



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE

AXENCIA GALEGA
DE COÑECEMENTO
EN SAÚDE

SAÚDE MENSTRUAL

XVIII XSP

Perspectiva de xénero

Diana Luque Indiano

Matrona

Que é a saúde menstrual ?

Vivimos
dentro do
ciclo

Gozar do
noso ciclo...
baile
hormonal

Pobreza
menstrual

5º signo
vital

500

Eventos

Determinantes de saúde

Biología

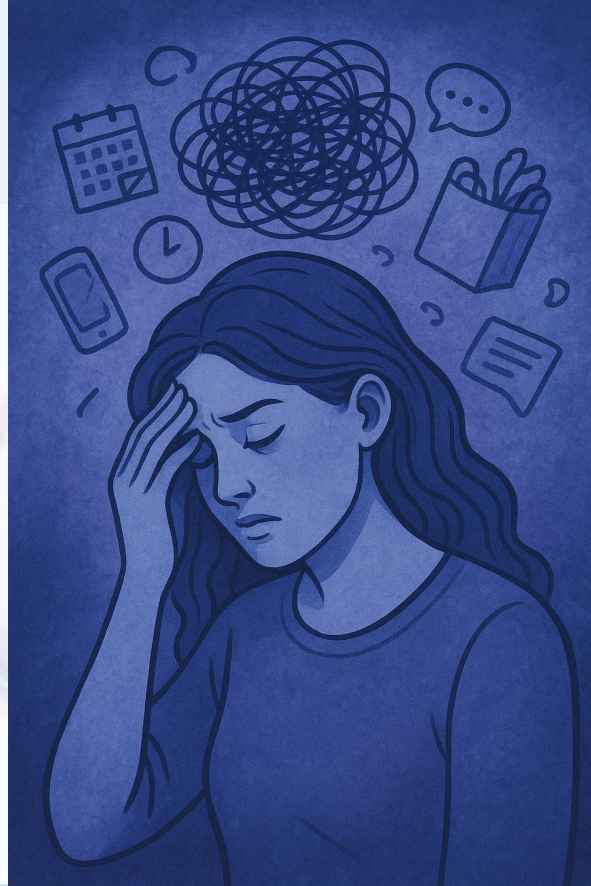
Social

Psicología

Cultural

Economía

Estrés
Carga
mental

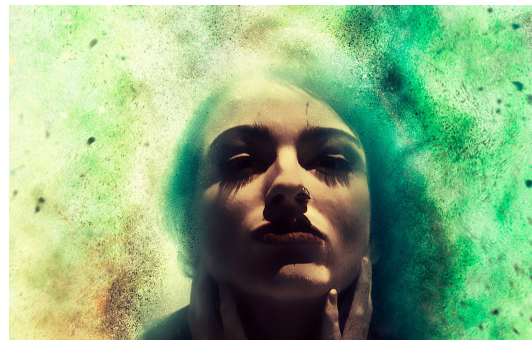
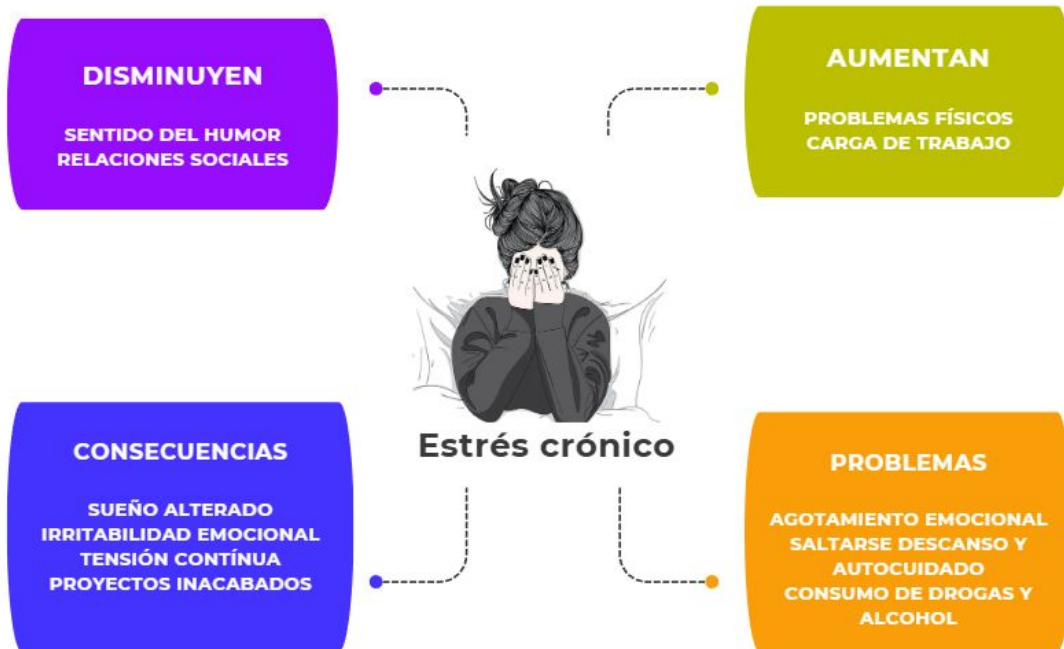


A menstruación é o resultado do ciclo hormonal mensual

Pensades que menstrúa igual unha rapaza galega que unha en Gaza?

Ou unha muller con discapacidade ?

Por que credes que lle empeora o ciclo a algunha migrante?



Procesos femininos dereito a información libre e gratuíta



Equipo
Multidisciplinar
actualizado

Atención
integral
de calidade

Ámbitos do persoal sanitario

fomento da saúde menstrual



Consulta Matrona

Confianza
Entrevista
THR: 40%

X02: DOR
47% tto F°
*ACHO...



X06: SUA,
35%(30 a 49 anos)
copa M: 23 ml,
>80ml/ciclo...

Información para as usuarias que quieren ser cíclicas

Non normalizar a dor

Importancia vitamina D

Exercicio físico óptimo

Recursos para autoaprendizaxe

Autocoidado, diario menstrual

Factores a evitar, D.E.*

Analxesia natural

SALUD MENSTRUAL

La regla no debe doler



RECURSOS:

"La revolución de la menstruación" librería La lila.

Web y YouTube: "pingando" y "escuelacyclo"
guía de bienestar menstrual y alimentación.

Omega 3 antiinflamatorio

GINA (jenjibre) con estómago lleno, levedol(analgésico)



O feed back soe ser positivo na maioría dos casos

Se non melloran da X02 ou X06,

MAP → AINES, ACHO ... contacto tlf.

Se sospeita de patoloxía → CEX de Xinecoloxía

Sempre seguimos chamando



CEIP e IES

Talleres de educación sexual

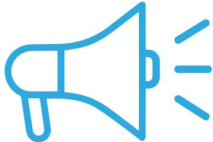


Talleres comunitarios en CEIP e IES da zona de saúde

Organizados polo Dº de Orientación dos centros educativos e a traballadora social do concello

Comenzamos con 5º de EP dos CEIP da ZBS, continuamos con 1º ESO (educación afectivo sexual)

Obxectivo do taller de “Benestar na puberdade”:

 Autocoñecemento corporal en mocidade e que sepan cando acudir á
matrona:  **A regra non debe doer !!**

Recursos



***A menstruación é un don, témola a metade da poboación,
con información e acompañamento podémola vivir en positivo.***

A regra avisa

Para qué?

Células nai

Rapaza
cíclica

Publicidade
e
mitos

Aproveitar os poderes do ciclo

REFLEXIVA
Autocoidado
Recollemento

INSTROSPEC.
Intuición
Creatividade
Empatía



FELIZ
Dinamismo
Actividade

RADIANTE
Receptividade
Relacións
Enerxía

CONSELLOS DA MATRONA

Escoita as sinais do teu corpo

Aramaki: ventre quente.

Móvete! ... e se non te apetece...
aprende a dicir NON



PARÉCEVOS NORMAL QUE ALGO QUE TEMOS TÓDOLOS MESES DOA TANTO ??

DISMENORREA - DOLOR DE LA MENSTRUACIÓN

SÍNTOMAS



Dolor de cabeza



Dolor abdominal



Acné



Dolor espalda



Senos hinchados



Naúsea

TRATAMIENTO



Ducha Caliente



Calor



Analgésicos



Dieta saludable



Infusión caliente

Endometriosis

BINGO

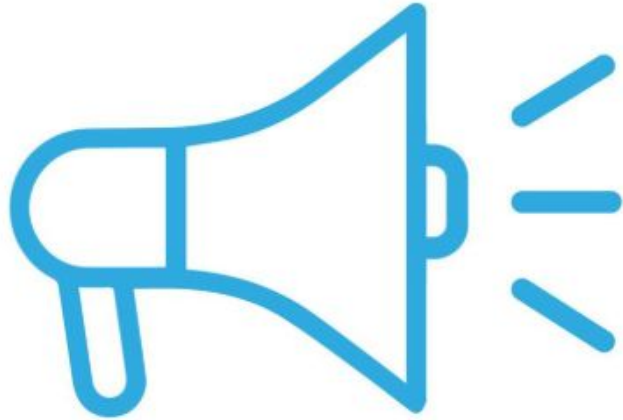
Me mandaron al psicólogo	≈10 años hasta el diagnóstico	Ansiedad/depresión	Me dijeron que el dolor menstrual era normal	Abortos/infertilidad
Sangrado abundante	Diarrea/Estreñimiento	Coágulos	Disquecia	Disuria
Incontinencia	+3 cirugías		Me dijeron que era floja	Endobelly
Dispareunia	Cólicos intestinales	Menopausia inducida	Fatiga	Náuseas/vómitos
+ de 3 especialistas hasta el diagnóstico	Me diagnosticaron de otra cosa	Dolor de piernas/lumbar	Insomnio	Dolor pélvico



**SE A REGRA
NON CHE DEIXA
FACER VIDA NORMAL...
ALGO VAI MAL.**

| MÁIS INFORMACIÓN |
www.querendo.eu

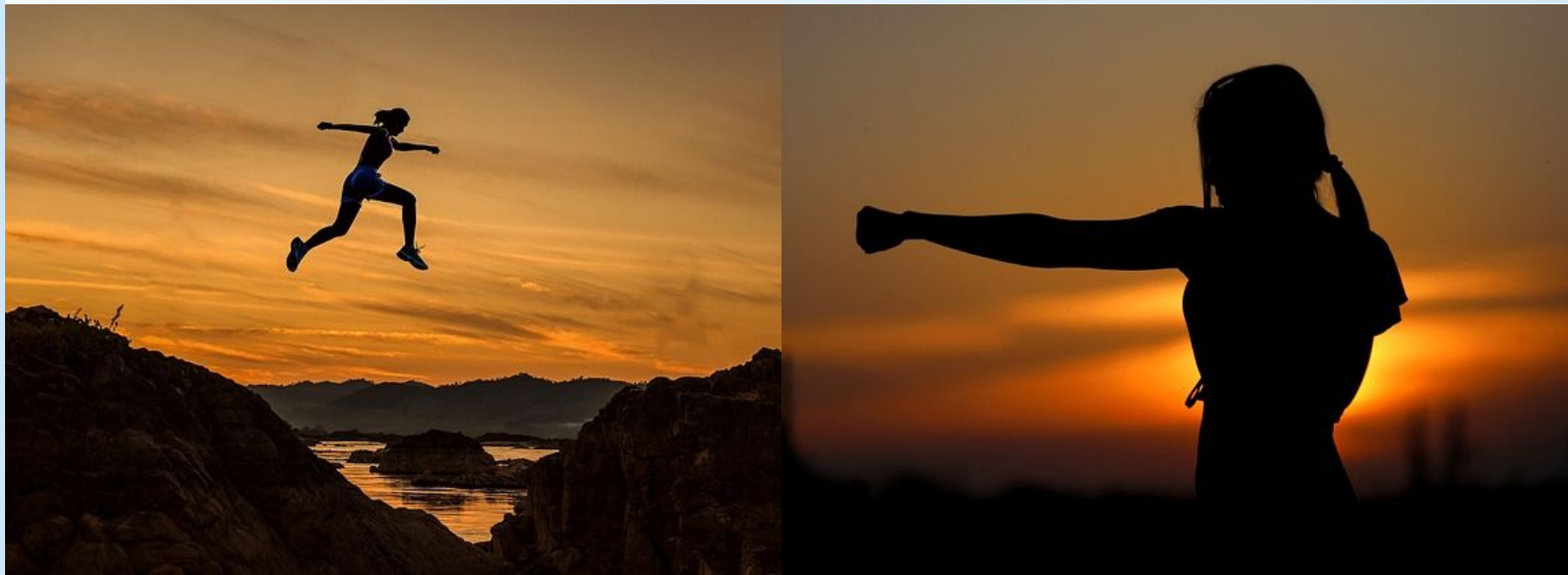
#stopENDOMETRIOSE



A regla non debe doer !!

DEPORTE

A pílula gratuita contra a dor



Temas interesantes para a comunidade educativa

O PAPEL DO COLEXIO

A Caixa **VERMELLA**:

Compresas desechables

Saco sementes

Infusións

Chocolate



Menstruación sostible:



Pobreza menstrual	Tampóns	Compresas	Copas menstruais Compresas tela
Nun ano	300	250	1/5
En 40 anos	12.000	10.000	4/10
En euros	2000 €	6000 €	100 €





1º ESO:

Que é unha matrona

Coñecer os nosos xenitais, anatomía e fisioloxía

Saúde durante a puberdade

Hábitos hixiénicos e autoconhecimento

Consentimento e relacións afectivas



Xeración alfa, 2012, nativos dixitais



Matroconsellos para ciclo saudable

- A regra non debe doer
- Alimentación antiinflamatoria
- O deporte: o mellor aliado
- Mímate, coidate, usa calor...
- Consulta coa matrona!



2º ESO:

Prevención de: violencia,
infancia erotizada/hipersexual.

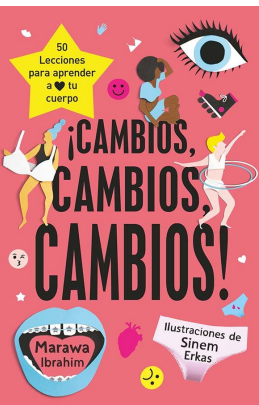
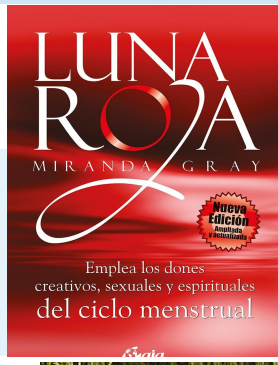
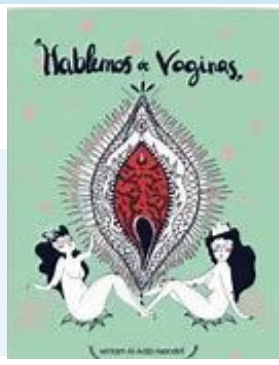
- Anticoncepción
- Consentimiento
- Afectividades/emociones
- Redes sociales
- Construyendo desexo sano

Consulta los tipos de violencias contra las mujeres por razón de género.



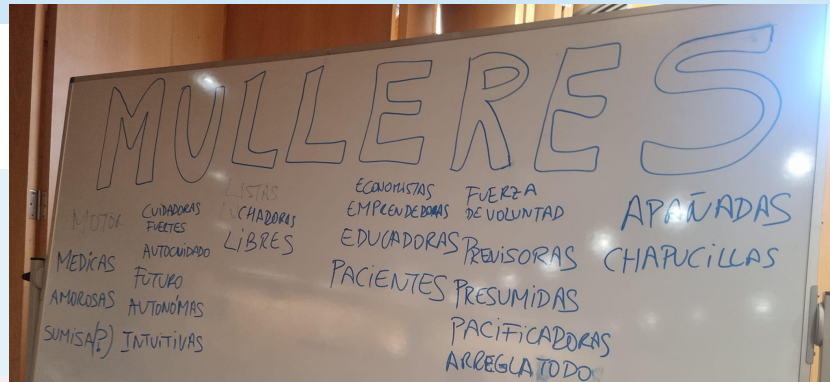
Nos hace ser conscientes de la importancia de visibilizar y combatir todas las violencias que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo.

CONTACTO: ☎ 680 603 652 ✉ mpdl@mpdl.org

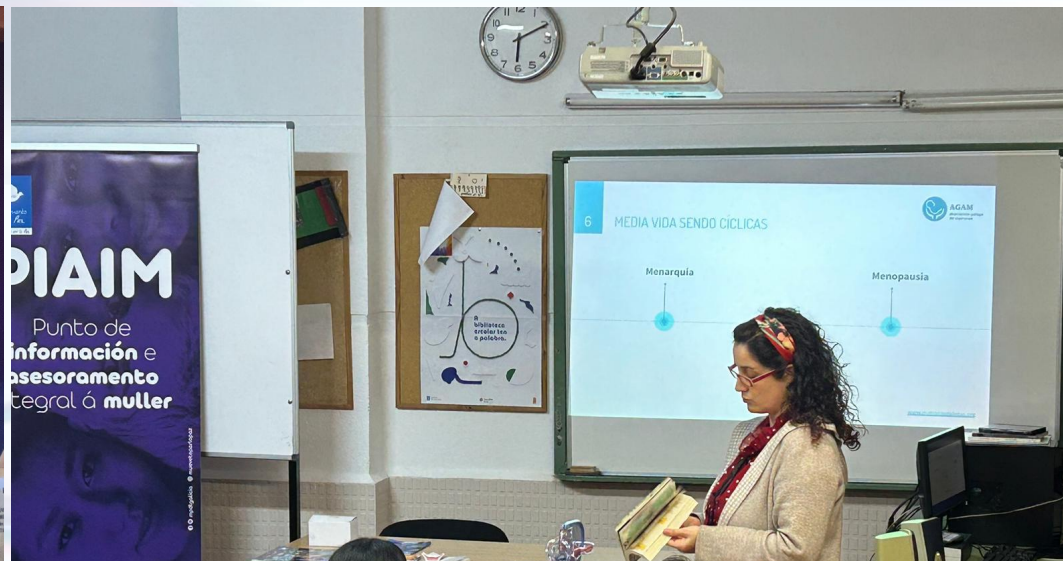


Asociacións de mulleres

As matronas camiñamos coas mulleres: a saúde menstrual é o eixe dos talleres que facilitamos ás asociacións e ONG



Falar de saúde menstrual é visibilidade



Pobreza menstrual: economía e sostibilidade

As mulleres usamos 12.000 compresas/vida, en 40 anos de menstruación: 2600 días sangrando

Son 6000 € como mínimo por persoa

A **pobreza menstrual** preocupa mundialmente

En España 2/10 mulleres teñen que elixir entre alimentación e hixiene menstrual



**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



OBJETIVO 5

Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

La igualdad entre los géneros no es solo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.



**28 May
MENSTRUAL
HYGIENE DAY**



Formación continua ACIS

6 de maio de 2025

16:30 a 17:30 h.

"Presentación e valoración previa de coñecementos. Saúde menstrual: concepto , indicador de saúde e 5º signo vital . Situación actual e enquisa á poboación Española 2024."

Relatora: Rosario Rivas Mato. Matrona. Centro de saúde de O Pino/Touro. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

17:30 a 18:30 h.

"Ciclo menstrual normal: duración, cambios hormonais, fases do ciclo. Alteracións por defecto e por exceso. Síntomas asociados: dismenorrea e síndrome premenstrual. Abordaxe e criterios de derivación."

Relatora: Rosario Rivas Mato. Matrona. Centro de saúde de O Pino/Touro. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

18:30 a 19:30 h.

"Entrevista e recollida de datos na atención primaria, clasificación CIAP correcta. Consellos na consulta da matrona para menstruación saudable, ecolóxica e económica. Material de apoio na consulta. Recursos dixitais e analóxicos. Asociacións de usuarias comunitarias e nacionais."

Relatora: Diana Luque Indiano. Matrona. Centro de saúde de Fontiñas. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

19:30 a 20:30 h.

"Casos prácticos reais. Dinámicas grupais de manexo de problemas do ciclo menstrual en atención primaria."

Relatora: Diana Luque Indiano. Matrona. Centro de saúde de Fontiñas. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

13 de maio de 2025

16:30 a 17:30 h.

"Metrorraxias. Sangrado uterino anormal: clasificación, abordaxe e criterios de derivación."

Relatora: Rosario Rivas Mato. Matrona. Centro de saúde de O Pino/ Touro. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

17:30 a 18:30 h.

"Lexislación nacional, baixa médica por menstruación dolorosa .Temas de vangarda actual : estudos científicos, teorías en investigación e novos enfoques na saúde menstrual e a súa patoloxía."

Relatora: Rosario Rivas Mato. Matrona. Centro de saúde de O Pino/Touro. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

18:30 a 19:30 h.

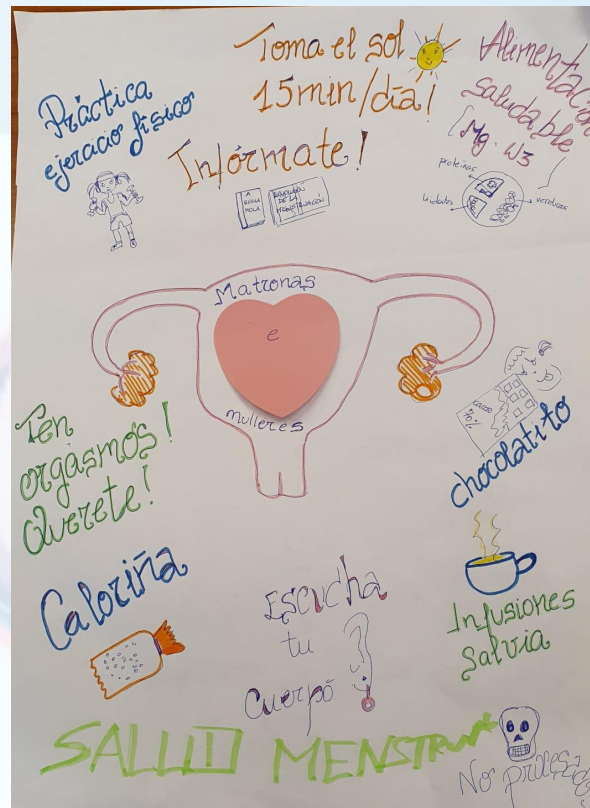
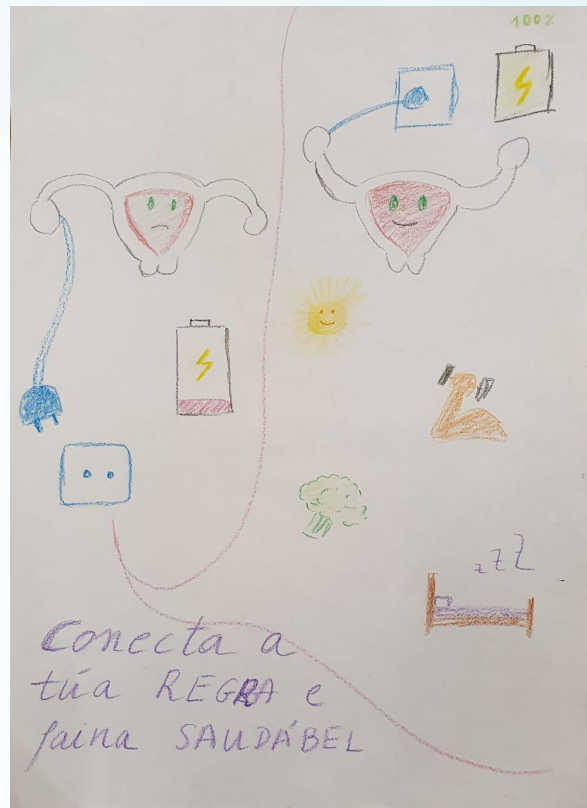
"Educación grupal en CEIP /IES sobre saúde sexual e puberdade saudable. Elaboración de material de apoio para a consulta en AP e para talleres grupais comunitarios."

Relatora: Diana Luque Indiano. Matrona. Centro de saúde de Fontiñas. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.

19:30 a 20:30 h.

"Casos prácticos.. Valoración do curso e avaliación posterior."

Relatora: Diana Luque Indiano. Matrona. Centro de saúde de Fontiñas. Área sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza.





Cuando consultar con tu matrona:

- Sangrado abundante
- Dolor incapacitante
- Ciclos irregulares o ausentes.
- Dolor que no mejora con analgesia.
- Otros síntomas preocupantes.

EJERCICIO
FÍSICO.

MASA JES
EN
ZONA
ABDOMINAL
CP



EJERCICIO
FÍSICO.

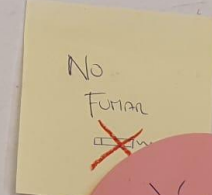
MASA JES
EN
ZONA
ABDOMINAL
CP



La regla
no debe
doler

AINES
(IBuprofeno)

Mover
LA
PELVIS



Infusión
(jengibre)

Uso das IA para crear contidos saudables

©opyright



A regra non debe doer

O COÑECEMENTO É PODER



PRODUTOS
MENSTRUAIS NON
TÓXICOS : COPA,
BRAGA
MENSTRUAL...



TOMA INFUSIÓNS:
SALVIA, PASIFLORA,
CÚRCUMA... E
BATIDOS FROITOS
VERMELLOS



MOVEMENTOS
SUAVES: PILATES,
IYOGA



ESCOITA O TEU
CORPO E
DESCANSA.
CALOR LOCAL.



FRUTAS E
VERDURAS
FRESCAS



TOMA O SOL
15 MIN/ DÍA.
PEIXE AZUL



NON COMIDA
BASURA NIN
DISRUPTORES
ENDOCRINOS



i Consulta á túa MATRONA se precisas e escanea o código QR para descargar recursos sobre saúde menstrual

Escanea aquí!



A ciencia na saúde menstrual os disruptores endócrinos

La investigación que nos pone un paso más cerca de conocer por qué la regla cada vez viene antes

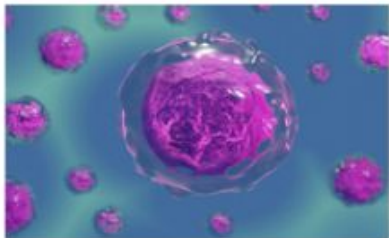
La exposición de abuelos a disruptores endócrinos podría adelantar la pubertad de sus nietas, según un estudio que destaca la influencia intergeneracional y la importancia del linaje paterno en estos efectos



Estudio de 250 parejas desde 1960, Fenoxietanol, un conservante común en productos de coidado persoal e alimentos, as netas >1990, se lles adianta a regra 1 ano con respecto a súa avoa ou nai.

Dende o 2007 a comunidade científica está investigando ó sangue menstrual

Analizan las propiedades e identidade de las células madre derivadas de la sangre menstrual



Investigadoras profundizan en las denominadas 'MenSC', idóneas para la terapia en medicina regenerativa y enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario

Fecha publicación: 24/02/2022

Categoría: Investigación, portada

Células 'MenSC' poseen un perfil molecular distinto a otras células mesenquimales y que, además, son propensas a la reprogramación celular. Las 'MenSC' ejercen efectos inmunomoduladores e incluso angiogénicos -estimulan la formación de vasos sanguíneos- cuando se trasplantan.



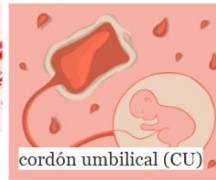
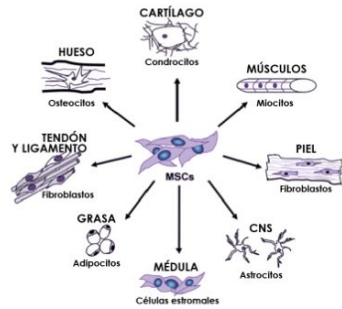
UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

| uma.es

[Analizan las propiedades e identidade de las células madre derivadas de la sangre menstrual - Universidad de Málaga](#)

❑ El papel multifuncional de las células madre derivadas de la sangre menstrual en la medicina regenerativa

La MSC se puede recolectar de varios tejidos adultos



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN ORIGINAL

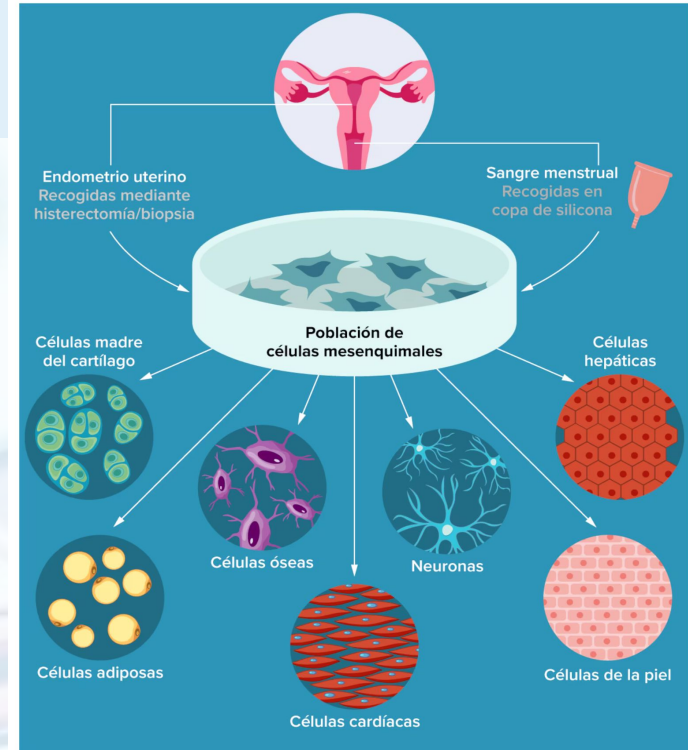
Frente. Mol. Neurosci., 24 de abril de 2018

Sec. Mecanismos de las enfermedades cerebrales

Volumen 11 - 2018 | <https://doi.org/10.3389/fnmol.2018.00140>

El trasplante de células madre mesenquimales derivadas de la sangre menstrual humana alivia la patología similar a la enfermedad de Alzheimer en ratones transgénicos APP/PS1

Los distintos destinos de las células madre menstruales

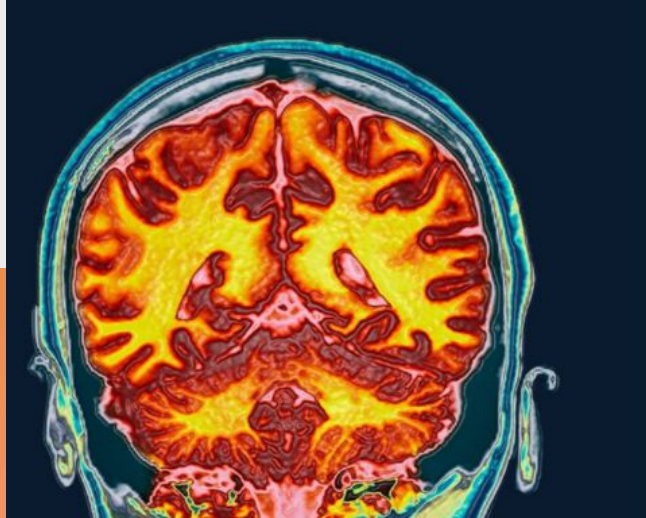
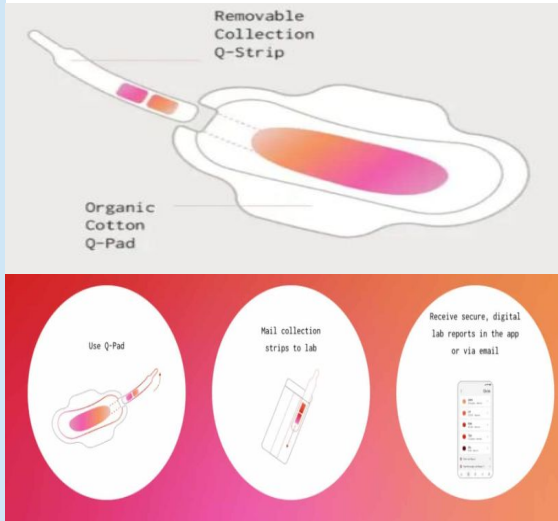


FUENTE: I. UZIELIENE ET AL / STEM CELLS INTERNATIONAL 2018

REVISTA KNOWABLE

"O sangue menstrual contén células nai máis fáciles de conseguir que mediante a extracción de medula ósea"

A xornalista Laura Dalama (Ribeira, 1997) vén de presentar o seu traballo final de fin de grao sobre a menstruación. Nel aborda temas como a explotación capital, os tipos de produtos de hixiene existentes e o seu impacto ambiental e persoal, a composición e o uso dos anticonceptivos hormonais e os mitos e beneficios que presenta a regra.



[Cómo afecta el ciclo menstrual la forma del cerebro | National Geographic](#)

CIENCIA

El ciclo menstrual puede remodelar tu cerebro

Los estudios demuestran que el volumen o el grosor de ciertas regiones cerebrales se expanden durante el periodo, pero no revelan si eso está relacionado con las fluctuaciones emocionales.

Baixa por menstruación incapacitante

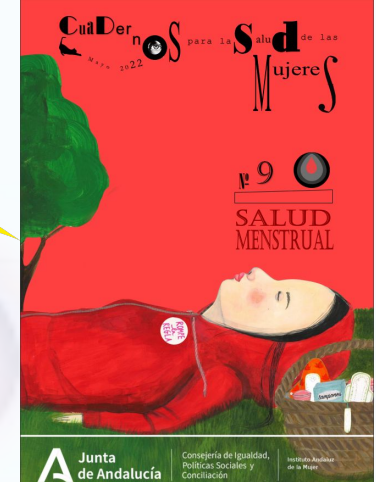
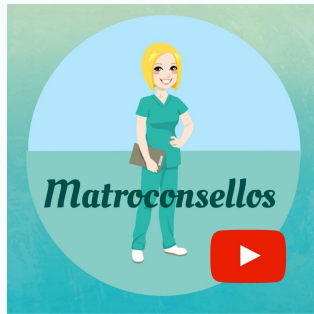
Enquisa poboación activa INSS Xuño 2023.

- Das 9.000 mulleres que o Goberno calculou que necesitarían a baixa, soamente 2.700 mulleres a pediron **(30%)**
- **Menos de 5 mulleres/día** en España colleron esta baixa.

Os motivos:

- **Medo as represalias laborais (51%).**
- **Estigma social:** tendencia a infraestimar a dor da muller e vela como 'débil', 'vaga'.
- **Normalización da dor:** Moitas mulleres pensan que hai que aguantar a dor menstrual e non a consideran motivo suficiente para unha baixa.

Debate: chica tampax vs parar Bos tempos para a saúde menstrual



CENTRO DE ANÁLISIS Y PROGRAMAS SANITARIOS



DAFO de saúde menstrual



Fortalezas: visibilidade actual, moda!

Debilidades: guía galega de SM !!

Oportunidade: investigación e sensibilización social

Amenazas: pobreza menstrual, enfermidades...

Mensaxe para as mulleres que a túa enfermidade non te defina

