

FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA

HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA

ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

**CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y APTITUDES
DURANTE EL CICLO MENSTRUAL DE LAS
ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA
DE LA I.E TÉCNICO FAP “MANUEL POLO JIMÉNEZ” -
SANTIAGO DE SURCO. MARZO DEL 2024**

**PRESENTADA POR
GABRIELA LUCIA HUAMAN BEZADA**

**ASESOR
VERONICA GIANNINA MORAN RODRIGUEZ**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
OBSTETRICIA**

LIMA – PERÚ

2024



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**

TESIS

**CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y APTITUDES DURANTE EL CICLO
MENSTRUAL DE LAS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA I.E TÉCNICO FAP “MANUEL POLO JIMÉNEZ” -
SANTIAGO DE SURCO. MARZO DEL 2024**

**PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN OBSTETRICIA**

**PRESENTADO POR:
GABRIELA LUCIA HUAMAN BEZADA**

**ASESORA
DRA. OBSTA. VERONICA GIANNINA MORAN RODRIGUEZ**

**LIMA, PERÚ
2024**

**CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y APTITUDES DURANTE EL CICLO
MENSTRUAL DE LAS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA I.E TÉCNICO FAP “MANUEL POLO JIMÉNEZ” -
SANTIAGO DE SURCO. MARZO DEL 2024**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

Asesor: Dra. Obsta. Veronica Giannina Moran Rodriguez

Miembros del jurado:

Presidente: Mg. Obsta. Maria Roxana Cueto Gutierrez

Vocal: Mg. Obsta. Dora Elena Cruz Guzman

Secretario: Mg. Obst. Evelyn Margott Asencios Falcón

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado mucha fortaleza y fe para cumplir uno de mis objetivos.

Agradecer a mi madrina Guadalupe, mis padres, mi hermano, mi tía Feli y a toda mi familia por creer en mí y su apoyo incondicional en todo este camino de mi vida académica.

A mis seres queridos que me acompañan espiritualmente, mi abuelito Ruperto, Tití, Tía Noemi que estarían orgullosos de mí

AGRADECIMIENTO

A mi querida asesora la Dra. Veronica Moran Rodriguez por brindarme su, motivación y sabiduría en la realización en este trabajo de investigación.

A la Universidad San Martín de Porres, Facultad de Obstetricia y Enfermería por todas las enseñanzas durante mi preparación profesional.

A mi estimada Institución Educativa Técnico FAP Manuel Polo Jiménez, como exalumna estoy agradecida por haberme dado la oportunidad de realizar mi investigación; a mis ex profesores y alumnas por permitirme su tiempo en la recolección de datos.

REPORTE TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de

AUTOR

Gabriela Lucía Huaman Bezada

RECuento DE PALABRAS

7266 Words

RECuento DE CARACTERES

40600 Characters

RECuento DE PÁGINAS

58 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.8MB

FECHA DE ENTREGA

Nov 12, 2024 4:38 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 12, 2024 4:38 PM GMT-5

● 11% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



Victoria Aliaga Bravo

Dra. Victoria del Consuelo Aliaga Bravo
Jefa de la Oficina de Grados y Títulos

ÍNDICE DE CONTENIDO

Página

TÍTULO	ii
ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MATERIAL Y MÉTODOS	8
2.1. Diseño metodológico.....	8
2.2. Población y muestra.....	8
2.3. Criterios de selección.....	8
2.4. Técnicas de recolección de datos	9
2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	10
2.6. Aspectos éticos	10
III. RESULTADOS	12
IV. DISCUSIÓN.....	18
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
VII. ANEXOS	33

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Características epidemiológicas y clínicas de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de Marzo del 2024	12
Tabla 2. Hábitos durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de Marzo del 2024	14
Tabla 3. Aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de Marzo del 2024.....	16

RESUMEN

Objetivo: Determinar las características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de marzo 2024. **Método:** Descriptivo, observacional de tipo transversal y prospectivo, conformada por 91 alumnas que cumplieron los criterios de inclusión. **Resultados:** La media de edad fue 15.27 años. Su menarquia se presentó entre 11 a 12 años con 69.2%. El ciclo menstrual, 67 % con ciclos menstruales irregulares, sintomatología clínica como cólicos abdominales 61.5 %. Las toallas higiénicas desechables fue mayor incidencia 100%. Sobre acceso a baños limpios y privados en el colegio, 82.4 % fue afirmativo. El cambio de toallas higiénicas fue 4 veces al día 61.5 %. El 50.5% no consume. El 51.6 % no consume hierbas medicinales. Durante el ciclo menstrual las adolescentes eran sensibles 72.5%. El 52.7% no utiliza el aplicativo de calendario menstrual. El 73.6% realiza actividades deportivas en la escuela. La madre es la fuente de información más frecuente 57.1%. Las adolescentes 82.4% no falta a clases. El 72.5 % mantienen una comunicación abierta con familiares y amigos. El mito más relevante, 50.5% sobre no poder beber bebidas frías. **Conclusiones:** Las adolescentes del quinto grado de secundaria presentaron ciclos

menstruales irregulares, cólicos abdominales, no ingieren analgésicos y reciben mayor información por parte de la madre.

Palabras claves: adolescencia, menstruación, hábitos, aptitud

ABSTRACT

Objective: Determine the characteristics, habits and aptitudes during the menstrual cycle of adolescents in the 5th grade of Secondary School at the FAP “Manuel Polo Jiménez” School during the month of March 2024. **Method:** Descriptive, cross-sectional and prospective observational, comprising 91 female students who met the inclusion criteria. **Results:** The average age was 15.27 years. Their menarche occurred between 11 to 12 years with 69.2%. The menstrual cycle, 67% with irregular menstrual cycles, clinical symptoms such as abdominal cramps 61.5%. Disposable sanitary pads had a higher incidence of 100%. Regarding access to clean and private bathrooms at school, 82.4% were affirmative. The change of sanitary pads was 4 times a day 61.5%. 50.5% do not consume. 51.6% do not consume medicinal herbs. During the menstrual cycle, 72.5% of the adolescents were sensitive. 52.7% do not use the menstrual calendar application. 73.6% carry out sports activities at school. The mother is the most frequent source of information 57.1%. 82.4% of adolescent girls do not miss classes. 72.5% maintain open communication with family and friends. The most relevant myth, 50.5% about not being able to drink cold drinks. **Conclusions:** Adolescents from the fifth grade of secondary school

presented irregular menstrual cycles, abdominal cramps, did not ingest analgesics and received more information from their mother.

Keywords: adolescence, menstruation, habits, aptitude

I.INTRODUCCIÓN

La menstruación es una fase del ciclo menstrual que marca una serie de cambios biológicos, emocionales y sociales, dando el inicio de la etapa reproductiva de la mujer. Ministerio de Salud (MINSA) considera que el intervalo de adolescencia es de 12 años hasta los 17 años 11 meses¹. La adolescencia presenta diversos cambios como fisiológicos, psicosociales. Uno de los cambios fisiológicos que manifiestan las adolescentes es la llegada de la primera menstruación, conocido también como Menarquía. Las adolescentes durante el periodo menstrual, en algunas ocasiones pueden presentar malestares físicos, psicológicos y sociales. Como malestar físico se consideran los trastornos menstruales, como el dolor tipo cólico en la parte baja del abdomen, además de sangrados abundantes o prolongados. Muchos de estos trastornos menstruales están acompañados de molestias digestivas como náuseas, vómitos, diarreas y estreñimiento. La aparición de estos malestares incrementa el riesgo de desarrollar anemia por deficiencia de hierro, causando cansancio, mareos y cefaleas. Esta sintomatología puede afectar significativamente la calidad de vida durante el ciclo menstrual. A nivel emocional y psicológico, se experimentan cambios de humor como sentimientos de enojo, ansiedad, estrés, irritabilidad y tristeza².

En muchos centros educativos existe una problemática a nivel de infraestructura, insuficiencia de recursos que dificulta la adecuada gestión de la higiene menstrual. Existen factores como la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y prácticas culturales nocivas que pueden incrementar más la situación³.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) en nuestro país, los departamentos de Huancavelica, Loreto, Ucayali y en Lima, más del 50% de las adolescentes en estas regiones, carecen de conocimiento sobre la naturaleza de la menstruación. Además, señala que 95% experimentan dificultades significativas durante la menstruación en la etapa escolar desde la falta de acceso a productos de higiene, a falta de apoyo integral a los centros educativos y estigmas a nivel social⁴.

En Perú, el Congreso de la República aprobó el 31 de marzo de 2021 la Ley N°31148 llamada “Ley que promueve y garantiza el manejo de la Higiene Menstrual de niñas, adolescentes y mujeres vulnerables”. Esta ley tiene como meta realizar actividades para concientizar sobre la importancia de tener una adecuada higiene menstrual con la difusión de información adecuada, cambiar los prejuicios relacionados con la menstruación. El Ministerio de Salud manifestó la distribución de insumos para la higiene menstrual como las toallas higiénicas desechables en los sectores de pobreza y pobreza extrema del país⁵.

La Institución Educativa “Técnico FAP Manuel Polo Jiménez” fue fundada en 1962, está ubicada en el distrito de Santiago de Surco. En 1968 funcionó como una escuela mixta particular del nivel secundario. Actualmente comprende de tres niveles

académicos inicial, primaria y secundaria. En específico, el quinto año de secundaria está dividido 7 secciones, cada una con alrededor de 25 alumnos. La misión principal es proporcionar un entorno de bienestar de los hijos del personal FAP, ofreciendo una educación personalizada, infraestructura de calidad y sistema pedagógicos actualizados⁶.

En 2024, Regalado M⁷, Perú, su investigación realizada en la Institución Educativa Tupac Amaru sus resultados fueron que 64.0% de las adolescentes tenían 16 años. El 58.0% tuvo su primera menstruación entre los 11 a 13 años. El 54.0% presentaron una duración de la menstruación de 2 a 7 días. La madre era la principal fuente de información 54.0%. La frecuencia de cambios de las toallas higiénicas fue de 3 veces al día siendo el 49.3%. El 58.7% manifestaron no tener acceso a toallas higiénicas en la escuela. El 61.3% prefirió no asistir a clases durante la menstruación.

En el ámbito internacional se encontraron estudios como Yaliwal R, Biradar A, Kori SS, et al.⁸ En el año 2020 en India, sus resultados mostraron que el 70,5% de las niñas tuvieron su primera menstruación entre los 12 y 14,9 años, el 37,2% de las niñas tuvo su período menstrual cada 28-34 días y el 12,2% de las niñas dijo tener flujos menstrual abundantes. El 61,95% de las niñas padecía dismenorrea y el 9,7% de las niñas requería medicamentos para el dolor. El 70,7% de las niñas usaba toallas higiénicas, el 12,7% utilizaba tela y el 15,3% usaba ambos insumos. El 55,5% de las niñas que utilizaban tela como absorbente no la secaban al sol. El 57,1% de las niñas

se aseaban sus partes íntimas más de 2 veces al día. El 93,8% se bañaba durante el periodo menstrual y el 87,2% usaba como medio de aseo solo jabón con agua. El 37,7% de las niñas quemaban sus toallas higiénicas, el 50,8% desechaban al contenedor de basura y el 4,9% las enterraron. El 8,6% de las niñas dijeron que permanecían completamente ausentes de la escuela durante los períodos. El 17,85% dijo que permaneció ausente un día. El 53,4% de los encuestados afirmó tener dificultades para concentrarse en la escuela. El 76,1% dijo que contaba con instalaciones adecuadas de agua y saneamiento en la escuela.

Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al.⁹ En el año 2021 en Nigeria, sus hallazgos fueron que la edad media del primer período menstrual fue de 13,7 años ($\pm 6,7$). El 76,1% de las niñas conocían acerca de la menstruación antes de experimentarla. El 48,1% de las madres de las niñas fueron la principal fuente de información. La investigación mostró que 207, el 69,7% de las encuestadas tenían una buena comprensión sobre la menstruación, además que 171, el 57,58% practicaban un buen manejo de la higiene menstrual.

En 2020, Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al.¹⁰ Su investigación realizada en Pakistán entre sus resultados se manifestó que la edad promedio fue de 15 años. La principal fuente de información fue la madre en el hogar con un 67%. El 77,7% de los encuestados nunca había tenido una lección o sesión sobre la menstruación en su escuela. Alrededor del 44% expresaron que el período menstrual es un fenómeno fisiológico y el 60,2% que la sangre menstrual proviene de la vagina. El 40% de las participantes de la investigación faltaron a la escuela debido a la menarquia. Sobre el uso de material absorbente fue común en el 90% entre las jóvenes y en el 68,7% utilizó

las toallas sanitarias disponibles comercialmente. Aunque la mayoría de las adolescentes el 58,2% no se duchaban durante la menstruación, el 80,5% sí aseaban sus genitales con agua durante la menstruación.

Malik M, Hashmi A, Hussain A, et al.¹¹ En el año 2023 en Pakistán presentaron que el 86,2% de las adolescentes tenían períodos regulares. El 58,5% conocía alguna condición de salud relacionada con los trastornos del ciclo menstrual y el 88,3% conocía sobre la higiene menstrual femenina. La mayoría de las participantes el 78,7% manifestaron sentir vergüenza después de comprar toallas sanitarias. El 5,4% de 400 encuestados estaban interesados en concienciar sobre la higiene menstrual. Los resultados de la encuesta mostraron que todas las encuestadas (100%) estaban satisfechas con los productos menstruales orgánicos FemPure de su país.

Shah S, Punjani N, Rizvi S, et al.¹² En el año 2023 en Pakistán, su estudio fue que sólo el 44,3% había recibido a orientación sobre la higiene menstrual femenina, La gran mayoría de las adolescentes el 48,3% manifestó que la primera persona que hablaron sobre la menarquía fue con sus madres. Sobre sus hábitos, el 37,6% evita asearse el cuerpo durante la menstruación, mientras el 17,1% mencionaron evitar actividades físicas. Solo el 47,7% utilizaron toallas reutilizables como absorbentes menstruales y el 30,7% usaron toallas higiénicas desechables.

Al Mutairi H, Jahan S¹³. En el año 2021 en Buraidah, manifestaron que la fuente de información más frecuente sobre la menstruación fue la madre 94%. Sobre la duración del sangrado menstrual se presentó de cuatro a seis días 68,2%.

Los periodos menstruales con un intervalo de 21 a 35 días 42,2%. El 35,8% de las adolescentes faltó a clases durante un día a causa de la regla. Los estudiantes no consumen algunos alimentos y bebidas durante la menstruación 47,7%.

Las adolescentes enfrentan dificultades durante su menstruación, como los inadecuados servicios de saneamientos que presentan algunas instituciones educativas, debido a las largas horas de permanencia debería contar con óptimos servicios. También hablar sobre la menstruación suele ser un tema incómodo, vergonzoso e incluso en algunos casos un tabú limitando la opción de acceder a conocimientos veraces y oportunos a las adolescentes quienes deberían conocer la importancia de los hábitos y aptitudes adecuados para ser considerado como un tema central de atención a nivel global. Es por ello el presente estudio muestra la importancia de la obstetra porque presenta la competencia de desarrollar programas educativos en establecimientos de salud e instituciones educativas y brindar educación sexual de forma integral, abordando temas como identidad y diversidad de género, violencia. Por esta razón este estudio se justifica de forma social.

Por ello en el presente estudio se planteó la siguiente pregunta ¿Cuáles son las características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” en marzo del 2024; y el siguiente objetivo general, determinar las características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” en marzo del 2024 y los siguientes objetivos específicos:

identificar las características epidemiológicas y clínicas de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP "Manuel Polo Jiménez" en el año 2024; identificar los hábitos durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP "Manuel Polo Jiménez" en marzo del 2024; conocer las aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP "Manuel Polo Jiménez" en marzo del 2024.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Diseño metodológico

Fue enfoque cuantitativo, de tipo observacional, descriptivo, transversal y prospectivo.

2.2. Población y muestra

2.2.1. Población

La población de estudio estuvo compuesta de 91 alumnas de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez” del 2024, que cursan el 5to grado de secundaria que cumplieron los criterios de selección

2.2.2. Muestra

Por presentar una cantidad manejable, se realizó de manera censal, por lo tanto, fue un muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo conformada por el total de la población 91 alumnas que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

2.3. Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Sexo femenino
- Estudiante de 5to Secundaria

- Estudiante de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez”
- Adolescente que haya iniciado su periodo menstrual.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no aceptan ser participe del estudio
- Estudiantes con incapacidad mental temporal
- Estudiantes bajo efectos de alguna medicación
- Estudiantes con enfermedades patológicas
- Padres de adolescentes que no brindan el consentimiento
- Ausentismo escolar

2.4. Técnicas de recolección de datos

Se inició la recolección de información, posterior a la aprobación del Plan de Tesis. La Facultad de Obstetricia y Enfermería nos otorgó una carta de presentación que fue enviada a la directora de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez”. Se inició la práctica de la investigación en el centro educativo con el apoyo del Departamento de TOE (Tutoría, Orientación Educativa) que nos brindó el listado de las adolescentes que cursan el quinto grado de secundaria. Se presentó el documento de consentimiento informado detallando los objetivos del estudio y procedimiento, fue enviado a los padres de familia para su revisión y autorizar la participación del adolescente.

El documento de asentimiento informado fue presentado a la adolescente donde fue explicado de manera clara el proceso y los beneficios del estudio.

La técnica de recolección de datos se procedió con el uso de un cuestionario, este instrumento tuvo el fin de adquirir información de las Características, Hábitos y Aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes. (Anexo 1)

Posteriormente para obtener el grado de validez del instrumento y los conceptos a evaluar, se sometió el cuestionario de la encuesta mencionado anteriormente, a evaluación por expertos (obstetras y/o ginecobstetras) en el tema de investigación, para su posterior aprobación.

2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Finalizada la recolección de datos en la institución educativa se realizó la recopilación de los datos obtenidos en forma ordenada y codificadas en una base de datos Excel y luego se trasladó al programa PASW Statistics 18, donde se ejecutó las tablas de análisis estadística descriptiva; frecuencia, porcentajes, la media y desviación estándar para posteriormente realizar la interpretación de los resultados.

2.6. Aspectos éticos

En la presente investigación se tomaron en cuenta 4 principios de ética de investigación:

- **Beneficencia:** Se resaltó la importancia de la toma de decisiones, para así promover el beneficio de bienestar de las adolescentes. Los resultados que se obtuvo en la investigación fortalecieron a que las estudiantes y docentes

reciban mayor información sobre la menstruación, higiene menstrual y los derechos sexuales reproductivos.

- **No Maleficencia:** Se garantizó la confidencialidad de la información recopilada de las adolescentes, no se utilizó estos datos con un fin que dañen su integridad.
- **Autonomía:** Se cumplió a través del asentimiento informado puesto que las adolescentes tuvieron el derecho de tomar decisiones acerca de la participación en la investigación.
- **Justicia:** Para la recolección de datos se empleó un cuestionario anónimo, respetando la privacidad de las adolescentes, sin la divulgación de los datos obtenidos.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Características epidemiológicas y clínicas de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de marzo del 2024

Características epidemiológicas y clínicas	N°	%
Edad		
Media- D.E	15.27±0.44	
Adolescente tardía (15 años – 19 años)	91	100.0
Religión		
Ateísmo	13	14.3
Católica	51	56.0
Cristiana	23	25.3
Evangelista	4	4.4
Menarquia		
8 a 10 años	16	17.6
11 a 12 años	63	69.2
13 a 15 años	12	13.2
Ciclo menstrual		
Irregular (<28 días, > 28 días)	61	67.0
Regular (28 días)	30	33.0
Régimen Catamenial		
1 a 2 días	5	5.5
3 a 5 días	63	69.2
6 a 8 días	23	25.3
Sintomatología clínica durante la menstruación		
Cefalea	3	3.3
Cólicos abdominales	56	61.5
Desmayos	2	2.2
Dolor corporal	15	16.5
Fatiga	10	11.0
Náuseas	5	5.5
Total	91	100.0

En la Tabla 1, se demuestra que predomina la etapa adolescente tardía representado con el 100% de los encuestados, la media de edad es de 15.27 años, la edad mínima de 15 años y la edad máxima de 16 años. Sobre la religión, se muestra que la religión católica prevalece con 56 % a diferencia de la evangelista que presentó 4.4 %. Asimismo, su menarquia entre edades de 11 a 12 años con 69.2%, y en menor incidencia entre 13 a 15 años 13.2%. En el ciclo menstrual, 67 % de las adolescentes presentó ciclos menstruales irregulares, con sintomatología clínica más evidente como cólicos abdominales 61.5 %, mientras otras presentaban dolor corporal 16.5%.

Tabla 2. Hábitos durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de marzo del 2024

Hábitos durante el ciclo menstrual	N°	%
Insumos externos		
Toallas higiénicas desechables	91	100.0
Insumos internos		
Ninguno	81	89.0
Tampones	10	11.0
Frecuencia de cambio de productos		
1 vez al día	5	5.5
2 veces al día	30	33.0
4 veces al día	56	61.5
Acceso a baños limpios y privados en el colegio		
No	16	17.6
Si	75	82.4
Materiales de aseo íntimo		
Agua con vinagre	2	2.2
Agua y jabón íntimo	65	71.4
Solo agua	24	26.4
Hábitos alimenticios durante el ciclo menstrual		
Se alimenta con la misma cantidad de comida	39	42.9
Se alimenta más	42	46.2
Se alimenta menos	10	11.0
Consumo de analgésicos*		
No	46	50.5
Si	45	49.5
Consumo de Hierbas Medicinales*		
No	47	51.6
Si	44	48.4
Total	91	100.0

*Ponstan, Anaflex

*oregano, apio, manzanilla, jengibre

En la Tabla 2, se evidencia en relación a los insumos externos como las toallas higiénicas desechables mayor incidencia 100%. Asimismo 81 % no utilizó un insumo interno como copa menstrual y disco menstrual, por otro lado 11 % utiliza tampones. Sobre el acceso a baños limpios y privados en el colegio, fue afirmativo 82.4 % a diferencia de 17.6% con respuesta negativa. La frecuencia de cambio de estos productos fue más predominante 4 veces al día ocupando el 61.5 %, mientras que 5.5 % se cambia 1 vez al día. Sobre los hábitos alimenticios, 46.2 % se alimentan más durante el ciclo menstrual y 11.0% se alimenta con una cantidad menor. El consumo de analgésicos con las marcas comerciales Ponstan y Anaflex fue prevaeciente no consumirlos 50.5% mientras 49.5 % prefiere hacerlo. El 51.6 % no consume hierbas medicinales en tanto el 48.4 % si consume este tipo de hierbas.

Tabla 3. Aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de marzo del 2024

Aptitudes durante el ciclo menstrual	N°	%
Manejo de las emociones durante el ciclo menstrual		
Estado de ánimo normal	3	3.3
Irritabilidad	8	8.8
Sensibilidad emocional	66	72.5
Stress	14	15.4
Uso de aplicativo de calendario menstrual		
No	48	52.7
Si	43	47.3
Participación de Actividades deportivas durante la menstruación		
No	24	26.4
Si	67	73.6
Fuentes de Información sobre la menstruación		
Amigos	8	8.8
Colegio	11	12.1
Internet	17	18.7
Madre	52	57.1
Padre	3	3.3
Ausentismo escolar durante la menstruación		
No	75	82.4
Si	16	17.6
Comunicación abierta con familiares y amigos sobre la menstruación		
No	25	27.5
Si	66	72.5
Mitos sobre la menstruación		
No cargar bebés	12	13.2
No bañarse	10	11.0
No comer frutas ácidas	13	14.3
No beber bebidas frías	45	50.5
No saltar o hacer ejercicios	4	4.4
Todas las anteriores	6	6.6
Total	91	100.0

En la Tabla 3. Se muestra en cuanto al manejo de las emociones durante el ciclo menstrual prevalece la sensibilidad con el 72.5%, mientras 15.4% stress. Respecto al uso de aplicativo de calendario menstrual, 52.7% su respuesta fue No, por otro lado 47.3% que sí utiliza. La participación de actividades deportivas durante la menstruación, 73.6% participa, 26.4% no participa. Las fuentes de información sobre la menstruación en su mayoría 57.1% por parte de la madre, el 18.7% a través del Internet. Sobre el ausentismo escolar durante la menstruación, 82.4% no falta a clases y 17.6% si falta a clases. El 72.5 % de las adolescentes mantienen una comunicación abierta con familiares y amigos sobre la menstruación, al contrario de 27.5% que no lo realiza. El mito más relevante sobre la menstruación, 50.5% sobre no poder beber bebidas frías, sin embargo, el 14.3% refirió no comer frutas ácidas.

IV.DISCUSIÓN

En el presente estudio que tuvo como objetivo determinar las características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria del Colegio FAP “Manuel Polo Jiménez” durante el mes de marzo del año 2024, se puede evidenciar de acuerdo a las características epidemiológicas, el grupo de edad que predominó fue de 15 a 19 años, correspondiente a la etapa conocida como a adolescente tardía, con una edad media de 15.27 ± 0.44 años. A diferencia de los autores Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al⁹, manifestaron que el grupo de edad más numeroso en su muestra fue 13 a 15 años y la edad media de 13.7 ± 6.7 años.

Respecto a la afiliación religiosa, la mayoría de las adolescentes en este estudio 56.0% pertenecen a la religión católica. En cambio, siguiendo con Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al⁹, se identificaron mayor porcentaje de la religión cristiana 86.2%.

En cuanto a la menarquia, en nuestro estudio se presentó entre 11 a 12 años. Sin embargo, no existen cifras semejantes con los autores Yaliwal R, Biradar A, Kori SS, et al⁸, donde se demostró que entre 12 a 14 años fue la edad de la aparición del primer sangrado menstrual. Esta diferencia puede deberse a distintos factores demográficos y culturales que puedan afectar el desarrollo físico de las adolescentes de cada zona, como la nutrición.

En el ciclo menstrual, las adolescentes mencionaron tener en su mayoría periodos menstruales irregulares 67.0% con intervalos menor de 21 días o más de 35 días. En cambio, Malik M, Hashmi A, Hussain A, et al¹¹, encontraron en su población adolescente que el periodo menstrual fue de ciclos regulares 37.2% con frecuencia aproximada de 28 días entre cada ciclo.

Referente al régimen catamenial, se halló el 69.2 % la duración de 3 a 5 días del periodo menstrual. Este resultado no fue compatible con Yaliwal R, Biradar A, Kori SS, et al⁸, 46.6% duraban 5 a 6 días de igual manera los autores Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, donde 27.2% de las adolescentes sangraron durante 7 días a más.

Según, Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, encontraron en relación a la sintomatología clínica durante la menstruación, el síntoma más reportado fue el dolor de espalda 31.0%. Sin embargo, nuestros datos no se asemejan a esta investigación. El síntoma más común en nuestra población estudio fueron los cólicos abdominales 61.5%.

De acuerdo a los hábitos durante el ciclo menstrual de las adolescentes, cifras semejantes encontraron Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰ reportaron que 90.8% de las adolescentes utilizaban toallas sanitarias comerciales como material adsorbente. En el estudio se presentó el 100% sobre el uso de toallas higiénicas desechables.

En relación a la frecuencia de cambio de insumos durante la menstruación se encontró una discrepancia entre los estudios de Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, de igual manera los autores Shah S, Punjani N, Rizvi S, et al¹², se encontró que las adolescentes se cambian solo 2 veces al día el material desechable. La autora

Regalado M⁷. resaltó que el cambio de realizó solo 3 veces al día. En el estudio el 61.5% cambian sus toallas higiénicas 4 veces al día. Este resultado es importante según la Unesco, recomienda realizar con regularidad el cambio de los insumos de higiene menstrual como son las toallas higiénicas con frecuencia cada 4 horas. El uso prolongado de las toallas higiénicas y otros insumos ocasiona la proliferación de bacterias en la zona vaginal que pueden extenderse a la cavidad uterina, lo que puede provocar complicaciones en la salud. Por ello se necesita establecer un horario para el cambio de los productos para asegurar el bienestar general¹⁴.

En relación al acceso a baños limpios y privados en la escuela, 82.4% afirmaron que los servicios higiénicos del colegio si disponen de estas características. En cambio, Regalado M⁷, manifestó que 58,7% de las alumnas no pudieron acceder a materiales de aseo. La UNICEF indica que tener instalaciones WASH (agua, saneamiento y higiene) en óptimas condiciones, es un derecho fundamental que nos garantizara un apropiado rendimiento académico y a reducir la tasa de ausentismo escolar. Por lo tanto, es muy importante que el estado invierta en servicios higiénicos porque es invertir en el futuro de la educación y salud de las futuras generaciones¹⁴.

Acerca de los materiales de aseo, se encontró resultados compatibles con el trabajo de Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al⁹, las adolescentes utilizan agua y jabón en su aseo íntimo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, una adecuada higiene menstrual es aquella que permite a mujeres y niñas “utilizar material para la higiene menstrual limpio, que absorba o recoja la sangre y pueda ser cambiado

en privado, utilizando agua y jabón para higienizar el cuerpo, y teniendo acceso a instalaciones para disponer del material ya utilizado”¹⁵.

En la investigación de Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰ se pudo hallar respecto a los hábitos alimenticios durante la menstruación, las adolescentes se alimentan con la misma cantidad de comida, al contrario de nuestro estudio que no encuentra coincidencia. Las adolescentes manifiestan alimentarse más durante la menstruación.

Si el adolescente decide alimentarse más durante la menstruación puede tener aspectos positivos y negativos. En el lado positivo, al aumentar la ingesta de alimentos se estaría cubriendo todas las necesidades nutricionales que requiere el organismo durante el ciclo menstrual. Sin embargo, si la ingesta es mayor con alimentos pocos saludables puede generar problemas en la salud física y mental.

Según el MINSA, se estima que el 25% de mujeres que sufren sangrado menstrual abundante pueden sufrir anemia por deficiencia de hierro. Durante la menstruación las adolescentes presentan una mayor pérdida de hierro y otros nutrientes, incrementando los casos de anemia y otras infecciones afectando su crecimiento y rendimiento escolar. Se recomienda incluir alimentos ricos en hierro como bazo, hígado, carnes rojas, sangrecita, pescado de carne oscura¹⁶.

El 50.5% de la muestra no consume analgésicos. Se encontró datos similares en la investigación de Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, 68.5% no requieren la toma de analgésicos para calmar el dolor.

Ambos resultados reflejan que las adolescentes presentan una alta tolerancia al dolor y prefieren recurrir a la medicina tradicional, también puede ser a la dificultad de acceder a analgésicos por factores económicos o culturales.

Respecto a los analgésicos, el uso inadecuado puede llevar a consecuencias negativas, como dependencia o un manejo ineficaz del dolor. La OMS recomienda medicarse bajo la supervisión médica en cuanto a la dosificación y de estar informados sobre los posibles efectos adversos¹⁷.

Sobre el consumo de hierbas medicinales, 51,6% no consume hierbas medicinales para calmar el dolor menstrual. A diferencia de Al Mutairi H, Jahan S¹³, que solamente el 20.9% usaban medicinas a bases de hierbas medicinales.

El bajo consumo de hierbas medicinales es relevante por ciertas razones, una de ellas es por uso convencional de medicamentos farmacéuticos comerciales y la falta de conocimiento de los beneficios que nos ofrecen las plantas medicinales. Según Minsa, la medicina tradicional es un conjunto de prácticas de salud que hemos heredados por nuestros antepasados, se fundamenta en base de conocimientos tradicionales y modernos con un enfoque holístico provenientes de Asia y Europa. Algunas hierbas medicinales que recomiendan para calmar el dolor menstrual es el orégano, manzanilla, jengibre, romero¹⁸.

Según el manejo de las emociones durante el ciclo menstrual, en nuestro estudio observamos que las adolescentes son capaces de tener sensibilidad en situaciones cotidianas con amigos y familiares. A comparación del estudio de Shah S, Punjani N, Rizvi S, et al¹², donde las adolescentes presentaban cambios de ánimo como irritabilidad y estrés.

Durante el ciclo menstrual se experimenta cambios hormonales a nivel de los estrógenos y progesterona que pueden originar una variedad de síntomas físicos como emocionales. Según Nolan y Hughes, esta variación hormonal puede influir

en los sistemas neurotransmisores que son responsables de regular nuestras emociones. Esto podría llevar a la aparición de síntomas como irritabilidad, fatiga, sensibilidad emocional, ansiedad y depresión¹⁹.

En Pakistán, se presentan estos cambios de ánimo por diferentes factores culturales y sociales que influyen en las actitudes hacia la menstruación y el manejo emocional, por ejemplo, la falta de orientación por parte de los padres y escuelas. Esta falta puede dar lugar a sentimientos de estrés, vergüenza y miedo. En general, tener una educación adecuada y un entorno de apoyo son importantes para que las adolescentes puedan enfrentar esta etapa con más confianza y bienestar¹².

Acerca del uso del aplicativo del calendario menstrual, 52.8% prefiere no utilizarlo. En cuanto a otras investigaciones no se encontraron resultados para realizar la comparación sobre este punto.

El uso del aplicativo de calendario menstrual ofrece una serie de beneficios, entre los cuales el registro de ciclos menstruales regulares o irregulares, así como los síntomas físicos y emocionales. Esta herramienta nos estima las fechas de la ovulación, de fertilidad y periodo menstrual. Estas funciones ayudan a gestionar el ciclo menstrual de forma efectiva y fomenta una mayor conexión con nuestro cuerpo y necesidades de salud²⁰.

Es importante tener en cuenta que estas aplicaciones no son infalibles, pueden presentar fallos de interpretación en las fechas, provocando confusiones acerca de nuestro funcionamiento del ciclo menstrual.

Según los autores Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, se encontró 53.2 % a veces faltan a las actividades deportivas durante la menstruación. Estos datos no fueron

compatibles con mi investigación, las adolescentes 73.6% prefieren realizar actividades deportivas en el colegio durante el ciclo menstrual.

Se recomienda realizar actividad física para ayudar a disminuir el dolor menstrual y el síndrome premenstrual. Al realizar ejercicios nuestro cuerpo libera endorfinas que actúan como analgésicos y ayudan a mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, a pesar de estos consejos no se han encontrado cierta evidencia en ensayos científicos donde muestran que el ejercicio es un tratamiento eficaz en estas dolencias²¹.

En relación a las fuentes de información sobre la menstruación, los autores Regalado M.⁷, Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al⁹, Michael J, Iqbal Q, Haider S, et al¹⁰, Shah S, Punjani N, Rizvi S, et al¹², Al Mutairi H, Jahan S¹³, guardan datos semejantes con el presente estudio, ya que se encontró que la madre es la principal fuente de información sobre la menstruación.

La madre es la principal fuente de información por diversas razones, por ejemplo, es la persona que nos demuestra ese vínculo de confianza entre madre e hija, lo que favorece iniciar una conversación abierta en temas relacionados a la sexualidad y salud reproductiva. A través de sus experiencias, nos permiten poder hacer preguntas y expresar nuestras inquietudes. Es importante recalcar que no todas las madres están preparadas para manejar estos temas debido a malas experiencias o creencias culturales, por eso es crucial complementar la información con fuentes confiables y de profesionales de salud como obstetras²².

Para el caso de ausentismo escolar durante la menstruación, el 82.4% no falta a clases durante su periodo menstrual, se encontró cifras no semejantes con los autores Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, et al⁹, que obtuvieron como resultado el

40% decide faltar a la escuela debido a la regla. De igual forma Regalado M⁷, señaló que 61,3% de las alumnas faltan a clases por los mismos motivos.

El 72.5% de las adolescentes mantienen una comunicación abierta con sus familiares y amigos acerca de la menstruación, sin embargo, no existe un estudio para realizar la comparación de este resultado.

La UNICEF señala que mantener una comunicación abierta con nuestros padres y amigos durante la adolescencia, ayuda a desestigmatizar el tema de la menstruación y a fomentar prácticas adecuadas de higiene menstrual. Esto permite a los adolescentes puedan conocer mejor su propio cuerpo. El intercambio de experiencias ofrece un apoyo emocional en situaciones de inseguridad o duda²³.

En Conclusión, la comunicación abierta no solo beneficia en términos de salud física, sino que fortalece el bienestar emocional y social.

Respecto a los mitos sobre la menstruación, el más prevaleciente con 50.5% sobre no beber bebidas frías. En cambio, en el estudio de Shah S, Punjani N, Rizvi S, et al¹² se encontró que 37.60% de las adolescentes evitaban bañarse durante la regla.

En la actualidad, persisten tabúes relacionados a la menstruación con conceptos erróneos sin fundamento científico. Alrededor del mundo estos mitos provocan la exclusión de mujeres y niñas en distintos ámbitos como laboral y escolar, afectando su bienestar personal y limitando oportunidades. En el Medio Oriente se mantienen los tabúes alimentarios donde las mujeres no pueden consumir alimentos picantes o ácidos, por creencias religiosas².

V. CONCLUSIONES

- Las alumnas del 5to Secundaria de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez” pertenecen al grupo de adolescencia tardía. Presentan ciclos menstruales irregulares con duración de 3 a 5 días y sufren en su mayoría de cólicos abdominales.
- Las alumnas del 5to Secundario de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez” utilizan toallas higiénicas desechables comerciales. Gozan del acceso a servicios higiénicos limpios y privados en el colegio. Realizan un aseo íntimo adecuado y prefieren no consumir analgésicos ni hierbas medicinales.
- Las alumnas del 5to Secundario de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez” muestran sensibilidad en situaciones cotidianas en el colegio durante el ciclo menstrual. Estar con la regla no es obstáculo para realizar actividades deportivas ni faltar a clases y siendo la madre su principal fuente de información sobre la menstruación,

VI. RECOMENDACIONES

- Promover que las/os obstetras desarrollen programas educativos en los colegios, para brindar una educación sexual integral, abordando diferentes temas como higiene menstrual, identidad de género, violencia, diversidad de género dentro de este grupo poblacional. Asimismo, desarrollar trabajo comunitario y campañas para la captación de adolescentes.
- Recomendar a las adolescentes acudir a los consultorios diferenciados de obstetricia como lo es el consultorio de adolescente para recibir orientación personalizada referente a los temas de salud sexual y reproductiva como la menstruación, higiene menstrual y planificación familiar.
- A los padres de familia y a docentes, fortalecer la autoconfianza del adolescente, dialogando acerca de la menstruación, que es un proceso biológico y no deshonroso, capacitando y proporcionando herramientas pedagógicas para brindar información segura, generando mayor bienestar emocional, social y físico.
- Incentivar a las estudiantes de la carrera de obstetricia a ejecutar mayores investigaciones cuantitativas referente al tema, actualmente no se ha podido encontrar estudios nacionales para poder discutir y abordar cifras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Perú. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. Resolución Ministerial N° 1001-2019-MINSA (2019 oct 25).
2. Fondo de Población de las Naciones Unidas [Internet]. Colombia: UNFPA; c2022. La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes [citado 15 de noviembre de 2023]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes#%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20menstruaci%C3%B3n?%20%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20ciclo%20menstrual>
3. Fondo de Población de las Naciones Unidas [Internet]. Colombia: UNFPA; c2023. Día de la Higiene Menstrual [citado 15 de noviembre de 2023]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.unfpa.org/es/events/dia-de-la-higiene-menstrual>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Internet]. Perú: UNICEF; c2020. Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para niñas y adolescentes en el contexto escolar [citado 15 de noviembre de 2023]. Disponible de: <https://www.unicef.org/peru/informes/retos-e-impactos-del-manejo-de-higiene-menstrual-para-ninas-adolescentes-escuela>

5. Congreso de la República. Normas Legales. El Peruano [Internet]. 2021 [consultado el 01 de Julio de 2021]; p 4-5. Disponible de: El Peruano - Ley que promueve y garantiza el manejo de la higiene menstrual de niñas, adolescentes y mujeres vulnerables - LEY - N° 31148 - PODER LEGISLATIVO - CONGRESO DE LA REPUBLICA
6. Centro de Administración de Servicios Educativos [Internet]. Lima: CASED; c2023. IE “Técnico FAP Manuel Polo Jiménez” [citado 15 de noviembre de 2023]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://cased.edu.pe/ie-fap-manuel-polo-jimenez/>
7. Regalado M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre salud menstrual en las adolescentes de la Institución Educativa Tupac Amaru 2024 [Tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [citado 25 de septiembre de 2024]. 91p. Disponible de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/115a2d5f-0b59-4cfb-ac2c-212c91f17dbc>
8. Yaliwal R, Biradar A, Kori SS, Mudanur S, Pujeri S, Shannawaz M. Menstrual Morbidities, Menstrual Hygiene, Cultural Practices during Menstruation, and WASH Practices at Schools in Adolescent Girls of North Karnataka, India: A Cross-Sectional Prospective Study [Internet]. 2020 [citado 5 de diciembre de 2023]; 2020(3):1-8. Disponible de: DOI: 10.1155/2020/6238193
9. Nnennaya E, Atinge S, Dogara S, Ubandoma R. Menstrual hygiene management among adolescent school girls in Taraba State, Nigeria. Afr Health Sci [Internet]. 2021 [citado 5 de diciembre de 2023]; 21(2):842-851. Disponible de: DOI: 10.4314/ahs.v21i2.45

10. Michael J, Iqbal Q, Haider S, Khalid A, Haque N, Ishaq R, Saleem F, Hassali M, Bashaar M. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. BMC Womens Health [Internet]. 2020 [citado 5 de diciembre de 2023]; 20(1):4. Disponible de: DOI: 10.1186/s12905-019-0874-3
11. Malik M, Hashmi A, Hussain A, Khan W, Jahangir N, Malik A, Ansari N. Experiences, awareness, perceptions and attitudes of women and girls towards menstrual hygiene management and safe menstrual products in Pakistan. Front Public Health [Internet]. 2023 [citado 5 de diciembre de 2023]; 2023(11): 1- 7. Disponible de: DOI: 10.3389/fpubh.2023.1242169
12. Shah S, Punjani N, Rizvi S, Sheikh S, Jan R. Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Menstrual Hygiene among Girls in Ghizer, Gilgit, Pakistan. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2023 [citado 5 de diciembre de 2023]; 20(14):6424 Disponible de: DOI: 10.3390/ijerph20146424
13. Al Mutairi H, Jahan S. Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. J Family Med Prim Care [Internet]. 2021 [citado 5 de diciembre de 2023]; 10(4):1569-1575. Disponible de: DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_2321_20
14. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [Internet]. Venezuela: UNICEF; 2021. Guía para la promoción de la salud e higiene menstrual [citado 10 de agosto de 2024]. Disponible de: <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>

15. Vega A. La menstruación y los derechos humanos [Internet]. Amnistía Internacional; c2022 [citado 25 de septiembre de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,jab%C3%B3n%20para%20higienizar%20el%20cuerpo%2C>
16. Ministerio de Salud [Internet]. Lima: MINSA; c2024. Se estima que el 25% de mujeres con sangrado menstrual abundante pueden padecer de anemia por deficiencia de hierro; 16 de Julio de 2024 [citado 10 de agosto de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/989431-se-estima-que-el-25-de-mujeres-con-sangrado-menstrual-abundante-pueden-padecer-de-anemia-por-deficiencia-de-hierro>
17. Ministerio de Salud [Internet]. Lima: MINSA; c2024. No a la automedicación. Centro Nacional de Abastecimiento de Recursos Estratégicos en Salud;.31 de mayo de 2024 [citado 28 de agosto de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/cenares/campa%C3%B1as/28999-no-a-la-automedicacion>
18. Ministerio de Salud [Internet]. Lima: MINSA; c2022. Establecimientos de salud articulan la medicina tradicional con la medicina complementaria bajo un enfoque intercultural; 31 de diciembre de 2022 [citado 28 de agosto de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/684394-establecimientos-de-salud-articulan-la-medicina-tradicional-con-la-medicina-complementaria-bajo-un-enfoque-intercultural>

19. Nolan L, Hughes L. Premenstrual exacerbation of mental health disorders: a systematic review of prospective studies, USA. Arch Womens Ment Health. [Internet]. 2022 [citado 28 de agosto de 2024]; 25(5):831-852. Disponible de: DOI: 10.1007/s00737-022-01246-4
20. Polo I, Quijano P, Domínguez L, Zistecatl X, Doniz N. Mi cuerpo es mío: apps menstruales y la normalización sociotécnica del género, Rio de Janeiro. Sex Salud Soc [Internet]. 2023 [citado el 27 de agosto de 2024]; (39): e22305. Disponible de: <https://www.scielo.br/j/sess/a/4vMQL448Qxc4qqNNjCsYL4J/>
21. Rachel M, Clement D. El papel del ciclo menstrual en el entrenamiento físico y de fuerza [Internet]. Clue. 2023 [citado el 27 de agosto de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: [https://helloclue.com/es/articulos/dieta-y-ejercicio/el-ejercicio-y-tu-ciclo-menstrual#:~:text=Los%20estudios%20indican%20que%20hacer,y%20m%C3%A1s%20fatiga%20\(29\).](https://helloclue.com/es/articulos/dieta-y-ejercicio/el-ejercicio-y-tu-ciclo-menstrual#:~:text=Los%20estudios%20indican%20que%20hacer,y%20m%C3%A1s%20fatiga%20(29).)
22. Escuela La Tribu. Guía de salud menstrual [Internet]. Santiago de Chile: Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género; 2022 [citado 28 de agosto de 2024]. Disponible de: <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
23. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [Internet]. Uruguay: UNICEF; 2023. Cómo hablar de la menstruación en casa [citado 28 de agosto de 2024]; [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-hablar-de-menstruacion>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO



“Características, Hábitos y Aptitudes durante el Ciclo Menstrual de las Adolescentes del 5to grado de Secundaria de la I.E Técnico FAP “Manuel Polo Jiménez” - Santiago de Surco 2024” Marzo del 2024

Instrucciones: Marca con una “X” la respuesta de su preferencia

I. CARACTERÍSTICAS DE LAS ADOLESCENTES

Características Epidemiológicas y Clínicas

Edad

- Adolescente precoz
(10 años - 14 años)
- Adolescente tardía
(15 años – 19 años)

Religión

- Cristiana
- Católica
- Evangelista
- Ateísmo

Menarquia (Primera Menstruación)

- 8 a 10 años
- 11 a 12 años
- 13 a 15 años

Ciclo menstrual

- Regular
- Irregular

Duración de la Menstruación (Régimen Catamenial)

- 1 a 2 días
- 3 a 5 días
- 6 a 8 días

Sintomatología Clínica durante la menstruación

- Cefalea
- Cólicos abdominales
- Desmayos
- Náuseas
- Dolor corporal
- Fatiga

II. HÁBITOS DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

Higiene

Insumos externos

- Toallas higiénicas desechables
- Toallas de tela
- Calzones menstruales

Insumos internos

- Tampones
- Copa Menstrual
- Disco menstrual
- Ninguno

Frecuencia de cambio de productos

- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces o más

Acceso a baños limpios y privados en el colegio

- Si
- No

Materiales de Aseo Íntimo

- Solo Agua
- Agua y Jabón íntimo
- Agua con Vinagre
- Hierbas Naturales

Nutrición

Habitos alimenticios durante el ciclo menstrual

- Se alimenta menos
- Se alimenta más
- Se alimenta con la misma cantidad de comida

Medicación

Consumo de analgésicos (Ponstan Anaflex)

- Si
- No

Consumo de Hierbas medicinales (orégano, apio, manzanilla, jengibre)

- Si
- No

III. APTITUDES DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

Aptitudes psicológicas

Manejo de las emociones durante el ciclo menstrual

- Irritabilidad
- Sensibilidad
- Stress
- Estado de ánimo normal

Ausentismo escolar durante la menstruación

- Si
- No

Aptitudes Sociales

Uso de aplicativo de calendario menstrual

- Si
- No

Comunicación abierta con familiares y amigos sobre la menstruación

- Si
- No

Participación de actividades deportivas durante la menstruación

- Si
- No

Fuentes de información sobre la menstruación

- Madre
- Padre
- Amigos
- Colegio
- Internet

Mitos sobre la menstruación

- No bañarse porque se cortaría la menstruación
- No cargar bebés.
- No comer frutas ácidas
- No puedes beber bebidas frías.
- No saltar o hacer ejercicios.
- Todas las anteriores

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Características	Cualidad que permite identificar a las adolescentes para poder distinguirlas de las demás.	Características epidemiológicas y clínicas	Edad	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescente precoz (10 a 14 años) • Adolescente tardía (15 años – 19 años) 	Intervalo
			Religión	<ul style="list-style-type: none"> • Cristiana • Católica • Evangelista • Ateísmo 	Nominal
			Menarquia	<ul style="list-style-type: none"> • 8 a 10 años • 11 a 12 años • 13 a 15 años 	Intervalo
			Ciclo menstrual	<ul style="list-style-type: none"> • Regular • Irregular 	Intervalo
			Régimen catamenial	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 3 días • De 3 a 5 días • 6 a 8 días 	Intervalo

			Sintomatología Clínica durante la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • Cefalea • Cólicos abdominales • Desmayos • Náuseas • Dolor corporal • Fatiga 	Nominal
Hábitos	Comportamientos que se adquieren regularmente durante la vida cotidiana	Higiene	Insumos externos	<ul style="list-style-type: none"> • Toallas higiénicas desechables • Toallas en tela • Calzones menstruales 	Nominal
			Insumos internos	<ul style="list-style-type: none"> • Tampones • Copa Menstrual • Disco menstrual • Ninguno 	Nominal
			Frecuencia de cambio de productos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vez al día • 2 veces al día • 4 veces al día • 5 veces o más 	Intervalo
			Acceso a baños limpios y	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Nominal

			privados en el colegio		
			Materiales de Aseo íntimo	<ul style="list-style-type: none"> Solo agua Agua y jabón íntimo Agua y vinagre Hierbas Medicinales 	Nominal
		Nutrición	Hábitos alimenticios durante el ciclo menstrual	<ul style="list-style-type: none"> Se alimenta menos Se alimenta más. Se alimenta con la misma cantidad de comida 	Nominal
			Medicación	Consumo de analgésicos (Ponstan, Anaflex)	<ul style="list-style-type: none"> Si No
		Consumo de Hierbas medicinales (orégano, apio, manzanilla, jengibre)		<ul style="list-style-type: none"> Si No 	Nominal
Aptitudes	Capacidad de una persona para realizar una acción	Aptitudes psicológicas	Manejo de las emociones durante el ciclo menstrual	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad Sensibilidad Stress Estado emocional normal 	Nominal
			Uso de aplicativo de calendario menstrual	<ul style="list-style-type: none"> Si No 	Nominal

		Aptitudes Sociales	Participación de actividades deportivas físicas durante la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Nominal
			Fuentes de información sobre la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • Madre • Padre • Amigos • Colegio • Internet 	Nominal
			Ausentismo escolar durante la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Nominal
			Comunicación abierta con familiares y amigos sobre la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Nominal
			Mitos sobre la menstruación	<ul style="list-style-type: none"> • No bañarse porque se cortaría la regla. • No cargar bebés. • No comer frutas ácidas • No puedes beber bebidas frías. • No saltar o hacer ejercicios. • Todas las anteriores 	Nominal

ANEXO 3: JUICIO DE EXPERTOS

**UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES
FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
ESCUELA DE OBSTETRICIA**

APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS

Título: Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E Técnico FAP "Manuel Polo Jiménez" - Santiago de Surco. Marzo del 2024

Estimado MARCELA JANET ENCARNACION LAGUNA (EXPERTO):

Le agradezco anticipadamente por su valioso tiempo en la contribución al desarrollo de mi investigación, emitiendo una opinión mediante un chequeo de los criterios que a continuación le detallo a Usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La formulación del problema es adecuada	X		
2	Considera que el instrumento facilitará el logro de los objetivos de investigación	X		
3	El instrumento está relacionado con las variables de estudio	X		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado	X		
5	La redacción de los ítems es clara, sencilla y precisa	X		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos	X		
7	La cantidad de ítems en el instrumento es suficiente (especifique si recomienda eliminar algunos)	X		
8	El diseño del instrumento será accesible a la población	X		
9	Aprecia coherencia interna en el proyecto de investigación	X		

Fecha: 15 de Febrero del 2024

FIRMA (Experto)
 POSTFIRMA
 N° DE COLEGIO
 DNI



**UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES
FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
ESCUELA DE OBSTETRICIA**

APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS

Título: Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E Técnico FAP "Manuel Polo Jiménez" - Santiago de Surco. Marzo del 2024

Estimado MARIA ROXANA CUETO GUTIERREZ..... (EXPERTO):

Le agradezco anticipadamente por su valioso tiempo en la contribución al desarrollo de mi investigación, emitiendo una opinión mediante un chequeo de los criterios que a continuación le detallo a Usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La formulación del problema es adecuada	✓		
2	Considera que el instrumento facilitará el logro de los objetivos de investigación	✓		
3	El instrumento está relacionado con las variables de estudio	✓		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado	✓		
5	La redacción de los ítems es clara, sencilla y precisa	✓		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos	✓		
7	La cantidad de ítems en el instrumento es suficiente (especifique si recomienda eliminar algunos)	✓		
8	El diseño del instrumento será accesible a la población	✓		
9	Aprecia coherencia interna en el proyecto de investigación	✓		

Fecha: 15 de Febrero del 2024

FIRMA (Experto) Roxana Cueto G
 POSTFIRMA Roxana Cueto G
 N° DE COLEGIO 10766
 DNI 08141230

GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO
 DIBESA - HOSPITAL SAN JOSÉ
Roxana Cueto G
 Lic. ROXANA CUETO GUTIERREZ
 Obstetra
 COP. 10766

**UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES
 FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
 HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
 ESCUELA DE OBSTETRICIA**

APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS

Título: Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E Técnico FAP "Manuel Polo Jiménez" - Santiago de Surco. Marzo del 2024

Estimado ...Dra. Verónica Giannina Moran Rodríguez. (EXPERTO):

Le agradezco anticipadamente por su valioso tiempo en la contribución al desarrollo de mi investigación, emitiendo una opinión mediante un chequeo de los criterios que a continuación le detallo a Usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La formulación del problema es adecuada	X		
2	Considera que el instrumento facilitará el logro de los objetivos de investigación	X		
3	El instrumento está relacionado con las variables de estudio	X		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado	X		
5	La redacción de los ítems es clara, sencilla y precisa	X		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos	X		
7	La cantidad de ítems en el instrumento es suficiente (especifique si recomienda eliminar algunos)	X		
8	El diseño del instrumento será accesible a la población	X		
9	Aprecia coherencia interna en el proyecto de investigación	X		

FIRMA (Experto)
 POSTFIRMA
 N° DE COLEGIO
 DNI10129081.....



**UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES
FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERIA
HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
ESCUELA DE OBSTETRICIA**

APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS

Título: Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E Técnico FAP "Manuel Polo Jiménez" - Santiago de Surco. Marzo del 2024

Estimado ...Mag. Bertha Landa Maturrano. (EXPERTO):

Le agradezco anticipadamente por su valioso tiempo en la contribución al desarrollo de mi investigación, emitiendo una opinión mediante un chequeo de los criterios que a continuación le detallo a Usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La formulación del problema es adecuada	X		
2	Considera que el instrumento facilitará el logro de los objetivos de investigación	X		
3	El instrumento está relacionado con las variables de estudio	X		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado	X		
5	La redacción de los ítems es clara, sencilla y precisa	X		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos	X		
7	La cantidad de ítems en el instrumento es suficiente (especifique si recomienda eliminar algunos)	X		
8	El diseño del instrumento será accesible a la población	X		
9	Aprecia coherencia interna en el proyecto de investigación	X		

MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

BERTHA LANDA MATURRANO

NOMBRE COMPLETO Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

DNI 09654753

**UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES
 FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
 HILDA ZORAIDA BACA NEGLIA
 ESCUELA DE OBSTETRICIA**

APRECIACION DE JUICIO DE EXPERTOS

Título: Características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E Técnico FAP "Manuel Polo Jiménez" - Santiago de Surco. Marzo del 2024

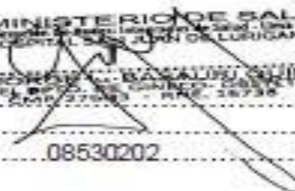
Estimado ...Dr. Jorge Luis Basauri Quiroz. (EXPERTO):

Le agradezco anticipadamente por su valioso tiempo en la contribución al desarrollo de mi investigación, emitiendo una opinión mediante un chequeo de los criterios que a continuación le detallo a Usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La formulación del problema es adecuada	X		
2	Considera que el instrumento facilitará el logro de los objetivos de investigación	X		
3	El instrumento está relacionado con las variables de estudio	X		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado	X		
5	La redacción de los ítems es clara, sencilla y precisa	X		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos	X		
7	La cantidad de ítems en el instrumento es suficiente (especifique si recomienda eliminar algunos)	X		
8	El diseño del instrumento será accesible a la población	X		
9	Aprecia coherencia interna en el proyecto de investigación	X		

FIRMA (Experto)
 POSTFIRMA
 Nº DE COLEGIO
 DNI08530202.....

MINISTERIO DE SALUD
 Instituto de Promoción y Salud - I.P.S.
 Hospital SIDA JUAN OS LUGUANCHO
 JORGE LUIS BASAURI QUIROZ
 MEDICO ESPECIALISTA EN GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA
 1842 014 89725 100 - CUMPLIDO - 28736
 2019/279693 - RNE - 18736



ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El objetivo de este estudio es determinar las características, hábitos y aptitudes durante el ciclo menstrual de las adolescentes del 5to grado de Secundaria de la I.E Técnico FAP Manuel Polo Jiménez- Marzo 2024, con la finalidad de optar el título profesional en Obstetricia; asimismo, se solicita su autorización para que su menor hija participe en este estudio, que consiste en responder un cuestionario anónimo. La participación es voluntaria, la información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, el cuestionario será totalmente confidencial. La información que se obtendrá será de mucho beneficio para las adolescentes.

Muchas gracias por su participación.

Yo,..... doy mi consentimiento para que mi menor hija participe en el estudio y soy consciente de que la participación es enteramente voluntaria.

PADRE O TUTOR

FECHA

ANEXO 5: ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola mi nombre es Gabriela Huamán Bezada, Bachiller en Obstetricia de la Universidad de San Martín de Porres, quiero invitarte a participar en mi investigación que se llama: **CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y APTITUDES DURANTE EL CICLO MENSTRUAL DE LAS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E TECNICO FAP “MANUEL POLO JIMENEZ” - SANTIAGO DE SURCO. MARZO 2024**, para ello quiero pedirte que me apoyes; tu participación en el estudio consistiría en responder un cuestionario anónimo.

Esta participación en el estudio es confidencial y voluntaria, es decir, aún cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar; si en un momento dado no quieres responder alguna pregunta en particular o no desear continuar en el estudio no habrá ningún problema.

Toda la información que nos proporcionas, las mediciones que realicemos nos ayudarán a las obstetras a poder crear programas educativos en establecimientos de salud y también en instituciones educativas, para brindar una educación sexual que sea integral, abordando diferentes temas como identidad de género, violencia, diversidad de género dentro de este grupo poblacional.

FIRMA

ANEXO 6: CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA IE TÉCNICO FAP “MANUEL POLO JIMENEZ”



“DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES”
“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO”

Santiago de Surco, 15 de marzo del 2024

NC-900-PODI-N°0189

Señorita
GABRIELA LUCÍA HUAMÁN BEZADA
Presente.-

ASUNTO: Respuesta a solicitud para realizar encuesta.

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y a la vez comunicarle que, se ha aceptado su solicitud para realizar su proyecto de investigación titulado “**CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y APTITUDES DURANTE EL CICLO MENSTRUAL DE LAS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. TÉCNICO FAP “MANUEL POLO JIMENEZ”- SANTIAGO DE SURCO. MARZO DEL 2024**”

Asimismo, se le brindará las facilidades para aplicar su instrumento de observación los días 19, 21 y 22 de marzo 2024, a los estudiantes de Vº de secundaria.

Deseándole éxitos en su investigación, le expreso las muestras de consideración.



Dios guarde a Ud.,
MARTHA MOSQUEIRA LOPEZ

Directora de la Institución Educativa
“Técnico FAP Manuel Polo Jiménez”

Calle Tnte. Gral. FAP Jorge Chamot Biggs s/n San Gabino -
Santiago de Surco Teléfono: 2740470 - 2740680
colpofap@cased.edu.pe