



FACULTADE DE ENFERMERÍA

Trabajo de Fin de Grado

Proyecto de educación sobre salud menstrual en centros escolares

Autora: Raquel Rey Quintela

Tutora: Cristina Jorge Soto

Convocatoria Junio

Curso 2023-2024

RESUMEN	I
RESUMO	II
ABSTRACT	III
1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. OBJETIVOS.....	4
3.1 Objetivo principal.....	4
3.2 Objetivos secundarios.....	4
4. METODOLOGÍA	4
4.1 Diseño del estudio	4
4.2 Participantes	4
4.3 Procedimiento de la intervención	4
4.3.1 Intervención educativa.....	4
4.3.1.1 Fase previa	5
4.3.1.2 Fase educativa	5
4.3.1.3 Fase post-intervención	5
4.4 Materiales	6
4.4.1 Recursos materiales	6
4.4.2 Recursos humanos	7
4.5 Presupuesto	8
4.6 Variables.....	10
4.7 Estadística.....	12
4.8 Ética.....	12
5. CRONOGRAMA DE TAREAS	13
6. RESULTADOS ESPERADOS	14
7. LIMITACIONES	14
8. BIBLIOGRAFÍA	15
ANEXO I. Presentación PowerPoint.....	17
ANEXO II. Cuestionario.....	18
ANEXO III. Hoja informativa al participante.....	21
ANEXO IV. Consentimiento informado para padres	22
ANEXO V. Consentimiento del centro educativo	23
ANEXO VI. Tríptico para familiares	24

RESUMEN

Introducción

La mayoría de la información que tienen las personas menstruantes al inicio de este periodo suele provenir de sus madres o de personas de su entorno cercano, dando lugar así a una información sesgada y no basada en la evidencia, la cual puede tener repercusiones en su salud tanto en el aspecto psicológico llegando a mostrarse ansiedad y falta de autoestima como en el aspecto físico, llevando al diagnóstico tardío de múltiples patologías como el síndrome de ovario poliquístico o la endometriosis o a sufrir infecciones de tracto urinario por la ausencia de medidas higiénicas necesarias debido al desconocimiento.

Objetivos

Evaluar la adquisición de conocimientos sobre la menstruación después de realizar una intervención educativa en centros de educación secundaria y evaluar los conocimientos previos que poseen los estudiantes.

Método

Para el desarrollo de este proyecto se realizó una búsqueda bibliográfica para establecer los objetivos de este. Se creó un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos de los estudiantes, así como datos sociodemográficos y socioeconómicos.

Para llevar a cabo el proyecto se realizarán charlas educativas llevadas a cabo por personal del programa aprendizaje-servicio de la USC, en las cuales se hará una pequeña definición de salud menstrual y menopausia seguido de la explicación de diferentes productos menstruales, clasificándolos en reutilizables o no reutilizables, detallando las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos, así como el precio y medidas de higiene necesarias. Con el objetivo de realizar una intervención dinámica atrayendo el interés del alumnado no tan solo de hará una exposición, sino que se dejará experimentar con los diferentes productos para poder ver el nivel de absorción y practicar la colocación correcta de cada uno de ellos. Tras esta charla se realizará un cuestionario post intervención para evaluar el nivel de efectividad de la intervención.

Palabras clave: menstruación, salud menstrual, productos menstruales, escolares, educación

RESUMO

Introdución

A maioría da información que teñen as persoas menstruantes ao inicio deste período soe provir das súas nais ou de persoas do seu entorno próximo, dando lugar así a unha información tendenciosa e non baseada na evidencia, a cal pode ter repercusións na saúde. Tanto no aspecto psicolóxico na cal pode mostrarse ansiedade ou falta de autoestima coma no aspecto físico, o cal pode causar un diagnóstico tardío de múltiples patoloxías como o síndrome de ovario poliquístico ou a endometriosis ou a sufrir infeccións do tracto urinario pola ausencia de medidas hixiénicas necesarias debido ao descoñecemento.

Obxectivos

Avaliar á adquisición de coñecementos sobre a menstruación despois de realizar unha intervención educativa en centros de educación secundaria e avaliar os coñecementos previos que posúen os estudantes.

Método

Para o desenvolvemento deste proxecto realizouse unha busca bibliográfica para establecer os obxectivos deste. Creouse un cuestionario para avaliar o nivel de coñecementos dos estudantes, así como datos sociodemográficos e socioeconómicos.

Para levar a cabo o proxecto realizaranse charlas educativas levadas a cabo por alumnado de último curso do Grao de Enfermaría, nas cales farase unha pequena definición da saúde menstrual, así como da menopausa e explicaranse os diferentes produtos menstruais, clasificándoos en reutilizables ou non reutilizables, detallando as vantaxes e inconvenientes de cada un deles así como el prezo e medidas de hixiene necesarias. Co obxectivo de realizar unha intervención dinámica atraendo o interese do alumnado non tan só se fará unha exposición, senón que se deixará experimentar cos diferentes produtos para poder ver o nivel de absorción e practicar a colocación correcta de cada un deles. Tras esta charla realizarase un cuestionario post intervención para avaliar o nivel de efectividade da intervención.

Palabras clave: menstruación, saúde menstrual, produtos menstruais, escolares, educación

ABSTRACT

Introduction

Most part of the information that menstruating individuals have when they start this period comes from their mothers or close relatives. This gives biased information non based on evidence which can cause health repercussions. On the psychological side it can cause anxiety and lack of self-esteem when in the physical side can cause delayed diagnosis in multiple pathology like polycystic ovary syndrome or endometriosis and urinary tract infection given the lack of hygienic measurements due unawareness.

Objectives

To evaluate the acquisition of information about menstruation after an educative intervention in secondary schools and to evaluate the level of students' prior knowledge.

Method

In order to develop this project, a bibliographic search was made for the purpose of establishing its objectives. A questionnaire was created to evaluate students' previous knowledge as well as sociodemographic and socioeconomic information.

For this project to be carried out, educational talks will be given by last year students of nursing degree. A short definition of both menstruation and menopause, as well as the different menstrual products, will be explained classifying these in reusable or non-reusable, detailing advantages and disadvantages of each of them, as well as their price and necessary hygiene measures. With the objective of performing a dynamic intervention, there will not only be an explanation, but they will also be able to explore the different products in order to see the level of absorption and practice the correct way to place them. After this talk, a post intervention questionnaire will be carried out to evaluate the level of effectiveness of the intervention.

Key words: menstruation, menstrual health, menstrual products, schoolchildren, education

1. INTRODUCCIÓN

La menstruación es un fenómeno que a pesar de ser fisiológico se encuentra rodeado de tabús y una gran estigmatización. Es sobre todo en la adolescencia, en la cual se da lugar a un gran cambio físico y psicológico en la vida de las niñas, donde la primera menstruación, es decir, la menarquia, juega un papel muy importante dado que es un punto de inflexión que da comienzo a la edad fértil de la mujer.

Estudios como el realizado por Belayneh, Z. han demostrado que entre un 40-45% de las niñas llegan a este momento con poco conocimiento de las medidas de higiene necesarias debido al tabú que lo rodea. Esto supone que afronten este proceso incómodas y avergonzadas, lo cual puede desencadenar en alteraciones tanto a nivel psicológico, tales como disminución de autoestima o ansiedad, o a nivel físico, como son las infecciones del tracto urinario, cáncer cervical o retraso a la hora de diagnosticar ciertas patologías como son el síndrome de ovario poliquístico o la endometriosis. Estas patologías influyen en el afrontamiento hacia la menstruación, ya que hacen que se vea como algo doloroso y molesto, así como afecta también al rendimiento escolar y a actividades de ocio, dado que un 17,24% de las niñas faltan a clase por las diferentes molestias que les causa la menstruación, mientras que un 25,6% dejan de realizar actividades de ocio cuando se encuentran menstruando (1-6).

La evidencia disponible muestra que en la mayoría de los casos (desde un 38% a casi un 60%) la educación o información sobre menstruación es proporcionada por las madres, seguido de otros familiares (16%), amigas (5%) o medios de comunicación (6%) y profesorado (2%). Además, también se ha observado que los padres refieren que les resulta difícil afrontar el momento en el cual sus hijas tienen la menarquia y recurren a los miembros femeninos de su familia que les proporcionen información (1,6,7).

Por otro lado, la estigmatización que rodea a la menstruación se encuentra influenciada por la cultura, el estatus socioeconómico, así como por las propias familias. En países en vías de desarrollo como es la India y Egipto la menstruación se sigue considerando como algo sucio que debe de esconderse, mientras que en Nepal las mujeres que se encuentran menstruando tienen que vivir fuera de su hogar, lo que conlleva a que en épocas invernales tengan dificultades para sobrevivir. Esta situación unida a que normalmente en estos países con menos recursos, los hombres, sin conocimientos sobre este proceso, son los encargados de proveer a la familia, da lugar a que no se proporcionen todas las medidas higiénicas necesarias para las mujeres aumentando así el riesgo a ciertas patologías (2).

Se definen estas medidas higiénicas como el acceso a diferentes productos menstruales, así como a lugares privados donde poder cambiarse y desechar o secar sus productos menstruales y tener acceso a agua limpia y jabón. Por ello, la pobreza menstrual que suele afectar en mayor parte a mujeres en situación de desempleo, así como aquellas que perciben ayudas, instaurando así desigualdades sociales (8,9).

Esta pobreza menstrual se puede ver a lo largo de todo el planeta, tanto en España, donde un 22,2% de las mujeres no pueden adquirir productos menstruales, así como en Estados Unidos donde un 10-14,2% de las jóvenes se encuentran afectadas por la pobreza menstrual. Por lo que cabe destacar la importancia a nivel gubernamental y la necesidad de la reducción de los impuestos aplicados en estos. En países como Uruguay se aplica un 22% de IVA a los productos de higiene menstrual. En el caso de España, recientemente se ha aplicado una reducción del 10% al 4% al ser considerado un bien de primera necesidad, mientras que en las Islas Canarias desde el 2017 se ha conseguido eliminar los impuestos sobre ellos. (10,11,12)

En relación con el impacto ecológico y económico de los productos menstruales, se estima que una persona menstruante utiliza a lo largo de su vida entre 125 – 150 kg de tampones, compresas y aplicadores. Una mala gestión de estos residuos puede suponer un gran gasto tanto a nivel sanitario como a nivel de sanitización, ya que como refleja el estudio de Elledge, M. F. et al. estos productos no tan solo pueden bloquear las cañerías si son desechados de forma inadecuada por el retrete, al introducir materiales no biodegradables en plantas de procesamiento de las aguas estos alteran los microorganismos que se utilizan para potabilización del agua. Otro método de procesamiento común es la incineración de estos productos, que debido a los componentes como pueden ser lejías se emiten toxinas a la atmosfera que pueden afectar de forma cancerígena (13,14).

2. JUSTIFICACIÓN

Por todo lo planteado anteriormente, asegurar una correcta educación menstrual, libre de tabúes, es fundamental para la salud física y mental de las personas menstruantes y las y los adolescentes se perfilan como la población diana idónea para recibir esta formación. De esta forma se proporcionarían recursos para afrontar eficazmente esta etapa y pudiendo evitar así tanto problemas psicológicos como son la ansiedad, falta de autoestima o el absentismo escolar como problemas físicos como es un diagnóstico tardío de múltiples patologías como son el síndrome de ovario poliquístico o la endometriosis.

La evidencia disponible muestra que la información proviene de fuentes informales como las madres, personas del entorno cercano o medios de comunicación. En cambio, el ámbito escolar, sería idóneo para asegurar una educación basada en la evidencia científica, integradora ya que se dirigiría tanto a personas menstruantes como no menstruantes, promoviendo un medio perfecto para desmitificar así como romper tabús debido a que son en estas edades donde suelen darse discriminaciones y burlas por menstruar.

Esta información debería incluir no solo aspectos fisiológicos de la menstruación, si no también información sobre los diferentes productos disponibles, sus características, beneficios y riesgos. Esto permitiría a las personas menstruantes escoger el o los que mejor se adapten a sus necesidades, desde un punto de vista tanto físico, como social y económico.

Por lo que de esta forma una intervención educativa en medio escolar basada en la evidencia proviniendo de personal sanitario resultará en una disminución de la visión negativa que envuelve a la menstruación, así como ampliará los conocimientos y romperá mitos muy arraigados en la sociedad, ayudando además a que las personas menstruantes que aún no han tenido la menarquia puedan afrontar este proceso con múltiples herramientas y conozcan lo que es normal durante la menstruación.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo principal

- Evaluar la adquisición de conocimientos sobre la menstruación tras realizar una intervención educativa dirigida al alumnado de primero y segundo de la Educación Secundaria Obligatoria en centros escolares de Santiago de Compostela

3.2 Objetivos secundarios

- Evaluar los conocimientos previos del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria sobre los productos de salud menstrual
- Analizar los conocimientos y la percepción que el alumnado participante tiene sobre la menstruación y las fuentes de información de las que procede este conocimiento.
- Estudiar la opinión del alumnado participante sobre la importancia de recibir educación sobre el ciclo menstrual.

4. METODOLOGÍA

4.1 Diseño del estudio

Este proyecto se basa en un estudio cuasi experimental pre y post-intervención sin grupo control.

4.2 Participantes

Alumnado de los cursos de primero y segundo de Educación Secundaria Obligatoria de los centros escolares Rosalía de Castro, La Salle, Xelmirez I, Xelmirez II, Sar, Compañía de Maria, San José de Cluny y Manuel Peleteiro de Santiago de Compostela

Como criterios de inclusión se definen los siguientes:

- Alumnado que acepte y aporte el consentimiento informado firmado por el/la tutor/a legal
- Alumnado que se encuentre en el centro el día de la intervención educativa

Como criterios de exclusión:

- Escolares que presenten alguna discapacidad física y/o mental que impida la participación total o parcial en la actividad formativa y/o en la evaluación de conocimientos

4.3 Procedimiento de la intervención

Este trabajo consiste en un proyecto de educación sobre salud menstrual y concretamente sobre los diferentes productos que existen para la menstruación.

4.3.1 Intervención educativa

4.3.1.1 Fase previa

Para la ejecución de la intervención en primer lugar se realizará la petición de evaluación del proyecto al Comité de Bioética de la Universidad de Santiago de Compostela, y una vez obtenida la respuesta favorable se realizará un primer contacto con los ocho centros educativos para proponer la participación en el presente proyecto. Tras la aceptación por parte de los centros interesados, se realizará una reunión con el equipo docente para detallar los objetivos, las cuestiones organizativas y se les mostrará la presentación (**Anexo I**) que será usada, así como el cuestionario (**Anexo II**) que será empleado para la evaluación de los conocimientos. De obtener el aprobado hacia la ejecución de la intervención se obtendrá el consentimiento informado del equipo directivo, y se entregarán documentos informativos y consentimientos informados dirigidos al alumnado y a sus familias para su divulgación entre estos. (**Anexos III, IV, V**). Tras la obtención del consentimiento informado, el alumnado participante cubrirá el cuestionario de conocimientos previos antes de realizar la actividad de educación para la salud. Para ello, se proporcionará a cada centro los cuestionarios en soporte papel o digital.

4.3.1.2 Fase educativa

La actividad formativa consistirá en una sesión de 50 minutos de duración, que se llevará a cabo en las horas de tutoría de cada centro evitando así interrumpir los programas docentes. En estas sesiones, se realizará una breve explicación teórica sobre los siguientes contenidos: definición de salud menstrual, menarquia, ciclo menstrual, menopausia y características, inconvenientes y ventajas de los diferentes productos menstruales. Con el objetivo de realizar una intervención dinámica atrayendo el interés del alumnado, tras la explicación se permitirá experimentar con los diferentes productos observando sus características como tamaño, materiales, capacidad y la correcta colocación de cada uno de ellos. Para esta parte práctica de la sesión, contando con grupos de 30 estudiantes de media, se realizará una distribución en grupos de 5 personas. En cada grupo contarán con el siguiente material: copa menstrual, bragas menstruales, compresas tanto reutilizables como no reutilizables de flujo normal e intenso, protegeslips reutilizables y no reutilizables, disco menstrual, tampones de absorción regular, light y super y esponjas menstruales reutilizables y no reutilizables. La distribución del tiempo será la siguiente: 20 minutos para la explicación teórica, 15 minutos para el taller y 10 minutos para la resolución de dudas.

4.3.1.3 Fase post-intervención

Por último, en los 5 minutos restantes se realizará un cuestionario post-intervención para evaluar los conocimientos adquiridos y se repartirán folletos informativos (**Anexo VI**) para que sean compartidos con sus familiares. En estos folletos se muestra la importancia de hablar sobre la menstruación en el entorno familiar, así como una breve explicación de los diferentes productos

menstruales y los síntomas más comunes que se experimentan en este periodo con el objetivo de mejorar los conocimientos y favorecer la comunicación en el entorno familiar.

4.4 Materiales

4.4.1 Recursos materiales

En cuanto a los medios necesarios para realizar esta intervención, se necesitará un aula dotada de ordenador y proyector para la exposición de la presentación que acompañará a la explicación y al taller.

A continuación, se detallan y describen los materiales que se emplearán en el presente proyecto:

Presentación: Consiste en una presentación PowerPoint de 8 páginas de extensión donde la primera diapositiva consiste en una portada, la segunda menciona qué es la menstruación, la duración normal de esta y el momento de inicio y muestra imágenes anatómicas del aparato reproductor femenino. Las siguientes 6 diapositivas explican cada uno de los productos menstruales (tampones, compresas, copas, bragas y esponjas) donde se mencionan las ventajas e inconveniente de cada uno de ellos, así como la clasificación de estos en reutilizables o no reutilizables.

Puede verse en el **Anexo I**

Cuestionario pre y post intervención: Puesto que no se ha encontrado ningún cuestionario validado que pueda abordar los objetivos del presente estudio, se ha elaborado un cuestionario ad hoc. Consiste en un cuestionario de 26 preguntas distribuidas en un total de 4 bloques, siendo estos: un primer bloque de aspectos sociodemográficos formado por 4 preguntas que abarcan género, curso, instituto y edad; un segundo bloque de preguntas sobre aspectos socioeconómicos formado por 3 preguntas que permiten conocer la situación económica de la persona encuestada, así como la dificultad para adquirir productos menstruales y el conocimiento sobre el precio de cada uno de ellos. El tercer bloque lo conforman 19 preguntas sobre conocimientos, siendo 12 preguntas de verdadero o falso sobre diferentes mitos, 7 sobre el conocimiento de la duración, edad de comienzo de la menstruación, y conocimiento sobre los diferentes productos menstruales. Por último, un bloque formado por 4 preguntas que valoran las fuentes de información que identifica el alumnado. Este cuestionario se entregará al alumnado de forma previa a la intervención e inmediatamente después de esta.

Puede verse este cuestionario en el **Anexo II**

Documento informativo para el alumnado: Consiste en un escrito donde se informa al participante del objetivo del estudio, el procedimiento para su realización, la voluntariedad que este implica

asi como la posibilidad de retirada del consentimiento en cualquier punto de su ejecución. También informa sobre el destino de los datos una vez finalizada la investigación, la posibilidad de obtener información sobre los resultados y la protección de datos. Este será firmado por el propio alumno dando asi su consentimiento para la realización del presente estudio.

Puede verse en el **Anexo III**

Consentimiento informado: Consiste en un documento a firmar por los/las tutores/as legales del alumnado. Este recoge el consentimiento para realizar este estudio, la posibilidad de utilizar los datos en futuros trabajos de la misma línea de investigación realizada el mismo equipo investigador, el conocimiento a la posibilidad de abandonar el estudio, así como la comprensión de los datos recogidos en la hoja informativa al alumnado.

Puede verse en el **Anexo IV**

Folleto informativo para familias: Consiste en un tríptico de 6 paneles. En orden de apertura se pueden ver en el primer panel la portada, en el segundo, información sobre qué es la menstruación, cuándo se produce y cuánto dura, el tercero muestra los diferentes productos menstruales que existen, mencionando la copa menstrual, tampones, compresas, bragas menstruales y esponjas especificando si son reutilizables o no reutilizables y el tiempo de uso recomendado. El cuarto panel muestra diferentes factores por los que es importante hablar de la menstruación en el ámbito familiar mientras que el quinto panel muestra los síntomas más frecuentes de la menstruación como es el sangrado vaginal, el dolor abdominal, náuseas, diarrea, dolor abdominal, irritabilidad y dolor de espalda. Por último, la contraportada incluye un código QR enlazado con la página web de UNICEF donde recoge más información sobre como hablar de la menstruación en casa, así como información de contacto con el equipo investigador.

Puede verse en el **Anexo VI**

Productos menstruales: Para la realización de la intervención será necesario la adquisición de copas y bragas menstruales, tampones, compresas tanto reutilizables como desechables de flujos intenso, normal y light, esponjas menstruales reutilizables y desechables y un vaso esterilizador para copas menstruales.

4.4.2 Recursos humanos

Este estudio se desarrollará en el contexto de un proyecto de aprendizaje y servicios (ApS) de la Universidad de Santiago de Compostela, por lo que la ejecución de este será llevada a cabo por alumnado y profesorado de esta misma institución.

Dependiendo del nivel de participación de los centros será variable la cantidad de personas implicadas necesarias, en el caso de que participen los 8 centros previstos, serán necesarios un total de 8 instructoras siendo así la relación centro: formadora de 1:1 para facilitar la coordinación de las agendas de los diferentes centros, si el volumen de participación es menor podría utilizarse una relación de 1:2, siendo en este caso necesario la participación de 4 formadores

4.5 Presupuesto

El siguiente presupuesto se ha realizado tomando como referencia una clase de 30 estudiantes, que se dividirán en 6 grupos de 5 personas para el taller. En caso de las copas, discos, bragas, compresas, protegeslips y esponjas reutilizables será solo necesario adquirir una por cada uno de estos grupos ya que se podrán usar los mismos en los diferentes cursos y centros en caso de realizar la charla en horas no simultaneas. Por otro lado, los productos desechables será necesario comprarlos para cada uno de estos. A continuación, se muestra una tabla de gastos para cada centro.

Tabla 1. Estimación de gastos totales de recursos materiales para cada centro

Recurso	Unidades necesarias	Precio por unidad	Total
Copa menstrual	6	6,90 €	41,40 €
Disco menstrual	6	8,98 €	53,88 €
Bragas menstruales	6	15,75 €	94,50 €
Compresas reutilizables flujo intenso	6	6,45 €	38,70 €
Compresas reutilizables flujo normal	6	3,90 €	23,40 €
Protege slips reutilizables	6	5,95 €	35,70 €
Compresas desechables flujo intenso	48	0,37 €	17,76 €
Compresas desechables flujo normal	48	0,15 €	7,20 €
Protege slips desechables	48	0,07 €	3,36 €
Tampones absorción regular	48	0,16 €	7,68 €
Tampones absorción super	48	0,16 €	7,68 €
Tampones absorción light	48	0,16 €	7,68 €
Esponjas menstruales desechables	48	1,50 €	72,00 €
Esponjas menstruales reutilizables	6	6,75 €	40,50 €
Vaso esterilizador de copa menstrual	1	2,42 €	2,42 €
Tripticos	240	0,15 €	36,00 €
Consentimiento informado	240	0,05 €	12,00 €
Cuestionario preintervención	240	0,05 €	12,00 €
Cuestionario posintervención	240	0,05 €	12,00 €
Documento informativo a participantes	240	0,05 €	12,00 €
Total			537,86 €

4.6 Variables

Se agrupan las diferentes variables en cuatro bloques, los cuales se clasifican en datos sociodemográficos, socioeconómicos, conocimientos acerca de la menstruación y fuentes de información.

Tabla 2. Descripción de las variables sociodemográficas

Variable	Categoría de la variable	Tipo de variable
Género	Masculino/Femenino	Cualitativa dicotómica
Curso	1º/2º	Cualitativa dicotómica
Instituto	Texto	Cualitativa politómica
Edad	Edad en años naturales	Cuantitativa discreta

Tabla 3. Descripción de las variables socioeconómicas

Variable	Descripción de la variable	Categoría de la variable	Tipo de variable
Variable 1	¿Cuál de las siguientes opciones crees que define mejor la situación económica de tu familia?	Opciones de respuesta única	Cualitativa politómica
Variable 2	¿Crees que tendrías problemas para comprar alguno de los productos de salud menstrual?	Si/No	Cualitativa dicotómica
Variable 3	¿Cuánto crees que cuesta cada uno de los siguientes productos?	Numeral	Cuantitativa continua

Tabla 4. Descripción de las variables de conocimientos sobre la menstruación

Variable	Descripción de la variable	Categoría de la variable	Tipo de variable
Variable 4	¿Es lo mismo menstruación que ciclo menstrual?	Si/No	Cualitativa dicotómica
Variable 5	¿Cuánto tiempo dura la menstruación?	Opciones de respuesta única	Cualitativa politómica
Variable 6	¿Cuál suele ser la edad de comienzo de la menstruación?	Opciones de respuesta única	Cualitativa politómica
Variable 7	¿Cuál de los siguientes productos menstruales conoces?	Opciones de respuesta múltiple	Cada opción de respuesta se valorará como una variable cualitativa dicotómica
Variable 8	¿Crees que algunos de los productos anteriores tiene efectos perjudiciales?	Si/No	Cualitativa dicotómica
Variable 9	¿Cuáles crees que son estos efectos?	Texto	Cualitativa dicotómica
Variable 10	¿Sabes lo que es el síndrome de shock tóxico?	Si/No	Cualitativa dicotómica
Variable 11	La menstruación siempre ocurre cada 28 días	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 12	La menstruación tiene duración variable	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 13	La menstruación es un proceso natural y saludable	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 14	Mantener relaciones sexuales durante la menstruación significa que no puede darse lugar a un embarazo	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 15	Hacer ejercicio durante la menstruación empeora el dolor menstrual	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 16	Los síntomas premenstruales son comunes, pero pueden variar en intensidad	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 17	Usar tampones significa la pérdida de la virginidad	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 18	La menstruación acaba cuando empieza la menopausia	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 19	La menstruación siempre es dolorosa y molesta	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 20	Usar productos reutilizables es menos higiénico que utilizar productos desechables	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 21	El síndrome de shock tóxico suele estar relacionado con el uso de tampones	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica
Variable 22	Los productos menstruales que se insertan en la vagina pueden introducirse más allá de esta si se practican relaciones sexuales o se hace deporte intenso	Verdadero/Falso	Cualitativa dicotómica

Tabla 5. Descripción variables fuente de información

Variable	Descripción de la variable	Categoría de la variable	Tipo de variable
Variable 23	¿En casa se suele hablar de la menstruación?	Si/No	Cualitativa dicotómica
Variable 24	¿Con quien hablas sobre la menstruación en casa?	Opciones de respuesta múltiple	Cualitativa politómica
Variable 25	De 1 a 5, indica de donde proviene la información que tienes sobre la menstruación	Escala tipo Likert	Ordinal en escala tipo Likert
Variable 26	¿Crees que hay falta de información sobre la menstruación?	Si/No	Cualitativa dicotómica

4.7 Estadística

Las variables cualitativas se expresarán en frecuencias absolutas y porcentaje, las variables cualitativas en media y desviación típica. La normalidad se estudiará mediante el test de Kolmogorov-Smirnov. Para el contraste de las variables se utilizará la prueba de Chi cuadrado. Se realizará un contraste de conocimientos pre y post intervención intragrupos y también entre cursos académicos. Se establecerá un nivel de significación de $p < 0.05$ en todos los contrastes.

La gestión de datos se realizará mediante el software SPSS Statistics en su versión 21 para Windows.

4.8 Ética

Para la realización de este estudio será necesario que los/las tutores/as legales y el centro educativo acepten y firmen un consentimiento informado. Este mismo irá acompañado de un documento informativo el cual aclara el carácter voluntario y no retributivo de la participación en el estudio, así como la posibilidad de retirar el consentimiento en cualquier parte del proceso sin ningún tipo de consecuencia. Este documento tendrá que ser firmado por cada participante

Para la realización de este estudio se cumplirán los criterios éticos de la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, la Ley Orgánica 3/2018, de 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.

5. CRONOGRAMA DE TAREAS

Actividades	Semanas																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Búsqueda bibliográfica	■	■	■	■														
Establecimiento de objetivos					■													
Elaboración de presentación						■												
Elaboración de cuestionarios							■											
Elaboración de consentimientos							■											
Petición del comité de bioética							■	■										
Contacto con los centros							■	■	■									
Reunión con los centros y reparto de consentimientos										■								
Realización de cuestionario pre intervención											■							
Realización de la intervención												■	■	■	■	■		
Realización de cuestionarios post intervención												■	■	■	■	■		
Análisis e interpretación de datos																	■	■

6. RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que con esta intervención educativa se muestre que la educación en materia de salud menstrual en ámbitos escolares es escasa, siendo la principal fuente de información mujeres menstruantes del entorno de los participantes que se basan en sus experiencias personales, exponiendo así el déficit de fuentes basadas en la evidencia.

Con esta actuación se espera también aumentar el nivel de conocimientos sobre la menstruación y los diferentes productos que hay para esta, así como aumentar las herramientas para afrontar los cambios fisiológicos que se producen en este periodo, además se espera que la realización de este proyecto repercuta positivamente mejorando la comunicación familiar en ámbitos de salud menstrual.

7. LIMITACIONES

Dado que este estudio se pretende realizar en 8 centros de una misma ciudad, es muy posible que los resultados obtenidos difieran de los que se obtendrían en otros contextos (otras ciudades, entornos rurales, otras provincias...) no siendo por tanto esta muestra representativa de la población escolar gallega.

Al no existir en la bibliografía disponible una escala validada para la evaluación de conocimientos sobre menstruación y productos menstruales para realización de este proyecto se ha creado un cuestionario ad hoc que, a pesar de haber pasado por un panel de expertos, es posible que presente limitaciones a la hora de medir las variables a estudio.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Belayneh Z, Mekuriaw B. Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. BMC Public Health [Internet]. 2019 [citado el 4 diciembre 2023];19(1). Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7973-9>
2. Kaur R, Kaur K, Kaur R. Menstrual hygiene, management, and waste disposal: Practices and challenges faced by girls/women of developing countries. Journal of Environmental and Public Health [Internet]. 2018 [Citado 4 diciembre 2023] 2018:1–9. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/jeph/2018/1730964/#copyright>
3. Trant AA, Vash-Margita A, Camenga D, Braverman P, Wagner D, Espinal M, et al. Menstrual Health and hygiene among adolescents in the United States. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology [Internet]. 2022 [citado el 4 diciembre 2023];35(3):277–87. Disponible en: [https://www.jpagonline.org/article/S1083-3188\(21\)00363-6/fulltext](https://www.jpagonline.org/article/S1083-3188(21)00363-6/fulltext)
4. Majeed J, Sharma P, Ajmera P, Dalal K. Menstrual hygiene practices and associated factors among indian adolescent girls: A meta-analysis. Reproductive Health [Internet]. 2022 [citado 4 diciembre 2023];19(1). Disponible en: <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-022-01453-3#citeas>
5. Abdelmoty HI, Youssef M, abdallah S, Abdel-Malak K, Hashish NM, Samir D, et al. Menstrual patterns and disorders among secondary school adolescents in Egypt. A cross-sectional survey. BMC Women's Health [Internet]. 2015 [citado 4 diciembre 2023];15(1). Disponible en: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-015-0228-8>
6. Sharma P, Malhotra C, Taneja DK, Saha R. Problems related to menstruation amongst adolescent girls. The Indian Journal of Pediatrics [Internet]. 2008 [citado 4 diciembre 2023];75(2):125–9. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-008-0018-5>
7. Erchull MJ. “you will find out when the time is right”: Boys, men, and menstruation. The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies [Internet]. 2020 [citado 4 diciembre 2023];395–407. Disponible en: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-0614-7_31#citeas
8. Thomson J, Amery F, Channon M, Puri M. What's missing in MHM? moving beyond hygiene in Menstrual Hygiene Management. Sexual and Reproductive Health Matters

- [Internet]. 2019 [citado 4 diciembre 2023];27(1):12–5. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2019.1684231>
9. Rossouw L, Ross H. Understanding period poverty: Socio-economic inequalities in menstrual hygiene management in eight low- and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021 [citado 4 diciembre 2023];18(5):2571. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2571>
 10. Medina-Perucha L, López-Jiménez T, Jacques-Aviñó C, Holst AS, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, et al. Menstruation and social inequities in Spain: A cross-sectional online survey-based study. *International Journal for Equity in Health* [Internet]. 2023 [citado 4 diciembre 2023];22(1). Disponible en: <https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-023-01904-8>
 11. Erika Johanna LV. Cuando sangrar es un lujo: representaciones sociales de la menstruación y su relación con el Impuesto de Valor Agregado vinculado a productos de gestión menstrual en Uruguay [Internet] [thesis]. Colibri. [Uruguay]: Udelar; 2023 [citado 4 diciembre 2023]. p. 0–245. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12008/39748>
 12. Pascual Armendáriz N. Análisis de la pobreza menstrual en edad escolar. Lecciones aprendidas del caso de Reino Unido y su aplicación a España [Internet] [thesis]. Repositori Universitat Jaume I. 2021 [citado 4 diciembre 2023]. Disponible en: <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/194362>
 13. Truyens C, Wilmouth R, Turnberg W, Daniell W. Menstrual management in communal sanitation facilities: recommendations to eThekweni municipality. 2019.
 14. Elledge M, Muralidharan A, Parker A, Ravndal K, Siddiqui M, Toolaram A, et al. Menstrual hygiene management and waste disposal in low and middle income countries—a review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2018 [citado 4 diciembre 2023];15(11):2562. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/11/2562>

ANEXO I. Presentación PowerPoint



PRODUCTOS MENSTRUALES

VENTAJAS E INCOVENIENTES DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PRODUCTOS MENSTRUALES Y SU COLOCACIÓN

¿QUE ES LA MENSTRUACIÓN?

ES EL **SANGRADO VAGINAL NORMAL** QUE SE PRODUCE CADA MES DEBIDO A QUE EL CUERPO SE PREPARA PARA EL EMBARAZO Y SI ESTE NO OCURRE **EL ÚTERO DESPRENDE SU RECUBRIMIENTO A TRAVES DE LA VAGINA**

¿CUANDO EMPIEZA?
EMPIEZA ENTRE LOS **12 Y 15 AÑOS** Y CONTINUA HASTA LA **MENOPAUSIA** (ENTRE LOS 45-55 AÑOS)

¿CUANTO DURA?
DURA ENTRE **2 Y 7 DÍAS** Y SE REPITE CADA **28-32 DÍAS**



NO REUTILIZABLES

TAMPONES



Ventajas


- Usar y tirar
- No hay manchado
- Raro que haya fugas

Inconvenientes

- Liberan sustancias a lo largo del tiempo
- Riesgo de síndrome de shock tóxico
- Tiempo de uso: 4-8 horas

NO REUTILIZABLES

COMPRESAS/ PROTEGESLIP



Ventajas

- Usar y tirar
- Método externo
- Fáciles de usar

Inconvenientes

- Alteran el pH y producen humedad
- Puede notarse olor
- Contienen perfumes
- Tiempo de uso: 3-6 horas

REUTILIZABLES

COMPRESAS/PROTEGESLIP DE TELA



Ventajas

- Reutilizables
- Método externo
- Fáciles de usar
- Se nota mucho menos olor que con las industriales
- Son transpirables

Inconvenientes

- Producen humedad si están saturadas
- Incomodidad al cambiarlas fuera de casa
- Tiempo de uso: 3-6 horas

REUTILIZABLES

COPA MENSTRUAL



Ventajas

- Reutilizables
- Material médico que no produce reacciones.
- Tiempo de uso: hasta 12 horas
- Algunas permiten relaciones sexuales

Inconvenientes

- Difíciles de colocar al principio
- Puede haber fugas
- Manchado al quitarla

REUTILIZABLES

BRAGAS MENSTRUALES



Ventajas

- Reutilizables
- Cómodo

Inconvenientes

- Varios cambios a lo largo del día
- Producen humedad si están saturadas
- Tiempo de uso: 4-8 horas

REUTILIZABLES

ESPONJAS



Ventajas

- Fácil colocación
- Permite tener relaciones sexuales

Inconvenientes

- Alteran el pH
- Pueden soltar residuos
- Pueden ser difíciles de retirar
- Tiempo de uso: 6-8 horas

ANEXO II. Cuestionario

Proyecto educativo sobre salud menstrual

Género		Curso	
Instituto		Edad	

A continuación, se mostrarán una serie de preguntas sobre factores socioeconómicos.

1. ¿Cuál de las siguientes opciones crees que define mejor la situación económica de tu familia?

- Clase alta: alto nivel de ingresos y acceso a recursos económicos sin dificultad
- Media alta: alto nivel de ingresos y acceso a la mayoría de los recursos necesarios
- Media: ingresos regulares y necesidades básicas cubiertas sin necesidad
- Media-baja: algunas limitaciones económicas y a veces dificultad para cubrir necesidades
- Baja: ingresos limitados y dificultades para cubrir necesidades básicas

2. ¿Crees que tendrías problemas para adquirir productos de salud menstrual?

SI / NO

3. ¿Cuánto crees que cuesta cada uno de los siguientes productos?

Producto	Precio estimado
Caja de tampones	
Caja de compresas desechables	
Copa menstrual	
Compresa reutilizable	
Braga menstrual	

Rodea lo que consideres correcto a las siguientes preguntas acerca de la menstruación

4. ¿Es lo mismo la menstruación que ciclo menstrual?

SI / NO

5. ¿Cuánto tiempo dura la menstruación?

- De 2-7 días
- De 28-32 días
- De 14-18 días

6. ¿Cuál suele ser la edad de comienzo de la menstruación?

- Entre los 12 y 15 años
- Entre los 7 y 9 años
- A partir de los 16 años
- Entre los 5 y 7 años

7. ¿Cuáles de los siguientes productos menstruales conoces?

- Copa menstrual
- Tampón
- Compresa desechable
- Compresa de tela
- Bragas menstruales
- Esponjas menstruales

8. ¿Crees que algunos de los productos anteriores tienes efectos perjudiciales?

SI / NO

9. Si respondiste si a la pregunta anterior, ¿Cuáles crees que son estos efectos?

10. ¿Sabes lo que es el síndrome del shock tóxico (SST)?

SI / NO

A continuación, se mostrarán una serie de afirmaciones sobre la menstruación, responde si crees que son verdaderas o falsas.

Afirmación	Verdadero	Falso
11. La menstruación siempre ocurre cada 28 días		
12. La menstruación tiene duración variable		
13. La menstruación es un proceso natural y saludable		
14. Mantener relaciones sexuales durante la menstruación significa que no puede darse lugar a un embarazo		
15. Hacer ejercicio durante la menstruación empeora el dolor menstrual		
16. Los síntomas premenstruales son comunes, pero pueden variar en intensidad		
17. Usar tampones significa la pérdida de la virginidad		
18. La menstruación acaba cuando empieza la menopausia		

19. La menstruación siempre es dolorosa y molesta		
20. Usar productos reutilizables es menos higiénico que utilizar productos desechables		
21. El síndrome de shock tóxico suele estar relacionado con el uso de tampones		
22. Los productos menstruales que se insertan en la vagina pueden introducirse más allá de esta si se practican relaciones sexuales o se hace deporte intenso.		

A continuación, se mencionarán una serie de preguntas para conocer las fuentes de información acerca de la menstruación

23. ¿En casa se suele hablar de la menstruación?

SI / NO

24. Si respondiste que sí a la pregunta anterior, ¿Con quién sueles hablar sobre la menstruación en casa?

- Madre
- Padre
- Hermanos/as
- Otros familiares

25. De 1 a 5, siendo 1 nada y 5 toda la información, indica de dónde proviene la información que tienes acerca de la menstruación

	1. Nada de la información proviene de esta fuente	2. Poca información proviene de esta fuente	3. Algo de información proviene de esta fuente	4. Mucha información proviene de esta fuente	5. Toda la información proviene de esta fuente
Familiares					
Amigos					
Internet y medios de comunicación					
Colegio					
Personal sanitario					

26. ¿Crees que hay falta de información sobre la menstruación?

SI / NO

ANEXO III. Hoja informativa al participante

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, 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 1 hora de tutoría, con la supervisión del tutor o de un 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:

raquel.rey.quintela@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: raquel.rey.quintela@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 3/2018, de 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.

El/la participante,

Fecha:

Firma:

Nombre:

ANEXO IV. Consentimiento informado para padres

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto de educación sobre salud menstrual

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

<input type="checkbox"/> Confirmando que leí y entendí la hoja de información al participante relativa al proyecto de investigación arriba mencionado.
<input type="checkbox"/> 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.
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 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>El/la madre/padre/tutor legal,</p> <p>Fecha:</p> <p>Firma:</p> <p>Nombre:</p>	<p>El/la investigador/a que recoge el consentimiento,</p> <p>Fecha:</p> <p>Firma:</p> <p>Nombre:</p>
--	--

**ANEXO V. Consentimiento del centro educativo
AUTORIZACIÓN EQUIPO DIRECTIVO DEL CENTRO EDUCATIVO**

Proyecto de educación sobre salud menstrual

D/Dña....., como..... (papel que desempeña en el centro)

<input type="checkbox"/> Confirmando que conozco el proyecto de investigación a realizar en el centro educativo
<input type="checkbox"/> Declaro mediante mi firma en este documento que el estudio cumple con todas las normas y requisitos propios de la entidad.
<input type="checkbox"/> Autorizo la realización del proyecto arriba nombrado en el centro.
<input type="checkbox"/> Acuerdo con el equipo investigador que los datos resultantes y su custodia son propiedad del propio equipo investigador.

<p>El/la representante del centro,</p> <p>Fecha:</p> <p>Firma:</p> <p>Nombre:</p>	<p>El/la investigador/a realiza la investigación,</p> <p>Fecha:</p> <p>Firma:</p> <p>Nombre:</p>
---	--

ANEXO VI. Tríptico para familiares

¿QUE PRODUCTOS MENSTRUALES HAY?

COPA MENSTRUAL:
MÉTODO REUTILIZABLE
TIEMPO DE USO: MÁXIMO 12 HORAS

TAMPONES:
MÉTODO DESECHABLE
TIEMPO DE USO: 4-8 HORAS

COMPRESAS:
MÉTODO REUTILIZABLE O DESECHABLE
TIEMPO DE USO: 3-6 HORAS

DRAGA MENSTRUAL:
MÉTODO REUTILIZABLE
TIEMPO DE USO: 4-8 HORAS

ESPONJAS:
MÉTODO REUTILIZABLE O DESECHABLE
TIEMPO DE USO: 6-8 HORAS






QR: Cómo hablar de menstruación en casa por UNICEF

Para más información
raquel.rey.quintela@rai.usc.es

GUÍA DE MENSTRUACIÓN PARA PADRES



¿QUE ES LA MENSTRUACIÓN?

ES EL SANGRADO VAGINAL NORMAL QUE SE PRODUCE CADA MES DEDIDO A QUE EL CUERPO SE PREPARA PARA EL EMBARAZO Y SI ESTE NO OCURRE EL UTERO DESPRENDE SU RECUBRIMIENTO A TRAVES DE LA VAGINA



¿CUANDO SE PRODUCE?

EMPIEZA ENTRE LOS 12 Y 15 AÑOS Y CONTINUA HASTA LA MENOPAUSIA (ENTRE LOS 45-55 AÑOS)

¿CUANTO DURA?

DURA ENTRE 2 Y 7 DÍAS Y SE REPITE CADA 28-32 DÍAS



¿POR QUE ES IMPORTANTE HABLAR DE LA MENSTRUACIÓN?

PARA AYUDA A SOBRELLEVAR LOS SÍNTOMAS FÍSICOS O EMOCIONALES Y EVITAR VERGÜENZA

ENTRE EL 40-45% DE LAS NIÑAS LLEGA A LA PRIMERA MENSTRUACIÓN SIN CONOCIMIENTOS PREVIOS

DEDIDO A LA VERGÜENZA PARA HABLAR DE ELLO SE SUELEN DIAGNOSTICAR MÁS TARDE PROBLEMAS COMO SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

ES IMPORTANTE HABLARLE A LOS NIÑOS PARA DESESTIGMATIZAR Y NORMALIZAR Y PARA EVITAR QUE HAGAN BROMAS A SUS COMPAÑERAS



SINTOMAS MÁS FRECUENTES



- SANGRADO VAGINAL ENTRE 30-60 ML
- DOLOR ABDOMINAL
- NÁUSEAS
- DOLOR DE CABEZA
- DIARREA
- IRRITABILIDAD
- DOLOR DE ESPALDA

