Explorando la perspectiva femenina: prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual en San Bernardo de Viento, Córdoba.

Daniela Andrea Pineda Pérez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Antropóloga

Seleccione tipo de orientador(es)

Erika María Valencia Cortés, Magíster (MSc) en Salud Colectiva

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Antropología

Medellín, Antioquia, Colombia

2025

Cita	(Pineda Pérez, 2025)
Referencia **Estilo APA 7 (2020)**	Pineda Pérez, D. A (2025). *Explorando la perspectiva femenina: prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual en San Bernardo del Viento, Córdoba.* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

creative commons BY NC SA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Vicerrectoría de Docencia

Sistema de Bibliotecas

CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: http://bibliotecadigital.udea.edu.co

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Te dedico esta, Dani. Gracias por haber soñado tan grande, que ahora estás aquí, escribiendo este trabajo lleno de amor, de sacrificio, dedicación y paciencia. También se la dedico a todas las chicas que aportaron tanto amor en sus narraciones y me acogieron en San Bernardo del Viento. Este trabajo es de ustedes y para ustedes.

Agradecimientos

Agradezco primeramente a mis padres y hermano, que me han alentado durante este proceso tan maravilloso en la academia. Gracias a mi hermana que siempre me acogió en su hogar, el cual luego hicimos nuestro. Gracias a Valentina, porque siempre creyó en mí y en mi potencial de escribir. Gracias a mis compañeros de camino, espero que la vida siempre me devuelva a ustedes. Gracias a mi tutora, Erika Valencia, sin tu compañía y tu amor inculcado por la investigación, no lo hubiera logrado.

Agradezco a todos los brazos que me sostuvieron con amor y con paciencia en este proceso.

Tabla de contenido

Resumen 14

Abstract 15

Introducción 16

1 Planteamiento del problema 18

2 Justificación 19

3 Objetivos 21

3.1 Objetivo general 21

3.2Objetivos específicos 21

4 Marco conceptual 22

4.1 Salud menstrual 22

4.2 Manejo de la higiene menstrual 24

4.3 Sangrado menstrual 27

4.4 Copa menstrual, una posible alternativa al cuidado menstrual y ambiental 29

5 Población 31

6 Metodología 33

6.1 Método cualitativo, enfoque y técnicas de investigación cualitativa. 33

6.2 La ética en la investigación cualitativa. 36

6.3 Consentimiento informado: 38

6.4 Visitas y reconocimiento de territorio 39

6.5 Almacenamiento y resguardo 40

6.6 Reflexividad de la autora 41

7 Resultados 43

7.1 Métodos de higiene menstrual elegidos por las mujeres de san Bernardo del viento. 43

7.1.1 Principales métodos de gestión identificados 44

7.2 Factores que influyen en la elección de métodos de higiene menstrual. 45
7.3 Prácticas de manejo de la higiene menstrual entre las mujeres de la comunidad 47
7.4 Rutinas de higiene menstrual: prácticas y entornos. 47
8 Conocimiento sobre la higiene menstrual y la menstruación. 51
8.1 Educación 51
8.2 Salud 55
8.3 Empoderamiento 56
9 Discusión 59
9.1 Diferentes métodos utilizados para la gestión de la menstruación 59
9.2 Educación 63
9.3 La importancia de lugares seguros y adecuados para el manejo de la higiene menstrual ... 64
10 Conclusiones 69
11 Recomendaciones 71
11.1 Fortalecimiento de la educación menstrual 71
11.2 Programas de educación y sensibilización 72
11.3 Acceso a insumos de higiene menstrual 72
11.4 Espacios adecuados 72
11.5 Seguimiento de las estrategias 72
11.6 Investigaciones futuras 73
11.7 ONG en el territorio 73
Referencias 74
Anexos 77

Lista de figuras

Figura 1 Estructura de población de San Bernardo del Viento 31

Figura 2 Interpretación de la investigación cualitativa 34

Figura 3 Distribución (%) de los elementos para atender el periodo menstrual 60

Figura 4 Porcentaje de uso de diferentes métodos de higiene menstrual. 61

Figura 5 Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual 62

Figura 6 Porcentaje de dificultad para acceder a lugares seguros. 65

Siglas, acrónimos y abreviaturas

ASH	Agua, Saneamiento e Higiene
CNPV	Censo Nacional de Población y Vivienda
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas
MHM	Manejo de la higiene menstrual
ONG	Organizaciones no gubernamentales
ONU	Organización de las Naciones Unidas
TSS	Síndrome de shock toxico
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Resumen

El objetivo de este trabajo de grado es describir cuáles son las prácticas y conocimientos que tienen las mujeres adolescentes ubicadas en San Bernardo del Viento de Córdoba, Colombia, en relación con la higiene menstrual. El enfoque utilizado en esta investigación es de corte cualitativo, donde se realizaron técnicas tales como entrevistas semiestructuradas, observación no participante y la elaboración de diarios de campo que posteriormente fueron codificados, dando como resultados el poder explorar las experiencias de las participantes desde sus propias perspectivas. Los resultados de esta investigación revelan que las mujeres de Córdoba usan diversas estrategias para el manejo de la higiene menstrual influenciadas por factores socioeconómicos y culturales, al igual que el conocimiento limitado en aspectos que son claves en relación con la salud menstrual.

Esta investigación destaca la importancia de fortalecer la educación menstrual, promover el acceso a información adecuada y garantizar recursos suficientes que permitan a las adolescentes gestionar su salud menstrual de manera digna, segura e informada, contribuyendo así́ a la reducción de tabúes y estigmas asociados a este proceso natural.

Palabras clave: salud menstrual, higiene menstrual, métodos de higiene menstrual, menstruación.

Abstract

The objective of this degree work is to describe the practices and knowledge that adolescent women located in the municipality of San Bernardo del Viento, Córdoba, Colombia, have in relation to menstrual hygiene. The approach used in this research is qualitative, where techniques such as semi-structured interviews, non-participant observation and the elaboration of field diaries were carried out, which were subsequently coded, resulting in the ability to explore the experiences of the participants from their own perspectives. The results of this research reveal that women in Córdoba use various strategies for managing menstrual hygiene influenced by socioeconomic and cultural factors, as well as limited knowledge in key aspects related to menstrual health.

This research highlights the importance of strengthening menstrual education, promoting access to adequate information and ensuring sufficient resources that allow adolescents to manage their menstrual health in a dignified, safe and informed manner, thus contributing to the reduction of taboos and stigmas associated with this natural process.

*Keywords***:** Menstrual health, menstrual hygiene, menstrual hygiene methods, menstruation.

Introducción

La menstruación ha sido un tema históricamente rodeado de estigmas, tabú y silencios que se convierten en desinformación y temor, sobre todo en contextos rurales donde la información, la educación y el conocimiento son limitados o inexistentes. La menstruación no solo es un tema biológico, sino también una experiencia social, y así lo vamos a leer en las siguientes páginas de este trabajo de grado.

En Colombia, aunque se ha avanzado en el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, aún hay desigualdades que siguen afectando a las mujeres, adolescentes y niñas del país. La gestión de la gestión de la higiene menstrual se convierte en un indicador de acceso a la salud, la educación, el empoderamiento y a condiciones de una vida digna.

Este trabajo de grade tiene como propósito explorar las prácticas y condiciones que poseen las adolescentes entre los 11 y 17 años del municipio de San Bernardo del Viento que participan de un proyecto fundación que lleva a cabo sus actividades en el municipio. Desde una perspectiva cualitativa y con enfoque de género, con este trabajo se busca visibilizar como las mujeres del municipio gestionan y enfrentan su menstruación, en medio de barreras culturales, económicas y sociales, así como también se busca destacar sus voces, sus estrategias cotidianas de gestión menstrual y los saberes que existen en la comunidad.

Este trabajo tiene como objetivo principal: describir las prácticas y conocimientos que tienen las adolescentes sobre la higiene menstrual. Para esto, se proponen tres objetivos específicos: identificar los métodos utilizados para gestionar la higiene menstrual, describir las prácticas empleadas en su entorno, y determinar el grado de conocimiento que poseen sobre su importancia.

Con este trabajo no solo busco aportar al campo académico, sino también en fomentar una comprensión mucho más humana y contextualizada sobre la vivencia menstrual en territorios rurales, en donde el acceso a productos, educación e información se tornan en un desafío diario al que muchas niñas, adolescentes y mujeres adultas tienen que enfrentarse.

Para poder llevar a cabo esta investigación, se utilizó un enfoque de corte cualitativo, con técnicas como las entrevistas semiestructuradas, la observación no participante y, la toma de audios y videos, y finalmente la elaboración de diarios de campo que fueron debidamente codificados y resguardados en carpetas de Excel. Los resultados de la investigación dieron los resultados de poder explorar la experiencia de cada una de las participantes de este trabajo de investigación.

1 Planteamiento del problema

La primera menstruación llega en algún momento de la adolescencia de las niñas, es el primer sangrado, que también es conocido como la menarca. La edad de esta llegada puede variar mucho dependiendo del cuerpo de cada mujer. En algunas puede llegar a los 8 años y en otras puede que sea hasta los 18, todo depende de cada organismo. La llegada de nuestra primera menstruación es un indicio de que nuestro cuerpo se está desarrollando y se encuentra en óptimas condiciones.

Así como la menstruación expresa que nuestro cuerpo está bien, en el ámbito social la llegada de la menarca puede ser la causa de muchos temores, miedo e incertidumbre, sobre todo en la etapa escolar, ya que esto puede derivar en el ausentismo, en distracción, reducción de la participación en clase y la perdida de autonomía en cada niña, todo esto según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], organización que se ha encargado de investigar y promover el Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) en niñas y adolescentes que se encuentran en etapa escolar en diferentes partes del mundo, como por ejemplo, en Colombia.

Es por eso por lo que esta idea de investigación nace con el propósito de describir el MHM que plantea la UNICEF y la experiencia que han tenido las mujeres en edad escolar en San Bernardo del Viento y que participan en las actividades de una fundación que lleva a cabo sus labores en el lugar.

La UNICEF plantea que la salud e higiene menstrual es un asunto de derechos humanos, por eso es importante que temas como la higiene menstrual sean conocidos por todas las niñas, mujeres y personas menstruantes de nuestro país.

2 Justificación

La llegada de la primera menstruación representa un reto para las adolescentes que se encuentran en edad escolar, ya que esto puede ser una causa de ausentismo, de distracciones, de vergüenza, de miedo. Es por eso por lo que es tan importante tener un adecuado MHM, siendo esto un buen comienzo para crear un vínculo sano que no afecte la salud de las niñas, la dignidad y su privacidad.

Las niñas que se encuentran en edad escolar deben contar con una buena infraestructura sanitaria, agua potable, botes de basuras, charlas y conversatorios por parte del personal educativo para que niñas y niños sepan que la llegada del periodo es completamente normal y así poder disminuir los índices de comentarios negativos respecto al tema menstrual, y la vergüenza por parte de las niñas.

Según una investigación de la UNICEF (2017) llevada a cabo en el pacífico colombiano en el año 2017, en donde se tiene en cuenta a 204 niñas y adolescentes de colegios rurales de los municipios de Bagadó-Chocó, Santander de Quilichao-Cauca e Ipiales-Nariño, se identificó que las niñas y adolescentes tienen significados negativos de la menstruación, los cuales pueden ser: malestar físico, dolores menstruales, miedo a mancharse, entre otros. Estos sentimientos pueden afectar su desempeño escolar (UNICEF, 2017, p. 13) también demostraron que las investigaciones sobre el ausentismo escolar en las niñas siempre estaban encaminadas a las enfermedades, a los problemas familiares dejando de lado el factor de manejo de la menstruación, un tema bastante importante y el que puede tener mayor incidencia.

Según datos proporcionados en el mismo texto, 1 de 4 niñas encuestadas faltan al colegio cuando están en sus días de menstruación, entre esas, el 86% dicen que la principal razón es por los cólicos menstruales. El 28% manifiesta que tienen miedo a mancharse, y el 4% no cuenta con toallas higiénicas. El 40,2% dice que su concentración disminuye cuando están menstruando. De las niñas encuestas el 38,8% prefiere no pasar al tablero por miedo a estar manchadas y por incomodidad. Y finalmente el 32,7% prefiere estar en casa cuando les llega el periodo.

También debemos tener en cuenta que, en Colombia, según la legislación, existen programas que están orientados a la educación y salud de las mujeres. Es por eso que, en estos programas, resultaría útil hablar sobre el MHM en niñas y adolescentes. Sin embargo, estos programas no están incluidos en las políticas de salud pública, dejando así a las mujeres sin ninguna

información al respecto. Aunque cada año se llega a las zonas rurales para brindar charlas, estas están mucho más orientadas a la prevención de embarazos e infecciones. La realidad es que en las zonas costeras del departamento de Córdoba no es ajena al inadecuado Manejo de Higiene Menstrual, ya que en sus municipios costeros no cuentan con una buena infraestructura que garantice a las niñas en edad escolar y que les haya llegado el periodo se sientan seguras y cómodas de asistir a los colegios en sus días de menstruación, causando así que las adolescentes falten.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Describir cuales son las prácticas y conocimientos que tienen las adolescentes entre los 11 y 17 años de un municipio de Córdoba Colombia sobre la higiene menstrual.

3.2 Objetivos específicos

1. Identificar los métodos utilizados por las adolescentes para gestionar la higiene menstrual.
2. Describir las prácticas de gestión de la higiene menstrual entre las mujeres en San Bernardo del Viento.
3. Determinar el grado de conocimiento que tienen las mujeres sobre la importancia de la higiene menstrual.

4 Marco conceptual

¿Higiene o salud menstruales? Esta pregunta nos lleva a explorar aspectos que son interesantes y significativos para nuestro proyecto. En este espacio, vamos a tratar de resolver estas cuestiones que se encuentran en constante evolución. Si bien los dos términos son válidos y utilizados comúnmente, han ido evolucionando hacia el uso del término salud menstrual, ya que este logra reflejar de manera mucho más completa la perspectiva integral que va mucho más allá de la higiene menstrual.

4.1 Salud menstrual

La salud y la higiene menstruales son conceptos importantes que abordan todos los aspectos relacionados con el ciclo menstrual, incluyendo lo físico, lo emocional y lo social. Finalmente, el último concepto se centra en las prácticas de cuidado necesarias para asegurar una experiencia menstrual no solo saludable, sino también segura.

De acuerdo con la UNICEF (2020), el concepto de salud menstrual no se limita solo al manejo de la higiene menstrual, sino que abarca dimensiones fundamentales como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes, trayendo así el cumplimiento de sus derechos fundamentales.

Si bien la salud menstrual tiene diversos aspectos que afectan tanto al cuerpo como a la mente de la misma a lo largo de las diferentes fases del ciclo menstrual. Entre los elementos clave se encuentran: la regularidad del ciclo, síntomas y malestares, educación y conciencia, salud reproductiva y finalmente, derechos humanos. Es necesario hacer una delimitación de la descripción detallada de algunos de estos aspectos.

Para el diario Amnistía Internacional (2022), las mujeres, niñas y adolescentes ven sus derechos humanos y salud vulnerados cuando recurren a hojas o trapos en modo de toallas higiénicas u otro método de recolección de la sangre menstrual, ya que por esto pueden padecer infecciones vaginales. También, cuando deciden quedarse en casa durante los días de su periodo, ven vulnerado su derecho a la educación. Cuando sufren de pobreza menstrual por no tener poder adquisitivo para comprar toallas u otros elementos de higiene, las mujeres constantemente se ven

vulneradas y sus derechos humanos por el simple hecho de menstruar. Tampoco podemos olvidarnos de los estigmas y el tabú que gira en torno al periodo menstrual.

Es importante reconocer la salud menstrual bajo un contexto de derechos humanos, ya que hablar sobre este tema libremente promueve la igualdad, la dignidad y el bienestar de todas las mujeres, niñas y personas menstruantes.

Autoras como Vásquez (2022), nos dice en su texto "¿En dónde está la salud menstrual?" que recientemente y gracias a las luchas de activistas menstruales, esta se ha logrado mostrar en espacios informativos y educativos, sacando a la menstruación de un lugar íntimo y escondido en donde se ha mantenido y así poder posicionarlo en una apuesta por los derechos humanos.

Es necesario reconocer que los derechos humanos son una cualidad inherente al ser humano y a su dignidad. Es por eso por lo que la salud menstrual está relacionada con lo antes mencionado.

El Ministerio de Salud de Chile (2022) publicó una guía de salud menstrual; en este texto se tocan temas importantes para reconocer la salud menstrual como una ratificación de los derechos humanos. Mujeres, adolescentes y niñas en el mundo se ven vulneradas por menstruar; la salud, el trabajo y una vida libre de violencias son algunos de los derechos comúnmente vulnerados debido a las condiciones económicas y sociales que se encuentran presentes en el ciclo menstrual. El Ministerio nos dice que un enfoque basado en derechos humanos que sea aplicado a la Salud Menstrual permite el reconocimiento de esta realidad que antes fue descrita, ya que las iniciativas planteadas en esta área pueden ser corregidas.

En esta Era donde la información llega de manera casi que inmediata con datos precisos desempeña un papel importante en la promoción de la salud y el bienestar. De acuerdo con esto, el tema de la salud menstrual cada vez se ha convertido en un tema esencial, ya que como hemos visto anteriormente, este tema afecta a una amplia población. Sin embargo, la falta de conciencia y la persistencia de tabúes son un obstáculo para la difusión de información que resulta crucial sobre la salud menstrual. Tener información precisa y completa nos da cuenta de que un conocimiento adecuado puede empoderar a las mujeres, adolescentes y niñas, fomentando así la toma de decisiones informadas y contribuir al avance de la salud en general.

Como se ha mencionado previamente, la discusión no abierta sobre la menstruación ha contribuido a la proliferación de tabúes y creencias erróneas, limitando así las experiencias de mujeres, niñas y otras personas que menstrúan. Aunque se podría suponer que hablar de la menstruación es un tema común, muchas mujeres carecen de información adecuada, lo que las

vuelve más vulnerables a prácticas inadecuadas en la gestión de la higiene menstrual y las expone a posibles enfermedades derivadas de un manejo deficiente de dicha higiene menstrual (Arenas, 2022).

La ONU señala que la falta de atención y de educación sobre la menstruación causa que niñas y mujeres sufran sin recibir atención médica adecuada. Cuando la menstruación es un obstáculo que impide que las mujeres puedan participar de la vida social de la comunidad por causa de un dolor debilitante, requiere atención médica. Es el caso de los cólicos fuertes, la menorragia o el sangrado prolongado, el riesgo de anemia, el síndrome de ovario poliquístico, endometriosis y fibromas (Amnistía Internacional, s.f.).

4.2 Manejo de la higiene menstrual

Según la UNICEF (2020), el manejo de la higiene menstrual se define como el proceso mediante el cual mujeres, niñas y adolescentes utilizan materiales limpios y seguros para gestionar su higiene durante la menstruación. Esto implica la posibilidad de cambiar dichos materiales en privacidad, con la frecuencia necesaria, así como poder acceder y utilizar agua y jabón para el lavado corporal cuando sea necesario. Además, se destaca la importancia de contar con instalaciones seguras e higiénicas donde se pueda realizar una disposición discreta y digna de los desechos menstruales. Todos estos conceptos están detallados en el "Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes" (2020), un texto fundamental que arroja luz sobre la relevancia de establecer un eficaz plan para el Manejo de la Higiene Menstrual. Este manual constituye un componente esencial del programa de Agua, Saneamiento e Higiene (ASH) en las escuelas, creado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020, p. 6). La importancia primordial de este programa se centra en proporcionar y garantizar a cada niña y adolescente la capacidad de aprender, jugar y cuidar de su salud menstrual sin enfrentar obstáculos durante su período.

Este programa busca brindar y garantizar que cada niña y adolescente pueda aprender, jugar y cuidar de su salud menstrual sin presentar ninguna barrera durante su menstruación.

Para Castro (2020) abordar el MHM como un derecho humano, ha logrado que entes gubernamentales se involucren y, así se legitimen las acciones y recursos destinados para esto, es

por eso por lo que se debe presentar el MHM en términos de derechos humanos, pues esto afecta a los derechos de la salud, la educación y la igualdad de género (p.7).

Es totalmente necesario que estos programas se extiendan por cada rincón de los lugares donde más se presentan vulnerabilidades para las niñas que empiezan su vida menstrual sin mucha educación sobre esta etapa que se vuelve desconocida por ellas.

Teniendo pues esto en cuenta, es necesario decir que el propósito inicial de la higiene menstrual es que cada niña en el mundo, especialmente en los lugares más lejanos cuenten con disponibilidad y acceso a los baños o a letrinas que se encuentren en condiciones dignas, que reciban materiales educativos como cartillas, charlas, kits, ayudas y preparación sobre la menstruación, de cómo su cuerpo cambia y así mismo su realidades sociales en el grupo donde se desarrollan, logrando así que puedan tener una vida digna y segura. Es crucial que los hombres, niños y adolescentes también reciban educación sobre la menstruación, evitando así que las brechas de genero se amplíen y afecten la participación de las mujeres en la sociedad y la economía. La superación del tabú asociado con la menstruación es esencial para mejorar la salud, el bienestar y la educación de millones de niñas en todo el mundo.

En Colombia, la UNICEF (2017), realizó una investigación en zonas rurales de Bagadó (Chocó), Ipiales (Nariño) y Santander de Quilichao (Cauca), como ya se había mencionado anteriormente, donde se evidenció que muchas niñas carecen de información adecuada sobre la menstruación.

Los hallazgos de esta investigación revelaron que muchas niñas de estos lugares apartados y marginados por el Estado Colombiano se enfrentan a desafíos significativos como, la falta de conocimiento sobre la menarquia, escaso apoyo y recursos para gestionar la menstruación en la escuela, pocas o nulas instalaciones con acceso a agua, saneamiento e higiene para el aseo personal, pocos materiales para la eliminación discreta de los residuos; tales como caneca. Tampoco cuentan con espacios seguros y privados para el cambio de las toallas higiénicas, es por eso por lo que algunas niñas se sienten mucho más cómodas en su casa y prefieran faltar a la escuela mientras se encuentran en sus días de menstruación ya que con esto evitan sentirse intimidadas por recibir burlas por parte de sus compañeros de clases, esto, como ya se había dicho antes, causa que se haga más grande las brechas de género.

Según el Banco Mundial (2022), en el mundo hay alrededor de 500 millones de mujeres menstruantes que no cuentan con productos para la higiene menstrual o a espacios seguros y privados para usar dichos productos.

Es necesario entonces buscar nuevas alternativas para un buen Manejo de la Higiene Menstrual, y no solamente desde el ámbito de la infraestructura, que, si bien es importante, también es necesario gestionar productos sostenibles con la higiene menstrual, como por ejemplo las copas menstruales y las toallas reutilizables. Prado-Galarza et al. en su texto *La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura (2020)* sostienen que la copa menstrual promueve un estilo de vida más saludable, ecológico, que empodera a la mujer y permite vivir la menstruación de manera digna, sin generar impactos negativos en la salud intima, económica y al medio ambiente (p.100).

Gamboa (2022) sostiene también que los productos femeninos como toallas higiénicas y tampones se pueden volver insostenibles económicamente, creando así la necesidad de utilizar otros elementos como papel, trapos, periódicos, entre otros productos que no son adecuados, presentando así una alternativa como la copa menstrual que puede llegar a tener una vida útil de hasta 10 años, lo cual causaba una gran curiosidad entre las niñas que deseaban utilizarla. (p.6).

En algunos contextos la copa menstrual se presenta como una posible solución que tendrá éxito siempre y cuando se haga una buena pedagogía sobre su uso y donde haya materiales adecuados de higiene, buscando así derribar tabús, contestar preguntas y disipar temores que se puedan tener al utilizar un producto que cuestiona barreras aprendidas.

Existe una relación directa entre la higiene y la salud menstrual, ya que una buena higiene menstrual contribuye a la prevención de problemas de salud, como las infecciones genitales o un posible shock tóxico provocado por tampones y toallas higiénicas. También tenemos que resaltar que una gestión adecuada permite que las mujeres puedan vivir una menstruación más cómoda y libre, promoviendo así su bienestar emocional, social y físico.

En la Cumbre de Nairobi, la Dra. Anne Kihara, presidenta de la Federación Africana de Ginecología y Obstetricia (AFOG) y miembro de la FIGO, resaltó la importancia de reenfocar los esfuerzos en salud menstrual y no solamente en el manejo de la higiene menstrual.

> El manejo de la higiene menstrual es, por supuesto, esencial, ya que proporciona información y acceso, y facilita el uso y la eliminación de artículos sanitarios durante un

> período menstrual. Sin embargo, esto corre el riesgo de subestimar la importancia de los temas más amplios en juego.
>
> La gestión de la salud menstrual incluye factores sistémicos y socioculturales que son esenciales para el desarrollo: desde la nutrición y el medio ambiente, hasta el género, la equidad y los derechos. (p.1)

El marco conceptual que hemos explorado sobre la salud y la higiene menstrual nos ha permitido comprender la importancia de abordar este tema de una manera mucho más integral. Es importante reconocer que la higiene menstrual va más allá de simples practicas sanitarias; implica el respeto hacia la diversidad de experiencias menstruales y la promoción de entornos que fomenten la comodidad, la dignidad y el bienestar emocional. Al adoptar un enfoque mucho más humano en la higiene menstrual, no solo se busca garantizar condiciones sanitarias adecuadas, sino también contribuir a la creación de una sociedad más empática y consciente, donde todas las personas puedan vivir su menstruación con dignidad y sin estigmas. Por esta razón, este trabajo será basado en el manejo de la higiene menstrual, un tema integral que hace parte del gran entramado que es la Salud menstrual.

4.3 Sangrado menstrual

Según el *Diccionario Médico Teide del año (2002)*, "la menstruación es el desprendimiento y salida de sangre y fragmentación del revestimiento uterino por la vagina en intervalos aproximados de un mes en mujeres en edad de procrear"

La menstruación es un proceso que se presenta de manera cíclica en las mujeres, que prepara el cuerpo o más concretamente al útero para el embarazo. Este proceso fisiológico ocurre cada mes y ocurre cuando los óvulos no son fecundados y pasan a ser expulsados a través de la ruptura o desprendimiento del endometrio (recubrimiento celular del útero) lo que provoca los sangrados que salen por la vagina. Estos pueden durar entre 3 y 7 días con una variación del flujo y la cantidad, ya sea por la edad, enfermedades como ovarios poliquísticos, la alimentación, asuntos económicos y otros factores. Algunas culturas conocen la primera menstruación como menarquia y la última como menopausia.

El ciclo menstrual promedio puede tener una duración de aproximadamente 28 a 31 días, todo dependiendo del organismo de cada mujer. Este ciclo menstrual pasa por diferentes etapas divididas en 4, las cuales son: La fase folicular, ovulación, la fase lútea y por último o también considerada la primera, la menstruación. A continuación, será explicado en que consiste cada fase, cuando se da y cuánto dura, y que produce el cuerpo en cada una de ellas.

En la fase folicular, la glándula pituitaria manda señales al cuerpo para que produzcan mayor cantidad de estrógenos y progesterona, estas hormonas son las encargadas de todo el ciclo menstrual y son ellas las que causan que entre 10 y 20 folículos se empiecen a desarrollar en el ovario. Son estos folículos lo que producen el estrógeno, hormona importante que recubre el útero (endometrio) que hace que este se vuelva mucho más grueso y se prepare para una posible incrustación de un ovulo fecundado por un espermatozoide.

La ovulación empieza entre los días 12 y 16, todo depende como ya se dijo antes, de cada mujer. En esta fase se libera estrógeno que ayudará a los ovarios a que expulsen los óvulos por las trompas de Falopio que irán al útero.

En la fase lútea, los folículos que fueron liberados por el ovulo, ahora serán llamados como cuerpos lúteos. Este libera grandes cantidades de hormona progesterona y algunos estrógenos. Estas hormonas, como se mencionó anteriormente, ayuda al mantenimiento y revestimiento del útero.

Durante esta fase se empiezan a manifestar algunos cambios físicos y emocionales, tales como pechos sensibles o más grandes, cambios de humor, cansancio y ansiedad. Si en esta fase no se logra fertilizar al ovulo, el cuerpo lúteo se descompone, generando que la progesterona disminuya, el endometrio se desprenda y se prepare para su eliminación a partir de la menstruación, y es así como el ciclo empieza nuevamente.

Para finalizar las fases del ciclo menstrual, durante el periodo o menstruación, el cuerpo elimina el revestimiento uterino a través de la vagina. Este proceso dura entre 2 y 7 días, con una cantidad de flujo que varía, pero generalmente puede llegar a ser entre 3 y 6 cucharadas de sangre. Todo esto teniendo en cuenta el periodo de una mujer sin ningún tipo de enfermedad relacionada con sus órganos reproductores.

Teniendo en cuenta la información de la última fase que es la menstruación, se estima que las mujeres en los días durante un mayor sangrado pueden utilizar en promedio 3 y 4 toallas higiénicas por día, lo que se traduce en que cada mes pueden utilizar entre 20 y 28 toallas

higiénicas. Lo anterior resulta preocupante, pues de acuerdo con la vida fértil de una mujer que se extiende aproximadamente entre 35 y 37 años, la cantidad de desechos oscilan entre 12.000 a 13.000 toallas higiénicas utilizadas a lo largo de su vida. Una cantidad enorme de desechos que se suma al deterioro y contaminación del medio ambiente. A esto se suman los tampones femeninos, que también resultan ser residuos altamente contaminantes por su composición química.

Pero además de los términos médicos de lo que es la menstruación, también es importante tener en cuenta lo que significa culturalmente para algunas comunidades.

Alarcón (2005) en su texto: *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación* describe el significado de la menarquia en las mujeres de algunas culturas indígenas que se encuentran en Colombia y como esto significa una vida social para las mujeres. Para la cultura Tairona, de la sierra nevada de Santa Marta, las mujeres pasan por una ceremonia de iniciación que es propia de la primera menstruación, en donde las mujeres se someten a un ayuno que abre paso a la vida fértil. Entre la cultura Tula-Kuna que se encuentran en el Urabá antioqueño y San Blas de Colombia y Panamá, las adolescentes son iniciadas en ritos y fiestas donde se celebra la primera menstruación, la cual demuestra el inicio de la vida fértil y su capacidad de ser esposas, un rol bastante importante entre la cultura, pues son ellas quienes se encargan de los trabajos más difíciles (p.36).

4.4 Copa menstrual, una posible alternativa al cuidado menstrual y ambiental

La copa menstrual es un dispositivo de látex, silicona o elastómero termoplástico, flexible, en forma de taza, que se inserta en la vagina para recolectar la sangre, y se mantiene en su lugar por succión (Segen’s Medical Dictionary, como se citó en Caballero, 2016).

Aunque la copa ha tomado fuerzas en la última década, esta no es un invento moderno, pues desde el año 1867 se tienen reportes de las primeras copas menstruales que fueron creadas de una manera rudimentaria, ya que sus principales materiales eran caucho vulcanizado y látex, este último es uno de los principales componentes de las copas menstruales modernas.

Para el año 1930, Leona Chalmers patentó el inventó de la copa menstrual, fue desde ahí que se empezó a comercializar de manera industrial. Estas copas no tuvieron mucha acogida, pues algunas mujeres manifestaban que este objeto era difícil de utilizar, por su dureza y porque aún era tabú el introducirse un objeto en la vagina. El principal objetivo de Chalmers era promocionar la

copa como una alternativa que facilitara el deporte durante la menstruación y ofrecer una "protección invisible" que pudiera darles la mayor confianza a las mujeres (Felitti, 2016).

Entre 1950 y 1970 se trató de reactivar la venta de la copa menstrual a través de campañas de marketing, pues las mujeres se seguían quejando por la dureza del material, el tabú que era ponerse algo extraño en la vagina, lavarlas y reutilizarlas no parecía muy higiénico, pero, sobre todo, al ser un producto reutilizable, las ventas disminuían y no parecía un producto muy rentable. Para el año 1980, se presenta la "crisis del tampón", ya que parecía un producto poco confiable que había causado al menos 5000 casos de shock toxico (TSS) entre 1979 y 1996. Es por eso por lo que la popularidad de las copas resurge, pero algunas mujeres presentan alergias que obligan a descontinuarla (Caballero, G. 2016). Para el año 1998 las copas menstruales empiezan a ser fabricadas con otros materiales que llegan a ser mucho más amigables con el cuerpo, como lo es la silicona medica hipoalergénica.

Desde la creación de la copa, esta ha tenido cambios, se ha adaptado al mercado, ha pasado por diferentes propuestas de materiales y de marketing, tratando de entrar al mercado tan competitivo de la higiene menstrual. Tanto ha sido su evolución, que, según Caballero (2016), la copa Looncup es una copa con un sensor que logra recopilar todos los datos e información de la cantidad de flujo que se encuentra en ella, y esto es informado a partir de una aplicación. (p.65).

La copa menstrual es un producto de higiene que tiene importantes ventajas sobre otros productos que se encuentran en el mercado, pues es discreta, saludable, reutilizable lo que la hace amigable con el medio ambiente, es económica, pues se hace la inversión por una única vez y esta puede tener una vida útil de hasta 10 años, y para finalizar, la copa es un producto que cambia la percepción del cuerpo, pues se crea un vínculo con el cuerpo femenino.

Es por esto por lo que Zurita (2020) y Arenas (2022) hacen la invitación a los cuerpos menstruantes a reflexionar sobre el uso de métodos de higiene menstrual desechables y tóxicos para el cuerpo y para el medio ambiente, productos que son ecológicos, amigables con el cuerpo y que empoderan a las mujeres que cada día buscan alternativas para vivir una vida menstrual de manera segura y digna.

Según Zurita (2020), el medio ambiente es el más afectado con estos productos que pueden tardar hasta 500 años en degradarse, pero en medio de su reflexión cita a Galarza et al. (como se citó en Zurita, 2020) quien nos insta a vencer el miedo al utilizar la copa menstrual por primera vez.

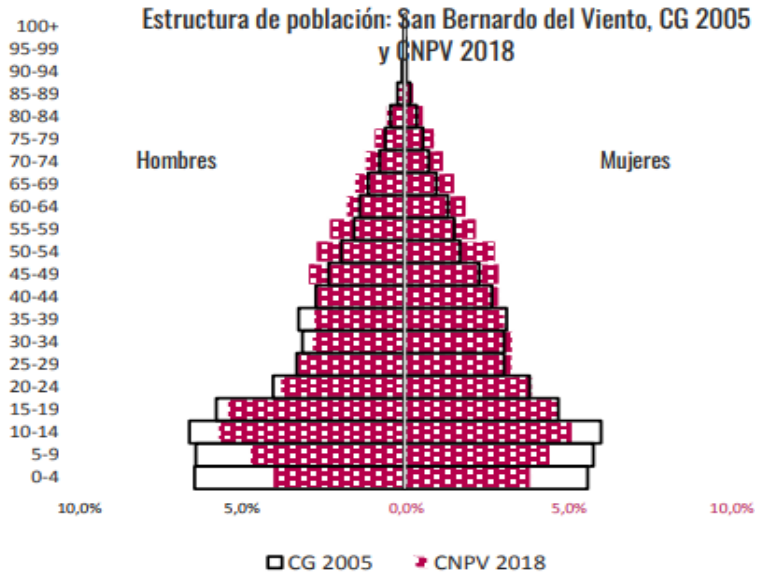
5 Población

San Bernardo del Viento es un municipio de Colombia ubicado en el departamento de Córdoba. Este pequeño municipio es en su mayoría de área rural, con una extensión de 321,78 km2, de todo este territorio pertenece a la zona rural de sus 17 corregimientos con sus respectivas veredas. El total de extensión de la zona rural es de 320,51 km2. El perímetro urbano es tan solo de 1,27 km2. Es por eso por lo que la población rural es del 76,27% para el año 2022.

Según información del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE (2018), las mujeres son aproximadamente 14.605 y de hombres aproximadamente 14, 832 y están distribuidos en los siguientes grupos de edad.

Figura 1

Estructura de población de San Bernardo del Viento



Nota. Fuente: CNPV – 2018

Según el DANE (2018) la asistencia escolar en el municipio se encuentra bastante igual en algunos grupos discriminados por edad. La diferencia se empieza a ser más notoria entre los jóvenes con edades desde las 12 a los 17 años, pues los hombres tienen un porcentaje más alto de asistencia escolar con un 85,9%, mientras que las mujeres se encuentran en el 84,5%. El grupo de 18 a 24 años, los hombres tienen una asistencia escolar entre los 26,6% mientras que las mujeres

asisten entre el 24,7%. Es importante saber y tener en cuenta estas cifras y preguntarnos el por qué se está dando esta situación de deserción estudiantil entre las mujeres de San Bernardo del Viento.

También es importante saber cuáles son las condiciones de acceso a servicios públicos en los hogares de San Bernardo del Viento, pues esto garantiza un adecuado manejo de la higiene menstrual.

El 97,8% de los hogares encuestados por el DANE (2018) cuentan con energía eléctrica. El 58,6% cuentan con acueducto, mientras que solo el 4,8% cuentan con alcantarillado y el 17,7% cuentan con recolección de basuras. De acuerdo a las cifras recogidas por esta entidad, los datos son alarmantes.

6 Metodología

6.1 Método cualitativo, enfoque y técnicas de investigación cualitativa.

En la presente sección de este texto se hablará de la metodología que se utilizó para la recolección de los datos que respaldan la calidad científica de este trabajo. En esta se incluye la descripción de los participantes, el diseño, los instrumentos y el procedimiento.

Esta investigación se realizó bajo la mirada de la investigación cualitativa. Este enfoque permite sumergirnos en la comunidad de Brisas del Mar, ubicada en el municipio de San Bernardo del Viento. Con esto se busca comprender las prácticas de higiene menstrual desde las perspectivas de las niñas y mujeres que forman parte de la comunidad antes mencionada.

Autores como Lecanda y Castaño (2003) describen a la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos, tales como; las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Es necesario agregar que, la investigación cualitativa se basa principalmente en la recolección y análisis de datos no cuantificables, que como ya se había mencionado anteriormente, son las palabras, las imágenes, el comportamiento, entre otros, todo esto con el objetivo de entender de manera holística los complejos fenómenos sociales en su contexto natural, prestando una detallada atención a los significados, a las interpretaciones y a las experiencias de los participantes.

Para Belalcázar et. al (2005) la investigación cualitativa privilegia la subjetividad y la intersubjetividad dentro de los contextos de la cotidianidad. Es necesario pues que los investigadores se esfuercen en la comprensión de la información recolectada. Que se pueda obtener la esencia a través del dialogo y así interpretar lo que las personas en lo individual y lo colectivo desean comunicar al investigador.

Figura 2

Interpretación de la investigación cualitativa



Nota. Elaboración propia basada en Belalcázar, P (2005)

Es por eso qué el método cualitativo es el más acertado para realizar este trabajo, pues se centrará en conocer y comprender la experiencia de las adolescentes de Brisas del Mar. Todo esto se llevará a cabo en su contexto, tratando de recolectar la información sin alteraciones y subjetividad por parte de la investigadora.

Para Cotán (2020), la etnografía es una modalidad de investigación cualitativa propia de las ciencias sociales, cuyos orígenes se remontan a la antropología cultural y social. Sabiendo sus raíces, es importante anotar que su estudio se centra en las sociedades y las culturas: qué hacen, cómo lo hacen, cómo se organizan, entre otros. Además, se enfoca en analizar, describir y comprender las diferentes formas de vida de las personas.

La etnografía nos brinda la oportunidad sumergirnos en la cotidianidad de los participantes, lo que nos permite comprender y reconocer la complejidad y la dinámica social que rodea el tema. Siguiendo la perspectiva de autores como Sampieri et al., (2014), los diseños etnográficos son holísticos, ya que inicialmente buscan obtener una visión general que se va enfocando progresivamente. De esta manera, buscamos comprender al grupo, la comunidad o la cultura a través de categorías, temas y patrones que puedan emerger durante nuestra investigación.

Sampieri et al., (2014) también nos habla sobre las diferentes formas que tiene la etnografía para la recolección de los datos, tales como la observación participante y no participante, entrevista,

reuniones grupales, biografías, análisis de datos secundarios, instrumentos proyectivos, imágenes-fotografías-, grabaciones en audio y video, recopilación de documentos (diarios, mapas, atlas, etc.),

Para la recolección de los datos de este trabajo de investigación, las técnicas utilizadas fueron la observación participante, y la entrevista semiestructurada que nos permite la flexibilidad para la recolección de datos importantes.

Autores como Munárriz (1992) describen la observación participante como la introducción de la investigación en el escenario de estudio. Según Taylor y Bogdan (1986, como se citó en Munárriz, 1992), "involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el medio de los últimos, y durante la cual se recogen los datos de modo natural y no intrusivo" (p.10).

En este trabajo, la investigadora ha realizado tres visitas hechas en los meses de julio y octubre del 2023 y finalmente en enero del 2024. La primera fue hecha principalmente como un precampo y reconocimiento del contexto en donde me tomé seis días para conocer el lugar, y a cada de unas personas que podrían acompañarme en este proceso. La segunda visita fue una invitación a participar del encuentro anual de mujeres del mar. Espacio creado por una fundación que realiza actividades que benefician a la comunidad y donde se tocan temas importantes sobre la sexualidad, la menstruación, y el cuerpo femenino. Esta actividad se realizó entre los días 24 al 28 de octubre del 2023, en donde todos los días pude participar de todos los eventos previstos. Finalmente, la última visita se hizo entre los días 24 al 29 de enero del 2024. En esta última oportunidad pude realizar las entrevistas y acompañar a las chicas en sus procesos en la fundación.

Las fotos, los videos y el diario de campo fueron los instrumentos utilizados para obtener información importante y de primera mano en estas visitas.

La flexibilidad de la entrevista semiestructurada se convierte en una herramienta muy importante en esta investigación ya que esto la hace efectiva para obtener datos ricos y significativos.

Para Munárriz (1986) y Sampieri et al., (2014) en la entrevista semiestructurada, los entrevistadores tienen la libertad de realizar preguntas adicionales durante la interacción con el entrevistado, esto entonces permite una mayor flexibilidad y adaptabilidad en función de la situación. Esta técnica facilita la obtención de información mucho más detallada y permite la aclaración de conceptos, lo que claramente enriquece la calidad de los datos recopilados. La característica de ser una conversación cara a cara entre entrevistador y entrevistado resaltando la interacción directa y personalizada favorece una comprensión más profunda de los temas investigados.

Si bien en las primeras visitas el trato y el recibimiento hacia la investigadora fueron muy cálidos, en la última visita a la fundación se notó una resistencia a llevar a cabo este trabajo de investigación. He sido lo más clara posible, llevando mi trabajo en los tiempos estipulados para que así sea revisado y poder cambiar posibles apuntes, pero esto nunca fue llevado a cabo, así que estando en el campo me doy cuenta de que el tema no es su total interés. La investigación está bien estructurada y los objetivos son pertinentes para el trabajo de investigación y sobre todo son pertinentes con los objetivos y temas de la fundación, aun así, es rechazado.

6.2 La ética en la investigación cualitativa.

Llevar a cabo una investigación de carácter cualitativo conlleva una gran responsabilidad, y respeto hacia los informantes, que de manera voluntaria e informada deciden participar en este proyecto.

Autores como Begoña (2016), nos dice que, en una investigación de carácter cualitativo, y desde una perspectiva bioética se deben tener en cuenta tres principios básicos: la autonomía, la beneficencia y la justicia. Begoña, dice que, el primero de los principios básicos se explica en que cada uno de nuestros interlocutores están de manera voluntaria, teniendo en cuenta el consentimiento informado. El segundo, es que la investigación sea beneficiosa para ambas partes, así como para el investigador, como para la comunidad, y que esta no cause ningún daño. Y

finalmente, es la distribución igualitaria de los beneficios resultantes, sin excluir a ningún sector de la población.

Para la década de los 70, la discusión se centra en las ciencias sociales y en la responsabilidad de quienes investigan hacia sus participantes, la profesión y la sociedad en general (Denzin & Lincoln, 2005, como se citó en Miguélez, 2016). Este compromiso supone evitar daños con los participantes, velando siempre por la integridad, la autonomía y dignidad de ellos, por eso se proponen tres principios fundamentales que son: el consentimiento informado (que más adelante hablaremos de él y de su importancia en una investigación cualitativa), la confidencialidad de la información y, finalmente el anonimato (Begoña, 2016). En este apartado de la investigación hablaremos de los estándares de ética que fueron utilizados para poder llevar a cabo nuestro trabajo en campo y con la comunidad que fue visitada.

Para Domínguez y Rodríguez (2013) desde una perspectiva cualitativa, es necesario reconocer a nuestro objeto de estudio como un sujeto activo, que tiene motivaciones e intencionalidad, que es capaz de adoptar una postura ante las situaciones a los que se ve enfrentado. Por esto es importante considerar que la investigación implica una comunicación constante entre el investigador y el interlocutor, estableciendo un dialogo que puede manifestarse.

Según la Asociación Antropológica Americana (1994), los antropólogos, docentes y profesionales, forman parte de comunidades diversas que tiene sus propias reglas morales y códigos de éticas, pero esto no los hace exentos de ser respetuosos con los miembros de otros grupos, que son; la familia, la religión, la comunidad, asimismo con la profesión. Tienen obligaciones con la diciplina, la sociedad más amplia, con la cultura y con la especie humana, otras especies y el medio ambiente.

En Colombia, todos los ciudadanos están protegidos bajo la Ley Estatutaria 1581 de 2012, la cual regula la protección de datos personales. Según el Congreso de Colombia (2012, art. 1)

> La presente ley tiene por objeto desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos, y los demás derechos, libertades y garantías constitucionales a que se refiere el artículo 15 de la Constitución Política, así como el derecho a la información consagrado en el artículo 20 de la misma. (p.1)

Teniendo pues en cuenta que esta investigación se realizó también con menores de edad, se debe tener mucho más cuidado con la información que ellos nos han brindado, pues merece mayor responsabilidad de parte de la investigadora. Por ello, este proyecto se ha basado en el Código de Infancia y Adolescencia, específicamente en su artículo 33, el cual establece lo siguiente:

> "**Derecho a la intimidad:** Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Así mismo, serán protegidos contra toda conducta, acción o circunstancia que afecte su dignidad. (Colombia. Congreso de la República, 2006, p.19)

Es necesario decir, que cada menor de edad entrevistada fue previamente informada sobre la utilización de sus respuestas a una breve entrevista de preguntas abiertas en donde hablarían sobre su experiencia con los métodos de higiene menstrual que usan para gestionar su menstruación y sus vivencias personales relacionadas con la menstruación en su contexto rural. Ellas, de manera voluntaria e informada acceden a responder a un cuestionario que fue previamente presentado.

Se deja claro con ellas, que estas entrevistas se presentaran bajo el anonimato y que sus nombres, o cualquier dato personal, no será revelado, y que toda la información estará solo bajo el conocimiento y cuidado de la investigadora y su docente tutora.

6.3 Consentimiento informado:

El consentimiento informado es uno de los documentos más importantes en una investigación, ya que con este podemos demostrar que nuestros interlocutores desean participar en nuestra investigación de manera voluntaria, sobre todo si esta trabaja con menores de edad.

Para autoras como Galeano (2004), el consentimiento informado es importante, porque no solo es un documento donde reposa la confidencialidad y el anonimato de los participantes, sino también es un espacio de reflexión donde el investigador puede aclarar dudas, explicar el propósito de la investigación y dar toda la información necesaria que pueda necesitar nuestro interlocutor.

El consentimiento informado, es uno de los pilares básicos de la ética de la investigación moderna, que, además de ser un principio ético, se ha convertido en una norma jurídica. Todas las

leyes que regulan la investigación en el mundo lo marcan como obligación clave a respetar por cualquier estudioso

En nuestro caso, nuestro consentimiento informado fue escrito desde cero, teniendo en cuenta que era para niñas se trató de que fuera lo más claro de entender y de explicar. Con cada una fue posible el dialogo, explicarles el propósito de la investigación y que se haría con toda la información recolectada. Ninguna hizo algún señalamiento, por lo que se entiende en que todo quedó claro. Las madres de cada una de ellas, fue previamente informada sobre mi presencia en el municipio y en la fundación, y cada una de ellas estuvo de acuerdo en la recolección de las entrevistas para ellas.

Galeano (2004) también menciona en su texto que, si bien el consentimiento informado juega un papel importante en la investigación, se debe tener en cuenta en que contexto nos encontramos como investigadores y cuál de ellos es más viable, si de manera escrita o verbal. En nuestro caso, las niñas lograron firmar el consentimiento informado, pero la directora de la fundación decidió retener la evidencia física hasta que las madres o tutores legales firmaran, pero no se supo que pasó con ellos. Yo, como investigadora, tengo evidencia fotográfica de los consentimientos informados firmados por las niñas, pero no por los padres o tutores legales.

Mi misión en esta investigación es siempre proteger la identidad de cada una de las participantes, entendiendo que hablar sobre la experiencia de la menstruación es un tema que requiere de un manejo confidencial, y de respeto, sobre todo si este puede ser un tema sensible y personal.

6.4 Visitas y reconocimiento de territorio.

Para la recolección de la información utilizada en esta investigación, fue necesario viajar tres veces al municipio de Córdoba, Colombia, donde se llevó a cabo este trabajo. También se realizó un encuentro en Medellín como parte del acompañamiento al Foro Internacional **SHE IS** en agosto de 2023. Algunas de las niñas participaron en el evento, y fui invitada a asistir como acompañante.

En este foro, donde las conversaciones giraban en torno al liderazgo de niñas y jóvenes, tuve la oportunidad de fortalecer mis lazos con ellas, lo que me permitió entablar conversaciones incidentales y comprender mejor su proceso dentro de la fundación.

En mi primera visita hice una primera presentación sobre mis objetivos con esta investigación. Fue una ida de reconocimiento del territorio, de los procesos que se está llevando a cabo con la fundación y de conocimiento a todos sus miembros.

La segunda visita que se realizó fue para el evento anual de Mujeres de la Tierra, que tenía como propósito capacitar a las madres de las niñas que participan en la fundación. Este evento duró aproximadamente 3 días en donde se realizaron diferentes talleres y charlas para las mujeres, niñas, niños y jóvenes que hacen parte de la fundación.

En la tercera y última visita, fue a principios del año 2024 donde se realizaron cuatro entrevistas individuales y otra entrevista grupal donde participaron otras cuatro chicas. Estas entrevistas sirven como información primaria para este proyecto investigativo. En total se logró hacer cuatro entrevistas de manera individual, y una de manera grupal en donde participaron cuatro chicas a quienes estaban empezando a experimentar sus primeras menstruaciones.

Así se culmina un ciclo de visitas hasta San Bernardo del Viento y se continua el proceso de escritura de este.

6.5 Almacenamiento y resguardo

El almacenamiento y resguardo de la información en una investigación cualitativa es importante tenerla en cuenta, pues como investigadora, tengo la responsabilidad de usar muy bien toda la información que se me comparte en confidencialidad. En este caso, toda la información es resguardada por la investigadora de manera digital, en diferentes carpetas y en Excel que contienen todas las entrevistas codificadas. Teniendo en cuenta las palabras de Sampieri et al., (2014) por cuestiones éticas, es necesario ceñirse a los principios básicos de confidencialidad y esto se logra sustituyendo los nombres verdaderos por código, números, iniciales, apodos u otros. Teniendo pues en cuenta esto, la investigadora decide reconocer a las participantes por medio de las iniciales de los nombres y apellidos, y por la edad de cada una de las participantes y así no comprometer el anonimato de ellas.

Los documentos de Excel están nombrados como “codificaciones EMIC” “codificaciones ETIC” para mejor el reconocimiento de la información que reposa en ellos. Toda esta información que se encuentra ahí fue tomada para realizar los respectivos análisis y utilizada para los fragmentos testimoniales que se encuentran en el trabajo final.

Todos estos datos, las entrevistas, las grabaciones de audio, las fotos que tienen los rostros de las participantes se encuentras resguardadas, y son solo de conocimiento privado de la investigadora. Nadie más tiene conocimiento de ellas.

6.6 Reflexividad de la autora

Escribir este trabajo de grado fue motivado por la experiencia personal, de conocer y reconocer que las mujeres sangramos mensualmente, pero que el contexto puede cambiar la experiencia en cada una.

Cuando era solo una niña de escuela, recuerdo tener vergüenza dos o tres días del mes, cuando mi luna había llegado. Sufrí de pobreza menstrual, que, según Comfama (2021), se entiende básicamente como la falta de acceso de productos necesarios para la higiene menstrual, educación sin tabú, baños, lavamanos, agua, jabón y canecas para la disposición de los productos utilizados. Esto aumentaba mis ganas de no querer asistir en esos días donde mi cuerpo sangraba naturalmente. La vergüenza, el miedo se apoderaban de mí y hacía que siempre estuviera preocupada por no mancharme; y, si así lo hacía, que mis compañeros de aula no se enteraran de ello, porque la burla me iba a perseguir por el resto de la jornada escolar. El colegio era un lugar inseguro, no había agua, ni papel higiénico, ni canecas de basura donde poder depositar los residuos, los baños se mantenían sucios y era imposible si quiera entrar en ellos. Los maestros nunca hablaron del tema y los hombres no se enteraban de que pasaba con el cuerpo femenino, y si en algún momento se hablaba del tema con ellos, estos solo se reían, ¿Qué era tan gracioso?

Tampoco recibí la información necesaria para poder enfrentarme a este nuevo ciclo que apenas estaba comenzando. Recuerdo que los únicos espacios que tuvimos para hablar de menstruación fueron con la marca comercial Nosotras, que cada año nos visitaba para regalarnos productos menstruales, a niñas que se convertirían en sus potenciales clientes.

En casa, mamá solo nos preparaba para cuando ya había llegado. Nos daba toallas higiénicas desechables, nos impartía una charla corta de cómo ponerlas, cuando cambiarla y eso era todo. Nos mandaba al mundo con una información tan básica, que yo empezaba a sufrir de terror cada mes cuando mi menstruación llegaba. ¿cómo me tengo que sentar para no mancharme? ¿cómo hago para saber cuándo debo ir al baño y cambiarme? ¿Dónde y cómo se origina la menstruación? tantas dudas que tenía sin resolver, y mi madre tampoco sabía cómo resolverlas. Mi casa era un lugar

seguro a medias, porque podía encontrar toallas higiénicas, un baño limpio y un lugar donde depositar los productos utilizados, pero no había agua potable y tampoco alcantarillado.

Según el Banco Mundial (2019) en su texto en Colombia el 34,8% de las niñas dijeron no saber nada sobre la menstruación antes de su menarquia, y el 45% no sabe dónde se origina y de donde viene el sangrado menstrual. Estos datos aportados son alarmantes. Esto solo quiere decir que las niñas en Colombia no están recibiendo información importante sobre el proceso natural de la menstruación. Es entonces urgente que, a toda la población, sobre todo en áreas marginadas y apartadas de Colombia se llegue con educación eficiente sobre este tema.

Siguiendo con el tema de la educación menstrual, también se hace necesario hablar sobre los diferentes productos de higiene menstrual, mostrando la gran variedad de ellos. Autores como Carriazo et al. (2023) proponen crear una política pública donde no solo se imparta educación sin tabú sobre el manejo del periodo, sino que también se pueden reconocer los productos de recolección menstrual que son amigables con el medio ambiente.

Con el paso de los años, y durante mi estancia en la universidad, perdí la vergüenza y los miedos, aunque no dejé de vivir en condiciones inadecuadas de higiene menstrual, pues la universidad no garantiza productos higiénicos adecuados y tampoco la limpieza.

Escribir sobre la menstruación me ha llevado a cuestionarme sobre como viví y vivo la menstruación, desde que apenas era una niña y ahora desde el lugar en donde me encuentro.

Hace algunos años decidí cambiar mi método de higiene menstrual, y para mí ha significado no solo un cambio personal, sino con el mundo, ya que, desde mi lugar, creo que puedo empezar a ser más consciente con el medio ambiente y, por ende, con mi cuerpo. Pero seamos sinceros, ¿Cuántas mujeres pueden hacer esto mismo? ¿Cuántas pueden comprar métodos de higiene menstrual amigables con el medio ambiente? Sé que ahora soy una mujer privilegiada de la ciudad, que cuenta con agua potable, que tiene los recursos económicos para comprar una copa menstrual y, sobre todo, que recibo la información adecuada desde todas las perspectivas, pero ¿Cuántas pueden hacerlo?

7 Resultados

Para obtener todos los resultados que serán planteados a continuación, y como ya se ha mencionado, se llevaron a cabo las entrevistas y trabajo de campo durante varios meses, las cuales se dividieron en varias visitas al territorio. Las entrevistas se realizaron a niñas y adolescentes que firmaron un consentimiento informado; dicho documento protege su identidad, por lo que se toma la decisión de utilizar solo la inicial del primer nombre de la participante y la inicial de su primer apellido, y finalmente su edad, para así poder tener una mejor identidad de cada una de ellas. También es necesario identificar cual fue el método de recolección de los datos, si por una entrevista grupal o individual.

7.1 Métodos de higiene menstrual elegidos por las mujeres de san Bernardo del viento.

En el mercado existen un sin número de productos diseñados para la recolección de la menstruación. Cada mes, las mujeres en su etapa fértil reciben la menstruación, sin importar en que contexto cultural o socioeconómico se encuentre, siendo estos una las razones para que la experiencia varie en cada una de ellas

Las mujeres que habitan el departamento de Córdoba, en su zona costera, no son ajenas a este proceso biológico, por lo tanto, la higiene menstrual representa un aspecto crucial en la salud y el bienestar de las mujeres.

La elección de los diferentes métodos de higiene menstrual no solo demuestra las preferencias por uno u otro producto, también es el reflejo de unas condiciones socioeconómicas, culturales y educativas que tienen una influencia en esta elección.

Con esta investigación, lo que se ha buscado es explorar las preferencias y hábitos asociados a la gestión de la menstruación, los desafíos y las oportunidades a las que se enfrentan las mujeres de esta comunidad, así como al acceso a productos higiénicos adecuados y a una educación menstrual de calidad brindada por los entes públicos y privados, como ONG o fundaciones.

7.1.1 Principales métodos de gestión identificados

Las mujeres de la comunidad tienen diferentes métodos de recolección de la menstruación tales, como las toallas higiénicas desechables y reutilizables, y la copa menstrual.

Cada uno de estos métodos puede variar según la mujer que lo utilice, ya que entre las entrevistadas se encuentran niñas menores de 13 años que apenas empiezan su ciclo menstrual, otras de 15 hasta los 17 años que ya tienen mayor conocimiento sobre el tema y, finalmente, las mujeres mamás de las chicas que participan en la fundación, estas últimas son un dato emergente, pues mis entrevistas fueron planeadas solamente para adolescentes. En vista de que tuve la oportunidad de participar en uno de los espacios formativos de una fundación que trabaja en la comunidad, tuve acceso a datos importantes sobre la gestión de la menstruación de algunas de estas mujeres mayores. Cabe aclarar que toda esta información la obtengo gracias a que ellas aceptan que yo pueda participar del espacio.

El principal método de recolección de la menstruación son las toallas higiénicas reutilizables, sobre todo en las chicas que desde hace un buen tiempo reciben educación menstrual en una organización sin ánimo de lucro que se encuentra en la comunidad. Esta organización ha sido la encargada de proporcionar dichas toallas, además "*a través de la fundación se hizo un taller donde nos enseñaron a utilizarlas y también nos enseñaron a hacerlas. También nos dieron un kit a cada una*" (A.C, comunicación personal, 2024). En estos talleres ellas aprenden a realizar de manera segura toallas reutilizables con materiales que encuentran en casa, como, trapos limpios que funcionan como absorbentes, telas impermeables para evitar accidentes de riego y finalmente, se les enseña a como coserlos para así ser utilizadas de manera segura.

Las toallas higiénicas desechables son el método de higiene menstrual más usadas por las chicas menores de 13 años que apenas entraron a la fundación y entre las madres *"en las madres de las niñas hay más incidencia en el uso de la toalla higiénica desechable*" (diario de campo, Daniela Pineda, 2023). Hay varias razones del por qué es uno de los métodos preferidas, como, son la facilidad de adquirirlas, la comodidad y el fácil manejo, lo que puede llevar a que sea la primera opción para muchas mujeres.

La copa menstrual es otro método utilizado por las mujeres de la comunidad en Córdoba, aunque no tiene tanta acogida entre las niñas y adolescentes, sino que es un método que utiliza una de las madres de las chicas que participa en el proyecto fundación. Esta mujer refiere que el uso de

la copa menstrual ha cambiado su vida, le ha ayudado a entender mejor su cuerpo, la ha empoderado y en el sentido económico esto ha sido una gran ventaja.

Si bien hay otros métodos alternativos como los pantys reutilizables, los paños o practicar el sangrado libre, los métodos que más refieren que usan las mujeres son las toallas higiénicas desechables, las reutilizables y la copa menstrual.

7.2 Factores que influyen en la elección de métodos de higiene menstrual.

Elegir un método de higiene menstrual va mucho más allá del gusto, pues se deben tener en cuenta múltiples factores para hacer la elección de este, entre ellos se encuentran temas culturales, económicos y sociales.

Las toallas higiénicas desechables son el método utilizado por excelencia, ya que conseguirlas puede ser más fácil y económico que cualquier otro, es por esto por lo que pueden ser utilizadas con mayor frecuencia en comparación con otros métodos de recolección menstrual.

> ¿son reutilizables o desechables? Son desechables, pero también uso las que se lavan. ¿son accesibles económicamente para ti? ¿las puedes conseguir fácil aquí en tu comunidad? (…) Si, si señora. Las puedo conseguir en cualquier tienda o en todas partes. (M.B, comunicación personal, 2024)

Las chicas que desde hace un tiempo participan en las actividades brindadas por la fundación, prefieren utilizar las toallas higiénicas reutilizables, por varias razones, pero principalmente, porque es la misma organización que se las proporcionó en uno de aquellos talleres que brindaron sobre el reconocimiento del cuerpo femenino, “Pues hace más o menos 2 años llegaron unas chicas hablándonos sobre el periodo y todo eso sobre la menstruación y a cada una nos dieron una bolsita chiquita con más o menos 5 toallas reutilizables” (M.B, comunicación personal, 2024)

Otra de las razones fundamentales, y que también se debe tener en cuenta para poder elegir las toallas reutilizables, es el impacto que tiene en su cuerpo, y en el medio ambiente, pues aseguran ser más conscientes con ellas, con el cuidado de su cuerpo y va mucho más acorde a su pensamientos e ideales.

> Las reutilizables, además de que estás siendo más consciente con tu sangre, con tu cuerpo, estas ayudándole al planeta. Con las desechables tienes muchos riesgos; te pueden dar cáncer, te pueden dar enfermedades vaginales, entonces es como más sanito, más consciente (M.G, comunicación personal, 2024)

Si bien las toallas reutilizables son el método de higiene más utilizado por las chicas entre los 15 y 17 años que participan en la fundación, ellas también encuentran que hay barreras importantes para poder encontrar estas toallas, pues el lugar donde habitan es muy alejado de ciudades principales como Montería o Lorica, en el departamento de Córdoba. También es importante mencionar que ellas viven en contexto de playa, lo que dificulta mucho más el acceso a ellas. Otra de las maneras para poder encontrarlas es por medio de la compra por páginas en internet, lo que facilitaría un poco la obtención de ellas, una de las chicas nos cuenta como las encuentra, **"***¿Y aquí las encuentras fácil? Aquí no ¿Tienes que desplazarte hasta otro lugar? Si o mandarlas a traer."* (A.C, comunicación personal 2024)

Las toallas reutilizables, aunque son las más utilizadas por las chicas que participan en la fundación, presentan un costo significativamente más elevado en comparación con las toallas higiénicas desechables, lo que representa una desventaja importante. Por ejemplo, un paquete de toallas higiénicas desechables económicas puede costar entre 3.500 y 4.000 pesos colombianos, aunque su precio puede variar dependiendo del lugar de compra y de la calidad de estas. En contraste, una búsqueda rápida en internet muestra que un paquete de cuatro toallas reutilizables tiene un precio aproximado de 52.000 pesos colombianos. Sin embargo, estas últimas ofrecen la ventaja de tener una vida útil de entre 3 y 5 años, siempre que se les brinde un uso y cuidado adecuados.

Finalmente, la copa menstrual es un método de higiene que las mujeres de la comunidad y participantes de la fundación conocen, sobre todo las chicas mayores de 15 años que hacen parte de los procesos educativos de la fundación. Como ya se había mencionado anteriormente, ellas reciben talleres y realizan círculos donde hablan abiertamente de todos los temas, entre ellos, el uso de métodos alternativos de higiene menstrual.

La fundación, con ayuda de una organización en Bogotá, les facilitaron las copas menstruales necesarias, junto con talleres donde aprendían a usarlas y cuidarlas. Ellas bajo su criterio personal, optaron por seguir utilizando las toallas reutilizables. Tienen diferentes razones

para no utilizarlas, principalmente por lo incomoda que puede llegar a ser su puesta. *"He intentado, intentado, intentado. He visto mil tutoriales y todos los tips que te dan, como vaselina, agua, que las uñas cortas, pero nada. Yo pienso, para mi parecer yo pienso que eso está muy grande"* (M.G, comunicación personal, 2024)

Como se ha demostrado en este apartado, la fundación que opera en la comunidad ha tenido un impacto importante en la elección de los métodos de higiene menstrual en las niñas y jóvenes que participan de las actividades que allí se realizan. Esta fundación no solo presenta los métodos, sino que también los proporciona, al igual que las charlas y talleres para que los mismos sean usados de manera segura por todas aquellas que deseen realizar el tránsito hacia un método diferentes, más ecológico y saludable.

7.3 Prácticas de manejo de la higiene menstrual entre las mujeres de la comunidad

En la comunidad, las prácticas de manejo de la higiene menstrual reflejan la interacción entre factores culturales, económicos y ambientales que pueden moldear las experiencias de cada una de las mujeres beneficiadas de la fundación.

En cada una de las entrevistas realizadas a las mujeres, se logró identificar que hay patrones comunes y variaciones en la forma en como las mujeres pueden gestionar su menstruación, así como los recursos y estrategias que cada una de ellas emplea para mantener su salud e higiene durante su periodo.

En este apartado se exploran cuáles son las practicas, abordando las rutinas para la higiene menstrual hasta las dificultades enfrentadas por las mujeres para mantener practicas saludables, además de explorar las adaptaciones y soluciones implementadas en respuestas a las condiciones locales.

7.4 Rutinas de higiene menstrual: prácticas y entornos.

Cada mujer desarrolla diferentes rutinas para gestionar su higiene durante la menstruación. Algunas atienden las recomendaciones recibidas por parte de su círculo más cercano, como madres, abuelas o hermanas. Con el paso del tiempo, estas rutinas irán cambiando o manteniéndose, ya que

las prácticas, los diferentes contextos o nuevos aprendizajes se harán presente en la vida de cada una de ellas.

Mantenerse limpias y frescas es una de las rutinas más frecuentes que se realiza para la comodidad y prevención de infecciones vaginales. Los baños de manera regular y los cambios de toallas frecuentes son las más utilizadas para estar cómodas en los días cuando llega la menstruación. Como lo expresó una participante:

> Bueno, la mayoría de las veces me llega en la mañana, me levanto, me baño y me cambio por ahí a las tres horas, voy al baño, me cambio y me limpio. Mi periodo no es que me llegue mucho, entonces en la tardecita me baño y ya (J.G, comunicación personal, 2024)

La casa es el primer espacio donde las niñas y adolescentes empiezan a conocer y a gestionar su higiene menstrual. Es allí en ese lugar seguro, rodeadas de confianza y acompañadas por el entorno familiar donde se forman hábitos que son fundamentales para el uso adecuado de productos menstruales, el manejo higiénico y la frecuencia de cambio de estos. Este entorno de aprendizaje es fundamental para enseñar practicas saludables de higiene que luego se aplicaran en otros espacios, como la escuela.

También es importante que en casa se pueda garantizar una infraestructura adecuada que facilite esta nueva etapa de aprendizaje, de prácticas saludables, incluyendo el acceso al agua limpia, a jabones para el cuerpo y las manos, y finalmente a unos recipientes adecuados para la disposición final de los productos de higiene. Una entrevistada comentó que tiene un recipiente solo para botar sus residuos, y que el carro de basura pasa los jueves y que ahí es donde se deshace de ellos de manera definitiva. (A.C, comunicación personal, 2024)

El colegio se vuelve un espacio fundamental para los adolescentes, pues parte de su tiempo diario se pasa allí. Es por esta razón que este lugar debe contar con espacios adecuados para el manejo de la higiene menstrual, ya que esto influye en la comodidad, bienestar y en la participación académica de cada estudiante.

En el contexto escolar, es totalmente fundamental que las adolescentes cuenten con espacios limpios, seguros y privados donde puedan cambiar sus productos menstruales, asegurando una higiene adecuada en su jornada escolar.

Los baños deben ser lugares seguros, que cuenten con puertas que garanticen la privacidad de todas las adolescentes para que puedan cambiarse sin vergüenza y con total comodidad. También es importante que estén limpios en todo momento y así evitar las infecciones producidas por baños sucios. En la entrevista grupal, una de las jóvenes manifestó que, en su escuela, los baños no se encontraban en las condiciones adecuadas para poder cambiarse de manera segura.

> En el colegio no, porque uno entra al baño y encuentra todas las toallas en el suelo. En el colegio no hay respeto. Las peladas (chicas) que son las más grandes dejan las cosas en el piso o en la tasa del baño. (I.G, comunicación personal, 2024)

En el caso de MB, ella relata que durante sus días de menstruación prefiere solicitar permiso para ir hasta su casa, ubicada muy cerca del colegio y es allí donde ella realiza su higiene menstrual antes de regresar a clases. *"Particularmente el baño no es que siempre este limpio, pero digamos que yo pido un permiso y voy a la casa a cambiarme. Muy pocas veces me llega el periodo en el colegio y me cambio allá"* (M.B, comunicación personal, 2024). Esta situación presenta varios desafíos: además de exponer a las estudiantes a posibles riesgos al salir solas del colegio, evidencia la falta de espacios adecuados, dignos y seguros para que las jóvenes puedan cambiarse y así atender sus necesidades durante la menstruación. También es necesario no ignorar el tiempo valioso que se pierde cuando un estudiante debe ausentarse del aula, estas interrupciones no deberían ocurrir en una institución educativa publica que esté comprometida con el bienestar de todos sus estudiantes.

Si bien la infraestructura es importante, también lo es encontrar todos los implementos necesarios para que los baños de las instituciones se encuentren limpios y sean seguros para poder ser utilizados. Uno de ellos son los lugares apropiados para poder depositar los implementos desechables, tales como los papeles sucios, pañitos húmedos y las toallas higiénicas desechables. Varias de nuestras entrevistadas refieren que las canecas, tachos de basura o recipientes adecuados no se encuentran en los baños, por lo que es imposible desechar estos residuos *"Canecas hay, pero las ves tú cuando entras (primer día de clase) y ya luego no. No sé si es que se la llevan los estudiantes o qué"* (M.G, comunicación personal, 28 de enero 2024)

Nuestra interlocutora AC, habla de que ella tiene un mecanismo para poder desechar todos los residuos que usa cuando llega su menstruación y se encuentra en el colegio *"En el colegio me*

toca usar una bolsita" (A.C, comunicación personal, 28 de enero 2024) esta forma de deshacerse de los residuos menstruales también vulnera la dignidad de las jóvenes, ya que deben pasar largas jornadas con residuos que deben ser desechados de manera inmediata.

Como se ha mencionado anteriormente, las jóvenes se encuentran en un contexto de playa, un lugar donde los servicios sanitarios pueden ser deficientes, lo que influye en un inadecuado manejo de la higiene menstrual. Si bien el servicio de agua está disponible, este no se suministra de manera constante y, además, no es potable. El agua se recoge en canecas, tanques y baldes grandes, que luego se utilizan para realizar las labores diarias, entre ellas lavar los diferentes métodos higiénicos alternativos que utilizan las chicas.

El servicio de agua también se presenta de manera intermitente en el colegio, lo que dificulta el lavado de manos y vaciado de los baños cuando se utilizan, lo que vulnera no solo a las jóvenes a quienes les llega la menstruación, sino a todos los estudiantes de la institución. M.B, comenta que *"Muy pocas son las veces que si hay (agua) y ya luego no hay. Muy pocas son las veces que me llega el periodo en el colegio y me cambio allá"* (M.B, comunicación personal, 28 de enero 2024) esta es una de las razones de porque las jóvenes prefieren hacer sus rutinas de higiene en sus hogares y no en el colegio, lo que puede provocar las faltas a clase y la posible deserción.

También es necesario mencionar que aparte de todas estas falencias, todas nuestras entrevistadas comentan que tampoco encuentran jabones para el lavado de manos, lo que agudiza la vulneración de la dignidad.

La llegada de la menstruación no debería ser una situación que genere incomodidad o vulneración de los derechos y la dignidad de las mujeres. Sin embargo, existen aún múltiples barreras estructurales y sociales que continúan perpetuando estas dificultades. La falta de espacios realmente adecuados en el entorno escolar para la gestión de la higiene menstrual provoca sentimientos de vergüenza, estrés e inseguridad en muchas jóvenes en su etapa escolar. Todas estas condiciones pueden ser un factor decisivo que afecte la capacidad de concentración y participación en las actividades académicas y por ende limitan su pleno desarrollo escolar.

Abordar esta problemática implica reconocer la menstruación como una realidad que debe ser atendida con políticas inclusivas y soluciones prácticas, garantizando espacios dignos, accesibles y seguros que promuevan el respeto y la equidad para todas las estudiantes.

8 Conocimiento sobre la higiene menstrual y la menstruación.

La higiene menstrual es un aspecto importante de la salud y el bienestar de las personas que menstrúan. Sin embargo, en muchas comunidades este tema sigue siendo limitado, ya que hay barreras que no permiten que este tema llegue a todas las personas. Explorar el conocimiento sobre la higiene menstrual y la menstruación nos permite identificar cuáles son las áreas de mejora, sensibilizar a la sociedad y promover practicas saludables que contribuyan al bienestar general.

En este apartado hablaremos del nivel de conocimiento sobre higiene menstrual, salud y menstruación que tiene cada una de las participantes de esta investigación.

8.1 Educación

Si bien sabemos, la menstruación es un tema natural que forma parte de la vida de las personas menstruantes. Sin embargo, en varias culturas hablar sobre la menstruación sigue siendo un tema tabú, rodeado de estigmas y desinformación. La información adquirida por cada persona es fundamental, ya que esta tiene un impacto en la comprensión de salud y por ende en el bienestar, ayuda también en la eliminación de mitos que perpetúan la vergüenza y el desconocimiento.

En el recorrido de esta investigación, se pudo ver que las personas menstruantes de la comunidad encuentran información sobre métodos de higiene menstrual y la menstruación de diferentes fuentes, especialmente desde casa, con su red de apoyo, en el colegio y también en la fundación que apoya los procesos sociales de la comunidad.

En casa, las chicas encuentran apoyo y toda la información necesaria con sus madres, y hermanas, básicamente con las mujeres más cercanas en su vida y así no los cuenta M.J, J.C, y A.C "¿En tu entorno familiar es de manera abierta la conversación de la menstruación? Si, con mi mamá y mi hermana nos ponemos a hablar sobre esto ¿O sea, es completamente normal? Sí" (J, C, comunicación personal, 28 de enero 2024). En cambio, M.J nos cuenta que, si bien es completamente normal tener conversaciones sobre la menstruación con su madre, no lo es con otros miembros de la familia, por ende, no encuentra apoyo en ellos.

> Pues en mi núcleo familiar que está encabezado por mi abuela, no. Eso no se habla para nada en ningún momento. Pero ya en mi núcleo familiar más chiquito que es mi mamá, mi

> hermano, bueno, no tanto mi hermano, con mi mamá sí. Como siempre con la mamá se habla de la primera menstruación, ella te orienta te dice que así te debes cambiar, que la toalla se coloca así y si te manchas el interior lo lavas y eso, pues con mi mamá sí, pero con mi familia grande no. (M. G, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

M.B por su parte nos cuenta que estas conversaciones no las tiene con sus tías, solo de cómo tratar los diferentes malestares que pueden dar cuando se está menstruando.

> O sea, en mi casa no es muy particular que me hable sobre la menstruación. Mis tías han tenido varias platicas conmigo sí, pero digamos que apenas me han explicado sobre esos dolorcitos que nos dan, como ayudar a que se te quiten y así (M.B, comunicación personal 28 de enero de 2024)

Por otro lado, es necesario mencionar que las madres de las chicas que ya llevan un tiempo recibiendo información por parte de la fundación, están más abiertas a hablar sobre menstruación y sobre la higiene menstrual, mientras que las madres de las chicas que apenas empiezan y tienen menos de 13 años, no es un tema del que se hable con frecuencia, por miedo o por vergüenza y esto hace que las chicas más pequeñas crezcan con vacíos de información sobre su cuerpo, sobre todo con el desarrollo hormonal de las mujeres.

> sí, yo antes pensaba que el desarrollo de la mujer solo era que crecía y también le salían las tetas y las nalgas y más nada. Yo no sabía que uno manchaba. ¿en tu casa nunca te hablaron de eso? solo mi mamá ¿pocas veces o bastantes? Poquitas veces ¿les da pena hablar de su menstruación? ¿Por qué? Un poquito ¿Por qué no es normal hablar de la menstruación? Hablamos de vez en cuando (M.R, comunicación personal, 26 de enero de 2024).

En otro de los lugares de las adolescentes deberían aprender sobre el manejo de la higiene menstrual y la menstruación es en el colegio, pero en muchas ocasiones estos temas no se imparten en las jornadas escolares. M.G nos cuenta sobre los temas que se hablan en clases y que no logran acaparar todo el entramado de lo que es la sexualidad en la especie humana “En el colegio sobre la

menstruación, no. Todo es sobre la sexualidad, sobre los métodos anticonceptivos, pero sobre menstruación no" (M.G, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

J.C, que es una adolescente que salió del colegio, recuerda que fue lo que aprendió sobre menstruación cuando aún asistía a este "En el colegio no, o creo que cuando una vez si llegó una visita y creo que llevó unas toallas y si nos explicó, pero creo que los pelaos (varones) dijeron: ay gas, ¿qué es eso?" (J.C, comunicación personal, 28 de enero de 2024) hay dos cosas importantes que nos cuenta la interlocutora y una de ellas es que en el colegio hay jornadas de charlas sobre la menstruación, pero estas no son impartidas por el cuerpo docente de la institución sino por una empresa privada que se encarga de vender productos de higiene menstrual, y finalmente, de los comentarios despectivos por parte de los hombres. Esto también demuestra que ellos no están recibiendo la información sobre el cuerpo femenino y mucho menos de la menstruación.

Finalmente, otro lugar donde las niñas, adolescentes y mujeres pueden hablar sobre la menstruación es en la fundación. Este lugar ofrece talleres, charlas de variados temas, cursos y demás que ayudan al cambio social de la comunidad. Sus fundadores llevan más de 10 años trabajando por el empoderamiento de la comunidad.

En esta fundación las mujeres de la comunidad han encontrado un aliado importante que les ha ayudado a entender su papel importante dentro del caserío, empoderando a las mujeres de diferentes formas, una de ellas es enseñándoles a conocer su cuerpo y sus procesos, entre ellos, la menstruación y la higiene menstrual.

Esta fundación tiene diferentes estrategias para educar a cada una de las personas que forman parte de los procesos educativos de la misma. En este lugar no solo las mujeres participan activamente, sino también los niños, jóvenes y adolescentes. Si bien hay hombres adultos que participan en algunos eventos no son la mayoría y es que con ellos este trabajo puede tomar más tiempo.

En los eventos anuales que realiza la fundación en la comunidad, los jóvenes tienen la oportunidad de profundizar en el tema de la sexualidad, y los talleres se imparten tanto a mujeres como a hombres, lo que es importante, ya que los hombres se notan más avergonzados a hablar sobre el cuerpo femenino, que las mujeres a preguntar sobre el cuerpo masculino.

> Los chicos hacen preguntas sobre los sistemas reproductivos, hablan del masculino, pero ¿y el femenino? Se puede apreciar que en el sistema educativo poco o nada se habla sobre los cuerpos, los cuidados y demás. Hay un vacío educativo sobre este tema. Veo la importancia de que fundaciones u otros entes no gubernamentales eduquen a los jóvenes sobre temas de sexualidad, menstruación y empoderamiento. (Diario de campo Daniela Pineda, 2024)

En cuanto a la información sobre la higiene menstrual, es la fundación la que se ha encargado de dar talleres, charlas y realizar círculos donde se habla abiertamente de la menstruación, creando así la necesidad de hablar también sobre métodos y productos de higiene menstrual, productos que como anteriormente se había mencionado, es la fundación quien se los ha proporcionado, así como toda la información correspondiente para un uso adecuado, así lo relata nuestra interlocutora M.G “Pues sinceramente sí, porque con los jóvenes siempre están haciendo talleres para que conozcas tu menstruación, como se origina, cuando se termina, cuando estas ovulando y todas las fases que tiene” (M.G, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

Las actividades realizadas por la fundación son con personas capacitadas en el tema de salud sexual y reproductiva, y, por ende, en menstruación y métodos de higiene menstrual, lo que demuestra que la fundación está verdaderamente comprometida con brindar educación de calidad e integral, tanto para niñas, niños, jóvenes, hombres y mujeres. A.C, desde su experiencia, ha buscado y ha encontrado apoyo para siempre estar informada sobre su ciclo menstrual y su cuerpo.

> A través de los talleres. Porque a uno le quedan esas dudas que a veces la mamá no le puede dar, en cambio una persona que si tiene experiencia y son dudas que uno pregunta, como si es normal el sangrado cafecito o no (A.C, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

Si bien hablar de la menstruación no es el tema principal en la fundación, su visión integral quiere empoderar a niñas, adolescentes y madres de familia que participan en las actividades que realizan, y a los niños, jóvenes y hombres a educarlos sobre el cuerpo femenino, y sean más empáticos con las mujeres que habitan en el territorio.

8.2 Salud

En cuanto al tema de salud, las chicas reconocen que usar ciertos productos para la higiene menstrual, sobre todos los desechables, pueden ser la causa de infecciones y malos olores, así como lo refiere nuestra interlocutora M.B “Si, que uno se tiene que cambiar mínimamente una a dos horas después porque si uno pasa 5 o 6 horas con eso esa misma sangre puede que coja mal olor abajo o que te de una infección.” (M.B, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

Interlocutoras como M.G y J.C reconocen que estos productos pueden ser la causa de infecciones “Sé que si hay riesgos (…) He escuchado que si te dejas la toalla desechable por muchas horas eso puede traer consecuencias como una infección vaginal y como que hay que dejar respirar” (M.G, comunicación personal, 28 de enero de 2024) y finalmente, casi todas mencionan que las toallas desechables son las causantes de estas, y por eso hay que dejar descansar el cuerpo de estos productos.

Con la llegada de la menstruación de manera puntual, cada mujer puede entender cómo se encuentra en aspecto de salud. La ausencia de esta, puede ser síntomas de un embarazo o decirnos muchas enfermedades relacionadas con el aparato femenino, por eso es importante saber entender el cuerpo. En una conversación incidental, este tema de la ausencia del periodo menstrual causó ampolla, pues las participantes M.G, M.B y J.C creen que si la menstruación no llega solo se debe a un embarazo y cuando se toca el tema de enfermedades y de exámenes físicos no hay una aceptación en ello.

> Se muestran renuentes cuando se habla de dejar de recibir el periodo por un tiempo (piensan en el embarazo como única posibilidad) … pueden enfermar de ovarios poliquísticos o alguna otra enfermedad. Es importante que les pierdan el miedo a los chequeos médicos, y que la ausencia de la menstruación no es solo sinónimo de embarazo (Diario de campo Daniela Pineda, 2023)

En el evento anual y reunión con las madres de las chicas que participan en la fundación, este fue un tema que se habló, de la importancia de los chequeos anuales que cada mujer debe hacerse y así ir descartando cualquier enfermedad o problema que se pueda presentar, esto se logra

evidenciar en el diario de campo “Resalto el tema de los chequeos médicos anules. Esto me parece importante, ya que con las chicas encontré esta dificultad” (Diario de campo Daniela Pineda, 2023)

En este evento con las madres, también se habló de la responsabilidad de la planificación, pero se habló como una responsabilidad compartida y no solo de las mujeres “También se habla sobre la responsabilidad compartida en la planificación." (Diario de campo, Daniela Pineda, 2023) con los chicos y chicas en este encuentro anual también se toca el tema de la planificación y de los diferentes métodos que se encuentran en el mercado para hacerlo.

8.3 Empoderamiento

A partir de todo lo aprendido, las chicas tienen nuevas perspectivas sobre su cuerpo y su papel en la comunidad. Hablar de la menstruación ha hecho que todas las mujeres que participan en los espacios educativos de la fundación se sientan mujeres más seguras de sí mismas.

> Encuentro una continuidad en las respuestas de las chicas mayores, y es que la fundación es un lugar seguro, y que hablar sobre la menstruación las ha hecho más seguras de sí mismas y de sus capacidades como mujeres. Hay un claro empoderamiento en las chicas, y un cambio del paradigma. (Diario de campo, Daniela Pineda, 2023)

La menstruación ha sido un tema que históricamente ha estado lleno de mucho tabú y estigmas, lo que ha causa sentimientos de vergüenza en muchas mujeres. Sin embargo, tener acceso a fuentes fidedignas y a espacios seguros para hablar sobre la menstruación, permite que algunas mujeres transformen su percepción sobre este proceso completamente natural. La educación y las experiencias compartidas han sido clave en el proceso de empoderamiento menstrual y así lo expresa una de las participantes de esta investigación quien nos cuenta sobre su nueva perspectiva frente a la menstruación, “Yo pienso que si me ha empoderado, y como le he dicho, hay niñas que tienen pena, pero ya a mí no me da pena, que si uno sale normal. Ya para mí es un tema normal” (J.C, comunicación personal, 28 de enero 2024)

El inicio de la menstruación es un momento muy importante para las mujeres, ya que esta marca una nueva etapa donde se deja de ser niña y esto nuevo puede comenzar a ser un proceso confuso, así como lo relató M.G en una conversación incidental mientras íbamos a la playa a sus

habituales prácticas de surf “siente que su niñes se había acabado, que tiene que dejar de hacer cosas por tener el periodo, como jugar, salir a piscina” (diario de campo, Daniela Pineda, 2023). Esta nueva etapa no solo viene con cambios comportamentales, sino también en los cambios físicos y emocionales que se están presentando y con el acceso a la educación limitada, esta experiencia puede llegar con incertidumbre. Con mayor y mejor conocimiento, las chicas y adolescentes pueden vivir este proceso con más confianza y así no los cuenta M.B quien explicó cómo fue la llegada de su primera menstruación y como se fue transformando toda su perspectiva a partir de la información importante que recibió

> Pues si ayuda mucho, cuando por primera vez me llegó mi periodo si estaba asustada y yo no sabía que me estaba pasando y después como más o menos al año, yo sí me di cuenta de que empecé a tener muchos cambios a partir de la menstruación: me empecé a poner más gruesita, los senos empezaron a crecer y todo eso, y para si ha sido muy importante (M.B, comunicación personal, 28 de enero de 2024)

Este testimonio evidencia cómo la menstruación no solo representa una transformación biológica, sino también una construcción de autoconocimiento que puede influir en la percepción de la propia identidad y el bienestar de las mujeres.

Finalmente es necesario resaltar la importancia de como seguir educando a las niñas, adolescentes y mujeres en su proceso biológico de la menstruación es tan importante, con esto ellas crean una perspectiva más crítica del lugar que ocupan en su comunidad.

> Aquí es algo que no es muy común que se hable de eso (menstruación) o sea, para ellos como que hablar de eso es como: ay, no me gusta. En cambio, uno al hablar de su menstruación, de su cuerpo, se siente más segura y capaz, y ya no va a ser la persona que de pronto era una bolsita de agua vacía y cada momento la va llenando y se va empoderando una cada vez más (A. C, comunicación personas, 28 de enero 2024)

En este sentido, la educación menstrual se convierte así en una herramienta importante para que las niñas puedan enfrentar esta nueva etapa con conocimiento y seguridad. Por esta razón, otra

de las participantes enfatiza en la importancia de brindar la información necesaria desde edades tempranas para evitar el miedo y la desinformación

> Si, yo pienso que es muy importante hablar con las chicas de eso. Hay unas que cuando escuchan hablar sobre la menstruación como que asustan y todo eso, entonces cuando ya les llega el momento a ellas de la primera menstruación ellas no saben qué hacer, de cómo ponerse la toalla, incluso les da pena (J. C, comunicación personal, 28 de enero de 2024).

9 Discusión

Esta investigación tuvo como propósito comprender las prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual en San Bernardo del Viento. Los resultados revelan que hay una diversidad de métodos utilizados para la gestión menstrual, donde se evidencia que el uso de la toalla higiénica desechable es el método de mayor prevalencia, pero también se observa el uso de otras alternativas como las toallas reutilizables. Sin embargo, hay un rechazo por otros métodos de gestión menstrual como la copa menstrual, esto influenciado por la falta de información y por percepciones socioculturales. Estos hallazgos nos muestran la necesidad de fortalecer la educación menstrual en la comunidad, apostando a que cada mujer tenga acceso a la información veraz y objetiva para que puedan tomar decisiones informadas sobre su higiene menstrual. Estos resultados coinciden con diferentes textos que nos ayudaran a responder nuestra pregunta y objetivos de esta investigación.

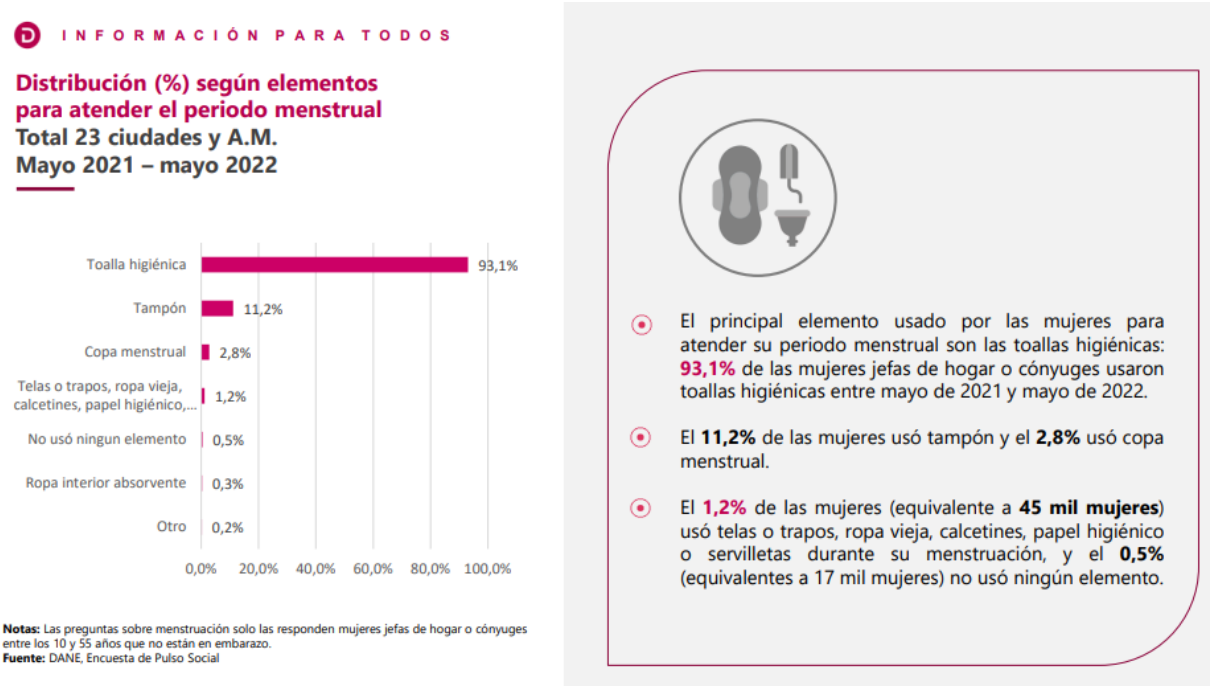
9.1 Diferentes métodos utilizados para la gestión de la menstruación

De los hallazgos más relevantes, es la diversidad de los métodos de higiene menstrual utilizados entre las mujeres de la comunidad. Si bien las mujeres recurren a los productos comerciales como las toallas desechables, también se identificó el uso de productos alternativos como las toallas reutilizables, sin embargo, hay rechazo a otros métodos por razones de educación o económico.

Esto coincide con la encuesta realizada por el DANE (2021) entre mayo del 2021 y mayo del 2022 que tenía como objetivo *"superar los obstáculos para acceder a información estadística básica y periódica sobre un asunto relevante de salud pública y bienestar de las mujeres".*

Figura 3

Distribución (%) de los elementos para atender el periodo menstrual



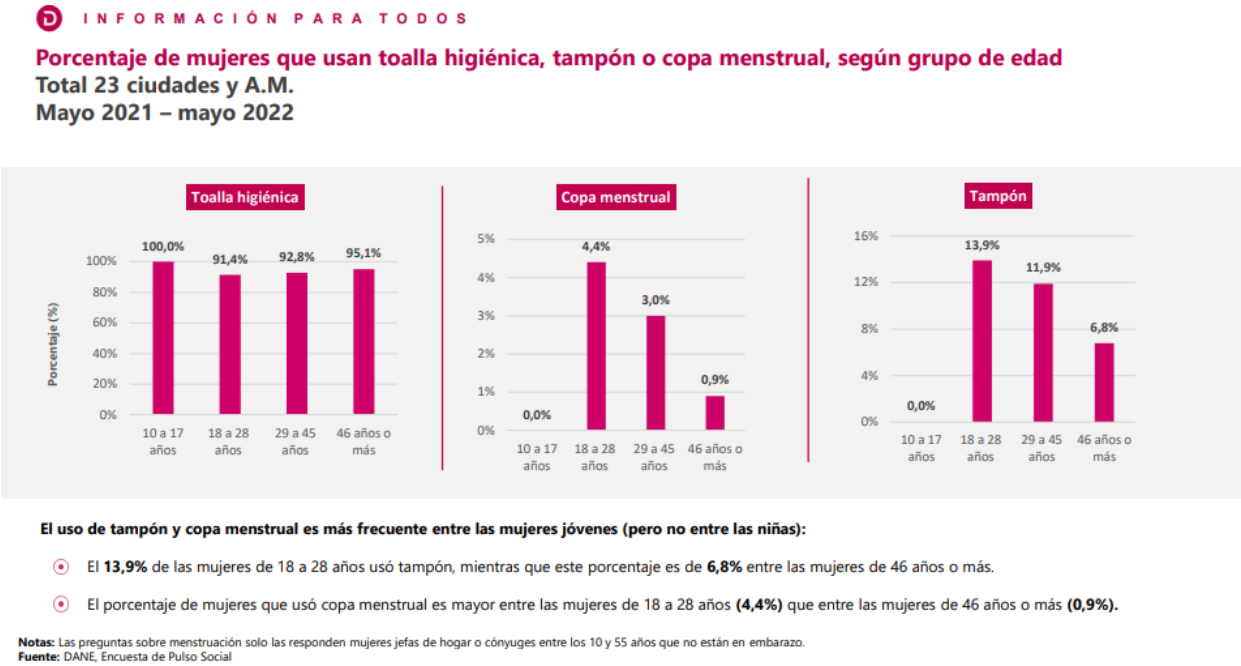
Nota. Tomado de: DANE, pulso social.

El uso de la toalla higiénica es la más frecuente con un porcentaje del 93,1% mientras que el tampón y la copa menstrual ocupan el 2 y 3 puesto respectivamente y cada uno con un porcentaje del 11,2% y 2,8%.

Es necesario recordar que se evidenció una brecha importante de conocimiento sobre la higiene menstrual entre mujeres jóvenes y adultas. Mientras que las adolescentes reciben información de diferentes fuentes como las espacios comunitarios y educativos, las mujeres de la comunidad en muchos casos han adquirido sus conocimientos a través de la experiencia y la transmisión oral. Si bien las mujeres jóvenes reciben más información sobre la higiene menstrual, ellas deciden no usar métodos de higiene alternativos como la copa menstrual, y eso se evidencia en la encuesta que realizó el DANE (2021).

Figura 4

Porcentaje de uso de diferentes métodos de higiene menstrual.



Nota. Tomado de: DANE, pulso social.

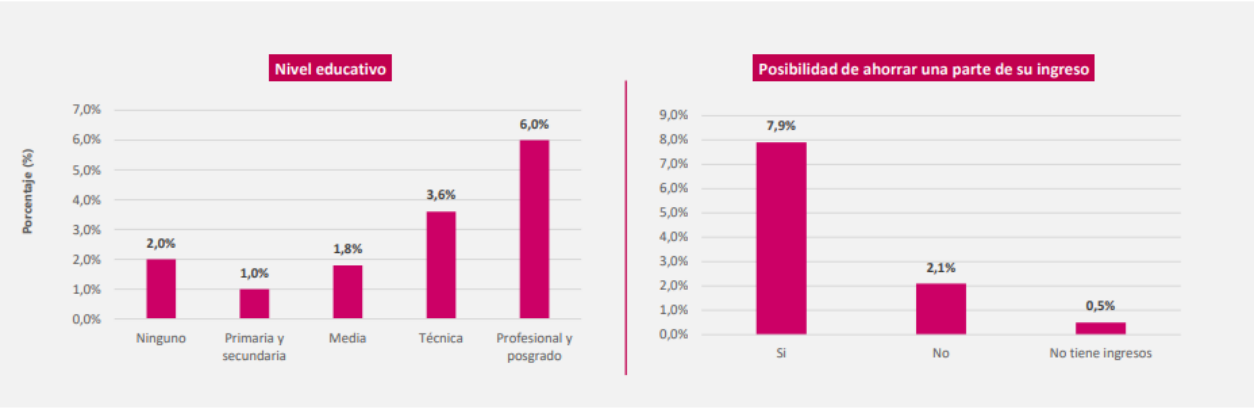
En cuanto a los grupos etarios, las niñas entre los 10 y 17 años son las principales usuarias de la toalla higiénica, y las mujeres entre los 18 y 28 años utilizan la copa menstrual con un 4,4 % y el tampón con un 13,9%.

En la comunidad hay mujeres que prefieren usar toallas reutilizables, y no solo por razones económicas, sino por una percepción de que es una opción más sostenible y cómoda. Por otro lado, se evidencia un rechazo por ciertos productos, sobre todo con la copa menstrual y los tampones, y esto debido a la falta de información sobre su uso y las percepciones socioculturales que los asocian con la perdida de la virginidad o con la incomodidad. Esto nos muestra la necesidad de fortalecer la educación menstrual para que todas las mujeres tengan informaciones veraz y objetiva para tomar decisiones informadas sobre que método desean utilizar.

En la misma investigación del DANE (2021), y en la siguiente grafica se puede evidenciar que el uso de la copa menstrual está relacionado con el nivel educativo que tienen las personas menstruantes. En este caso, las mujeres profesionales tienden a usarlas con mayor frecuencia, con el 6,0%, mientras que las mujeres que asistieron a la primaria y secundaria representan el 1,0%.

Figura 5

Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual



Nota. Tomado de: DANE, pulso social.

En comunidades con altos niveles de pobreza, las opciones de gestión menstrual pueden estar más limitadas, lo que puede obligar a las mujeres a usar otras alternativas que no suelen ser seguras o a prolongar el uso de productos desechables más allá del tiempo recomendado. Todo esto también puede generar ausentismo escolar y limitar la participación de las mujeres en las actividades diarias.

GIZ & WECF en su texto *"inversión en la salud y la higiene menstrual"* (2021) nos dice que en los países de bajos y medianos ingresos se puede estimar que un alto porcentaje de las niñas y las mujeres se encuentran obligadas a utilizar productos caseros que no cumplen con los requisitos para ser seguros de usar en sus periodos menstruales. La pobreza para enfrentar el periodo en países de bajos recursos significa no solo que no hay para productos dignos, sino que también no hay servicios adecuados de agua, saneamiento e higiene.

Por esto es necesario intervenciones integrales, que no solo garanticen la distribución de productos de higiene menstrual, sino también que abordan barreras económicas, culturales y educativas.

9.2 Educación

Otro hallazgo en esta investigación es la importancia de que las niñas y mujeres reciban educación de calidad, oportuna, y fidedigna. La educación menstrual es un factor clave para garantizar que todas las mujeres de la comunidad puedan manejar su menstruación con dignidad.

Los resultados de esta investigación arrojaron que el acceso a la información clara llega de manera limitada y parcial. Algunas de las participantes señalaron que la información y conocimiento sobre la menstruación proviene principalmente por la experiencia personal y las conversaciones con sus familiares, sobre todo con las mujeres que hacen parte de su círculo primario de la red de apoyo. Mientras que la educación formal sobre el tema es escasa o la reciben desde una fundación que participa en la comunidad.

Esta falta de información contribuye con los mitos y los tabúes que influyen en como las mujeres viven la menstruación. En las escuelas se dificulta que las adolescentes puedan desarrollar una relación positiva con su cuerpo, y con su ciclo menstrual, lo que llega afectar su autoestima y su bienestar en general.

Carriazo et al. (2023), en su texto nos dice que el 69% de las personas menstruantes tenía poca o ninguna información cuando su primer periodo llegó. En cambio, el 16% de las niñas y adolescentes tienen conocimiento de su menstruación y con los hombres solamente el 5% conocen sobre el tema. Esto entonces nos muestra un panorama desalentador, pues esta información sigue siendo invisibilizada.

Carriazo et al. (2023), también asegura que: la falta de desarrollo de programas educativos, literatura, así como el sesgo en la ciencia "construida por la industria farmacéutica, la medicina antropocéntrica", preparación de los docentes y atención en los hogares, espacios públicos, investigación científica y académica sin perspectiva de género han contribuido a que el tabú se siga extendiendo.

Por su parte, Varela (2023) nos dice que:

> Es imprescindible señalar la necesidad de involucrar los temas de ciclo menstrual ovulatorio y menstruación en la educación sexual, al mismo tiempo de dejar atrás las explicaciones

> desde lugares reduccionistas a la reproducción y desde el abordaje solamente desde en el enfoque biológico. (p.16)

Con esta perspectiva de la realidad, es importante fortalecer todos los programas educativos sobre la higiene menstrual, tanto en los espacios escolares, como en los comunitarios. También es importante hablar y educar sobre los derechos menstruales, la diversidad de métodos de higiene menstrual y la importancia de la infraestructura de adecuada para la gestión de la menstruación.

Es necesario seguir educar a las adolescentes desde el inicio de su vida reproductiva para tener un impacto mayor en la vida de todas las mujeres y no solo desde el ámbito de la higiene menstrual, y así no los cuenta GIZ & WECF (2021)

> Aprovechar la oportunidad de educar a las adolescentes al inicio de su vida reproductiva a través de iniciativas de MHM puede tener un impacto potencialmente significativo en la educación, la salud, el embarazo de adolescentes, la transmisión del VIH, la igualdad de género, y aumentar las posibilidades de que las mujeres jóvenes contribuyan activamente al crecimiento económico y la estabilidad política de sus países. Por lo tanto, el MHM es una herramienta relevante que debe explorarse para ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, centrándose en la buena salud y el bienestar (n°3), la educación de calidad (n°4), la igualdad de género (n°5), el agua potable y el saneamiento (n°6) y la reducción de las desigualdades (n°10) (p.11)

9.3 La importancia de lugares seguros y adecuados para el manejo de la higiene menstrual

El acceso a espacios adecuados para la gestión de la higiene menstrual es importante en la salud y en el bienestar de las mujeres. Sin embargo, en los resultados de esta investigación se nos revela que las mujeres de esta comunidad ubicada en el Caribe colombiano constantemente se enfrentan a dificultades para encontrar lugares seguros y limpios para poder manejar de manera adecuada su menstruación. La falta de lugares adecuados en escuelas y espacios públicos limita su capacidad de cambiarse, lavar y desechar los productos usados de manera apropiada, lo que impacta su salud, su comodidad y seguridad.

GIZ & WECF (2021) menciona que:

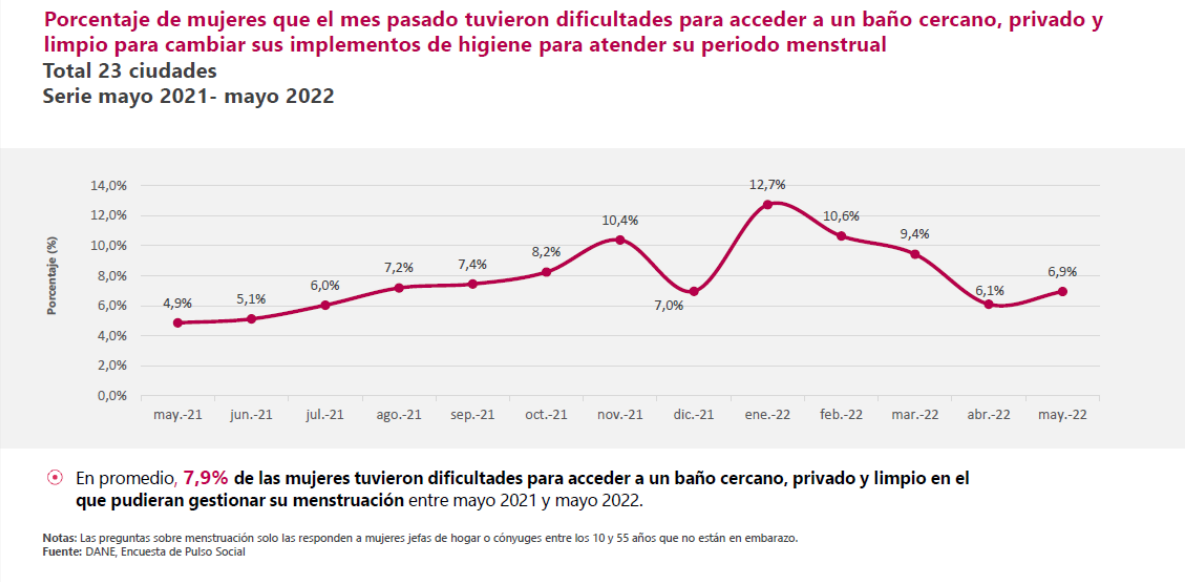
> Se estima que actualmente alrededor de 500 millones de mujeres y niñas en todo el mundo enfrentan limitaciones en sus necesidades para manejar bien su menstruación, esto es casi una cuarta parte de la población femenina mundial en edad reproductiva (p.5)

En algunos testimonios recolectados se puedo identificar que las jóvenes de la comunidad no cuentan con lugares seguros y limpios para el cambiado de los productos de higiene menstrual, tampoco cuentan con agua, jabón papel higiénico o canecas de basura, lo que genera inseguridades y puede afectar la asistencia escolar y la participación de las niñas en la vida social.

El DANE (2021) en su encuesta nos mostró que en Colombia las mujeres tienen dificultades para encontrar lugares seguros como un baño cercano, privado y limpio para poder cambiar sus productos de higiene menstrual. En la siguiente grafica se muestra discriminado por meses las dificultades de las mujeres en conseguir un lugar adecuado para la gestión menstrual.

Figura 6

Porcentaje de dificultad para acceder a lugares seguros.



Nota. Tomado de: DANE, pulso social.

UNICEF (s.f) en su texto *"Agua, higiene y saneamiento"*, destaca la importancia del acceso a agua segura, higiene y saneamiento para el bienestar infantil. Para la UNICEF el agua es un derecho y no debería ser un privilegio.

Aun así, en muchos lugares de Colombia el acceso al agua es difícil, costoso e intermitente. No poder consumir agua potable ni tener acceso a agua limpia, afecta la salud y la calidad de vida de los niños, niñas, adolescentes y sus familias.

En el mismo texto, la UNICEF nos sigue recalcando la importancia de tener servicio de agua y saneamiento de calidad en las escuelas, lo que permite que los niños y niñas puedan aprender en lugares dignos y saludables, lo que previene enfermedades y deserción, esto también faculta a las adolescentes para una correcta gestión de la menstruación.

RTVC noticias (2025) hace una valiosa reseña sobre la presentación de una importante investigación llevada a cabo por mujeres que participaron en el evento CSW69 (Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de la ONU) y que hacen parte de la organización Creadoras de Futuro A.C., esta investigación llamada *"Menstruación libre en zonas rurales:* ***una realidad regional como sinónimo de dignidad, un análisis comparativo entre México, Colombia y Perú",*** reveló que las mujeres y personas menstruantes que viven en comunidades rurales tienen hasta tres veces más probabilidades de no tener un acceso seguro a productos de higiene menstrual en comparación a quienes viven en zonas urbanas.

En la investigación también muestran que la falta de infraestructura, el acceso limitado al agua y la poca o nula educación menstrual que reciben las niñas en los colegios supone un riesgo a la salud, la seguridad y el desarrollo integral de niñas y adolescentes en comunidades vulnerables.

Con estos resultados, es evidente que hay una necesidad de mejorar la infraestructura y servicio de agua, de saneamiento en la comunidad y en todo el territorio colombiano, así como también es importante promover espacios seguros donde todas las mujeres puedan manejar su menstruación sin temores, vergüenza y limitaciones. Es pues imperante fortalecer la educación menstrual para que sea desnormalizado la precariedad de espacios seguros y dignos para la gestión menstrual.

Además de las limitaciones materiales, se pudo identificar la presencia de tabú y estigmas que influyen en la vida de las chicas, sobre todo en las más pequeñas que apenas empieza a vivir su menstruación. Algunas de estas chicas hablan sobre dejar de hacer rutinas cotidianas cuando les llega el periodo. GIZ & WECF (2021) nos habla sobre la importancia de seguir brindando dignidad

y bienestar en las niñas para que puedan seguir participando en las actividades escolares y extracurriculares en las que cada una de ellas se encuentran.

Para García y Lima. (2020) la menstruación se presenta en el imaginario social como un elemento mitificado y estereotipado y esto se debe a la poca educación, recursos sanitarios y políticos, lo que se traduce en que las personas no conozcan también las diferentes características básicas de la menstruación, como sus fases, síntomas y signos, etc.

Para Carriazo et al. (2023), las informaciones incompletas, negativa o errónea sobre la menstruación abundan socialmente, lo que puede ser causa de estigmas y de ideas falsas.

Por lo general, para las comunidades afrodescendientes rurales, la menstruación en vez de ser vista como un proceso natural, es sinónimo de suciedad, impureza y peligro. Aquí salen a relucir creencias culturales en torno al período e higiene, como tener prohibido bañarse en las quebradas y ríos, no salir al monte porque la sangre puede llamar a animales salvajes, no sembrar plantas porque podrían llegar a secarse, un mal manejo de la sangre puede llegar a afectar los cultivos, entre muchas otras creencias populares.

A lo largo de este trabajo investigativo nos hemos dado cuenta de que hablar sobre la higiene menstrual abarca diferentes derechos humanos, tales como, la igualdad de género, el derecho a los recursos básicos y vitales como el agua, el saneamiento, la salud, entre otros. En algunos casos, las mujeres no cuentan con los recursos económicos necesarios que garantizan la obtención de elementos de higiene menstrual (toallas higiénicas, protectores, tampones…) lo que deriva en que no tengan una buena higiene menstrual. Esta problemática nos muestra que hay desigualdades sociales, económicas y de género que se viven diariamente. Esta lamentable situación no solo se vive en el país, sino que se ha reportado en diferentes partes del mundo, sobre todo en poblaciones vulnerables.

En Colombia, los productos de higiene menstrual tienen un IVA del 19% y al día de hoy, estos productos NO se consideran productos de primera necesidad. Se sabe que un ciclo menstrual sano contribuye a un buen equilibrio hormonal y emocional, siendo así, los productos de higiene menstrual son más que necesarios para la vida de las mujeres y personas menstruantes, ya que el hecho de tener una buena salud e higiene menstrual contribuye a evitar infecciones y problemas de salud a largo plazo, porque se considera que el cuidado del ciclo menstrual es un indicador de salud**.**

Este trabajo investigativo puede presentar ciertas limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra, aunque representativo de la

comunidad estudiada, podría considerarse una limitación. También el tiempo que se usó para realizar la investigación, pues fueron estancias cortas que tal vez puedan influir en la confianza de las participantes hacia mí como investigadora y este al ser un tema privado se pueden ocultar datos importantes por vergüenza.

A pesar de las limitaciones antes descritas, este estudio aporta información importante sobre las prácticas y conocimiento de la higiene menstrual que tienen las mujeres de San Bernardo de Viento, Córdoba, Colombia, en el caserío de Brisas del Mar, destacando la importancia de fortaleces la educación menstrual, de mejorar el acceso a productos de higiene, y procurar mejores espacios e infraestructura, para así garantizar el bienestar en las mujeres de la comunidad.

Es necesario seguir fortaleciendo la educación menstrual, no solo en el caribe colombiano, sino también en todo el territorio, sobre todo en los lugares vulnerables del país. Se necesita seguir investigando sobre el impacto que tiene en las mujeres el recibir información sobre los diferentes métodos de higiene menstrual, el contar con espacios seguros y adecuados para la gestión menstrual y finalmente en implementar campañas sensibilizadoras sobre la menstruación acabando con el tabú y el estigma que tiene este tema.

10 Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo principal describir las prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual que tenían las mujeres de San Bernardo del Viento, Córdoba, un lugar ubicado en la costa caribe colombiana. A partir del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas a varias adolescentes, y la codificación de diarios de campo obtenidos en varias visitas, se identificaron patrones claves en el manejo de la higiene menstrual en la comunidad.

Con toda la información proporcionada por las participantes, se encontró que la mayoría de las adolescentes entre los 11 y 13 años que participan en las actividades de una fundación que trabaja con la comunidad, utilizan toallas higiénicas desechables debido a su accesibilidad y la influencia familiar. Estas chicas apenas empiezan a recibir información por parte de la fundación que opera en la zona, así que no tienen mucha perspectiva sobre la menstruación y mucho menos sobre otros métodos de higiene menstrual. Con otras adolescentes que están entre los 13 y 17 años y que son miembros activos de la fundación desde hace aproximadamente 6 años, tienen otra perspectiva de su cuerpo, de la menstruación y de otros productos de higiene menstrual, entre ellas las toallas reutilizables, y aunque conocen otros productos como la copa menstrual, deciden no utilizarla por criterio propio. Con las madres de estas chicas, se encontró que, si bien conocen métodos de higiene menstrual alternativos deciden no utilizarlos porque persisten mitos y tabú que limita su adopción.

El acceso a la información y a la educación sobre la salud menstrual, y a la higiene menstrual es limitado, lo que afecta de manera significativa el conocimiento sobre otras opciones saludables y sostenibles. Estas chicas en casa encuentran solo la información básica por parte de sus redes de apoyo, y muchas veces este es un tema permeado por el tabú, lo que dificulta el dialogo y la exploración de otros productos, lo que perpetua el uso de la toalla higiénica desechable. En el colegio, la menstruación no es un tema que se hable con recurrencia y mucho menos sobre el manejo de higiene menstrual. La fundación que las apoya es el lugar donde reciben información de manera continua, con personal capacitado para resolver cualquier inquietud de manera eficaz y verás.

Otro de los motivos por el cual las chicas eligen sus productos de higiene menstrual es debido al acceso económico. Las toallas higiénicas desechables son económicas en comparación

de las toallas higiénicas reutilizables que tienen un valor mucho más elevado, y que su acceso es mucho más difícil.

Finalmente, el acceso al agua y al saneamiento básico es un factor fundamental para la elección de los productos de higiene menstrual. En comunidades donde existen dificultades para acceder al agua, a productos de limpieza, baños seguros y limpios, las opciones de productos desechables son más utilizadas por comodidad y practicidad.

Todos estos hallazgos coinciden con estudios que se han hecho en comunidades rurales de América Latina, en donde las barreras económicas y culturales influyen en la gestión y el manejo de la higiene menstrual. No obstante, este trabajo de investigación destaca la importancia de las redes de apoyo comunitarias para la difusión de información importante sobre la menstruación.

Quisiera recomendar el hecho de que se siga educando a la red de apoyo de las chicas pequeñas, y no solo a las mujeres que son su círculo más cercano, sino también a todos los hombres de la comunidad para que este tema no siga siendo un tabú entre ellos, y que así logren ser empáticos con todas las mujeres que los rodean. También es necesario destacar la importancia del papel que cumple la fundación en la comunidad, que se encarga de empoderar a cada uno de los habitantes del corregimiento, y que trata de derribar barreras culturales y estructurales que por años se han establecido en la comunidad.

La menstruación sigue siendo un tema lleno de tabú y que carga con estigmas, lo que limita el acceso de la información y de los recursos adecuados. Por eso es importante que se siga investigando sobre el impacto de la educación menstrual en las decisiones de higiene o en la relación entre la gestión menstrual y la participación escolar o laboral de las mujeres. Si bien en los planteles educativos se habla sobre educación sexual no se toca el tema más allá de métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y enfermedades, no es común que se hable de higiene y salud menstrual.

11 Recomendaciones

Con los resultados de este trabajo investigativo que nos ha permitido explorar los diversos aspectos que se relacionan con las prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual que tienen las mujeres que participaron de este proyecto, podemos hablar de la necesidad de fortalecer la educación menstrual, mejorar el acceso a productos de gestión menstrual, asegurar y a seguir sensibilizando a la comunidad para así reducir los tabús y los estigmas asociados a la menstruación.

A partir de estos hallazgos, se presentan las siguientes recomendaciones con el objetivo de aportar a las mejoras de la gestión menstrual en la comunidad y promover el bienestar de las mujeres.

11.1 Fortalecimiento de la educación menstrual

Se recomienda implementar programas educativos sobre salud menstrual con un enfoque integral, en donde se aborden aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos programas que estén dirigidos a toda la comunidad, con énfasis en chicas adolescentes y jóvenes que estén interesadas en ser parte de ellos, así como también es importante incluir a otros actores como a sus redes de apoyo; madres y padres de familia y a sus cuidadores.

También es necesario educar a cada uno de los hombres que hace parte de la comunidad, integrándolos a las charlas y talleres que se puedan llevar a cabo. Esta tarea puede tomar más tiempo, pero es urgente que ellos reciban la misma información, pues esto ayudará a crear empatía hacia las mujeres que los rodean, entendiendo también cada etapa del ciclo menstrual, derribando comentarios y comportamientos machistas.

Es importante también impartir conocimiento sobre las diversas opciones de gestión menstrual, sus beneficios y limitaciones, así como derribar tabúes y estigmas que pueden afectar en el buen desarrollo de la vivencia de la menstruación.

A través del Departamento nacional de Planeación (DNP)las políticas públicas y los planes de desarrollo municipales tienen el deber de incorporar diversas estrategias que ayuden a mejorar el acceso a la educación. Estos programas educativos deben ser impartidos por las Secretarías de Salud Departamentales y Municipales que deben adaptar y ejecutar estrategias en el territorio, tales como:

11.2 Programas de educación y sensibilización

Campañas educativas en los colegios, hospitales y comunidades que habitan en el departamento y en los municipios.

También es importante utilizar estrategias llamativas que capten la atención de todo el público y así obtener un mayor recibimiento, estas estrategias podrían ser, panfletos y cartillas que sean fáciles de entender, así como campañas en medios de comunicación y redes sociales donde se promuevan las buenas prácticas de higiene menstrual.

Es necesario también brindar espacios de capacitación a docentes y personal de salud para que puedan orientar de manera adecuada a las niñas, adolescentes y cualquiera que quiera hacer parte de estos movimientos.

11.3 Acceso a insumos de higiene menstrual

Es importante la distribución gratuita de productos menstruales (toallas reutilizables, copas menstruales, toallas desechables, tampones) en los colegios, hospitales y centros comunitarios y zonas rurales en donde se encuentren las poblaciones más vulnerables, esto va acompañado con talleres, charlas y espacios de conversación en donde se explique de manera clara y rigurosa el uso de los diferentes productos ofrecidos.

11.4 Espacios adecuados

Importante garantizar que todas las instituciones educativas públicas y privadas, centros de salud y cualquier espacio público se cuente con baños limpios, con agua potable, acceso a jabón, papel higiénico, canecas, que puedan ser utilizadas y que garanticen una buena higiene menstrual.

11.5 Seguimiento de las estrategias

Se debe implementar un sistema de monitoreo para estar constantemente evaluando cual ha sido el impacto que han tenido las estrategias y cuáles son las mejoras que se pueden hacer.

Así como también es importante crear líneas especificas donde se puedan resolver dudas sobre la salud y la higiene menstrual.

11.6 Investigaciones futuras

Se sugiere seguir investigando sobre la salud e higiene menstrual en contextos rurales, ampliando la mirada en el impacto ambiental que tienen los diferentes productos utilizados, en la relación que hay entre la higiene menstrual y la salud reproductiva, y en como las políticas públicas afectan la gestión menstrual en las comunidades rurales y vulnerables del país.

11.7 ONG en el territorio

Las Organizaciones No Gubernamentales (ONG) que se encuentran en el territorio son importantes aliados que ayudan en el desarrollo y bienestar de las comunidades que se encuentran desprotegidas por las políticas del Estado. La ONG que opera en este territorio ha sido una pieza fundamental en la promoción de la salud menstrual, brindando información, acceso a productos de higiene y generando espacios de capacitación y dialogo para desmitificar la menstruación. Con su trabajo, esta organización se ha encargado no solo de aspectos materiales, sino también a ayudado al empoderamiento de mujeres y niñas, fomentando el reconocimiento de sus derechos y la importancia de la equidad menstrual.

Por esto, es importante seguir visibilizando y fortaleciendo el rol de las organizaciones en el territorio, garantizando su sostenibilidad y buscando alianzas estratégicas que ayuden a expandir su impacto.

Referencias

Alarcón-Nivia, M. Á. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, *56*(1), 35-45.

Alcaldía de San Bernardo del Viento. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023: Comprometidos contigo*. San Bernardo del Viento, Colombia.

Amnistía Internacional. (s.f.). *La menstruación y los derechos humanos*. https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/

Arenas García, A. (2022). *Campaña educativa para mitigar la desinformación acerca del uso de la copa menstrual y sus beneficios en mujeres entre los 18 a 35 años en la ciudad de Cali*. [Tesis de pregado, Institución Universitaria Antonio José Camacho] Repositorio Institucional Unicamacho. https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/1343

Asociación Antropológica Americana. (1994). *Declaración de principios éticos*. Asociación Antropológica Estadounidense. https://www.americananthro.org/

Banco Mundial. (2019). *El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo*. https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2019/10/23/el-alto-costo-de-ser-mujer-en-el-mundo-en-desarrollo

Banco Mundial. (2022). *Menstrual health and hygiene*. https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene

Belalcázar, P., Gonzalez-Arratia, N., Gurrola, G., & Moysén, A. (2005). Investigación cualitativa. *Universidad Autónoma del estado de México: México*.

Caballero Guzmán, A. (2016). La copa menstrual: un nuevo método de higiene femenina. *Hojas De El Bosque*, *2*(4), 62–68.

Carriazo, M. I., Loboguerrero, M., & Villavieja, A. L. (2023). La lucha contra la pobreza menstrual: Un vistazo a América Latina. *Centro de Estudios Estratégicos de Relaciones Internacionales. Obtenido de https://www. ceeriglobal. org/wp-content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-lapobreza-menstrual_Informe. docx. pdf*.

Castro Bernal, L. (2020). *Manejo de higiene menstrual de niñas y adolescentes en contextos escolares: revisión de factores asociados y una propuesta metodológica para aplicar en Bogotá.* Universidad de los Andes.

Colombia. Congreso de la República. (2006). *Ley 1098 de 2006 - Código de Infancia y Adolescencia*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf

Colombia. Congreso de la República. (2012). *Ley Estatutaria 1581 de 2012*. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981

Comfama. (sf). Pobreza menstrual. En *Menstruación consciente*. Recuperado el [fecha de consulta], de https://www.comfama.com/menstruacion-consciente/pobreza-menstrual/

Cotán Fernández, A. (2020). El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga, 1 (1), 83-103*

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2018). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018 – Colombia*. Recuperado de https://geoportal.dane.gov.co/geovisores/sociedad/cnpv-2018/

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2021). *Nota estadística: Menstruación en Colombia*. Notas estadísticas. DANE. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/Nota-estadistica-Menstruacion-Colombia_VF.pdf

Diccionario Médico Teide. (2002). *Diccionario médico* (5.ª ed.). Editorial Teide.

Domínguez, M. L. P., & Rodríguez, I. I. B. (2013). Aspectos éticos en la investigación cualitativa. *Revista de enfermería neurológica, 12*(3), 118-121.

Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 175-208.

FIGO. (s.f.). *Salud menstrual y derechos de las mujeres*. https://www.figo.org/es/news/salud-menstrual-y-derechos-de-las-mujeres

Galeano, M. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa*. Editorial Universidad de Antioquia.

GIZ & WECF. (2021). *Compendio sobre la gestión de la higiene menstrual para sistemas y tecnologías de saneamiento*. Sustainable Sanitation Alliance (SuSanA). https://www.susana.org/en/knowledge-hub/resources-and-publications/library/details/4066

Lecanda, R. Q., & Garrido, C. C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*.

López García, M., & Pena Lima, X. (2020). Pedagogía menstrual como herramienta para el empoderamiento femenino. *Ambigua: Revista de Investigaciones sobre Género y Estudios Culturales, (7)*, 387–392.

Miguélez, B. A. (2016). Investigación social cualitativa y dilemas éticos: de la ética vacía a la ética situada. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (34), 101-119.

Ministerio de Salud de Chile. (2022). *Guía de Salud Menstrual. Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres.* Recuperado de https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf

Munárriz, Begoña. 1992. "Técnicas y métodos en Investigación cualitativa." En *Metodología educativa I. Xornadas de Metodoloxía de Investigación Educativa*, coordinado por Abalde Paz, Eduardo y Jesús Miguel Muñoz Cantero, 101-116. A Coruña: Universidad de da Coruña, Servizo de Publicacions.

Prado-Galarza, M., Doncel, W. A., Mosquera, O. O., & Guarnizo-Tole, M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. Revista chilena de obstetricia y ginecología, 85(1), 99-109.

Rojas Gamboa, J. N. (2022). Higiene e información: La fórmula para alcanzar la dignidad. *Revista Fidélitas, 2(2).* https://doi.org/10.46450/revistafidelitas.v2i2.41 (Original work published 25 de noviembre de 2021)

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2017). *Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Choco–Bagadó, Cauca-Santander de Quilichaoe, Nariño–Ipiales.* https://docplayer. es/62164719-Higiene-menstrual-en-las-ninas-de-lasescuelas-del-area-rural-en-el-pacifico-colombiano-choco-bagado-cauca-santander-dequilichao-narino-ipiales. html.

United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes. https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf.*

United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (s.f.). *Agua, higiene y saneamiento*. https://www.unicef.org/colombia/agua-higiene-y-saneamiento

Varela Víquez, R. (2023). *Guía didáctica: Estrategia de educación menstrual dirigida a facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas desde un enfoque de derechos humanos y feminista* (p. 44). Universidad Nacional, Costa Rica. http://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/handle/123456789/563

Vásquez, C. R. (2022). ¿En dónde está la salud menstrual? *Revista Universidad de Antioquia*, (347), 96-99.

Zurita, M (2020). *La copa menstrual como alternativa para el cuidado del medio ambiente* [Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Licenciada en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas] Universidad San Francisco de Quito USFQ

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado elaborado por la investigadora.

Consentimiento Informado

Yo _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "***Explorando la perspectiva femenina: prácticas y conocimientos sobre la higiene menstrual en San Bernardo de Viento, Córdoba***". Éste es un proyecto de investigación que nace en las aulas de la Universidad de Antioquia. Entiendo que este estudio busca conocer y describir cuales son las prácticas y conocimientos que tienen sobre el manejo de la higiene menstrual las mujeres en San Bernardo del Viento.

Sé que mi participación se llevará a cabo en _____, en el horario _____ y consistirá en responder una entrevista que demorará alrededor de ____ minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial y utilizada solo para fines académicos.

Sí, acepto voluntariamente participar en este estudio y, he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: _____ Fecha: _____

Además, yo _____ declaro que he recibido toda la información sobre el proyecto y acepto de manera voluntaria la participación de mi hija (o).

Firma del Adulto Responsable: _____ Fecha: _____

Anexo 2. Playas de San Bernardo del Viento.



Anexo 3. Mujeres del mar, con tablas hechas por ellas mismas y demás colaboradores



Anexo 3. El taller construyendo sus primeras tablas de surf artesanales.



Anexo 4. Las primeras tablas de surf hechas y terminadas por las mujeres y colaboradores.

