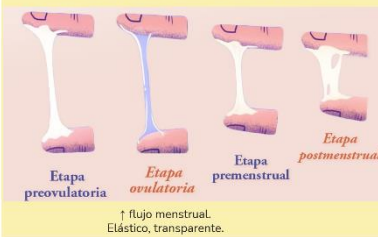
- o Calor local
- o Hacer ejercicio
- o Relajación muscular
- o Alimentación
- o Descanso

¿QUÉ ES EL MOCO CERVICAL?

ES NORMAL



Combinación de agua + moléculas → liberación continua a través de la vagina. ~ 6m antes de la menarquia.



TOMO LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA... ¿TENGO LA MENSTRUACIÓN?

1 2 3 4

Las pastillas de las semanas 1 a la 3 son las "activas". Contienen hormonas que bloquean el nuestro ciclo y suprimen la ovulación.

Las pastillas de la semana 4 no contienen hormonas. El descenso de estas sustancias en nuestro cuerpo provocará el sangrado por desgranación.

Calendario de pastillas (28 días)

★ Primera píldora del ciclo ★ Última píldora del ciclo

S	M	T	W	TH	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Ovario Útero

Anticonceptivos orales Condón

La progesterona de la píldora espesa el moco cervical y bloquea el paso de los espermatozoides hacia el útero.

PROTECCIÓN FRENTE A ITS

PRODUCTOS MENSTRUALES

Externos

- Desechables
 - Compresas
 - Salvataje
- Reutilizables
 - Compresas de tela
 - Salvatajes de tela
 - Bragas menstruales

Usar → tirar Usar → lavar Duración 2-5 años

Internos

- Desechables
 - Tampones
 - Disco menstrual
- Reutilizables
 - Copa menstrual
 - Espuma menstrual

Usar → tirar Usar → lavar

Durante 4-6h Hasta 12 horas Hasta 10 años 6-8 horas Hasta 6 meses

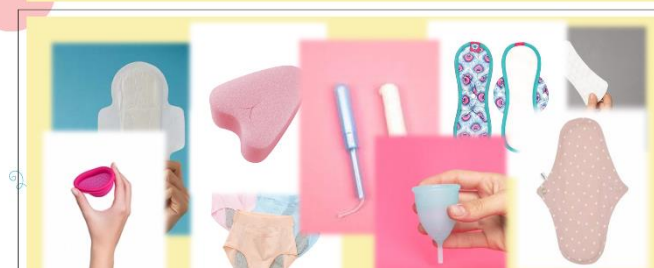
PUBLICIDAD DE PRODUCTOS MENSTRUALES

¡La respuesta a la discreción!

- Publicidad → mensaje constante de necesidad de INVISIBILIZACIÓN.
- Que nadie intuya que estamos menstruando → AVERGONZARNOS, OCULTARLO
- Que llevemos a cabo todos nuestros planes → FISIOLÓGICAMENTE EN CONTRA DE LA REALIDAD, somos cíclicas, nuestros cuerpos pueden estar más débiles, más lentos y más sensibles.
- Que nuestra menstruación no huela mal → FALSAS CREENCIAS, el uso de un producto "x" neutralizará ese terrible olor gracias a su desodorante.

CON TAMPAK NO HAY SE ENTRÁS ODA TAMPAK TAMPAK TAMPAK

¿QUÉ PRODUCTOS MENSTRUALES CONOCES?



COLOCACIÓN COPA Y DISCO MENSTRUAL

Ovario y trompa de Falopio izquierdo

Útero

Cuello uterino

Vagina

¿CONSIDERAS QUE EN TU ENTORNO ES FÁCIL EL ACCESO A PRODUCTOS MENSTRUALES Y QUE LAS INFRAESTRUCTURAS ESTÁN PENSADAS PARA LAS PERSONAS QUE MENSTRUAN?

El término 'pobreza menstrual' hace referencia a la falta de acceso a productos sanitarios, a educación menstrual y a baños y lavabos.

MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN. ¿ES CIERTO QUE...

... solo las mujeres menstrúan?	... durante la menstruación se está mala o enferma?	... la menarquía es el paso de niña a mujer?
... la menstruación es un cúmulo de desechos y huele mal?	... la menstruación es incompatible con el agua?	... es normal tener dolor durante la menstruación?
... durante la menstruación no puede tener lugar un embarazo?	... si se emplean productos menstruales internos tienen que retirarse para poder orinar?	... no se puede hacer ejercicio físico ni se pueden mantener relaciones sexuales durante la menstruación?



¿PREGUNTAS?

¡Muchas gracias!

Anexo 5. Informe positivo Comité de Bioética.



VICERREITORÍA DE INVESTIGACIÓN
E INNOVACIÓN
Oficina de Investigación e Tecnoloxía
Edificio CACTUS – Campus de Lugo
27002 Lugo
Tel. 982 822 851
Correo electrónico: comite.bioetica@usc.es

Visto o informe realizado por D./Da. **Ana Isabel Silveira Rodríguez**, responsable da **Comisión Permanente da Facultade de Enfermería**, órgano encargado 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 Biética da USC

O Comité de Bioética da USC da o visto e prace a proposta titulada **“Intervención de enfermaría en materia de educación menstrual no eido escolar”** presentada por D./Da. **Laura Castro Pérezbaixo** a titorización de D./Da. **Ainara Díaz Geada** e Da. **Lucía Antelo Iglesias**

Lugo, .11 de xaneiro de 2022
O Presidente do Comité ce Bioética da USC

CIFUENTES MARTINEZ
JOSE MANUEL -
02198348P

Asdo. J. Manuel Cifuentes Martínez

Anexo 6. Certificado negativo de delitos sexuales.



MINISTERIO
DE JUSTICIA

REGISTRO CENTRAL DE
DELINCUENTES SEXUALES Y DE
TRATA DE SERES HUMANOS

CERTIFICA:

Que, en el día de la fecha, consultada la Base de Datos del Registro Central de Delincuentes Sexuales y Trata de Seres Humanos, **NO CONSTA** información penal relativa a:

D./D^a LAURA CASTRO PEREZ con NIF n° 35580985P

Conforme a lo dispuesto en la Decisión Marco 2009/315/JAI del Consejo de 26 de febrero, relativa a la organización y al contenido del intercambio de información de los registros de antecedentes penales entre los Estados miembros, tratándose de ciudadanos **que ostenten exclusivamente la nacionalidad española**, el presente certificado incluye, en su caso, las condenas impuestas por otros Estados miembros de la Unión Europea, en los mismos términos en que tales condenas hayan sido notificadas, sin que exista necesariamente una equiparación entre los tipos delictivos del Estado de condena y los tipos delictivos nacionales.

A los efectos de trabajar o realizar actividades con menores, los ciudadanos extranjeros o que, además de la española, ostenten otra nacionalidad, deberán solicitar a las autoridades de su otro país de nacionalidad una certificación en la que se haga constar, en su caso, sus antecedentes penales por delitos de naturaleza sexual.

El presente certificado refleja la situación del titular interesado/a en la fecha de su expedición.

Madrid a 2 de febrero de 2022

Página 1 de 1
Ref: 00014417907/2022

Puede verificar este documento en <https://sede.mjusticia.gob.es> Código Seguro de Verificación SD: Ic6K-VYqm-jcLz-FY09
Juego de caracteres del Código Seguro de Verificación: ABCDEFQKLMNQRSTUWXYZabcedefghijklmnopqrstuvwxyza23456789-:

Anexo 7. Autorización del equipo directivo de “La Salle Santiago”.

Autorización equipo directivo do centro educativo “La Salle Santiago”.

- D./Dna. Xosé R. Pallares Loal
- Papel que desempeña no centro: Xefe de Estudos
- Título do proxecto de investigación no que participa: Intervención de enfermaría en materia de educación menstrual no eido escolar.
- Alumno-investigadora: Laura Castro Pérez
- Fai constar que:
 - Coñece o proxecto de investigación
 - Declara que o estudo cumpre coas normas e requisitos da entidade
 - Autoriza a realización do estudo no centro
 - Acorda coa persoa solicitante que os datos e a responsabilidade da súa custodia son propiedade da equipa investigadora.

- Data: 27 de outubro de 2021
- Sinatura: