



La Salud Menstrual
también es un Derecho

Resultados
Encuesta sobre
Higiene Menstrual
Abril 2021

La doctora del ambulatorio de Caño Tigre nos llamó
¿podíamos apoyar? le había llegado una niña con una
infección seria

había utilizado bolsas de cemento usadas para contener el
flujo de la menstruación

No era el primer caso - “las niñas lo están usando”

.... decidimos hacer algo

Salud menstrual

La higiene menstrual es un elemento fundamental de la salud de la mujer

Niñas, adolescentes y mujeres en edad reproductiva deben tener acceso a productos de higiene menstrual, a información, a buenas condiciones sanitarias

Es un derecho de la mujer
es un derecho humano

Salud menstrual

En Venezuela, las deterioradas condiciones de higiene en general y de la higiene menstrual en particular está afectando seriamente a niñas, adolescentes y mujeres causando riesgos a su bienestar y salud

Muchas jóvenes y mujeres no pueden pagar los gastos menstruales, casi todo el ingreso va exclusivamente a alimentos y utilizan ropa vieja o materiales inseguros para su menstruación

La encuesta

Buscábamos

- conocer los problemas que enfrentan las mujeres en edad reproductiva para manejar su higiene menstrual
- los factores que impiden un manejo adecuado y
- el impacto que está teniendo la menstruación en su salud y sus vidas



La encuesta

Conocer mejor la situación nos permite

- crear conciencia y presionar para que se proteja el derecho de las mujeres a su higiene menstrual
- desarrollar programas de orientación y de apoyo con productos de higiene menstrual y personal



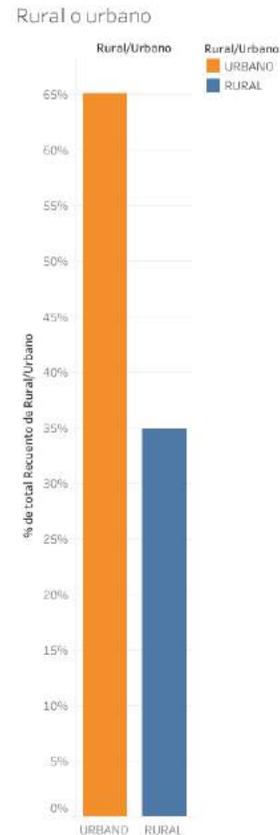
La encuesta

560 encuestas

Urbano - periurbano
364 (65%)

Rural
196 (35%)

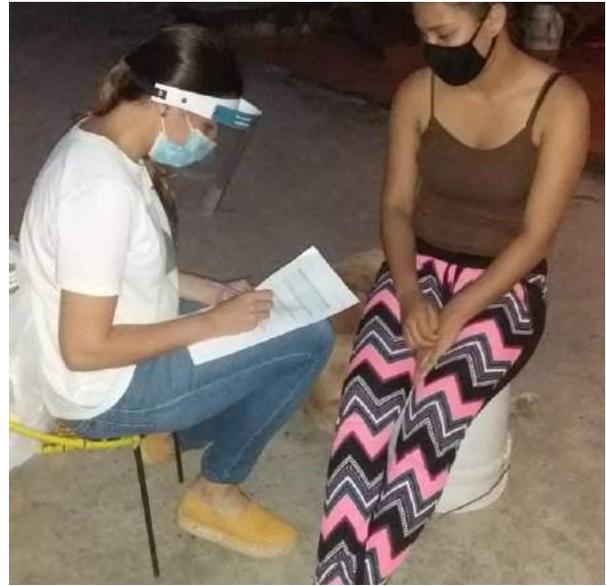
32 comunidades



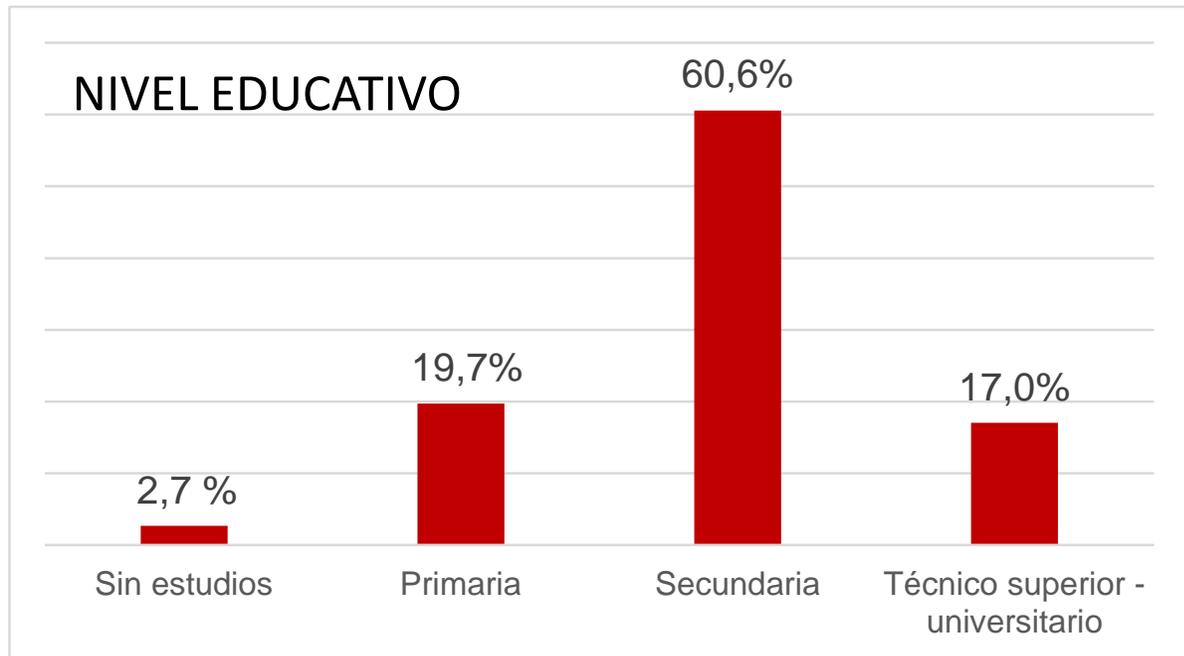
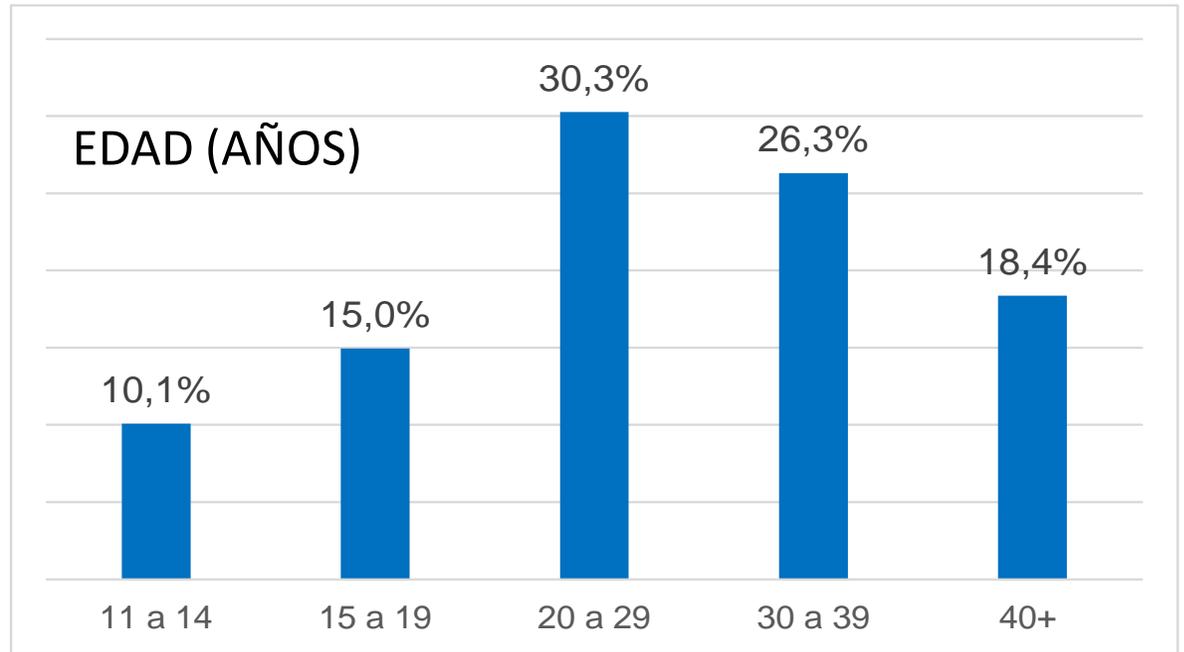
La encuesta

- ❖ Datos demográficos
- ❖ Manejo de la menstruación
- ❖ Conocimiento, disponibilidad y accesibilidad a insumos de protección menstrual
- ❖ Educación/información sobre higiene menstrual
- ❖ Impacto de la menstruación e higiene menstrual en la persona
- ❖ Contexto Covid



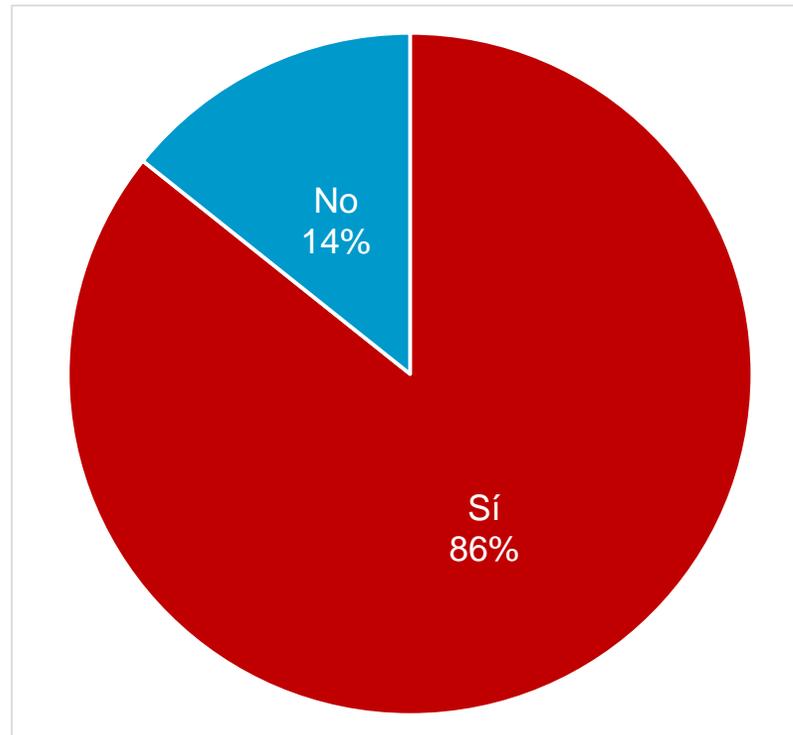


Encuestadas



¿Has sentido temor/vergüenza de mancharte por no estar bien protegida?

Resultados



“Lloro cuando se me pasa”

“Se burlan en la escuela por mancharme”

¿Has sentido temor/vergüenza de mancharte por no estar bien protegida?

Resultados

“No quiero salir por temor a mancharme en la calle”

“En muchas ocasiones se me ha pasado y me da pena, me siento sucia”

“Esos días no puedo salir de la casa”

“Me he sentido avergonzada cuando se me pasa”

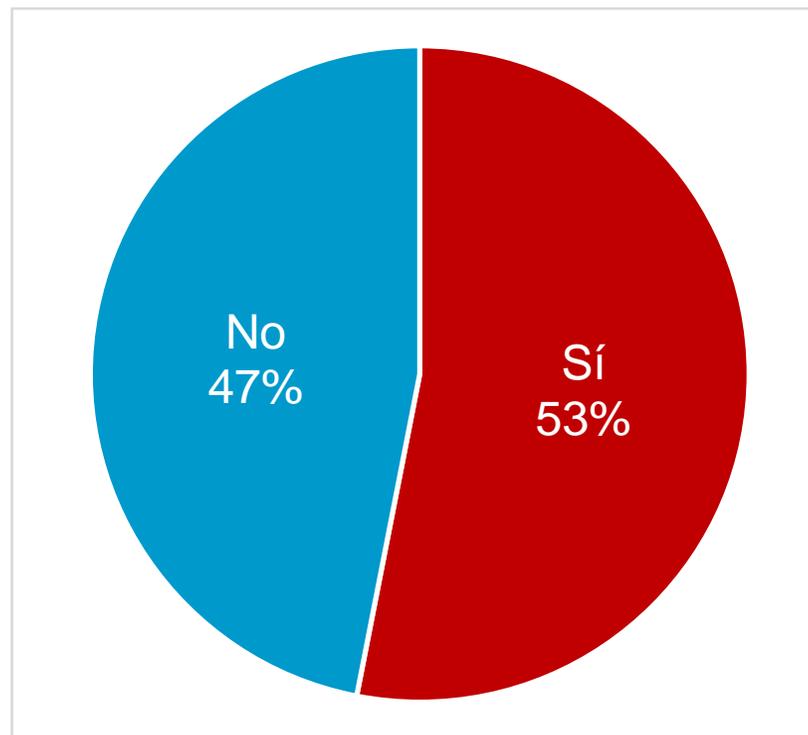
“En el liceo se ha pasado, siento miedo y vergüenza – esos días no voy a clase”

“En el momento de ir a trabajar no cuento con protección y una se siente insegura”

“Me he quedado en el cuarto varios días sin salir”

¿Has sustituido productos de higiene menstrual del mercado por alternativas caseras?

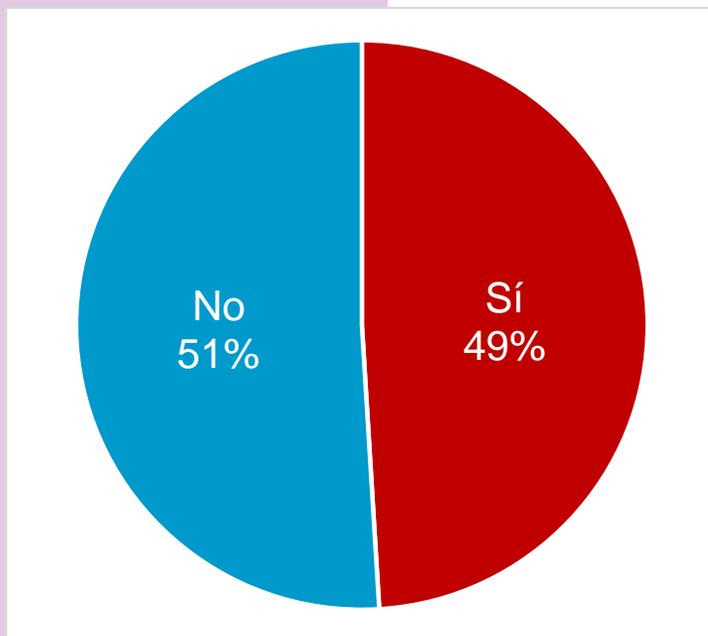
Resultados



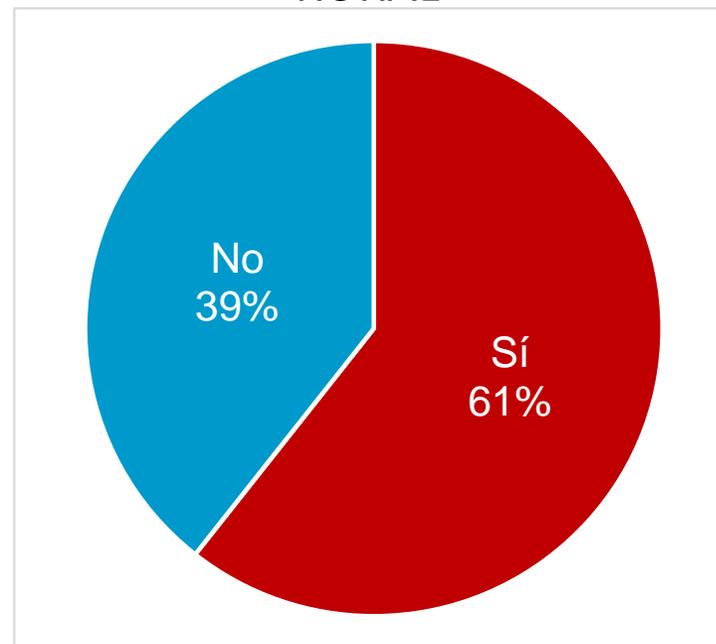
¿Has sustituido productos de higiene menstrual del mercado por alternativas caseras?

Resultados

URBANO-PERIURBANO



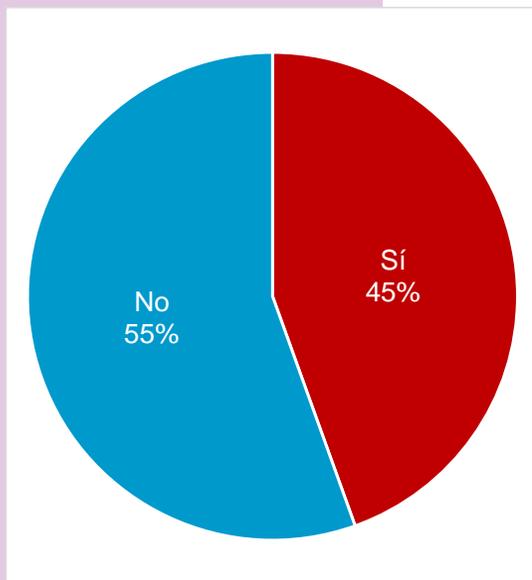
RURAL



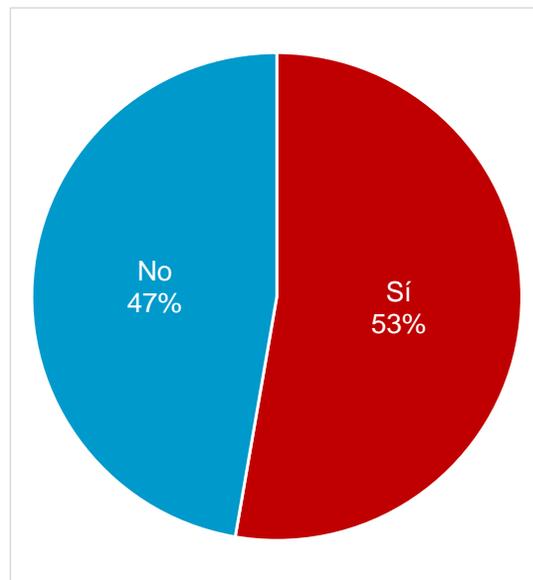
¿Has sustituido productos de higiene menstrual del mercado por alternativas caseras?

Resultados

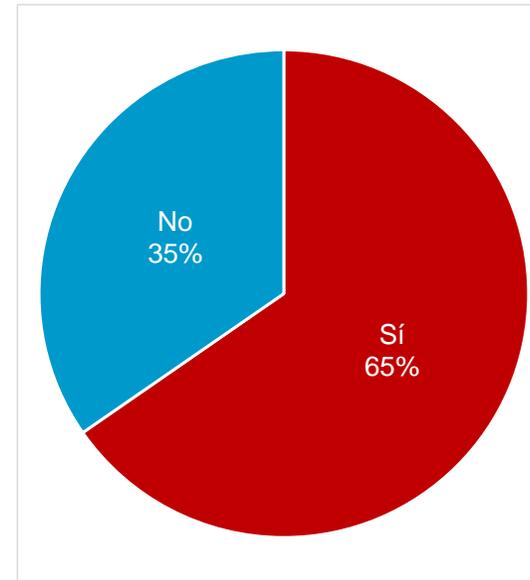
11 a 19 años



20 a 39 años



40 años y más



¿Has sustituido productos de higiene menstrual del mercado por alternativas caseras?

Resultados

“Uso trapos de ropa usada”

“Papel higiénico”

“Uso medias viejas y las lavo”

“Hago toallas con cartón de huevos”

“Trozos de tela con bolsas de papel o plástico”

“Matas, hojas de matas”

“Telas, trapos y material vegetal”

¿Por qué usas alternativas caseras?

Resultados

99.5% - no tienen dinero para comprarlas

“El dinero sólo alcanza para la comida”

“La verdad no tenemos dinero, mi hija y yo usamos trapitos”

“Mi familia es de bajos recursos, para toallas no hay”

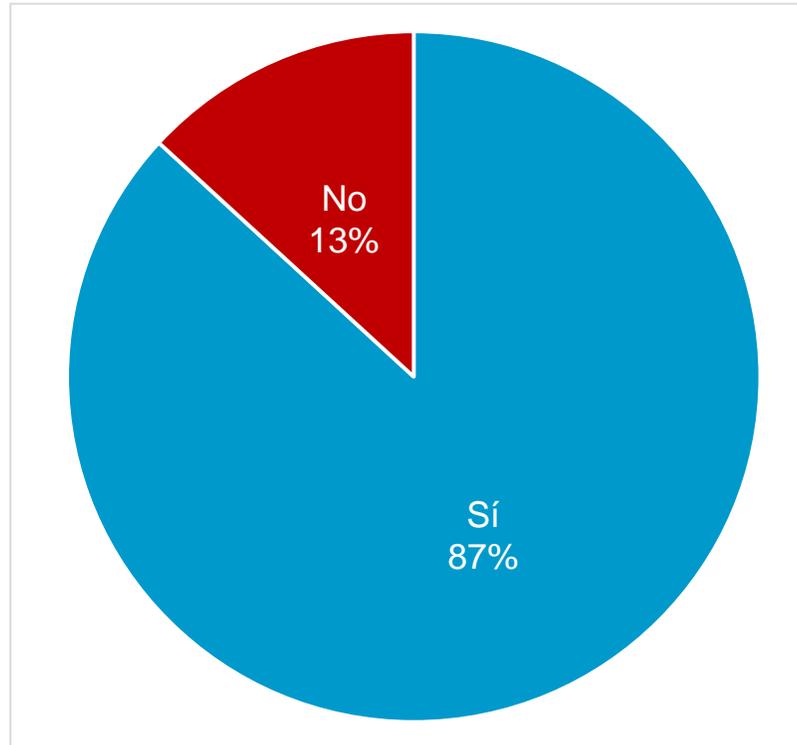
“No tenemos dinero para comprarlas”

“Por el costo, lo que gano es para comer”

“No tenemos dinero”

Las toallas sanitarias/tampones y otros del mercado ¿Son fáciles de encontrar?
¿están disponibles?

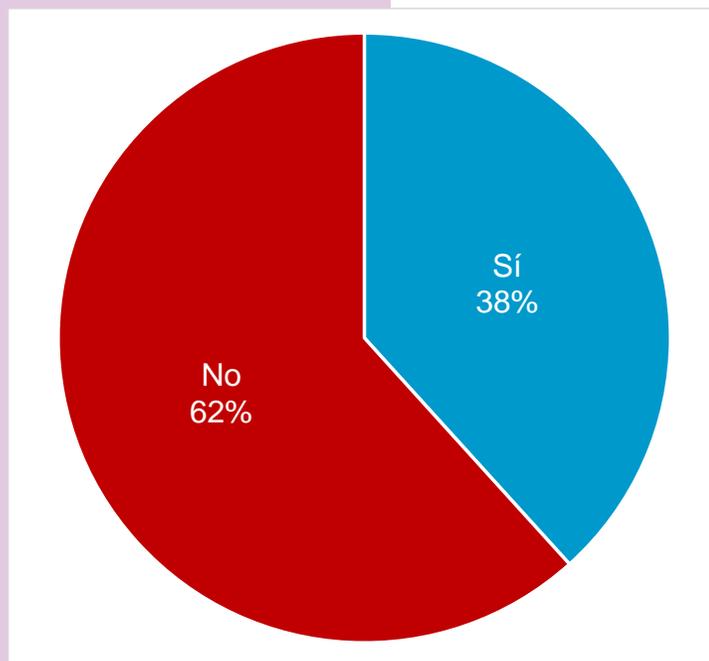
Resultados



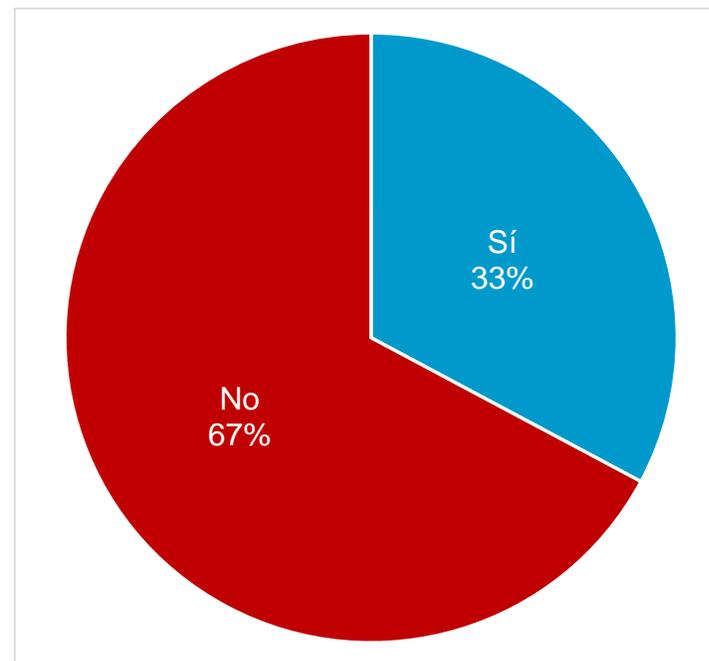
¿Tienes dinero para comprarlas? ¿son asequibles?

Resultados

TOTAL



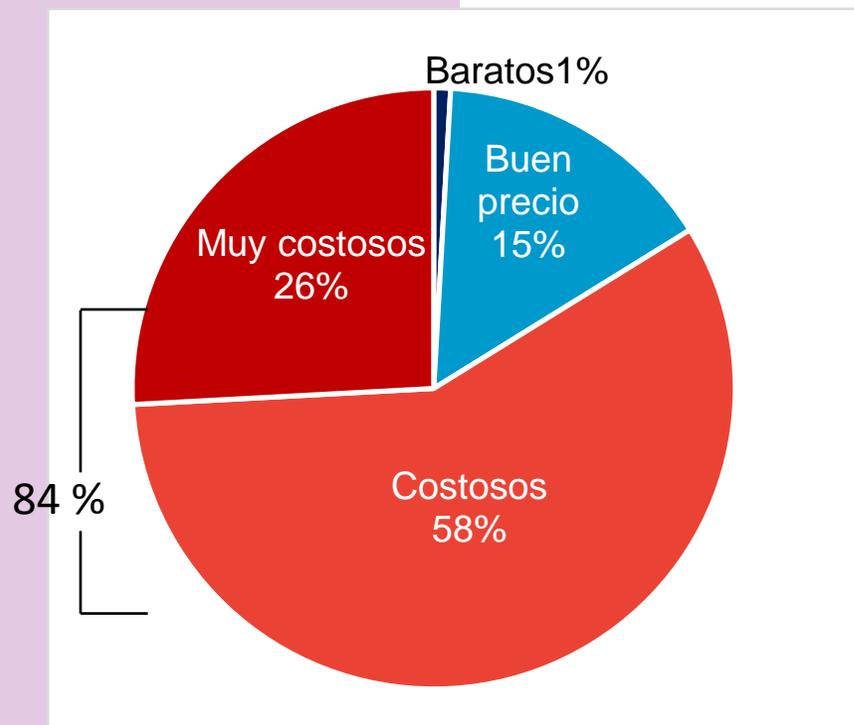
RURAL



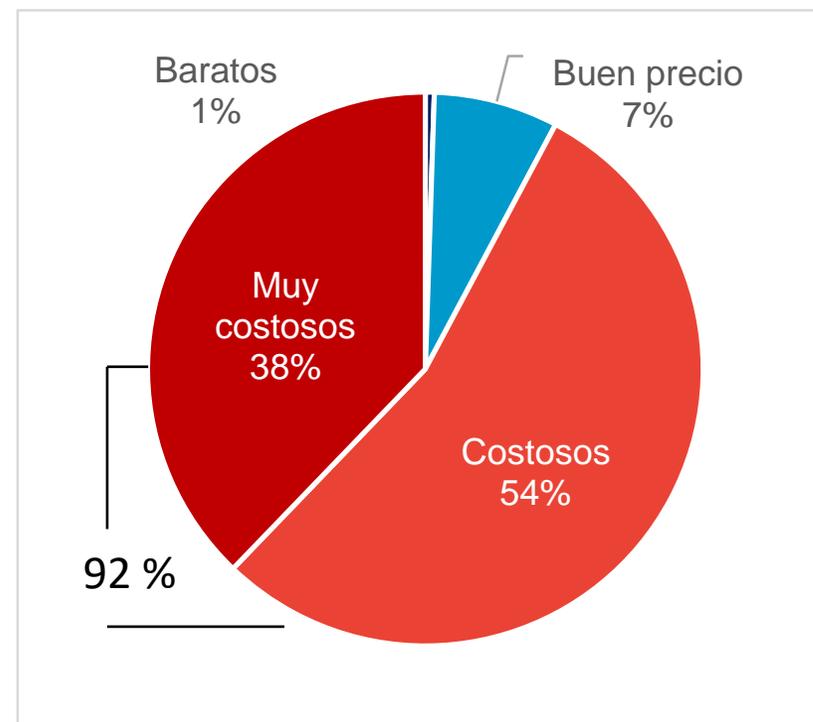
¿Cómo te parece el costo de los productos de higiene menstrual?

Resultados

TOTAL

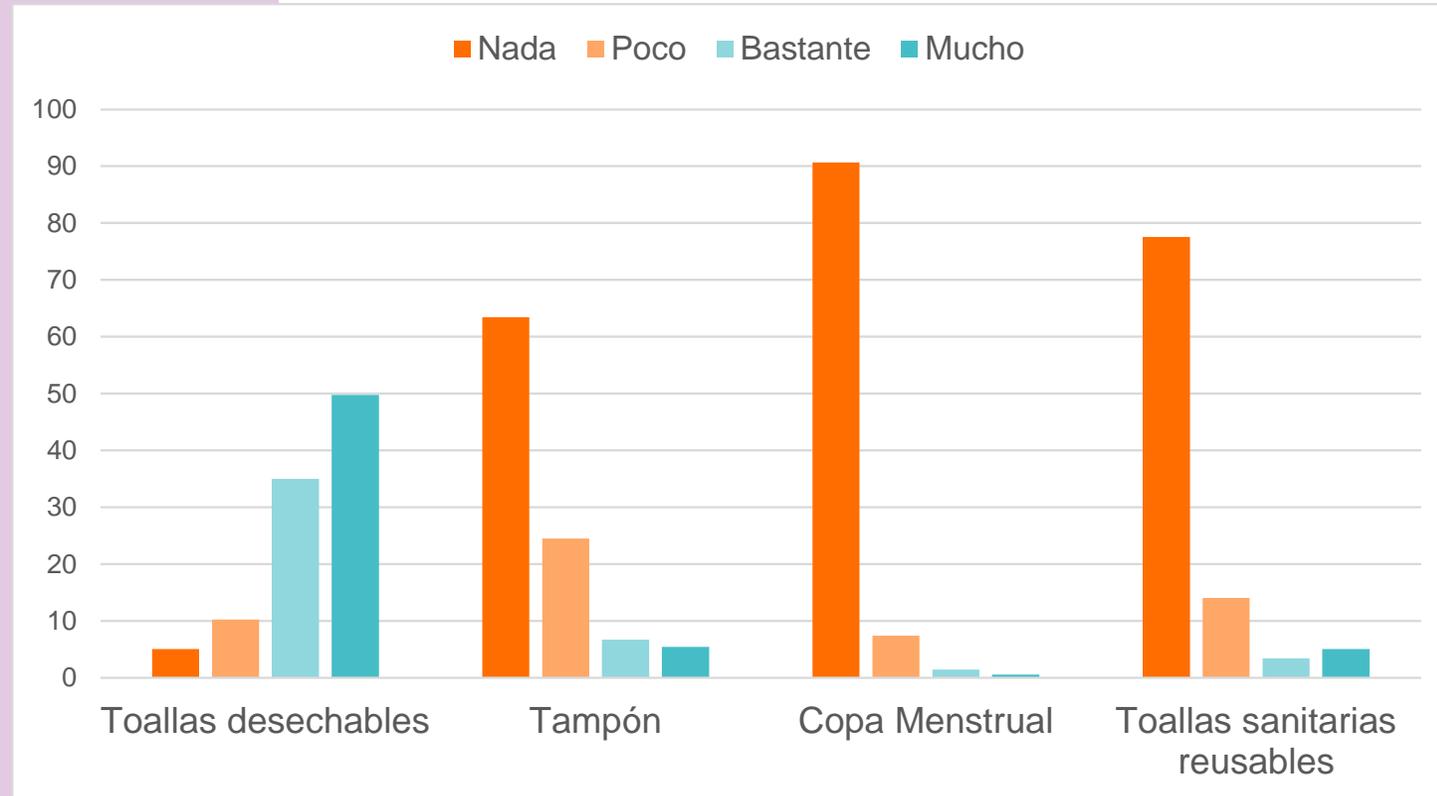


RURAL



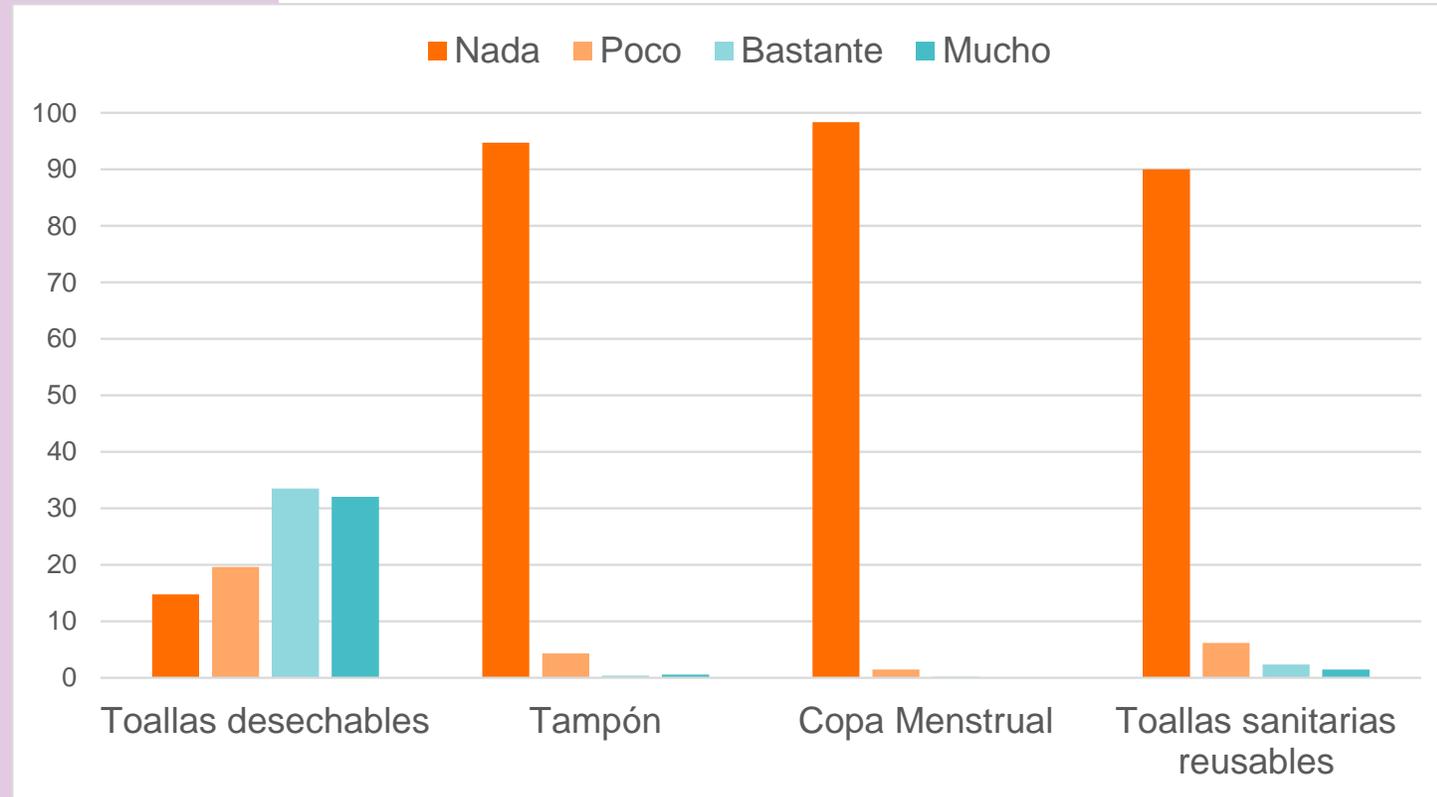
¿Conoces estos productos para retener la sangre?

Resultados



¿Usas estos productos para retener la sangre?

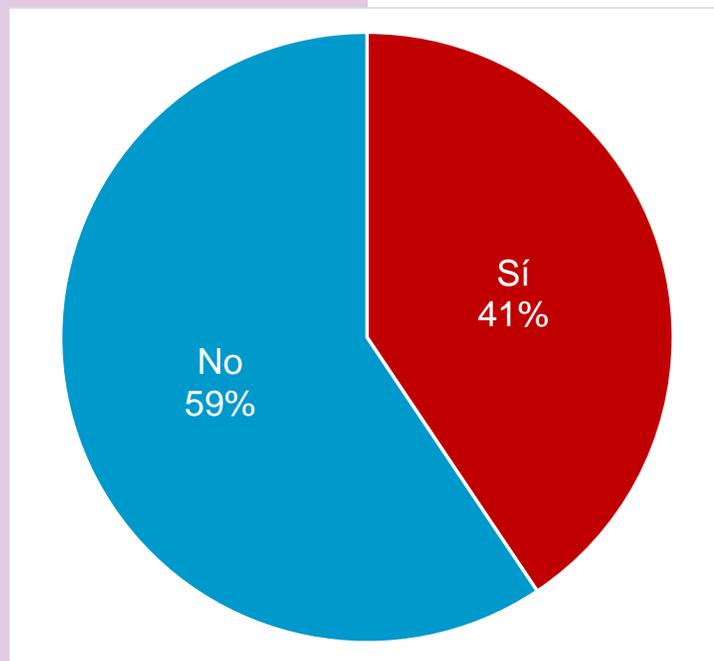
Resultados



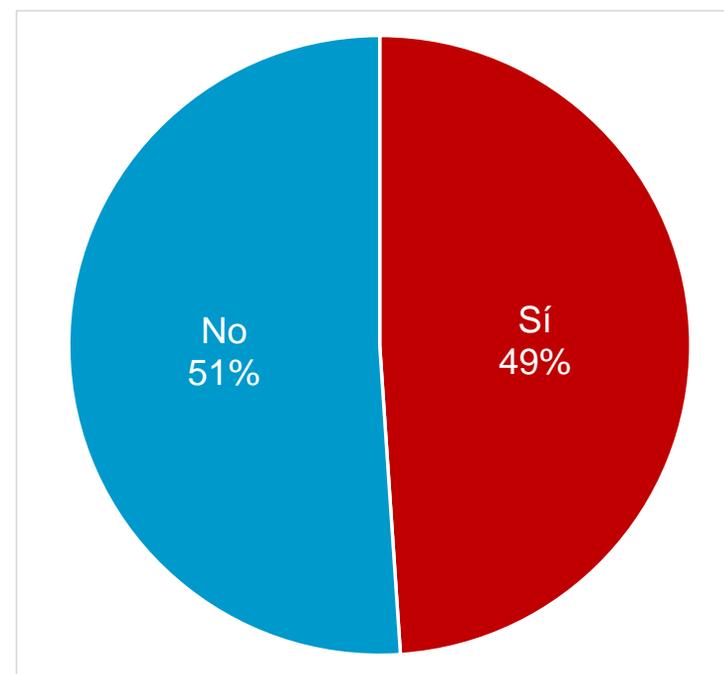
¿Has tenido infecciones vaginales o de orina en los últimos dos años?

Resultados

TOTAL



RURAL



¿Has tenido infecciones vaginales o de orina en los últimos dos años?

Resultados

“Si, infección vaginal por usar papel y no tener los cuidados necesarios”

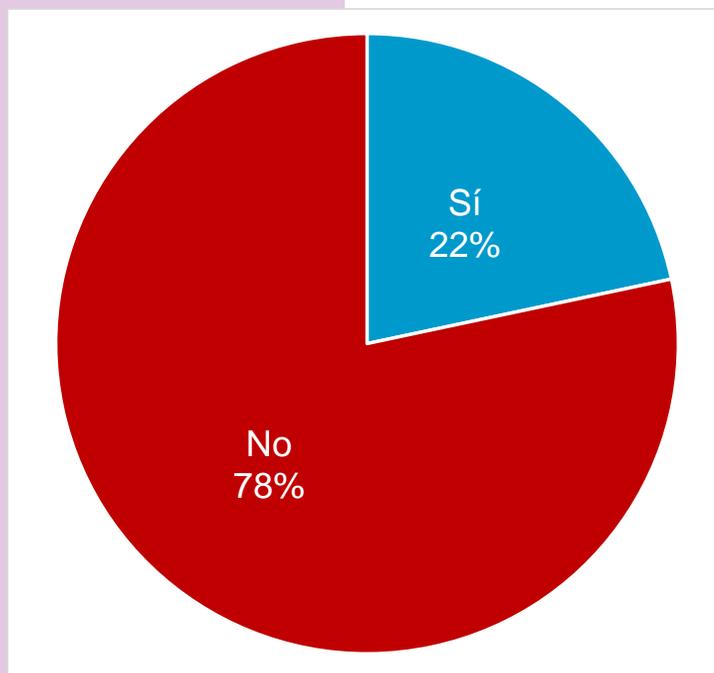
“Por usar papel me dió una infección vaginal , ardor y picor, tuve que ser medicada ...”

“Mi hija, la otra vez tuvimos un problema serio, porque ella usó unas hojas y se brotó y la llevamos al hospital muy mal”

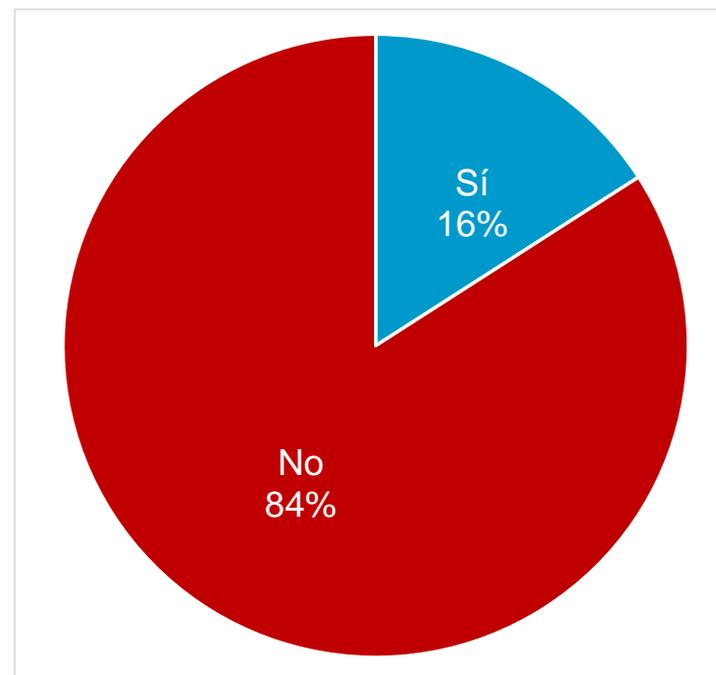
¿Tienes en este momento suficiente jabón de mano/baño en la casa?

Resultados

TOTAL

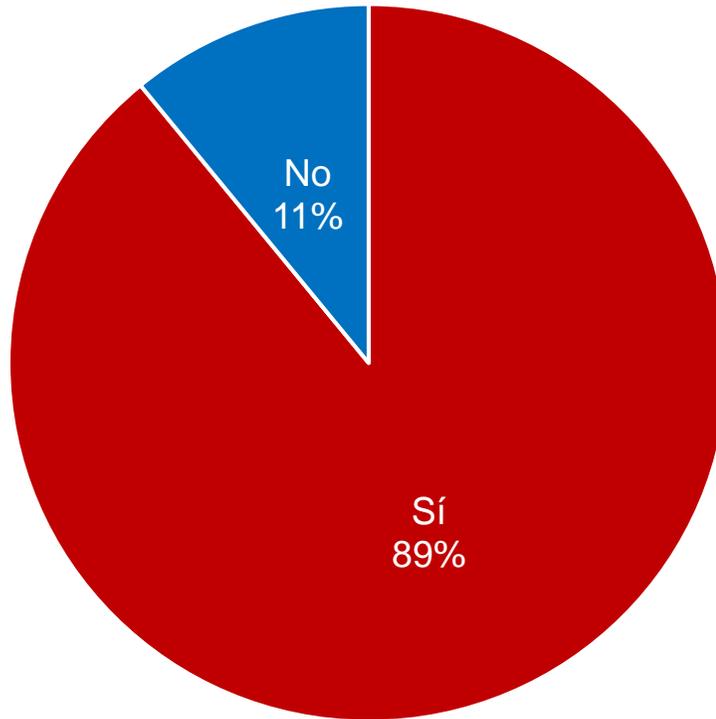


RURAL



¿Tienes problemas con la calidad del agua?

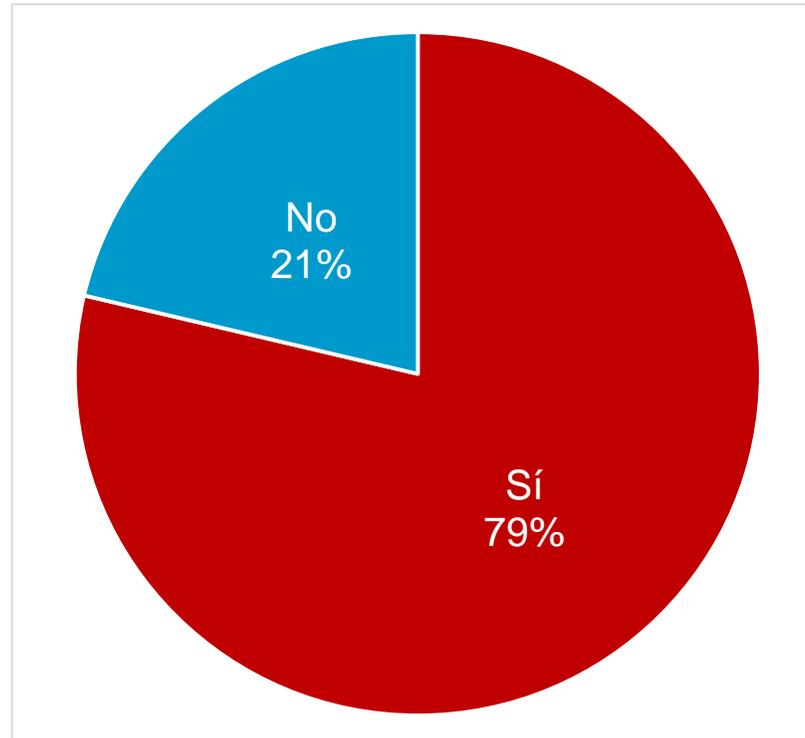
Resultados



70% - Color turbio/sucio

¿Hay algo que te hayan dicho que no puedes hacer mientras tienes la regla?

Resultados



¿Hay algo que te hayan dicho que no puedes hacer mientras tienes la regla

Que no debo ...

“lavarme el pelo” *“comer cambur o aguacate”*

“mojarme los pies” *“tener relaciones sexuales”*

“barrer o pasar coleteo” *“bañarme”*

“afeitarme las axilas” *“cargar peso”*

“tomar agua fría” *“comer ácidos”*

“hacer educación física” *“comer mango con sal”*

“jugar, ni correr”

Resultados

- ❖ Los productos para la higiene menstrual **son productos de primera necesidad**
- ❖ **La salud de niñas, adolescentes y mujeres se ve seriamente afectada** por la falta de higiene y de acceso a productos menstruales de calidad
- ❖ **Sus vidas se ven limitadas** – dejan de ir al trabajo, a la escuela, se encierran en la casa, se sienten temerosas y avergonzadas
- ❖ Para un buen manejo menstrual, ante la desinformación y tabúes , **la educación menstrual** es esencial

- ❖ La menstruación es un **componente fundamental de la vida de la mujer que es silenciado**
- ❖ Las participantes, a pesar de muchas sentir pena por hablar 'de eso', **agradecieron ampliamente** poder compartir sus experiencias, se sintieron escuchadas, valoradas

La salud menstrual es un tema de derechos humanos - Toda mujer tiene derecho a vivir en forma digna su menstruación

Entrega de kits de dignidad y actividades de formación



Proyecto piloto de toallas reusables



INSTRUCCIONES PARA EL LAVADO DE LAS TOALLAS SANITARIAS REUSABLES



1 REMOJO

Pon las toallas a remojar en una ponchera de **AGUA FRÍA** – **NO uses nunca agua caliente porque se pega la sangre y fija las manchas.** (Antes de ponerla en la ponchera, puedes sacar el exceso de sangre pasándola por el chorro de agua o ducha)
Déjalas remojar por unas 3 horas. (Renueva el agua si se pone muy roja)



3 SECADO

Tiende las toallas a secar preferiblemente al sol (es muy eficaz para matar los gérmenes)
Cuélgalas rectas en el cordel.



2 LAVADO

Lávalas con agua y jabón
NO uses lejía o detergentes fuertes. Puedes ponerle al agua unas gotas de limón o vinagre. Puedes lavarla a mano o en lavadora junto con otra ropa.

MANCHAS DIFÍCILES

Déjalas remojar con vinagre y bicarbonato ó agua oxigenada.



4 PLANCHADO

No es necesario, pero si puedes, plancha las toallas – quedarán mejor. No pases la plancha sobre los botones.

Nota: Si estás fuera de casa, cóccala la toalla usada doblada con el interior manchado hacia dentro dentro de una bolsa plástica que pueda cerrarse y ponla a remojar inmediatamente al llegar a la casa.



