

LET'S TALK
PERIOD



MITOS DEL PERIODO

¿QUÉ SABES ACERCA DEL PERIODO MENSTRUAL?

Algunas personas, especialmente hombres/niños, tienen dificultades para hablar acerca del periodo menstrual, pero es una parte natural de la vida. Algunas personas piensan que:

MITO

Las mujeres/niñas siempre tienen su periodo

La cantidad de tiempo que una mujer sangra es de entre 3-7 días, mientras que el ciclo menstrual, usualmente sin sangrado, es el tiempo total entre un periodo y el inicio del siguiente.

MITO

Todas las mujeres se ponen irritables (SPM) durante su periodo

Existe un cambio físico real que ocurre durante el periodo, con el cambio en los niveles de estrógeno y progesterona. Esto puede afectar el estado de humor de alguien, pero no todos experimentan el cambio de la misma manera.

MITO

La sangre menstrual es sangre “sucia”

La menstruación no es la forma del cuerpo de deshacerse de las toxinas. Es simplemente el revestimiento del útero (el cuál se preparó para el embarazo) que se desprende cuando una mujer no quedó embarazada ese mes.

MITO

La deficiencia de hierro es normal y esperada entre las jóvenes

¡No lo es! La deficiencia de hierro puede ser causada por un sangrado menstrual abundante, pero también puede ser causada por no comer suficientes alimentos ricos en hierro o por tener condiciones que afectan la absorción del hierro como la enfermedad celiaca.

MITO

Solo las mujeres menstrúan

No todas las mujeres menstrúan y no todas las personas que lo hacen se consideran mujeres. Los hombres transgénero pueden menstruar aún, así como las mujeres transgénero pueden no hacerlo.

La menstruación no es un problema “solo de mujeres”. En 2014, la ONU declaró que la higiene menstrual era un problema de salud pública. Es un problema humano. Visita letstalkperiod.ca para mayor información.

LET'S TALK PERIOD PROTECCIÓN PARA EL PERIODO

TU GUÍA PERSONAL

Con tantos productos diferentes en el mercado, la elección para productos de higiene femenina puede ser confuso. Aquí te presentamos información que te ayudará a elegir.

TOALLAS SANITARIAS

Toalla absorbente que se usa sobre tu ropa interior, para retener el sangrado menstrual.

- ✓ Fácil de usar
- ✓ Puede usarse mientras duermes
- ✗ Puede ser costoso
- ✗ La toalla puede moverse si no se coloca bien



TAMPONES

Producto absorbente que se inserta dentro de la vagina.

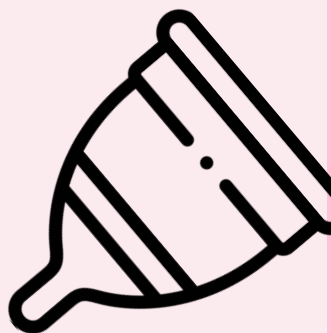
- ✓ Conveniente para deportes y otras actividades
- ✓ Discreto
- ✓ No emite olores
- ✗ Riesgo de Síndrome de Shock Tóxico si se deja puesto por demasiado tiempo
- ✗ Puede que se necesite usar una toalla o un pantiprotector en conjunto



COPA MENSTRUAL

Una copa flexible hecha de goma o silicón que se inserta en la vagina, en la base del cérvix.

- ✓ Reutilizable y genera menos desperdicio
- ✓ Sin olor
- ✓ Pocos cambios requeridos
- ✗ Requiere esterilización después de cada ciclo
- ✗ Puede ser complicado de remover y vaciar
- ✗ Puede haber filtraciones si la copa se mueve



Ropa interior menstrual

Pantis con un revestimiento absorbente para recolectar sangre menstrual.

- ✓ Reusable y eco-friendly
- ✓ Puede ser usado en combinación con otros productos
- ✓ De moda y cómodo
- ✗ Más costoso que la ropa interior usual y típicamente se necesita más de un par
- ✗ Puede generar olor

¿Sabías qué...?

Existen muchas apps gratis que te ayudan a tener un seguimiento y saber cuándo te llegará el siguiente periodo. Prueba:

Sisterhood
Flo
Clue

Compra las toallas,
tampones y copas en:
Farmacia, súper
mercados y en línea.

Compra ropa interior
menstrual en línea.

OPCIONES DESECHABLES

OPCIONES REUSABLES

¿Qué es un sangrado normal?

Los sangrados menstruales normales usualmente tienen las siguientes características:

Duran de 3-7 días



Se da cada 21-35 días



Se pierde entre 30-50 mL de sangre



¿Cuándo es anormal el sangrado?

- Sangrado constante > 7 días
- Cambio de protección más de una vez por hora
- Origina anemia por deficiencia de hierro
- Manchar frecuentemente las sábanas
- Pérdida de > 80 mL de sangre
- Sangrado o manchado entre periodos



Descubre si estás en riesgo de tener sangrado menstrual anormal. Realiza nuestro cuestionario de sangrado en: **letstalkperiod.ca** (versión en inglés)

LET'S TALK **SANGRADO MENSTRUAL** PERIOD **NORMAL VS ANORMAL**

¿Qué es un sangrado normal?

Algunas mujeres tienen periodos cortos y ligeros, mientras que otras tienen más prolongados y abundantes. Los periodos normales usualmente:

- Duran de 3-7 días
- Ocurren cada 21-35 días
- Tienen alrededor de 30-50 mL de pérdida de sangre

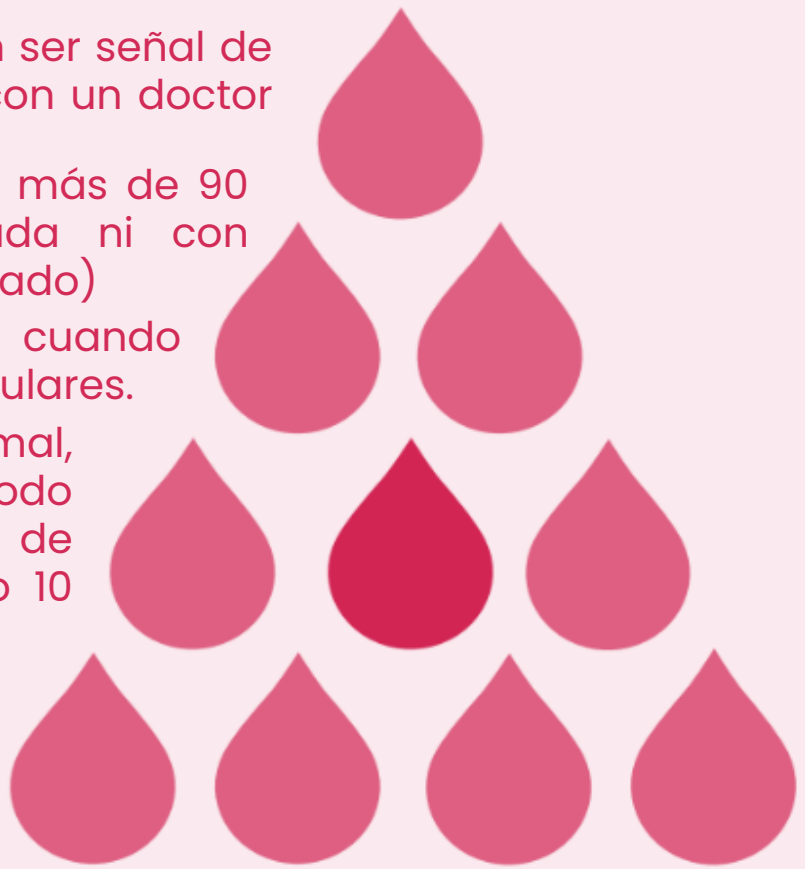
¿Cuándo es anormal el sangrado?

- Sangrado constante > 7 días
- Cambio de protección más de una vez por hora
- Origina anemia por deficiencia de hierro
- Manchar frecuentemente las sábanas
- Pérdida de > 80mL de sangre
- Sangrado o manchado entre periodos

¿Cambios en tu periodo?

Los cambios en tu periodo pueden ser señal de un problema. Deberías consultar con un doctor si:

- Tu periodo no se presenta por más de 90 días (y no estás embarazada ni con anticonceptivos de uso prolongado)
- Tu periodo se volvió irregular cuando usualmente tienes periodos regulares.
- Estás sangrando más de lo normal, por ejemplo, tu periodo normalmente tarda 5 días, y de repente empieza a tardar 9 o 10 días
- Sangras entre periodos
- Tienes dolor durante tu periodo
- Tienes sangrados que se han vuelto muy abundantes, empapando más de una toalla o tampón por hora, o manchando la ropa al dormir.



¿Cómo se diagnostica el sangrado anormal?

- Platica tu historia de salud y tu ciclo menstrual con un profesional de la salud.
- Lleva un registro de fechas, tiempo y tipo (ligero, medio, abundante o manchados) de tus sangrados.

Realiza la prueba de autoevaluación de sangrado en **letstalkperiod.ca** (versión en inglés) para saber si puedes tener sangrado anormal.

¿Cuál es el tratamiento para el sangrado anormal?

- Métodos anticonceptivos hormonales, como píldoras anticonceptivas, parches para la piel y anillos vaginales, pueden controlar el ciclo menstrual
- Un DIU de levonorgestrel disminuye la pérdida de sangre menstrual en muchas mujeres
- El ácido tranexámico puede ser usado para tratar el sangrado menstrual abundante.
- Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, pueden ayudar a controlar el sangrado abundante y disminuir los cólicos menstruales
- Los antibióticos pueden tratar el sangrado causado por una infección (poco frecuente).

Aprende más sobre sangrado normal y anormal en:
letstalkperiod.ca (versión en inglés)

¿Qué es considerado un sangrado menstrual abundante?

Periodos que duran más de 7 días

Cambio frecuente de toallas o tampones

Periodos que manchan la ropa o sábanas por la noche

Sangrados que afectan tu vida social o actividades

¿Podría ser un trastorno hemorrágico?

- La Enfermedad de von Willebrand es el trastorno hemorrágico más común a nivel mundial
- Afecta tanto a hombres como a mujeres, pero las mujeres son diagnosticadas más frecuentemente debido al sangrado menstrual abundante

Sin embargo...

Tener sangrado menstrual abundante no siempre significa que tienes un trastorno hemorrágico.

Otras causas incluyen...

- Problemas de tiroides
- Desequilibrio hormonal
- Estar a menos de un año de tu primer periodo.
- Perimenopausia
- Miomas uterinos

El sangrado menstrual abundante a largo plazo puede llevar a anemia por déficit de hierro, que puede hacerte sentir débil, fatigada, y que sea difícil concentrarte.

Aumenta el nivel de hierro eligiendo más comidas ricas en éste (como carnes rojas, mariscos, frijol, vegetales verdes, frutos secos, granos, guisantes), y también debes incrementar el consumo de vitamina C para aumentar la absorción de hierro.

Existen opciones de tratamientos disponibles que pueden mejorar considerablemente tu calidad de vida. No sufras en silencio.

Aprende más sobre sangrado abundante y realiza nuestro test online para saber si estás en riesgo de tener un trastorno hemorrágico en letstalkperiod.ca.