

# SIN BARRERAS

GUÍA CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA PARA  
LA GESTIÓN DE LA HIGIENE Y EL SANEAMIENTO



**¡MANOS  
AL AGUA!**



**SANITATION  
FOR MILLIONS**



**cooperación  
alemana**

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementado por

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

© 2025 Sanitation for Millions.

Todos los derechos reservados.

**Supervisión** Carolina Rangel G.  
Asesora técnica Sanitation for Millions.

**Consultoría** Fundación Click+Clack

**Dirección** Lina María Monroy

**Equipo técnico  
y creativo** Laura Ramírez  
Fredy González  
Nicolas Chirokoff  
María José Vargas  
Laura Rivera

**En colaboración** Gobernación del Norte de Santander  
Alcaldía de Cúcuta  
ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

**Información  
Bibliográfica** Segunda edición, adaptada para Latinoamérica  
Sanitation for Millions (2025)



# SIN BARRERAS

GUÍA CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA PARA  
LA GESTIÓN DE LA HIGIENE Y EL SANEAMIENTO



Implementado por  
**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

**Published by** Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices Bonn and Eschborn, Germany

Sanitation for Millions  
Dr Bärbel Schwaiger  
E [S4M@giz.de](mailto:S4M@giz.de)  
I [www.sanitationformillions.org](http://www.sanitationformillions.org)

**Authors** Sanitation for Millions

**As at** January 2025

**On behalf of** Federal Ministry for Economic Cooperation  
and Development (BMZ)

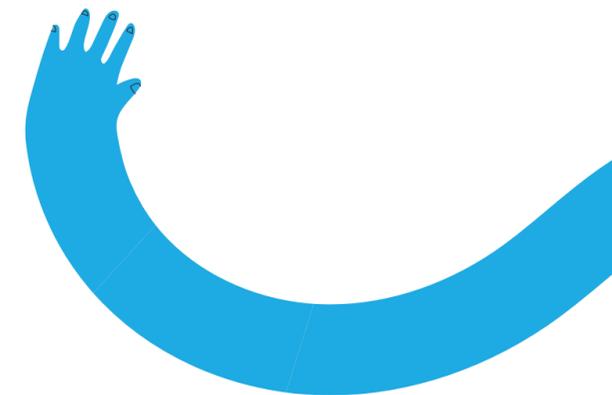
**Division** Division 121 - Water and Circular Economy

**Postal address of  
BMZ offices**

BMZ Bonn	BMZ Berlin
Dahlmannstraße 4	Stresemannstraße 94
53113 Bonn, Germany	10963 Berlin, Germany
T +49 228 99 535 - 0	T +49 30 18 535 - 0
F +49 228 99 535 - 3500	F +49 30 18 535 - 2501
<a href="mailto:poststelle@bmz.bund.de">poststelle@bmz.bund.de</a>	
<a href="http://www.bmz.de">www.bmz.de</a>	

GIZ is responsible for the content of this publication

**¡MANOS!  
AL AGUA!**



Implementado por  
**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

# Contenido

<b>Glosario</b> .....	6
-----------------------	---

<b>Introducción y contexto</b> .....	9
--------------------------------------	---

## **Tema 1. Derechos humanos** 10

• Derecho a la salud .....	10
• Identidad .....	10
• Interseccionalidad .....	11

## **Tema 2. Higiene** 12

• Protocolo de lavado de manos .....	13
• Protocolos de higiene en el contexto de la salud .....	13
• Protocolos de higiene en el contexto educativo .....	15
• Protocolos de higiene en el contexto urbano .....	16
• Protocolos de higiene en el contexto rural .....	18

## **Tema 3. Pubertad** 20

• ¿Cuándo empieza la pubertad? .....	20
• Cambios durante la pubertad .....	20
• Mitos y conceptos erróneos sobre la pubertad .....	22
• Pautas para promover el autocuidado en la pubertad de niñas y niños .....	22
• Pautas para formadores y acompañantes de niñas y niños que están transitando la pubertad .....	23
• Pautas para las familias de niñas y niños que están transitando la pubertad .....	23

## **Tema 4. Menstruación** 24

• Órganos sexuales femeninos internos y externos .....	24
• Ciclo menstrual .....	26
• Seguimiento del ciclo menstrual .....	29
• Síntomas antes y durante la menstruación .....	30
• Mitos sobre la menstruación .....	30

## **Tema 5. Gestión de la higiene menstrual** 32

• ¿Cómo gestionar la menstruación? .....	32
• Consideraciones para la educación menstrual dirigida a hombres .....	33
• Consejos para transitar una menstruación saludable .....	34
• Productos para la gestión de la higiene menstrual .....	34
• Materiales no recomendados para la gestión de la higiene menstrual .....	38
• Eliminación de productos usados .....	38
• Roles de género en la salud, higiene, saneamiento básico y gestión de la higiene menstrual adecuada .....	39

## **Tema 6. Espacios sanitarios adecuados y saneamiento seguro** 40

• Saneamiento seguro .....	40
• Importancia del agua potable .....	41
• Infraestructuras sanitarias .....	41
• Acceso a instalaciones sanitarias .....	41
• Prevención de la violencia de género .....	42

<b>Referencias</b> .....	44
--------------------------	----



## Glosario

- **Acoso sexual:** son los comportamientos incómodos e indeseados de tipo sexual dirigidos hacia una persona o su cuerpo. Estos actos deben ser denunciados, ya que están prohibidos y vulneran los derechos de las personas.
- **Agua potable:** es agua apta para el consumo humano, libre de contaminantes y microorganismos que pueden causar enfermedades.
- **Aguas grises:** son aguas residuales generadas por actividades domésticas, como el lavado de platos, ropa o manos, la limpieza personal y las duchas.
- **Autocuidado:** es la práctica individual de mantener la salud y el bienestar a través de hábitos saludables, incluyendo la alimentación, la higiene, el ejercicio y la atención a la salud mental.
- **Conservación del agua:** consiste en prácticas orientadas a un consumo responsable del agua, enfocadas en minimizar su desperdicio.

- **Cuidado:** se refiere a las acciones y actitudes que se toman para garantizar el bienestar físico, emocional y social de las personas y su entorno.
- **Derechos sexuales y reproductivos:** son derechos que aseguran que todas las personas puedan tomar decisiones informadas y libres sobre su sexualidad y reproducción.
- **Desestigmatización:** son procesos y prácticas que buscan eliminar prejuicios y estereotipos asociados a personas, grupos o temas, promoviendo su comprensión y aceptación.
- **Enfermedades diarreicas:** son trastornos gastrointestinales que afectan el sistema digestivo y provocan evacuaciones frecuentes de heces líquidas. Estas pueden ser causadas por virus, infecciones o bacterias.
- **Enfoque diferencial:** es una perspectiva que reconoce y valora las diferencias entre las personas, como género, edad, etnia y contexto social, para asegurar que todas las intervenciones y políticas estatales sean equitativas y respondan a las necesidades específicas de cada grupo.
- **Estereotipos de género:** son creencias generalizadas, sobre las características y roles que deben cumplir hombres y mujeres, que perpetúan desigualdades al limitar el libre desarrollo de las personas. Así, por ejemplo, en la gestión de la higiene menstrual, los estereotipos pueden influir en la disponibilidad de recursos y en la educación que reciben las niñas y mujeres sobre sus cuerpos, perpetuando tabúes y desinformación.
- **Expresión de género:** se refiere a la manera en que una persona comunica su identidad de género a través de su apariencia, comportamiento, vestimenta, peinado, entre otros. Esta puede o no alinearse con las expectativas sociales del sexo asignado al nacer y es independiente de la identidad de género y la orientación sexual.
- **Género:** son construcciones sociales, culturales e históricas elaboradas a partir de las diferencias biológicas entre los sexos. Incluye las ideas, creencias, roles y expectativas que una sociedad asigna a lo que deben ser y hacer las mujeres y los hombres. Es un concepto dinámico que varía entre culturas y con el tiempo.
- **Higiene:** es el conjunto de prácticas y hábitos que tienen como objetivo mantener la limpieza personal y ambiental para prevenir enfermedades y promover la salud.
- **Higiene menstrual:** es la práctica de mantener una adecuada limpieza y manejo de la menstruación, incluyendo el uso de productos seguros y la disponibilidad de instalaciones para el cambio y la eliminación de estos productos.
- **Identidad de género:** es la percepción personal de cada individuo como: masculino, femenino, una combinación de ambos o ninguno. Esta identidad puede coincidir (personas cisgénero) o no (personas trans, no binarias) con el género asignado al nacer. Es una parte fundamental del ser de una persona y puede influir en cómo se relaciona con el mundo y cómo es percibido por las demás personas.
- **Infecciones respiratorias:** son enfermedades que afectan las vías respiratorias, incluyendo la nariz, la garganta y los pulmones, y que generalmente son causadas por virus o bacterias. Sus síntomas comunes incluyen tos, fiebre y dificultad para respirar.
- **Menstruación:** sangrado periódico que experimentan las personas que nacen con útero, como consecuencia de la ovulación y el desprendimiento del tejido endometrial. La menstruación es una experiencia humana biopsicosocial atravesada por aspectos territoriales e intereses políticos y económicos.
- **Nuevas masculinidades:** es un concepto que busca redefinir la masculinidad alejándose de estereotipos tradicionales y promoviendo un enfoque más igualitario y saludable en las relaciones de género y en el ejercicio del poder.
- **Personas menstruantes:** es un término inclusivo que se refiere a cualquier persona que menstrua, independientemente de su identidad de género.
- **Preadolescente:** es la etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales.

- **Pubertad:** es el periodo inicial de la adolescencia, un evento meramente biológico en el cual se expresan los caracteres secundarios de la sexualidad (vello púbico, botón mamario, etc.) y que, en las niñas, concluye con la primera menstruación.
- **Roles de género:** son conductas, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para las niñas y mujeres, los hombres y los niños. Estos roles son construidos socialmente y se basan en normas que, a menudo, refuerzan desigualdades y limitan el desarrollo individual y colectivo.
- **Sexo:** se refiere a las características biológicas y fisiológicas que distinguen a hombres y mujeres, tales como: los órganos reproductivos y la cantidad de cromosomas.
- **Sexualidad:** es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades, los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.
- **Órganos sexuales:** son estructuras especializadas del cuerpo de los seres vivos que permiten la reproducción, aunque, en el caso de los seres humanos, su función no se limita exclusivamente a este propósito biológico. Los órganos sexuales, tanto externos como internos, masculinos y femeninos, no determinan el rol social de una persona, y van más allá de los órganos ubicados en el área genital, ya que pueden incluir a la piel y al cerebro. Además, cumplen funciones culturales adaptativas, son fundamentales en las dinámicas de interacción social y desempeñan un papel fundamental en el desarrollo psicológico de las personas.
- **Sexualización:** es el acto de percibir y tratar a una persona como un objeto sexual, centrándose exclusivamente en su apariencia y su cuerpo.
- **Violencia por prejuicio:** es la violencia que se ejerce contra una persona o grupo de personas debido a prejuicios basados en

características como: raza, religión, orientación sexual, identidad de género o discapacidad. Esta violencia busca mantener las estructuras de poder que perpetúan la discriminación.

## Siglas

**WASH:** WA: Water, S: Sanitation, H: Hygiene. WASH, por sus siglas en inglés, refiere al acceso a agua segura y a educación adecuada en saneamiento e higiene.

**EPP:** Equipos de Protección Personal. Ejemplos de ello son: gafas, guantes, mascarillas, delantales, etc. Estos deben ser desechados o desinfectados rigurosamente después de cada uso para prevenir la contaminación cruzada.

**EPA:** Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (Environmental Protection Agency, por sus siglas en inglés).

**IMDRF:** Foro Internacional de Reguladores de Dispositivos Médicos (International Medical Device Regulators Forum, por sus siglas en inglés).

**INVIMA:** Instituto Nacional de Vigilancia de medicamentos y Alimentos.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**MSPS:** Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.

**SAP:** Polímeros superabsorbentes que tardan varios cientos de años en degradarse. Algunos se emplean en la fabricación de dispositivos de higiene menstrual para aumentar su capacidad de absorción y resistencia.

## Introducción y contexto

Sanitation for Millions es una iniciativa global que busca mejorar el acceso a servicios de saneamiento e higiene seguros, especialmente para mujeres y niñas de comunidades vulnerables en todo el mundo. El proyecto integra la rehabilitación de infraestructura sanitaria, la capacitación en servicios WASH (Agua, Saneamiento e Higiene) y la promoción de la salud y de buenas prácticas de higiene que incluyen la gestión de la higiene menstrual adecuada.

Esta guía se desarrolla como una herramienta de transferencia de conocimiento para fortalecer, especialmente, las capacidades de los sectores de la salud y la educación, impulsando transformaciones culturales hacia prácticas saludables, hábitos de higiene y saneamiento seguros. Además, la presente guía busca fomentar cambios positivos de comportamiento que promuevan la equidad de género.

Esta versión representa una adaptación y ampliación del documento *Guide for Menstrual Hygiene Management*, y está enriquecida con experiencias y aprendizajes del programa en Colombia durante el año 2024. Los contenidos han sido contextualizados para asegurar una información inclusiva y culturalmente relevante.

En la guía podrán encontrar los siguientes iconos creados para facilitar su lectura. Estos pueden repetirse u omitirse de acuerdo con las necesidades del tema abordado.



Contenido teórico, definición e importancia de un tema.



Protocolos, pautas y recomendaciones prácticas.



Ideas y/o información adicional que está relacionada con los temas de salud, saneamiento seguro, higiene, y gestión de la higiene menstrual.





## Tema 1

# Derechos Humanos

Son principios fundamentales que reconocen y protegen la dignidad inherente a todas las personas. Es decir, se aplican a todos los seres humanos y no se puede renunciar a ellos, negociar con ellos o cederlos. Esto significa que el goce pleno de un derecho a menudo depende del respeto y cumplimiento de otros derechos, y que todas las personas pueden disfrutar de ellos sin importar su raza, género, origen o cualquier otra condición. En dado caso de que sean vulnerados, los países u otros responsables están obligados a rendir cuentas y a cumplir con las normativas establecidas en los instrumentos internacionales de derechos humanos<sup>1</sup>.

Entre estos, varios están directamente vinculados con el saneamiento seguro e incluyen el manejo adecuado de aguas residuales, instalaciones sanitarias apropiadas, prácticas de higiene como el lavado de manos y la gestión de la higiene menstrual:



### Derecho a la salud

Garantiza servicios médicos de calidad en lo concerniente a prevención, tratamiento y medicamentos necesarios. Esto incluye la atención a la salud materna, infantil y reproductiva, y el acceso a: agua potable, saneamiento y alimentos adecuados y condiciones laborales saludables. Para la garantía de este derecho, es crucial la participación de la comunidad en la creación y aplicación de políticas de salud y rendición de cuentas de las autoridades sanitarias<sup>2</sup>.



El **derecho al saneamiento seguro**, por otro lado, garantiza el acceso a instalaciones seguras para la eliminación de residuos y la disposición de aguas residuales, evitando así la proliferación de enfermedades.

Asimismo, **el derecho a la higiene** asegura que todas las personas tengan acceso a condiciones higiénicas adecuadas para su bienestar general y prevenir enfermedades.

Por otro lado, **el derecho al manejo de la gestión de la higiene menstrual** garantiza que las personas menstruantes puedan manejar su menstruación de manera segura y adecuada. Esto es esencial para su salud física y para promover la igualdad de género y una plena participación en la educación y el trabajo<sup>3</sup>.



### Identidad

El género es una construcción social y cultural que define roles, comportamientos y expectativas asignadas a las personas según su sexo biológico. A diferencia del sexo (características biológicas), el género es aprendido y varía según la cultura, el tiempo y la sociedad. Incluye las formas en que una sociedad define lo que considera "masculino" o "femenino", influyendo en cómo las personas se expresan, se comportan y son tratadas.

1. Para mayor información sobre los derechos humanos y sus características puede dirigirse a ¿Qué son los derechos humanos? (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF) en la siguiente página web: <https://www.unicef.org/es/convenccion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos>  
2. Para mayor información sobre el derecho a la salud puede dirigirse a El derecho a la salud: aspectos fundamentales e ideas erróneas comunes (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos - ACNUDH) <https://www.ohchr.org/es/health/right-health-key-aspects-and-common-misconceptions>  
3. Para mayor información sobre estos derechos puede consultar el libro *Los derechos humanos al agua y al saneamiento* producido por Waterlex en el año 2017.



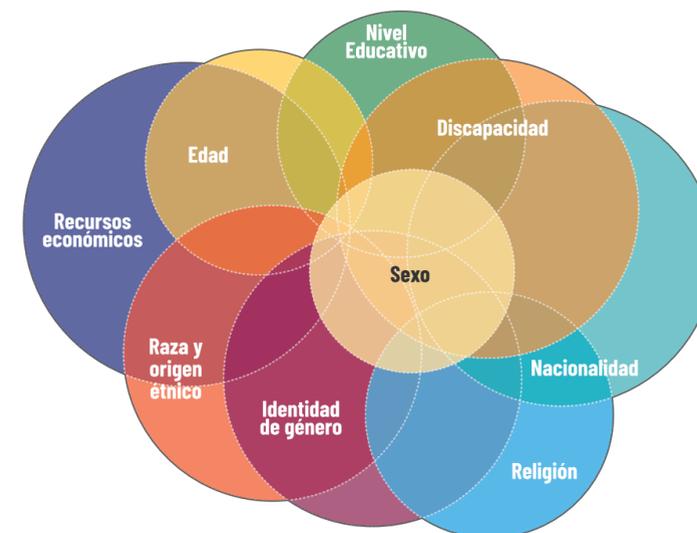
En el contexto de la **higiene, el saneamiento seguro y la gestión de la higiene menstrual**, el género juega un papel crucial en cómo las personas perciben y gestionan su salud y bienestar. Así, por ejemplo, puede limitar, o no, su acceso a productos menstruales, baños públicos adecuados y seguros o información relevante. Por ello, es esencial asegurar que todas las personas, independientemente de su identidad, accedan a los recursos necesarios para gestionar su salud de manera adecuada y segura.



### Interseccionalidad

La equidad de género en el saneamiento asegura instalaciones sanitarias seguras para todas las personas, considerando necesidades específicas como la gestión menstrual, privacidad y seguridad. Además, implica participación igualitaria en decisiones sobre servicios de agua y saneamiento en la comunidad. De este modo, hablar de equidad de género abre la puerta al concepto de interseccionalidad que Kimberlé Crenshaw introdujo en 1989 para explicar cómo diferentes formas de desigualdad (étnica, género, clase, etc.) no actúan aisladamente, sino que se entrelazan y potencian entre sí. Así, la **Imagen 1** ilustra cómo una persona puede enfrentar múltiples formas de discriminación simultáneas que, según el contexto, dificultan el ejercicio pleno de sus derechos.

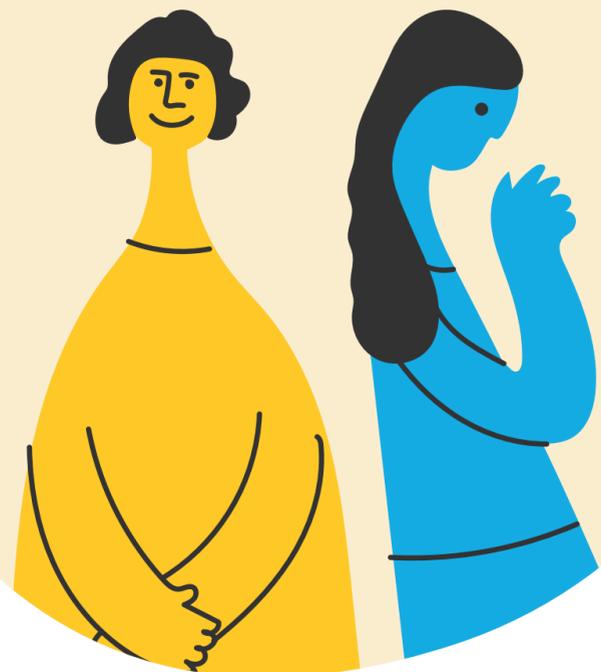
Imagen 1. Aproximación gráfica al concepto de Interseccionalidad



Fuente: elaboración propia (2024).



**Ejemplo práctico:** una adolescente de una comunidad rural enfrenta múltiples desafíos en el acceso al saneamiento: debe caminar largas distancias para encontrar un baño seguro debido a la falta de instalaciones cerca (ubicación), enfrenta dificultades para gestionar su higiene menstrual por limitaciones económicas para comprar productos (pobreza), y experimenta discriminación al usar baños públicos en la ciudad (etnia). Estas diferentes formas de desigualdad se combinan, creando barreras más complejas que afectan su salud y bienestar.



## Tema 2

# Higiene

La higiene es el conjunto de prácticas y conocimientos que previenen enfermedades y mantienen la salud a través de la limpieza personal y del entorno. En el contexto del saneamiento, la higiene es fundamental porque complementa la infraestructura sanitaria (baños, sistemas de agua y manejo de residuos) con comportamientos como: el lavado de manos, la gestión menstrual y el uso adecuado de instalaciones sanitarias.

Una buena higiene requiere acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias seguras para formar un ciclo en el que se maximicen los beneficios del saneamiento para la salud pública. Sus principios generales son:

- **Lavado de manos:** una de las prácticas más efectivas para reducir la transmisión de enfermedades diarreicas y las infecciones respiratorias como la influenza.
- **Higiene alimentaria:** incluye la manipulación adecuada de alimentos para evitar la contaminación y la propagación de patógenos.
- **Higiene del agua:** el acceso a agua potable es crucial para la higiene ya que el uso de agua no tratada puede contaminar alimentos y afectar la salud.



### Protocolo de lavado de manos

No existe una cantidad ideal de veces recomendada para lavarse las manos durante el día, pero sí se aconseja en la realización de determinadas acciones: antes y después de manipular basura o desperdicios, de comer, de cambiar un producto de higiene menstrual, de manipular alimentos y/o amamantar, luego de haber tocado superficies públicas (mostradores, cerraduras, barandas, entre otras) y manipular dinero, llaves o animales, y finalmente, después de ir al baño o de cambiar pañales. La **Imagen 2. Técnica de lavado de manos** ilustra el proceso recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



### Protocolos de higiene en el contexto de la salud<sup>4</sup>

La higiene en el sector de la salud es fundamental para prevenir infecciones asociadas a la atención médica, proteger tanto a los pacientes como al personal sanitario y garantizar la calidad asistencial. Su correcta implementación reduce la mortalidad hospitalaria, minimiza riesgos ocupacionales y asegura el cumplimiento de estándares sanitarios internacionales. Esto la convierte en un pilar esencial para la seguridad y eficacia de los servicios de salud.

- **Higiene de manos:** el personal de salud debe realizar el lavado de manos antes y después de tener contacto con pacientes, antes de realizar procedimientos asépticos y luego de haber tenido contacto con fluidos corporales o de tocar objetos del paciente. Además, se aconseja la aplicación de gel antiséptico varias veces al día. Cuando las manos no están muy sucias, se prefiere el uso de desinfectantes a base de alcohol (ABHS, Alcohol Based Hand Sanitizer, por sus siglas en inglés). Por último, se recomienda el uso de lociones o cremas para mantener la piel saludable y evitar la dermatitis.
- **Uso de equipos de protección personal (EPP):** el personal debe seleccionar y usar EPP (guantes, mascarillas, gafas, batas) en función de la actividad que realice. El EPP debe retirarse y desecharse adecuadamente después de cada uso para prevenir la contaminación cruzada.
- **Limpieza y desinfección del entorno:** las superficies que están en contacto frecuente con pacientes deben limpiarse y desinfectarse regularmente. Se deben usar desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés), el Foro Internacional de Reguladores de Dispositivos Médicos (IMDRF, por sus siglas en inglés), el Instituto Nacional de Vigilancia de medicamentos y Alimentos (INVIMA) y las disposiciones legales del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (MSPS), que sean efectivos contra los patógenos más comunes en el entorno sanitario. Los equipos médicos reutilizables deben limpiarse, desinfectarse o esterilizarse adecuadamente entre cada uso.
- **Técnica de lavado de manos:** antes de lavarse las manos, el personal debe: tener las uñas cortas, limpias y sin esmalte; retirar todas las joyas y accesorios de las manos y, en caso de heridas o cortes, proteger el área para evitar su contaminación.

<sup>4</sup> Para mayor información sobre el protocolo de higiene para el contexto de la salud puede consultar el libro *Directrices sobre higiene de manos en la atención sanitaria* producido por la Organización Mundial de la Salud en el año 2009.

Imagen 2. Técnica de lavado de manos



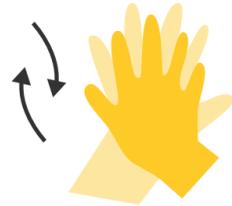
Moja tus manos con agua limpia.



Pon suficiente jabón.



Frota tus palmas entre sí por cada lado.



Frota el dorso de cada mano.



Frota las manos entre sí con los dedos abiertos.



Entrelaza tus dedos y frótalos bien.



Frota el pulgar de una mano con la palma de la otra.



Frota las puntas de tus dedos contra la palma.



Enjuaga tus manos.



Seca muy bien.



Cierra el grifo también.



Tus manos son seguras.

**Orientaciones prácticas para el lavado de manos:**

1. Duración recomendada: veinte segundos como mínimo. Estudios demuestran que este tiempo permite eliminar el 99% de bacterias y virus.
2. Frotar la cara interna de los dedos: el 80% de los gérmenes se acumulan entre los dedos. Por ello, se deben entrelazar los dedos y frotar.
3. No olvidar pulgares: estos contienen alta carga bacteriana. Para lavarlos adecuadamente, se debe envolver cada pulgar con la mano opuesta y rotar.
4. Incluir muñecas: investigaciones indican que son frecuentemente olvidadas, pero transportan patógenos. Por esto, se deben frotar en movimientos circulares.
5. Secar completamente: manos húmedas transfieren hasta mil veces más bacterias. Se debe usar toalla limpia o secador.

Fuente: Reinterpretación de OMS y ODC (Centros para el Control de Enfermedades).



**Protocolos de higiene en el contexto educativo<sup>5</sup>**

Un ambiente escolar higiénico reduce el ausentismo, mejora el rendimiento académico y desarrolla hábitos saludables que los estudiantes llevarán consigo a lo largo de su vida.

**Higiene personal**

La limpieza personal es fundamental para prevenir enfermedades infecciosas y fortalecer el sistema inmunológico, además de mejorar nuestras interacciones sociales y autoestima. Estudios de la OMS confirman que una higiene adecuada puede prevenir hasta el 80% de las enfermedades transmisibles, contribuyendo tanto a la salud individual como a la colectiva.

- Lavado de manos: el acceso a jabón, agua potable y secado adecuado (toallas de papel o secadores de aire) es indispensable. Por esto, se debe educar continuamente a la comunidad sobre la técnica de lavado de manos utilizando, por ejemplo, señalización visible sobre este proceso.
- Etiqueta respiratoria: la capacitación y señalización sobre la importancia de cubrirse al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el codo. Se debe recomendar también el uso de tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios que puedan diseminar las enfermedades.
- Evitar compartir utensilios: una comunidad sensibilizada sobre la importancia de evitar compartir elementos, como útiles escolares o utensilios de alimento, previene la transmisión de enfermedades.

**Limpieza regular de espacios educativos**

La limpieza regular de espacios educativos es crítica porque incide directamente en la salud de estudiantes y del personal, reduciendo así el ausentismo por enfermedades infecciosas. Un ambiente limpio mejora el rendimiento académico, aumenta la concentración y fomenta hábitos de higiene. Los espacios limpios ayudan a prevenir la propagación de virus y bacterias en áreas de alto tráfico, como baños, cafeterías y aulas, especialmente importantes en entornos donde los niños comparten un mismo espacio.

- Superficies de alto contacto: la limpieza y desinfección diaria de las superficies manipuladas por la comunidad educativa evita la adherencia de virus y bacterias.
- Pisos y áreas comunes: es esencial limpiar diariamente los pisos de aulas y pasillos con productos de limpieza neutros y trapeadores de microfibra. Las mesas y pisos de las cafeterías y comedores escolares deben limpiarse después de cada uso y antes de que llegue el siguiente grupo de estudiantes.

<sup>5</sup> Para mayor información sobre el protocolo de higiene para contextos educativos puede consultar el documento *Los protocolos de limpieza y desinfección para escuelas* producido por Air and Water Sciences (Environmental Consultants) del año 2016.





- **Desinfección adecuada**

La desinfección es un proceso que debe realizarse en lugares de alto riesgo como baños, áreas de cuidado infantil y zonas de preparación de alimentos. Las pautas para la desinfección incluyen:

- Uso de desinfectantes registrados: el uso de desinfectantes registrados por la EPA que sean efectivos contra los patógenos es indispensable. Estos pueden ser: cloro, peróxido de hidrógeno, amonios cuaternarios, alcohol, entre otros.
- Manejo y almacenamiento de productos: el personal de aseo debe ser capacitado sobre el uso y el almacenamiento adecuado de productos desinfectantes.
- Desinfección después del horario escolar: la desinfección debe realizarse luego de que el estudiantado haya abandonado el edificio para minimizar la exposición a productos químicos.

- **Gestión de la higiene menstrual**

La provisión gratuita de productos menstruales en instituciones educativas y la disponibilidad de instalaciones sanitarias adecuadas son fundamentales porque garantizan que las personas menstruantes puedan gestionar su higiene adecuadamente, reduciendo el ausentismo escolar y la deserción. El acceso a baños privados, agua, jabón y contenedores para desechos permite una gestión de la higiene menstrual segura, promoviendo la igualdad y el bienestar estudiantil.



### Protocolos de higiene en el contexto urbano<sup>6</sup>

La higiene en contextos urbanos es fundamental para la salud pública y el funcionamiento sostenible de las ciudades. Los entornos urbanos concentran grandes poblaciones en espacios reducidos, haciendo que la gestión adecuada de residuos, el saneamiento y la limpieza de espacios públicos sean cruciales para prevenir enfermedades, reducir la contaminación y mantener la calidad de vida. Las prácticas higiénicas adecuadas en áreas urbanas también contribuyen a la sostenibilidad ambiental y al bienestar socioeconómico de las comunidades.

6. Para mayor información sobre el protocolo de higiene en el contexto urbano puede consultar *¿Por qué es importante, el agua, el saneamiento y la higiene? (All hands and hearts)* en la siguiente página web: <https://www.allhandsandhearts.org/es/blog/community/wash/>

- **Manejo del agua y saneamiento seguro**

- Acceso a agua potable: el acceso a agua potable significa disponer de agua segura para consumo humano, libre de contaminantes y en cantidad suficiente. Es un derecho fundamental porque previene enfermedades transmitidas por agua contaminada, permite prácticas de higiene adecuadas y es esencial para la vida, salud y desarrollo socioeconómico. Sin acceso a agua potable, es imposible mantener un saneamiento efectivo y una higiene adecuada que protejan la salud pública. Incluye la instalación de fuentes públicas y la implementación de sistemas de tratamiento de agua para evitar la contaminación ambiental.
- Conservación del agua: medidas como la instalación de sistemas de recolección de agua lluvia y la promoción de prácticas para su uso eficiente son especialmente importantes porque reducen la presión sobre fuentes hídricas, ahorran costos, aseguran la disponibilidad durante escasez y promueven la sostenibilidad ambiental.

- **Sistemas de saneamiento seguro**

- Gestión de residuos fecales: en las ciudades es crucial que el sistema de saneamiento incluya el acceso a sanitarios y la gestión segura (contención, recolección, transporte, y tratamiento) de lodos fecales. Su manejo correcto garantiza que las aguas residuales y excretas reciban un tratamiento adecuado antes de su disposición final, previniendo enfermedades y asegurando la sostenibilidad de los sistemas de saneamiento en comunidades sin alcantarillado.
- Desarrollo de infraestructura: la infraestructura de saneamiento debe responder a la expansión de los territorios para asegurar que todos los residuos sean gestionados de manera segura y sostenible.

- **Limpieza y desinfección de espacios públicos**

- Mantenimiento regular: las autoridades, con apoyo de la ciudadanía, deben establecer rutinas de limpieza y desinfección regular de los espacios públicos.

- Gestión de desechos: un sistema eficiente de recolección y gestión de desechos sólidos y líquidos para prevenir enfermedades, proteger el ambiente y mejorar la calidad de vida. Este proceso es crucial para el saneamiento efectivo pues evita la contaminación de fuentes de agua y la propagación de enfermedades en la comunidad. Esto incluye la separación de residuos y el reciclaje.

- **Prevención de enfermedades**

- Educación y sensibilización: son fundamentales porque promueven prácticas saludables que previenen enfermedades, mejoran la salud pública y optimizan el uso de infraestructura sanitaria. A través de estas campañas, las personas aprenden hábitos como el lavado de manos, gestión menstrual adecuada y uso correcto de instalaciones sanitarias, creando comunidades más saludables y resilientes.
- Control de plagas: previenen enfermedades transmitidas por vectores (ratas, mosquitos, cucarachas), protegen la infraestructura sanitaria de daños y garantizan la efectividad de los sistemas de saneamiento. Un manejo integrado de plagas contribuye a la salud pública y mejora la calidad de vida en entornos urbanos.

- **Iniciativas de inclusión social**

- Acceso equitativo: el asegurar que todos los grupos sociales tengan acceso a servicios de higiene y saneamiento constituye una iniciativa básica de inclusión. Esto incluye, primero, la construcción de baños públicos accesibles y seguros para mujeres, personas con discapacidad y otros grupos vulnerables y, segundo, el diseño y mantenimiento de instalaciones sanitarias urbanas seguras, bien iluminadas y ubicadas en zonas accesibles para prevenir las violencias de género, especialmente contra niñas, mujeres y personas diversas.





### Protocolo de higiene en el contexto rural<sup>7</sup>

El manejo de la higiene en áreas rurales debe adaptarse a las características y necesidades específicas del territorio, donde la infraestructura de saneamiento puede ser limitada y el acceso al **agua potable** no siempre está garantizado.

#### • Acceso al agua potable

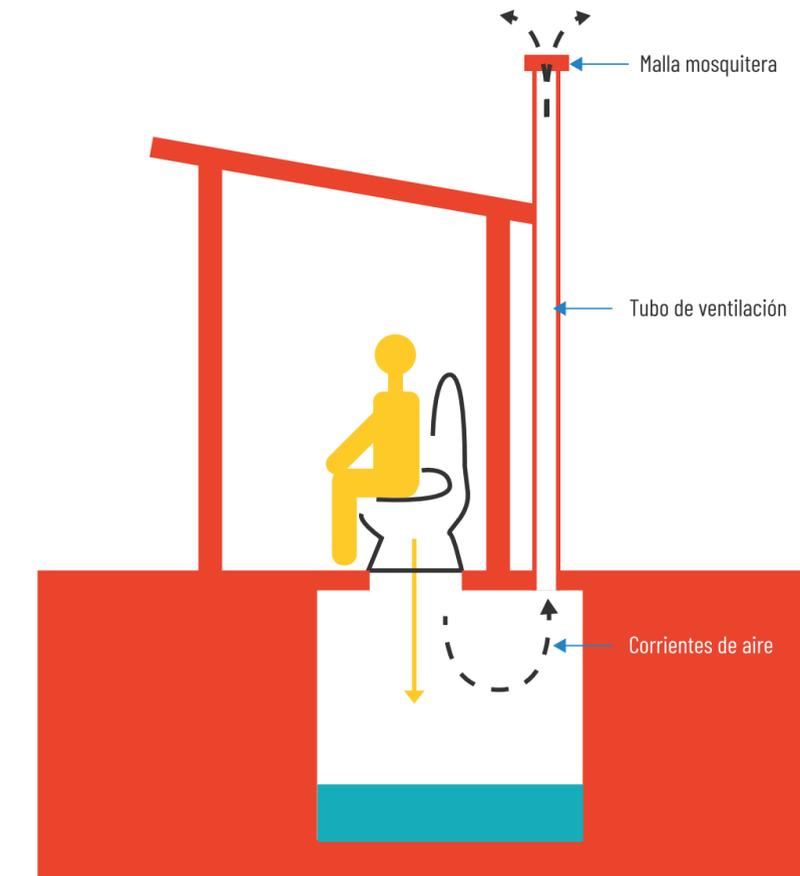
- Infraestructura de abastecimiento: en zonas rurales es vital porque asegura el acceso continuo a agua limpia y el saneamiento en áreas sin conexión a redes principales. Además, permite almacenar agua durante épocas de escasez, gestionar residuos en ausencia de alcantarillado y mantener reservas para emergencias, contribuyendo a la resiliencia de las comunidades rurales. Incluye la implementación de sistemas de recolección y almacenamiento de agua, como pozos, cisternas y sistemas de captación de agua lluvia, asegurando que el agua recolectada sea segura para el uso diario.
- Conservación del agua: prácticas de uso eficiente del agua, como la reutilización de aguas grises para riego, especialmente en zonas con recursos hídricos limitados.

#### • Saneamiento seguro

- El saneamiento seguro es el acceso a instalaciones y servicios que garantizan la gestión adecuada de excretas y aguas residuales en toda la cadena de saneamiento, desde la recolección hasta el tratamiento y disposición final. Incluye baños dignos, sistemas de tratamiento efectivos y prácticas higiénicas que previenen la contaminación del ambiente y protegen la salud pública.
- Construcción de letrinas mejoradas: las letrinas mejoradas son instalaciones sanitarias diseñadas para separar de manera segura los excrementos del contacto humano, con elementos clave como losa lavable, tapa hermética, ventilación, paredes protectoras y sistema de tratamiento básico, ver **Imagen 3**. Su importancia radica en que previenen la contaminación del agua y suelo, reducen enfermedades diarreicas y proporcionan privacidad y dignidad, por lo que pueden ser una solución viable para comunidades sin acceso a alcantarillado. El diseño adecuado, que incluye distancia segura de fuentes de agua y acceso para mantenimiento, previene la propagación de patógenos y mejora significativamente la calidad de vida de las personas, especialmente en zonas rurales y periurbanas.
- Gestión de residuos: los sistemas comunitarios de gestión de residuos son estructuras organizadas que incluyen puntos de recolección, rutas establecidas, equipos de tratamiento, plantas de procesamiento y personal capacitado para el manejo de desechos. Su importancia radica en que proporcionan una solución integral y sostenible, previniendo la contaminación ambiental, reduciendo enfermedades y fortaleciendo la responsabilidad comunitaria, especialmente en áreas sin acceso a sistemas municipales. A través de la participación activa de la comunidad, estos sistemas garantizan un servicio continuo y eficiente desde la recolección hasta la disposición final segura de residuos sólidos y lodos fecales.

7. Para mayor información sobre el protocolo de higiene en el contexto rural puede consultar el libro *Orientación sobre programación para el saneamiento rural* producido por la Fundación Plan, UNICEF y WaterAid en el año 2019.

Imagen 3. Sección de una letrina mejorada



Fuente: Reinterpretación de Tilley et al. (2014).

#### • Participación comunitaria

Empoderamiento local y capacitación: el empoderamiento local y la capacitación son esenciales porque crean la capacidad en las comunidades para gestionar sus propios sistemas de saneamiento. Al participar en la planificación y gestión, los miembros de la comunidad desarrollan habilidades técnicas, sentido de propiedad y compromiso con el mantenimiento a largo plazo, asegurando que las mejoras en saneamiento e higiene se mantengan más allá del ciclo inicial del proyecto.



# Pubertad

La pubertad es un evento biológico en el que las niñas y los niños atraviesan cambios físicos que inician con la secreción de hormonas sexuales (ligadas al sexo biológico) y el desarrollo de caracteres sexuales secundarios (la maduración sexual). Asimismo, pueden evidenciarse cambios psicológicos, sexuales, sociales y culturales.



## ¿Cuándo empieza la pubertad?

La pubertad se presenta, generalmente, entre los 8 y los 14 años y, usualmente, inicia antes en las niñas (entre los 8 y los 13 años) que en los niños (entre los 9 y los 14 años). Este proceso suele completarse en un periodo de 5 a 7 años con la ovulación regular o la producción de espermatozoides maduros.

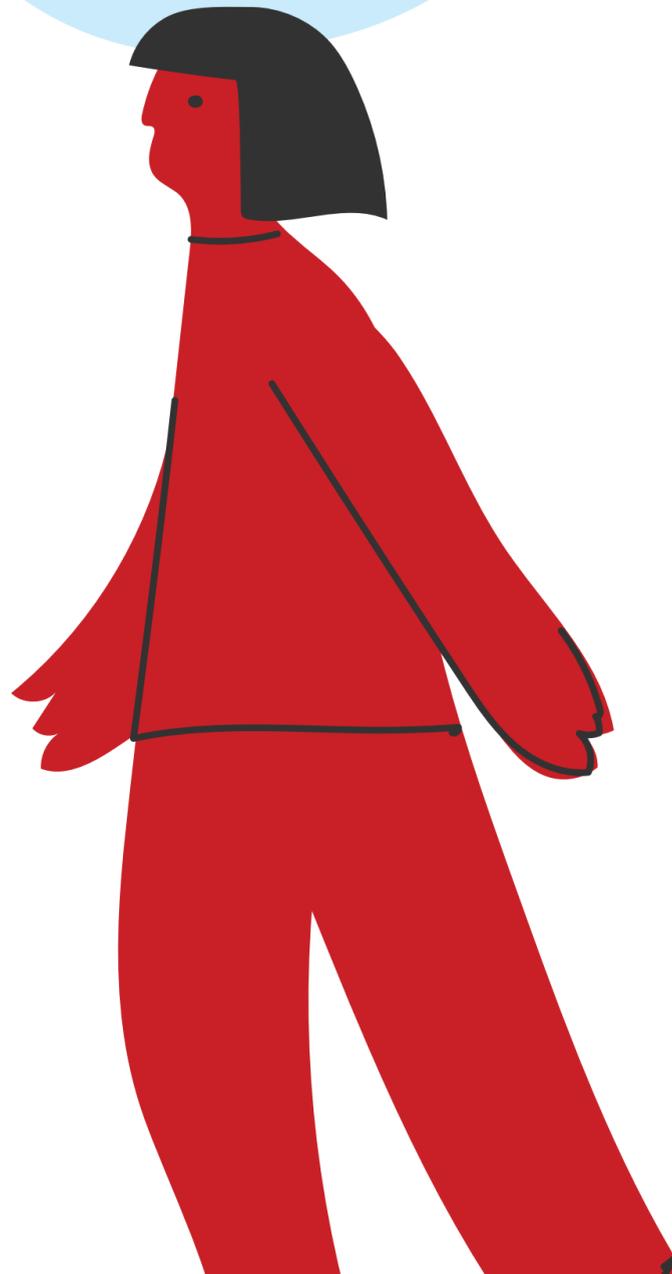
## Cambios durante la pubertad

Los niños y las niñas a menudo se preguntan qué le ocurre a su cuerpo y si son normales los cambios que observan en ellos mismos. Para las niñas, esta etapa suele ser confusa debido a la falta de información y a las consecuencias de los estereotipos de género que empiezan a sufrir y que pueden traer consigo la sexualización y el acoso sexual.

Los cambios físicos inician con la liberación de hormonas del eje hipotálamo-hipófisis en el cerebro que activan el funcionamiento de los testículos y los ovarios que, a su vez, secretan las hormonas sexuales.

En el caso de las niñas, en los ovarios se empieza a producir estrógeno, hormona que promueve el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, la maduración ovárica, el crecimiento óseo y la salud cerebral y cardiovascular. Algunas señales de que esto está ocurriendo en el cuerpo de las niñas son:

- Desde los 6 años puede aumentar la grasa en la piel e intensificarse el olor corporal de axilas, vulva y pies (adrenarquia).
- Entre los 8 y los 13 años inicia la telarquia, es decir aparece el botón mamario que inicia su desarrollo.
- La pubarquia (aparición de vello púbico) puede comenzar desde los 8 años de edad y al mismo tiempo que la telarquia, antes o después de ella.



- Después de la pubarquia y antes de la menarquia (o primera menstruación) aumenta la velocidad de crecimiento corporal y a esto se le denomina estirón puberal.
- Luego de 2 o 3 años de la aparición del botón mamario, y entre los 10 y los 16 años de edad, se presenta un flujo vaginal blanquecino o transparente, de escaso a moderado, que no se encuentra acompañado de síntomas de infección tales como: olor fétido, dolor o ardor vaginal o vulvar o sensación de rasquiña.
- Luego, llega la primera menstruación (menarquia) y, desde ese momento y hasta el fin de la pubertad, se pueden presentar ciclos menstruales irregulares y anovulatorios (la ovulación puede o no darse) hasta por 2 años, lo cual no indica alguna enfermedad, sino que el proceso de maduración se está llevando a cabo.

Mientras se presentan estos cambios biológicos, muchas niñas notan también cambios psicológicos y emocionales, como: disminución de la autoestima, un mayor sentimiento de vergüenza y un aumento de la sensibilidad.

Ahora bien, en el caso de los niños, los testículos empiezan a producir testosterona que puede producir cambios físicos, como: el aumento muscular y la ganancia de peso, la aparición de vello axilar y facial, los cambios en la voz, el aumento de la grasa cutánea y el acné.

Otros cambios que pueden presentarse en la adolescencia del niño son el aumento de sudoración y olor corporal, el crecimiento del pene, testículos y escroto, y la aparición de la polución nocturna (sueños con contenido erótico que resultan en la estimulación de los órganos sexuales masculinos: erección peneana y eyaculación).

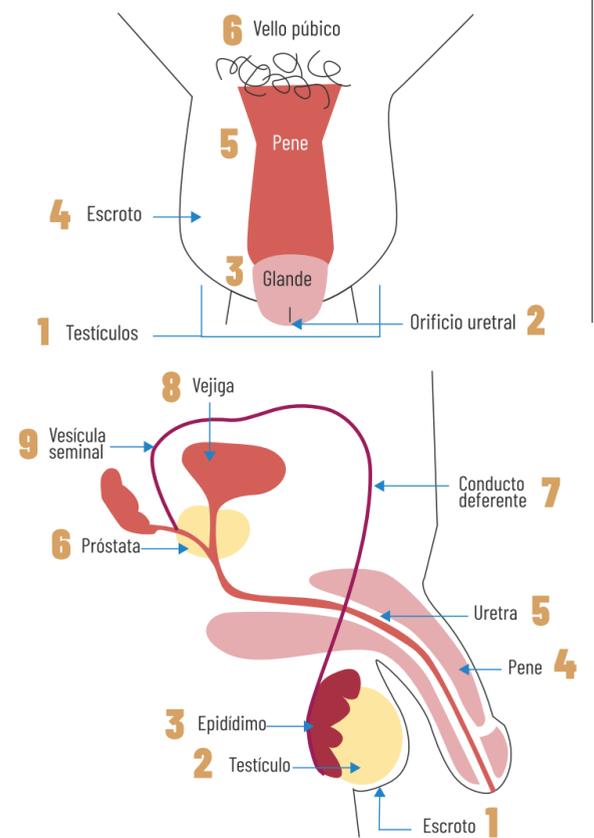
## Órganos sexuales masculinos internos y externos

Como se ilustra en la **Imagen 4**, los órganos sexuales masculinos tienen varias partes que los caracterizan:

- **Escroto:** es una bolsa de piel que contiene y protege los testículos. Su función es regular la temperatura de estos para permitir la producción de espermatozoides.

- **Pene:** es el órgano sexual masculino y su función principal es la eliminación de la orina. Además, durante las relaciones sexuales es el lugar que transporta el esperma donde están los espermatozoides.
- **Testículos:** son las glándulas sexuales masculinas donde se producen los espermatozoides y la hormona testosterona.
- **Uretra:** es el conducto entre la vejiga y el exterior del cuerpo por el cual sale la orina y se evacua el esperma durante la eyaculación.
- **Vejiga:** órgano que almacena la orina, producida en los riñones, antes de su eliminación por la uretra.

**Imagen 4.** Órganos internos y externos del sistema sexual masculino



Fuente: elaboración propia (2024).

## Mitos y conceptos erróneos sobre la pubertad

Existen algunos falsos mitos e ideas erróneas sobre la pubertad que es crucial abordar y analizar para prevenir situaciones de discriminación y/o vulneración de derechos. Algunos de estos se presentan en la **Tabla 1**.

**Tabla 1.** Mitos y realidades sobre la pubertad

Mitos	Realidad
La pubertad debe comenzar antes de los 10 años.	Los cuerpos son diferentes, tienen ritmos y tiempos distintos. Por ende, la pubertad no inicia al mismo tiempo en todas las personas.
Todos los preadolescentes son complicados e inestables emocionalmente	Muchos de los conflictos de las personas adolescentes nada tienen que ver con cambios hormonales, sino con la dificultad para construir una identidad propia en una sociedad que limita las expresiones no convencionales.
Dejaré de crecer cuando me llegue la menstruación.	Las personas menstruantes seguirán creciendo hasta los 18 o 19 años aproximadamente. La estatura de una persona depende de la genética, no de la menstruación.
La llegada de la menstruación indica que la niña se convirtió en mujer.	La llegada de la menstruación solo indica que las niñas están creciendo sanas y comienzan un tránsito hacia la adolescencia y la juventud.



### Pautas para promover el autocuidado en la pubertad de niñas y niños

- Refuerce la valoración positiva de los cambios que tienen los cuerpos de niños y niñas durante la pubertad. Estos cambios indican que sus cuerpos se están desarrollando de forma saludable.
- Facilite el acceso a información sobre la pubertad e invítarles a que pregunten con claridad a personas de su entera confianza si tienen alguna duda o temor.
- Fortalezca habilidades y genere rutinas de higiene y autocuidado corporal como: ducha, lavado de manos, cambio regular de prendas de vestir (especialmente las íntimas), entre otros.



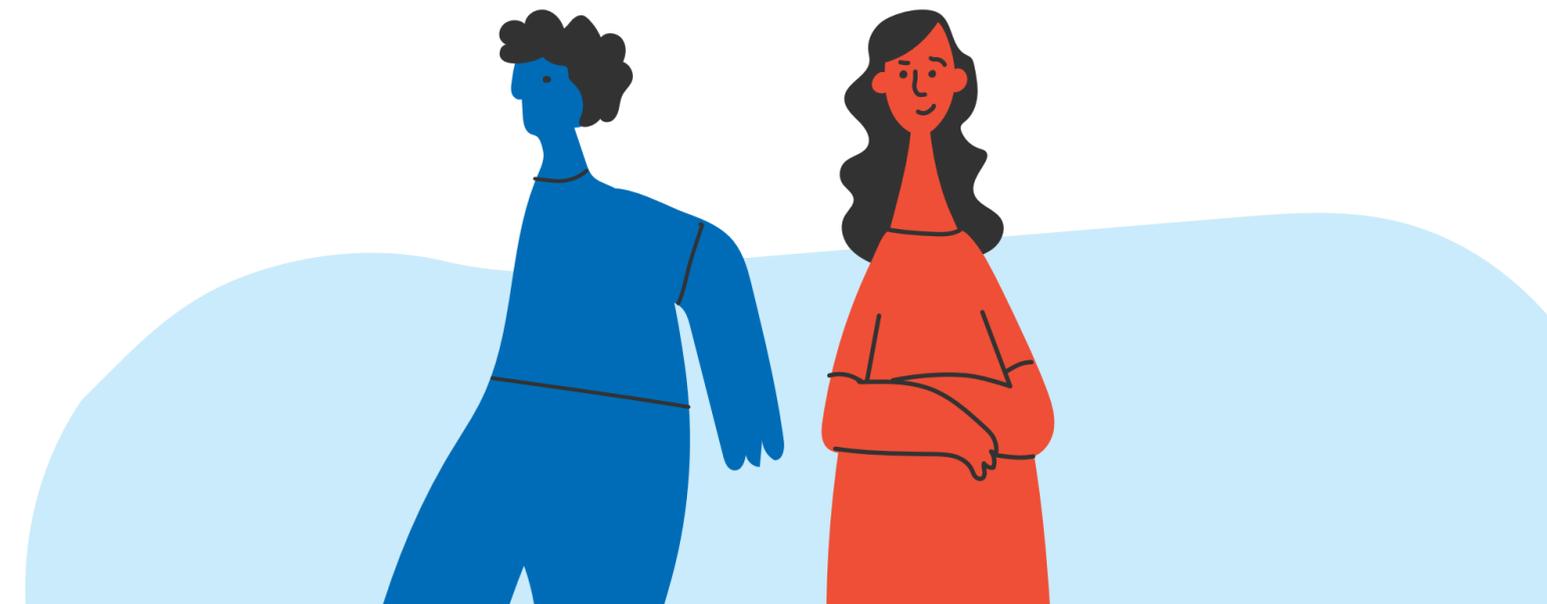
### Pautas para formadores y acompañantes de niñas y niños que están transitando la pubertad

- Sea empático con las emociones de niños y niñas y tenga en cuenta que tal vez muchos de los comportamientos "difíciles" en la adolescencia son debido a situaciones familiares y/o sociales.
- Genere espacios de reflexión acerca de los mitos y tabúes sobre la menstruación y el acoso sexual al que pueden estar expuestas las niñas durante la pubertad.
- Comprenda que esta es una época de cambios corporales progresivos que demanda nuevos hábitos de aseo que requieren de tiempo para convertirse en rutina.
- Sea amable con la niña que se mancha, aprender a gestionar la menstruación adecuadamente requiere de tiempo.



### Pautas para las familias de niñas y niños que están transitando la pubertad

- Identifique los mitos, tabúes y estigmas menstruales presentes en las familias y promueva una reflexión sobre cómo transformarlos.
- Genere espacios seguros para hablar de experiencias propias en torno a la pubertad.
- Incentive la reflexión sobre el hecho de que las niñas requieren tiempo para aprender a gestionar la menstruación. Para que aprendan los hábitos necesarios, se les debe explicar el uso correcto de los productos menstruales y las pautas de aseo que el cuerpo necesita.
- Evite frases como: "ya eres una mujer", "dejaste de ser una niña", "cuidado y llega con una barriga", "la menstruación es una enfermedad", "ya empezaste el calvario". Mejor crea una conversación más constructiva con frases como: "estás creciendo sana", "puedes contar conmigo en esta nueva experiencia de tu vida", "no te asustes que yo estoy contigo", "la menstruación es salud y señal de crecimiento".



## Tema 4



# Menstruación



Según la investigadora Carolina Ramírez (2022), la menstruación puede definirse como:

"Sangrado periódico que experimentan las personas que nacen con útero, como derivación de la ovulación y el consiguiente desprendimiento del tejido endometrial como señal de vitalidad y de renovación del ciclo ovulatorio. La menstruación se configura como una experiencia humana biopsicosocial atravesada por aspectos territoriales e intereses políticos y económicos"

La primera menstruación se conoce como la menarquía y suele darse entre los 9 y 13 años aproximadamente. La fase menstrual generalmente está antecedida de algunos síntomas o signos como: acné, senos sensibles, hinchazón y sensación de cansancio.

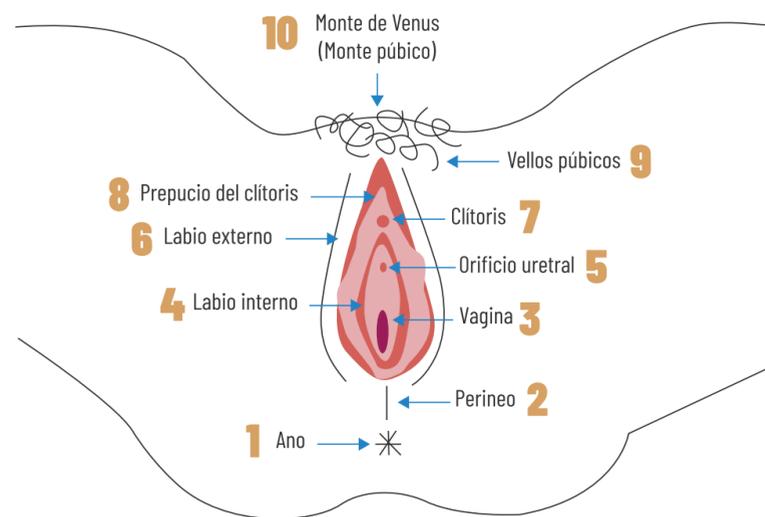


### Órganos sexuales femeninos internos y externos

Desde la educación menstrual, se habla de "órgano sexual" en vez de "aparato reproductor" ya que en la forma de enunciar el cuerpo se encuentran claves para identificar mandatos sociales, entre ellos la maternidad como la única opción (maternidad hegemónica). De este modo, para comprender la menstruación, es importante reconocer la anatomía interna y externa del sistema sexual femenino que se explica a continuación.

#### Anatomía externa:

Imagen 5. Anatomía externa del sistema sexual femenino

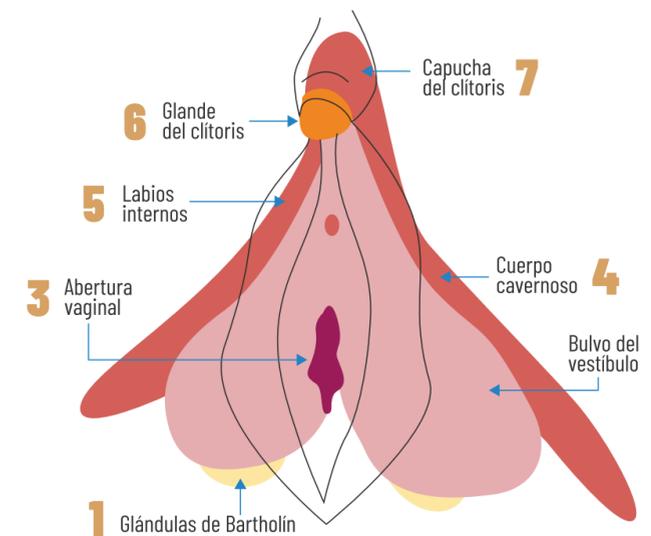


Fuente: elaboración propia (2024).

**La vulva:** es la parte externa del órgano sexual, la parte genital y suele confundirse con la vagina. Como puede verse en la **Imagen 5**, está conformada por:

- **Monte de Venus (o monte púbico):** prominencia conformada por gran tejido graso, piel y vello, que cubre el hueso púbico.
- **Labios internos y externos:** pliegues de piel protectora situados a cada lado de la vulva que cubren y protegen los orificios genitales.
- **Orificio uretral:** la uretra es el conducto por el que sale la orina de la vejiga. Su orificio está situado encima de la abertura vaginal y debajo del clitoris.
- **Vagina o canal vaginal:** es un tubo elástico y muscular que conecta el introito vaginal (orificio de entrada en la vagina ubicado en la vulva que está situado entre la uretra y el ano) con el cuello uterino. Por el canal vaginal se desliza la sangre menstrual y los flujos cervicales y también es el canal de parto.

Imagen 6. Anatomía del clitoris



Fuente: elaboración propia (2024).

- **Clitoris:** puede llegar a tener un tamaño de entre 8 y 13 cm de largo y hasta 6 cm de ancho (internamente). Como puede verse en la **Imagen 6**, el glándula, o la cabeza del clitoris, mide entre 3 y 4 mm de ancho y entre 4 y 5 mm de largo (en estado de reposo), mientras que en erección puede alcanzar de 1 a 1,5 cm de longitud. Está compuesto por bulbos (cuerpos esponjosos), raíces (cuerpos cavernosos) y el glándula (lo que observamos externamente). Es un órgano con más de 15,000 terminaciones nerviosas que tiene una única función: generar placer en el cuerpo.

#### Aspectos importantes sobre la vulva:

Es normal que todas las vulvas sean diferentes. Algunas diferencias pueden ser: labios más pronunciados o pequeños, mayor vellosidad, tamaño en el clitoris, entre otras.

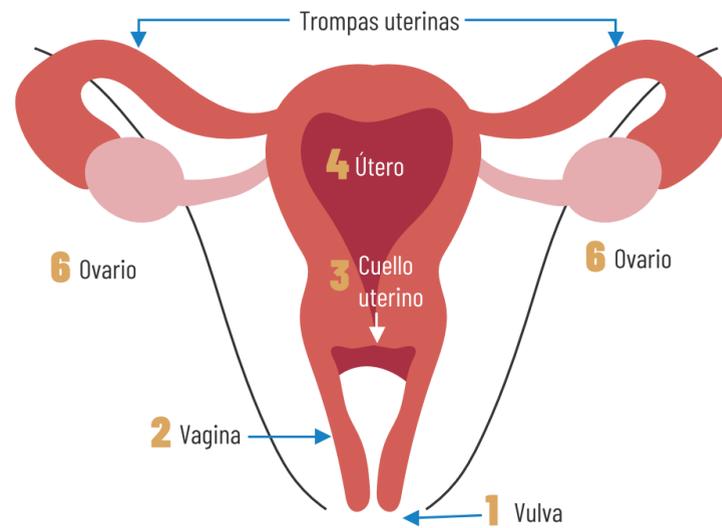
La vulva requiere de cuidados especiales como:

- Lavado con agua potable sin usar ningún tipo de jabón.
- En el baño, se debe pasar suavemente un dedo por entre los pliegues de los labios vaginales para sacar los excesos de flujos y grasas.
- Después de hacer las necesidades en el sanitario, se debe tomar el papel higiénico y arrastrar de adelante hacia atrás.
- Es preferible el uso de ropa interior de algodón.
- Cuando la vulva es lavada correctamente no huele mal. Esta tiene un olor particular que la hace única y ese es su olor natural, no necesita perfumes ni ningún producto adicional.



## Anatomía interna:

Imagen 7. Anatomía interna del sistema sexual femenino



Fuente: elaboración propia (2024).

**El útero:** es un órgano hueco constituido por músculo y tejido glandular. Tiene forma de pera invertida y puede tener diferentes tamaños según el momento de vida de la persona. Como puede verse en la **Imagen 7**, se encuentra recubierto por el endometrio y está conformado por:

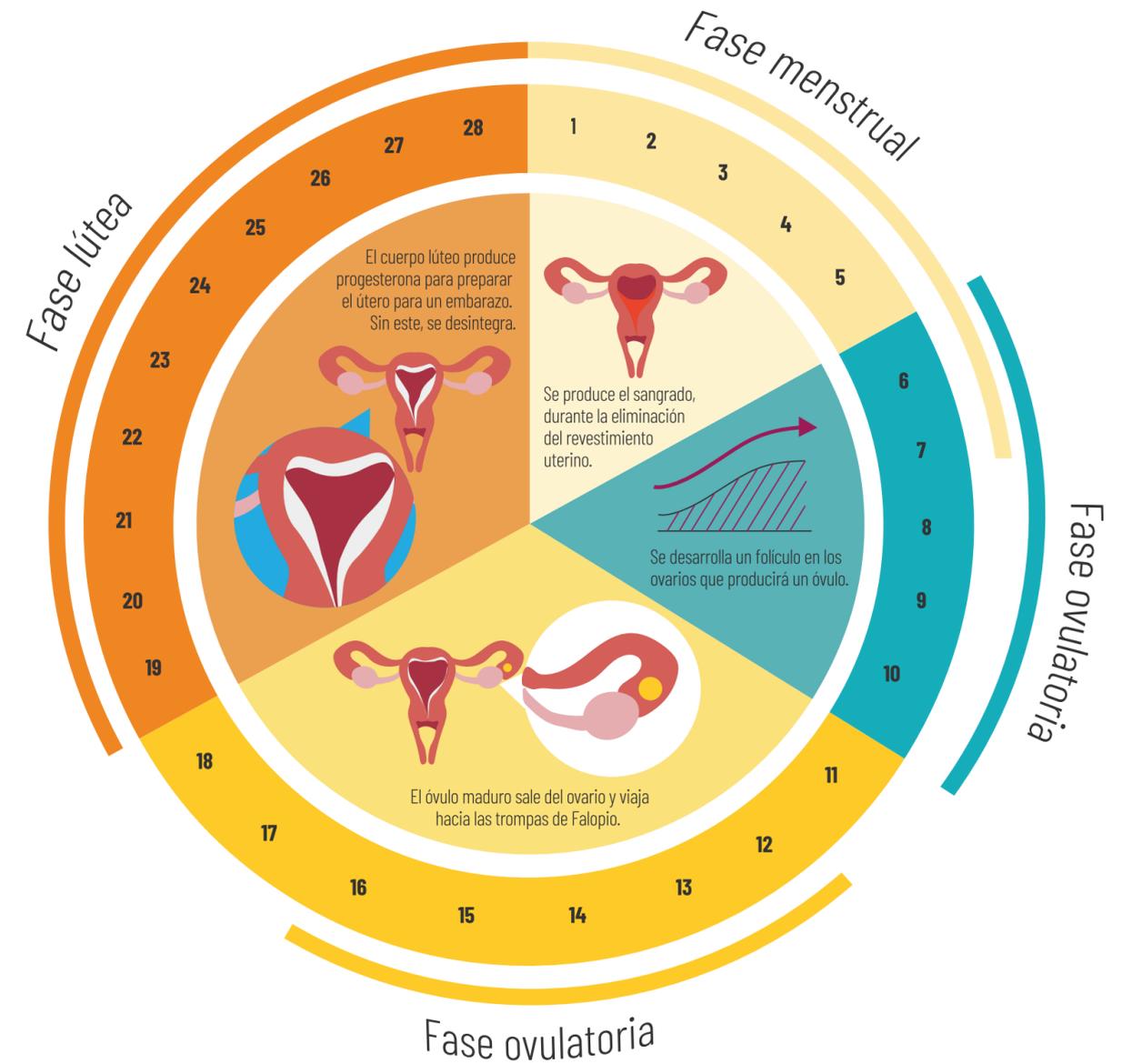
- **Trompas uterinas:** dos tubos delgados que conectan los ovarios con el útero.
- **Ovarios:** dos órganos glandulares o gónadas que se ubican adyacentes a las trompas uterinas y contienen cientos de ovocitos que van a madurar hasta convertirse en óvulos, las células sexuales femeninas. Los ovarios también secretan estrógenos y progesterona en diferentes momentos del ciclo menstrual.
- **Endometrio:** tejido que reviste la pared interna del útero y que periódicamente se desprende y sale por el canal vaginal en forma de sangre menstrual.
- **Cérvix o cuello uterino:** es la parte inferior del útero que conecta con el canal vaginal.



### Ciclo menstrual

Es un periodo que oscila entre los 21 y los 35 días y está compuesto de cuatro fases: menstrual, preovulatoria, ovulatoria y fase lútea, tal y como se ilustra en la **Imagen 8**.

Imagen 8. Ciclo menstrual



Fuente: elaboración propia (2024).



**Las diferentes fases del ciclo menstrual** se deben a la acción de hormonas sexuales (estrógenos y progesterona) que impulsan el desarrollo sexual, la maduración de los ovarios, la expulsión de óvulos y la preparación de la pared uterina en caso de gestación o desprendimiento para que el ciclo se renueve.

#### • Fase menstrual

- El ciclo menstrual inicia con el primer día de sangrado con un flujo rojo o marrón y se caracteriza por un descenso en las hormonas sexuales que hace que el endometrio se desprenda. Normalmente dura entre 3 y 7 días.
- Durante esta fase es normal experimentar sensibilidad y dolor en los senos, calambres, dolor en la parte baja de la espalda, cansancio, un poco de hinchazón y contracciones en el útero.
- Síntomas de alarma que pueden requerir atención médica: dolor menstrual severo e incapacitante, dolor de cabeza intenso, vómito y/o desmayos.
- Características del flujo: rojo o marrón.

#### • Fase preovulatoria

- Es el momento en que el cuerpo libera estrógenos, hormonas que permiten a los ovarios preparar un óvulo para su liberación y hacen que las paredes del útero se engrosen y formen un revestimiento blando de sangre y tejido.
- Durante esta fase, que habitualmente dura entre 7 y 21 días, es común sentir más energía y concentrarse con mayor facilidad.
- Características del flujo: blanco, opaco y viscoso.

#### • Fase ovulatoria

- Es la fase más importante del ciclo. En ella se fortalece la densidad de los huesos, la salud cardíaca, el metabolismo y la calidad del sueño. En este momento las personas menstruantes tienen más probabilidades de quedar embarazadas si tienen relaciones sexuales sin protección. Existe una diferencia crucial entre la capacidad biológica reproductiva y la madurez necesaria para la maternidad. Aunque una persona menstruante menor de 18 años pueda concebir, su desarrollo físico, emocional y psicológico aún no está completo para asumir las responsabilidades de la maternidad. Según la OMS, los embarazos adolescentes conllevan mayores riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé, y pueden impactar negativamente en el desarrollo educativo y socioeconómico de la joven. Durante esta fase es común experimentar sensaciones de bienestar y aumento del deseo sexual y de la temperatura corporal debido al incremento de estrógenos en el cuerpo. Algunas personas pueden sentir punzadas en el abdomen inferior o presentar un ligero sangrado conocido como sangrado ovulatorio.
- El óvulo en esta fase tiene un tiempo de vida de solo 24 horas, pero el espermatozoide puede vivir hasta 5 días dentro del útero. Por ello, las personas menstruantes pueden quedar embarazadas si tienen relaciones sexuales previas a la ovulación y sin protección.
- Características del flujo: transparente, brillante, con textura de clara de huevo.

#### • Fase lútea

- Los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen y preparan el cuerpo para el desprendimiento del endometrio, lo que marca el inicio de una nueva menstruación. Esta fase dura de 10 a 16 días aproximadamente y, al final de ella, algunas personas menstruantes pueden evidenciar cansancio, aparición de acné y antojos de ciertos alimentos.
- Características del flujo: usualmente no hay flujo vaginal.



#### Seguimiento del ciclo menstrual

El ciclo menstrual es todo menos una regla. Aunque algunos ciclos pueden durar el mismo número de días, otros pueden ser más cortos o largos debido a factores como estrés o enfermedades que influyen en su duración. Por ello, es aconsejable que se haga un seguimiento adecuado registrando el primer día del sangrado y todos los síntomas experimentados en cada una de las fases (características del flujo, estado de ánimo, dolores pélvicos, de cabeza o senos, acné, nivel de energía, entre otros).

Algunas sugerencias para el control del ciclo son: marcar en un calendario los días de sangrado; anotar si el flujo es abundante con 3 estrellas (\*\*\*) , moderado 2 estrellas (\*\*), y ligero 1 estrella (\*); y, con diferente color, escribir si el dolor es intenso con 3 estrellas (\*\*\*) , si es moderado 2 estrellas (\*\*), y si es leve 1 estrella (\*). En la **Imagen 9** se encuentra un ejemplo de este sistema de control y seguimiento.

**Imagen 9.** Ejemplo de calendario menstrual



Fuente: elaboración propia (2024).



### Síntomas antes y durante la menstruación

En la **Tabla 2** se encuentra un listado de los principales síntomas premenstruales y menstruales. Estos síntomas son normales, pero es importante, como en toda etapa de la vida, realizar revisiones médicas rutinarias para prevenir alteraciones de salud.

**Tabla 2.** Síntomas durante la menstruación

Síntomas premenstruales	Síntomas menstruales
Depresión y ansiedad	Hinchazón abdominal
Fatiga	Dolor abdominal y/o de espalda
Náusea y vómito	Diarrea
Sensibilidad, hormigueo y dolor en los senos	Dolores de cabeza
Acné	Meralgia
Ganas de comer, especialmente dulces	Ganas de comer
Estreñimiento	Irritabilidad
Cambios en los patrones de sueño	Vómito



### Mitos sobre la menstruación

Existen algunos falsos mitos e ideas erróneas sobre la menstruación que pueden incidir en la vulneración de derechos, las prácticas cotidianas de autocuidado y la respuesta del entorno de niñas y adolescentes durante su desarrollo. En la **Tabla 3** se pueden visualizar algunos de ellos con sus respectivas rectificaciones.

**Tabla 3.** Mitos sobre menstruación

Mito	Rectificación
Es posible quedar en embarazo si se tienen relaciones sexuales durante la menstruación.	Depende. Si los últimos días de la fase menstrual se superponen con una fase folicular corta y, por ende, una fase ovulatoria temprana, es posible que los espermatozoides (que son viables por hasta 5 días) sigan vivos en el momento de la ovulación. Por ello, es importante utilizar preservativo para evitar un embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual.
Estás lista para el matrimonio en el momento en que llega tu primera menstruación.	No, las niñas no están preparadas para el matrimonio, ni para los noviazgos con personas adultas. Las niñas siguen siendo niñas y deben estudiar, crecer y disfrutar de su adolescencia. En la adultez podrán decidir si casarse o no.

### Mito

### Rectificación

La menstruación es una maldición.

La menstruación es normal y un signo de crecimiento saludable.

La menstruación es una enfermedad.

La menstruación es un proceso normal y saludable que experimentan las personas que nacen con útero y no una enfermedad.

La menstruación es sucia e impura.

Ni sucia ni impura, la sangre de la menstruación está compuesta por componentes maravillosos como las células madre y el plasma. En los días de menstruación, así como todos los días, se debe lavar bien el cuerpo y cambiar de forma regular las toallas higiénicas u otro producto menstrual.

Las niñas son impuras durante la menstruación.

Ni la sangre menstrual es impura ni mucho menos las niñas menstruantes. Nada en el cuerpo es impuro. La menstruación es el desprendimiento del revestimiento del endometrio del útero que se engrosa con cada ovulación.

Las personas menstruantes no deben bañarse ni hacer ejercicio físico durante la menstruación.

Durante la menstruación, las personas menstruantes pueden realizar sus actividades cotidianas a menos que se sientan cansadas o tengan calambres que pueden limitar sus actividades. Además, durante los días de menstruación es muy importante bañarse todos los días, cambiar la toalla (u otro producto menstrual) regularmente y lavar las manos con jabón antes y después de hacerlo.

Comer ciertos alimentos, como hígado, frijoles, pollo, huevos o té, aumenta el flujo sanguíneo.

La influencia de los alimentos durante las diferentes fases del ciclo menstrual está relacionada con los requerimientos nutricionales de cada persona. Si bien no existe una generalidad sobre las consecuencias del consumo de alimentos específicos, es importante mantener una adecuada ingesta de proteínas, minerales, frutos secos y grasas no saturadas, así como una hidratación constante para prevenir afecciones como la anemia.

Si cargas un recién nacido durante la menstruación, este puede enfermarse.

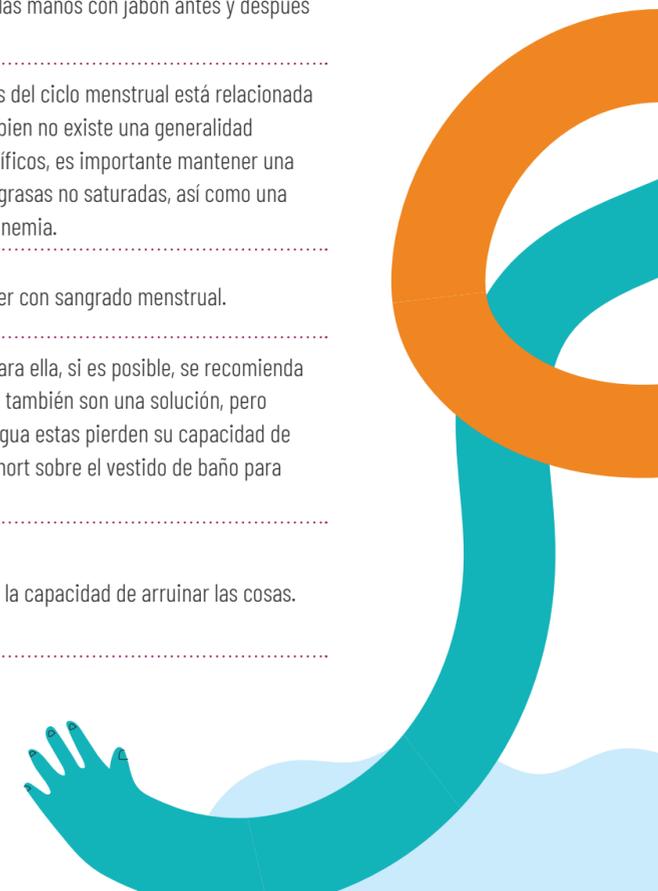
Ningún bebé se enferma porque lo cargue una niña o mujer con sangrado menstrual.

En su periodo menstrual, las personas menstruantes no deben bañarse en piscina ni en el mar.

La menstruación no impide ninguna actividad acuática. Para ella, si es posible, se recomienda el uso de tampón o copa menstrual. Las toallas higiénicas también son una solución, pero se recomienda su cambio constante pues al absorber el agua estas pierden su capacidad de retención de la sangre. Así mismo, se sugiere utilizar un short sobre el vestido de baño para evitar que la toalla, al perder su adhesivo, se desplace.

Tocar las plantas o subirse a un árbol cuando se está menstruando hace que se marchiten o se pudran sus frutos.

Son creencias populares falsas. La menstruación no tiene la capacidad de arruinar las cosas.





# La gestión de la higiene menstrual



## Otras ayudas necesarias

- Acceso a muda de ropa: necesidad de paños para envolver prendas de cambio, pantis nuevos, paños para secar y uniformes de emergencia para el caso de quienes asisten al colegio. Esto ayuda a las personas menstruantes a prepararse para su menstruación y evitar mancharse la ropa.
- Acceso a jabón y lavamanos: necesario para efectuar una adecuada limpieza antes, durante y después del ciclo menstrual.
- Acceso a apoyo psicosocial: la menstruación afecta a las personas de forma diferente y en algunos casos puede generar impactos emocionales en su vida cotidiana. Por esto, es importante el apoyo psicosocial para acompañar el proceso de las personas que puedan necesitarlo.
- Redes de apoyo: son importantes para compartir información y experiencias sobre la gestión de la higiene menstrual.
- Apoyo y asesoramiento nutricional: la menstruación está asociada a la pérdida de sangre y agua, por lo que es importante asesorarse, hidratarse muy bien y alimentarse adecuadamente para reponer el cuerpo.
- Discapacidades: se debe brindar especial atención a las personas menstruantes con discapacidad física o cognitiva ya que pueden tener más dificultades para la gestión de la higiene menstrual, como, por ejemplo, complicaciones para cambiar productos menstruales o comunicar el dolor.

- Acceso a información: las niñas necesitan comprender la biología del ciclo menstrual y disponer de información antes de su primer ciclo menstrual para manejarlo de forma adecuada y sin temor.
- Inclusión de los miembros de la familia: los padres y otros miembros de la familia deben ser sensibilizados sobre la menstruación y la necesidad de apoyar a sus hijas en la compra de productos para la gestión de la higiene menstrual.



## ¿Cómo gestionar la menstruación?

La menstruación suele ser un tabú que hace que muchas mujeres y niñas padezcan síntomas, carencias o se queden con inquietudes por vergüenza. Por ello, la siguiente tabla enumera posibles desafíos y soluciones que pueden ayudar a las personas menstruantes a sentirse más cómodas.

Tabla 4. Desafíos y soluciones en la gestión menstrual

Desafíos	Posibles soluciones
Dolor de cabeza, dolor de estómago, hinchazón, dolor de espalda, dolor en los pechos, dolor en las articulaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicar una botella con agua o una toalla tibias en la parte baja del abdomen y la espalda para aliviar los calambres.</li> <li>• Es normal tener menos energía durante la menstruación. Es importante ser paciente con la situación, descansar e intentar relajarse.</li> <li>• Realizar estiramientos y algunos ejercicios de bajo impacto puede reducir los dolores menstruales, la hinchazón y mejorar la salud mental.</li> <li>• Beber abundante agua durante la menstruación para mantener la hidratación y evitar dolores de cabeza e hinchazón.</li> <li>• Si el dolor o la hemorragia son demasiado intensos o prolongados, se debe acudir al médico.</li> </ul>
Sensación de cansancio o debilidad general del cuerpo; flujo abundante y prolongado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener una dieta equilibrada (comer muchas frutas y verduras y reducir el consumo de azúcar, sal, cafeína y alcohol) para mejorar la salud general y el nivel de energía.</li> <li>• Descansar lo suficiente.</li> </ul>
Anemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar un baño caliente.</li> <li>• Comer muchas frutas, verduras y alimentos ricos en tiamina, riboflavina y hierro. Los suplementos de hierro también pueden ser útiles.</li> </ul>
Cambios de humor: irritabilidad, sensibilidad, ansiedad, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio de baja intensidad puede ayudar a levantar el ánimo y a combatir la fatiga.</li> <li>• Tomar suplementos, como ácido fólico, vitamina B-6, calcio y magnesio puede reducir los calambres y los cambios de humor.</li> <li>• Dormir al menos 8 horas por noche y descansar cuando sea necesario.</li> </ul>
Filtrado de sangre a través de la ropa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es una situación que deba avergonzar. En estos casos, se debe cambiar la toalla sanitaria y, si lleva una chaqueta o un buzo, se pueden atar a la cintura para cubrir las manchas de sangre.</li> </ul>



## Consideraciones para la educación menstrual dirigida a hombres

- Es importante entender que algunos niños, adolescentes y hombres practican bullying menstrual debido a conductas que han aprendido del machismo. Este tipo de acoso utiliza expresiones, referencias gráficas, señalamientos y hostigamientos verbales, simbólicos o físicos que pueden llegar a provocar, entre otras afectaciones, el abandono escolar voluntario.
- El objetivo no es sensibilizarlos para que "ayuden", sino para que sean empáticos y reflexionen sobre la construcción social de la masculinidad y los imaginarios que tienen acerca de la menstruación.
- Es crucial reflexionar y problematizar el poder que algunos ejercen sobre el cuerpo de las mujeres.
- Se debe informar sobre qué es la sangre menstrual, su función y sus compuestos.





### Consejos para transitar una menstruación saludable

- Seguir una dieta sana y equilibrada. Si es posible, se deben incluir alimentos que contengan hierro, vitaminas y magnesio. El té verde puede ayudar a reducir los calambres.
- Hacer ejercicio es bueno para la salud mental y puede aliviar el dolor de los cólicos.
- Evitar beber alcohol o fumar.
- Conocer el funcionamiento del propio cuerpo y la regularidad del ciclo para preparar los productos menstruales necesarios: copa menstrual, toallas de tela o desechables, entre otros.
- Al menos una vez al día durante la menstruación, se debe lavar la zona vulvar con agua potable, sin jabones ni perfumes que puedan aumentar el riesgo de infecciones.
- Si se utilizan toallas sanitarias reutilizables, estas se deben lavar con agua, jabón suave y sin cloro, después de cada ciclo menstrual. Se recomienda su lavado dentro de una bolsa de polietileno limpia y seca.
- Si se utilizan pantis, es importante asegurarse de que estén limpios y secos para evitar la proliferación de bacterias. Cuando se quiten, se deben poner en una vasija con agua por aproximadamente 15 minutos (en este punto se puede añadir un poco de sal para evitar manchas) y luego lavarlos con jabón suave y abundante agua.
- No se debe compartir el material reutilizable de gestión de la higiene menstrual ya que podría aumentar el riesgo de infecciones y enfermedades.
- El secado del material reutilizable de gestión de la higiene menstrual debe ser al aire libre, preferiblemente con la luz del sol, y nunca en lugares oscuros y húmedos.
- Es especialmente importante mantener las manos limpias durante la gestión de la higiene menstrual para evitar la transmisión de gérmenes.
- Durante el ciclo menstrual, lo más importante es hacer lo que se considere mejor para el propio bienestar, y esto puede ser: descansar, realizar actividad física, compartir con redes de apoyo, entre otros.



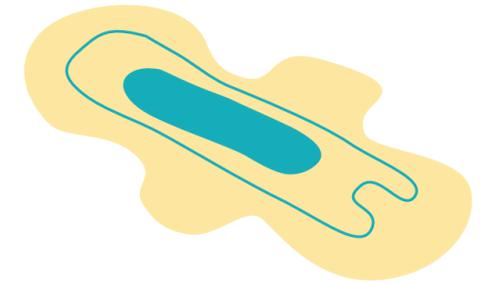
### Productos para la gestión de la higiene menstrual

Son aquellos que absorben y recogen la sangre menstrual y, por ende, deben ser asequibles y seguros para todas las personas menstruantes. Estos pueden ser desechables o reutilizables y, la elección de uno u otro material dependerá de los gustos y las posibilidades económicas de cada una de las personas menstruantes.

### Toallas sanitarias desechables

Absorben el flujo y se adhieren a la ropa interior por medio de un adhesivo y "alas" que las mantienen en un solo lugar. Se desechan después de máximo 8 horas, por lo que es necesaria su disponibilidad durante toda la menstruación. Varían de acuerdo con su tamaño y capacidad de absorción.

- **Ventajas:** prácticas, fáciles de usar y conseguir, y no requieren acceso a agua y jabón.
- **Desventajas:** implican un gasto constante de dinero, pueden irritar, cuando el material de la toalla entra en contacto con la sangre esta se descompone rápidamente y genera olores desagradables. Algunos de sus componentes químicos, como el aluminio, el alcohol, las fragancias artificiales, la dioxina, el cloruro de metileno, entre otros, pueden ser perjudiciales para la salud alterando los procesos hormonales o acumulándose en el torrente sanguíneo. Además, es una fuente de contaminación debido a su bajo nivel de descomposición orgánica.

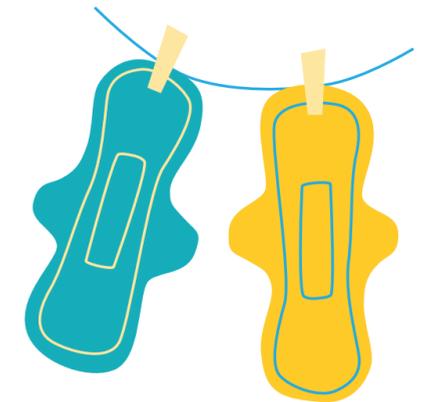


### Toallas sanitarias reutilizables

Absorben el flujo y se colocan en la ropa interior ajustando los broches que vienen en las alas. Luego de su uso después de máximo 8 horas, se lavan y se secan. Se recomienda su reutilización por un período de máximo 1 año.

Están fabricadas con material absorbente y algunas están forradas con plástico para minimizar las fugas.

- **Ventajas:** son respetuosas con el medio ambiente, cómodas, fáciles de usar y conseguir, se pueden fabricar en casa, y son económicas.
- **Desventajas:** si la persona menstruante está en la calle o en el colegio, debe guardar las toallas usadas en una bolsa plástica hasta llegar a casa.

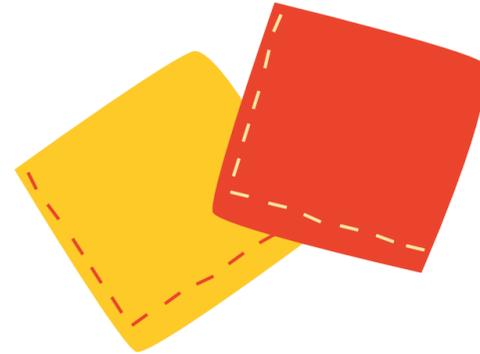


### Trozos de tela limpios

Se puede usar tela de toalla doblada, trozos de tela nueva o reutilizada, o coser varias capas para utilizarlas en la ropa interior. Los trozos de tela deben limpiarse, lavarse y colgarse al aire libre para que se sequen. No deben compartirse y deben ser usados por un periodo de máximo 1 año.

**+ Ventajas:** es un método económico, accesible, respetuoso con el medio ambiente, fácil de usar y cómodo.

**- Desventajas:** si el material no se lava y seca adecuadamente puede haber mayor riesgo de infecciones en comparación con otros materiales; si la persona menstruante está en la calle o en el colegio, debe guardar las telas usadas en una bolsa plástica hasta llegar a casa; y se deben cambiar con más frecuencia ya que no tienen mucha capacidad de absorción.



### Copa menstrual

Es un dispositivo no absorbente con forma de campana que recoge el flujo menstrual, se introduce en el canal vaginal y se mantiene en su sitio gracias a las paredes de la vagina. Es un producto amigable con el medio ambiente y con la salud ya que se puede utilizar por un máximo de 10 años y está elaborado con silicona médica apta para el uso vaginal. Puede recoger aproximadamente 15 ml de sangre menstrual y permanecer dentro del canal vaginal por un máximo de 12 horas. Después de cada ciclo menstrual, se debe desinfectar con agua hervida caliente por 10 minutos.

**+ Ventajas:** es un método económico a largo plazo, pues se puede reutilizar durante varios años, pero su costo individual es elevado. Es sostenible, cómoda, segura, y facilita la realización de diferentes actividades durante la vida cotidiana. No se recomienda utilizar durante una relación sexual.

**- Desventajas:** su uso puede parecer complicado para algunas personas ya que se necesita de cierta formación y paciencia para ponerla; se requiere de agua, jabón y la posibilidad de hervir y guardar la copa; la persona debe ser especialmente cuidadosa en el lavado de manos; y la mayoría de los baños públicos no cuentan con las condiciones necesarias para el cambio de copa.

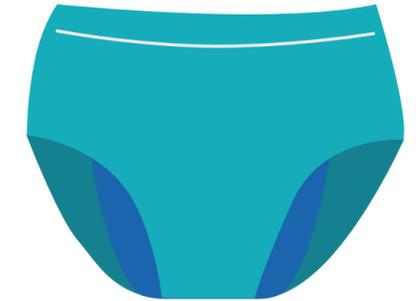


### Pantis absorbentes

Son calzones fabricados con tela especial que permite la absorción del sangrado. Son lavables, reutilizables y cómodos. La parte interna está elaborada en tela de algodón transpirable y la parte externa en tela impermeable que evita fugas. Se deben cambiar cada 4 o 6 horas dependiendo del flujo, pueden ponerse por hasta 12 horas y tener una vida útil de hasta 2 años.

**+ Ventajas:** Amigables con el medio ambiente, cómodo y fácil de usar.

**- Desventajas:** costosos, y si la persona menstruante está en la calle o en el colegio, debe guardar los pantis usados en una bolsa plástica hasta llegar a casa.

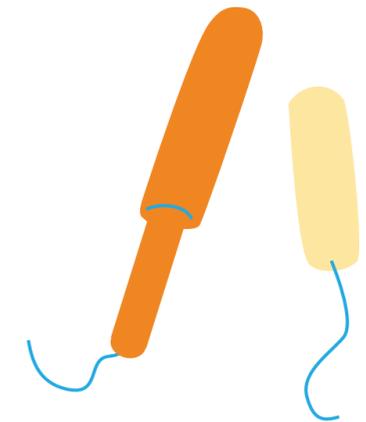


### Tampones

Es un tubo pequeño de material absorbente (algodón y/o rayón) con un hilo de algodón que permanece fuera del cuerpo y permite su extracción. Se puede introducir en la vagina para absorber el flujo menstrual ya que se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan las fugas. Puede usarse máximo por 4 horas y luego deben desecharse.

**+ Ventajas:** a prueba de fugas, muy cómodo para ir a la piscina.

**- Desventajas:** acceso limitado, costosos, no son fáciles de usar, se necesita agua y jabón, riesgo de síndrome de shock tóxico, si se pone mal suele incomodar y maltratar las paredes vaginales, su uso produce enormes cantidades de residuos por lo que no es cuidadoso con el medio ambiente, pueden contener componentes químicos perjudiciales para la salud.





#### Materiales no recomendados para la gestión de la higiene menstrual

- Trozos de tela o ropa sucia: pueden generar infecciones vaginales.
- Papeles (periódico o cualquier otro) y espumas: se rasgan con facilidad y pueden entrar fácilmente en el canal vaginal afectando seriamente la salud.



#### Eliminación de productos usados

Los residuos producidos por la gestión de la higiene menstrual incluyen todos los materiales absorbentes usados: paños, toallas sanitarias desechables (el producto menstrual que genera más desechos), tampones, entre otros. La clasificación de los residuos producidos por la gestión de la higiene menstrual puede variar de acuerdo con los productos y las políticas de cada país, pero en la mayoría de los casos se clasifican como residuos sólidos urbanos, no como residuos médicos o sustancias tóxicas, y se definen como residuos sanitarios.

Los productos menstruales desechables están elaborados con una mezcla de materiales: polietileno, algodón, rayón, poliéster, celulosa y polímeros superabsorbentes (SAP) que tardan varios cientos de años en degradarse. Además, la mayoría de los productos están blanqueados y perfumados, por lo que contienen cloro y otras sustancias químicas que tienen un impacto ecológico perjudicial si no se eliminan de forma segura.

Las personas menstruantes se enfrentan a diferentes limitaciones durante la menstruación de acuerdo con la región en donde se encuentren, la edad, la situación socioeconómica y el acceso a los sistemas de eliminación de residuos. En los territorios donde la gestión de residuos es eficaz y se lleva a cabo a través de un servicio público, es importante depositar los desechos menstruales en la papelera y no en el sanitario ya que pueden obstruir tuberías y desagües. Por otro lado, en lugares donde el saneamiento seguro es deficiente, es común que la eliminación de los productos menstruales se haga al aire libre o mediante incineración y enterramiento, hábitos que suelen estar influidos por tabúes en torno a la menstruación y la sangre menstrual.



#### Roles de género relacionados a la salud, higiene, saneamiento básico y gestión de la higiene menstrual adecuada

Los roles de género influyen en la distribución de responsabilidades y recursos para la salud, higiene, saneamiento seguro y gestión de la higiene menstrual. A menudo, las mujeres y niñas son las encargadas de asumir las tareas relacionadas con estos temas, exponiéndose así a mayores riesgos sanitarios. Además, las normas de género pueden limitar su acceso a la educación y a recursos necesarios para la gestión de la higiene menstrual, perpetuando ciclos de pobreza y exclusión. Entender y desafiar estos roles es esencial para promover la equidad de género, mejorar la salud y el bienestar de todas las personas.

**Las nuevas masculinidades son importantes en saneamiento** porque promueven la participación activa de los hombres en temas tradicionalmente ignorados o estigmatizados. Este enfoque fomenta la corresponsabilidad en higiene familiar, el respeto por las necesidades menstruales, y la equidad en el acceso a servicios sanitarios. Los hombres conscientes y comprometidos pueden ser agentes de cambio para políticas más inclusivas de saneamiento y, además, pueden tener un papel crucial en la transformación de prácticas y políticas relacionadas con la salud, la higiene, el saneamiento seguro y la gestión de la higiene menstrual.



- **Salud:** los hombres son responsables de su salud (mental y física), reconocen la importancia del autocuidado y la atención preventiva y participan activamente en el cuidado de su comunidad.
- **Higiene:** se alienta a los hombres a compartir de manera equitativa las responsabilidades relacionadas con la higiene personal y del hogar.
- **Saneamiento seguro:** se aboga por una participación activa de los hombres y mujeres de manera igualitaria en la planificación, implementación y mantenimiento de infraestructuras de saneamiento.
- **Gestión de la higiene menstrual:** las nuevas masculinidades participan en la desestigmatización de la menstruación al reconocerla como un proceso natural, y aprender y compartir con otros información sobre la gestión menstrual. También pueden apoyar a mujeres y niñas en sus comunidades para asegurar que tengan los recursos necesarios para gestionar su menstruación con dignidad y sin vergüenza.

## Tema 6



# Espacios sanitarios adecuados y saneamiento seguro



El uso adecuado de los espacios sanitarios es esencial para la salud y bienestar de todas las personas porque garantizan privacidad y protección contra agresiones, mientras facilitan la gestión menstrual y promueven la asistencia a actividades escolares o laborales. Estas instalaciones deben contar con iluminación apropiada, cerraduras funcionales, limpieza regular y ubicación segura para prevenir enfermedades y garantizar la accesibilidad universal.

A continuación, se exploran los elementos clave relacionados con estos espacios sanitarios:

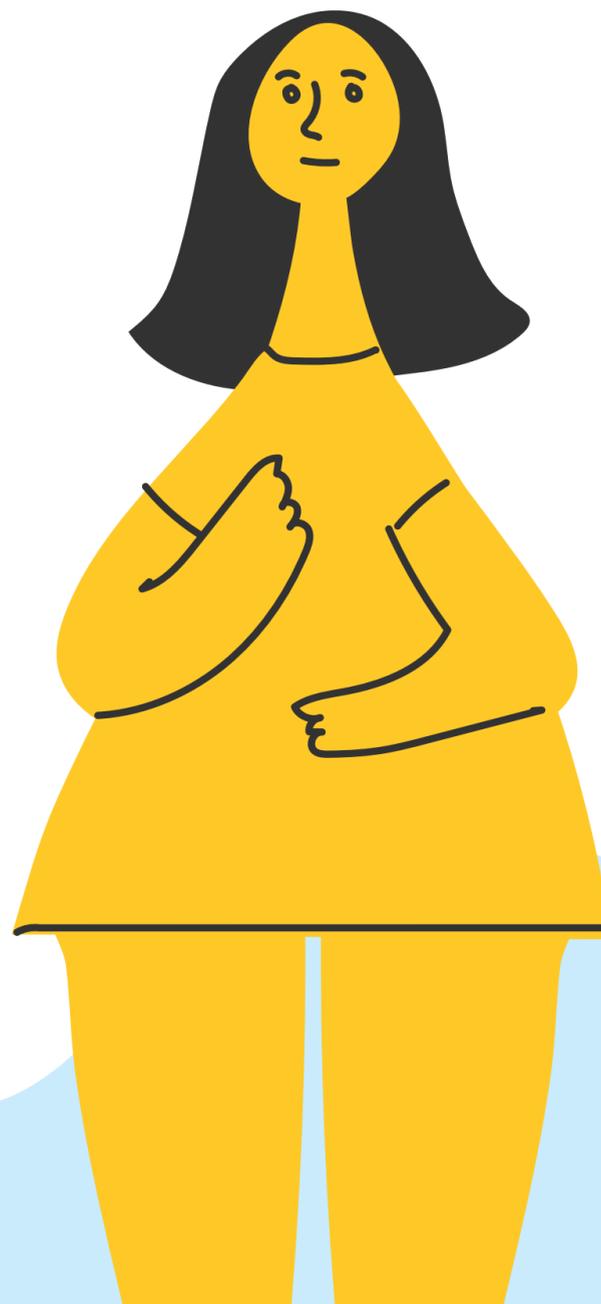
### Saneamiento seguro

El saneamiento básico se limita a proveer instalaciones sanitarias para separar excretas del contacto humano. En contraste, el saneamiento seguro abarca toda la cadena de manejo: desde la recolección hasta la disposición final, incluyendo sistemas de tratamiento, gestión de lodos fecales, prevención de contaminación, mantenimiento regular y personal capacitado. Esta gestión integral garantiza la protección efectiva de la salud pública y el ambiente, mientras el saneamiento básico solo cubre necesidades mínimas de acceso.

Así, por ejemplo, mientras el saneamiento básico podría terminar con una fosa séptica, el saneamiento seguro se asegura que los lodos de esa fosa sean extraídos, tratados y eliminados adecuadamente, cerrando el ciclo de manera segura para la comunidad y el ambiente.

Un enfoque integral para el saneamiento seguro incluye:

- Educación en higiene: promover el conocimiento y las prácticas de higiene es vital para maximizar los beneficios del saneamiento seguro.
- Participación comunitaria: involucrar a la comunidad en todas las etapas garantiza que las soluciones sean apropiadas y sostenibles.
- Sostenibilidad de las intervenciones: la disponibilidad de recursos financieros, apoyo técnico y capacitación continua es esencial para que las comunidades puedan mantener los sistemas de saneamiento.



### Importancia del agua potable

El agua potable es una parte indispensable del ciclo del saneamiento seguro, pues hace posible que los sistemas sanitarios funcionen correctamente, desde el transporte de desechos hasta el tratamiento de aguas residuales. Sin un suministro confiable de agua potable, la infraestructura sanitaria no puede operar de manera segura ni sostenible.

El acceso a agua potable es fundamental para mantener la higiene personal, limpiar instalaciones y asegurar que los desechos sean eliminados de manera segura. En situaciones de vulnerabilidad donde el acceso a recursos básicos es limitado, la provisión de agua es esencial para prevenir la propagación de enfermedades y garantizar la dignidad de las personas.

Por ello, la conservación del agua es crucial, e incluye prácticas de ahorro, como la reparación de fugas y la reutilización. Según las normas establecidas por el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR), la cantidad mínima de agua necesaria para la supervivencia es de 3 a 5 litros por persona al día, y de 10 a 15 litros para cubrir todas las necesidades básicas y mantener una buena salud.

### Infraestructura sanitaria

La infraestructura de espacios sanitarios requiere un diseño integral que garantice seguridad y funcionalidad. Los elementos esenciales incluyen instalaciones básicas (inodoros, lavamanos, duchas) con materiales resistentes y fáciles de limpiar; sistemas de seguridad como puertas sólidas, cerraduras y buena iluminación; características de accesibilidad universal como rampas y barandas; facilidades para la gestión menstrual con contenedores y agua; y elementos para la higiene. Esta infraestructura debe adaptarse a las necesidades específicas de los usuarios, considerando factores culturales y contextuales de cada comunidad.

#### • Mantenimiento de instalaciones sanitarias

El mantenimiento regular de las instalaciones sanitarias es indispensable para asegurar su funcionamiento continuo y prevenir el deterioro que podría comprometer la higiene y la salud de los usuarios. Además, el estado de las tuberías y los sistemas de drenaje también deben ser monitoreados para evitar fugas o falta de agua. Así, el uso de materiales duraderos y la disponibilidad de piezas de repuesto son esenciales para garantizar el buen funcionamiento de las instalaciones.



### Acceso a instalaciones sanitarias

El acceso a instalaciones sanitarias debe asegurar ubicaciones cercanas y seguras con caminos bien iluminados, rampas para accesibilidad y señalización clara. La disponibilidad incluye horarios apropiados, unidades suficientes y mantenimiento regular con personal capacitado. Las instalaciones deben considerar necesidades específicas como separación por género, adaptaciones para diferentes grupos de edad y discapacidad, y ser culturalmente apropiadas.

En ese orden de ideas, el acceso a instalaciones sanitarias adecuadas es crucial para que las personas puedan gestionar su menstruación de manera adecuada y segura. Esto implica la provisión de instalaciones privadas, limpias y equipadas con agua, jabón y recipientes seguros para la eliminación de productos de higiene menstrual. La ausencia de estas condiciones puede llevar a problemas de salud, como infecciones, y contribuir al ausentismo escolar y laboral, perpetuando la desigualdad de género.



### Prevención de la violencia de género

El acceso seguro a los baños es un factor crucial en la prevención de la violencia de género. En muchas comunidades, las mujeres y niñas corren el riesgo de sufrir acoso cuando utilizan instalaciones sanitarias ubicadas en áreas aisladas o mal iluminadas. Por ello, las autoridades deben asegurar que las instalaciones estén diseñadas y ubicadas de manera que maximicen la seguridad con buena iluminación, ubicaciones visibles y mecanismos de cierre seguro, y sean accesibles para todos.

La prevención de violencia de género en instalaciones sanitarias requiere un enfoque integral que abarca múltiples aspectos. El diseño e infraestructura de seguridad debe incluir ubicación estratégica, iluminación adecuada y sistemas de vigilancia con cerraduras seguras. Además, los protocolos de seguridad son esenciales y deben tener en cuenta rutas de evacuación y personal capacitado en género. Es crucial identificar factores de riesgo como horarios vulnerables y zonas aisladas para implementar medidas preventivas efectivas.

**Respuesta y prevención:** las medidas preventivas incluyen señalización clara, botones de pánico y mantenimiento regular. La respuesta a incidentes debe ser inmediata, con protocolos establecidos que incluyan atención, registro y seguimiento. La educación y sensibilización comunitaria son fundamentales para crear conciencia y promover la denuncia en caso de que algún derecho sea vulnerado.



**Consejos para una comunidad escolar segura:** los docentes deben mantener instalaciones sanitarias limpias y seguras, educar sobre higiene y establecer protocolos claros de emergencia. Los padres tienen un rol fundamental en enseñar hábitos de higiene en casa, normalizar conversaciones sobre gestión menstrual y asegurar que sus hijos tengan kits de higiene personal. Para niños y niñas, es esencial el lavado de manos, mantener la limpieza, respetar la privacidad de otros y reportar cualquier problema a adultos de confianza.



**Medidas de seguridad en situaciones de emergencia:** es importante conocer rutas de escape, mantener cerraduras aseguradas y evitar usar instalaciones en horarios en los que estas no son tan concurridas. La comunicación efectiva entre docentes, padres y estudiantes es clave para mantener espacios sanitarios seguros y funcionales.



# Referencias

- Air and water science (AWS). (s.f.). *School Protocol for Cleaning and Disinfection*. Recuperado de: <https://www.giz.de/de/downloads/Sanitation%20for%20Millions%20Inclusive%20WASH%20Activities.pdf>
- All hands and hearts (2023). *¿Por qué es importante el agua, el saneamiento y la higiene?* Recuperado de: <https://www.allhandsandhearts.org/es/blog/community/wash/>
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH). (s.f.). *El derecho a la salud: aspectos fundamentales e ideas erróneas comunes*. Recuperado de: <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31sp.pdf>
- Amnesty International. (s.f.). *Understanding Identity: A Human Rights Perspective*. Recuperado de: <https://www.amnesty.org/en/>
- Association for the prevention of torture (APT). (s.f.). *Sanitary Facilities and Personal Hygiene*. Recuperado de: <https://www.apt.ch/es/knowledge-hub/dfd/sanitary-facilities-and-personal-hygiene>
- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (s.f.). *¿Qué es interseccionalidad?*. (s.f.). Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/igualdad/es/que-es-interseccionalida->
- Bhatkal, T., Mehta, L. y Sumitra, R. (2024). Neglected second and third generation challenges of urban sanitation: A review of the marginality and exclusion dimensions of safely managed sanitation. *Water Journal Article on Sanitation*. Recuperado de: <https://journals.plos.org/water/article?id=10.1371/journal.pwat.0000252>
- Centre for Affordable Water and Sanitation Technology (CAWST). (s.f.). *Ventilated improved pit latrine fact sheet*. <https://washresources.cawst.org/es/resources/766b07d1/ventilated-improved-pit-latrine-fact-sheet>
- Departamento General de Iftaa', Ministerio de Awqaf y Asuntos Islámicos, Ministerio de Agua e Irrigación Jordania y Sanitation for Millions. (2020). *WASH en la Guía Islámica sobre Agua, Saneamiento e Higiene*.
- Fundación Plan. (2021). *Camino 1: Identifiquemos y desnaturalicemos las violencias basadas en género*. Recuperado de: <https://plan.org.co/liderandoporlapaz/wp-content/uploads/2022/02/Modulo-4.pdf>
- Fundación plan. (2021). *Camino 1: Laboratorios creativos de hombres y masculinidades en el Pacífico colombiano*. Recuperado de: [https://plan.org.co/liderandoporlapaz/wp-content/uploads/2022/02/Camino-1-Laboratorios-creativos\\_DEF.pdf](https://plan.org.co/liderandoporlapaz/wp-content/uploads/2022/02/Camino-1-Laboratorios-creativos_DEF.pdf)
- Fundación Plan. (2021). *Camino 2: Derechos sexuales y reproductivos para niñas, niños, adolescentes y personas adultas del Pacífico colombiano*. Recuperado de: [https://plan.org.co/liderandoporlapaz/wp-content/uploads/2022/02/Camino-2-Derechos-sexuales-y-reproductivos\\_DEF.pdf](https://plan.org.co/liderandoporlapaz/wp-content/uploads/2022/02/Camino-2-Derechos-sexuales-y-reproductivos_DEF.pdf)
- Human Rights Watch. (s.f.). *Identity and Discrimination*. Recuperado de: <https://www.hrw.org/>
- Human Rights Watch. (s.f.). *Menstrual Hygiene Rights*. Recuperado de: <https://www.hrw.org/>
- International Medical Corps, Save the Children y UNICEF. (2015). *Growing Healthy: Things that girls need to know*. Recuperado de: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/growing-healthy-things-girls-need-know/>
- Iroegbu, D. I., Adamu, V. E., Ekhator, J., Ojike, A. N., Oyama, L. E., y Eze, C. C. (2018). *Transformation towards sustainable and resilient WASH services. Faith-based approach to improve menstrual hygiene management (MHM): challenges and successes*. 41st Conferencia Internacional WEDC. Documento 2955. Universidad de Egerton, Nakuru, Kenya.
- JASS. Poder colectivo. (s.f.). *La Interseccionalidad*. Recuperado de: <https://justassociates.org/es/ideas-clave/la-interseccionalidad/>
- Ministerio de Educación y Deportes. (2022). *Understanding and Managing Menstruation - A Reader for Secondary School Learners in Uganda*.
- Oberle, S. (2021). *Der Zyklus-Code*. Komplet-Media.
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OHCHR). (s.f.). *Identity and Rights*. Recuperado de: [https://www.ohchr.org/en/ohchr\\_homepage](https://www.ohchr.org/en/ohchr_homepage)
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OHCHR). (s.f.). *Menstrual Hygiene Management and Human Rights*. Recuperado de: [https://www.ohchr.org/en/ohchr\\_homepage](https://www.ohchr.org/en/ohchr_homepage)
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OHCHR). (s.f.). *El derecho a la salud: aspectos clave y conceptos erróneos comunes*. Recuperado de: <https://www.ohchr.org/es/health/right-health-key-aspects-and-common-misconceptions>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Human Reproduction Programme (HRP). (2017). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Recuperado de: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Ramirez, C. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el Tabú Menstrual*. Fallidos Editores.
- Sanitation for Millions (2019). *Approach towards Menstrual Waste Management. Sanitation for Millions Approach to Menstrual Health*. Recuperado de: <https://www.sanitationformillions.org/wp-content/uploads/2022/06/Sanitation-for-Millions-Approach-towards-Menstrual-Waster-Management.pdf>
- Sanitation for Millions y Ministry of Education and Sports Uganda. (s.f.). *Popular Guideline Menstrual Hygiene Management (MHM)*.



- Sanitation for Millions. (2021). *Menstrual Health and Menstrual Hygiene Management. A contribution of Sanitation for Millions to improved gender equality and safer hygiene*. Recuperado de: <https://www.giz.de/de/downloads/Sanitation%20for%20Millions%20Menstrual%20Health%20and%20Menstrual%20Hygiene%20Management.pdf>
- UNICEF. (2019a). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- UNICEF. (2020). *Guidance for Monitoring Menstrual Health and Hygiene*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/documents/guidance-monitoring-menstrual-health-and-hygiene>
- UNICEF. (s.f.). *¿Qué son los derechos humanos?* Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos>
- WaterAid, Fundación Plan y UNICEF. (2019). *Guidance on Programming for Rural Sanitation*. Recuperado de: <https://fsnnetwork.org/sites/default/files/guidance-on-programming-for-rural-sanitation.pdf>
- WaterAid. (s.f.). *Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*. Recuperado de: <https://www.wateraid.org/>
- WaterLex. (2017). *Los Derechos Humanos al Agua y al Saneamiento*. Recuperado de: <http://humanright2water.org/fr/wp-content/uploads/2020/03/17-Los-Derechos-Humanos-Al-Agua-y-Al-Saneamiento.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2009). *Guidelines on Sanitation and Health*. Recuperado de: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf?sequence=1)



## Imágenes

- **Imagen 1.** Aproximación gráfica al concepto de Interseccionalidad ..... 11
- **Imagen 2.** Técnica de lavado de manos ..... 14
- **Imagen 3.** Sección de una letrina mejorada ..... 19
- **Imagen 4.** Órganos internos y externos del sistema sexual masculino ..... 21
- **Imagen 5.** Anatomía externa del sistema sexual femenino ..... 24
- **Imagen 6.** Anatomía del clitoris ..... 25
- **Imagen 7.** Anatomía interna del sistema sexual femenino ..... 26
- **Imagen 8.** Ciclo menstrual ..... 27
- **Imagen 9.** Ejemplo de calendario menstrual ..... 29

## Tablas

- **Tabla 1.** Mitos y realidades sobre la pubertad ..... 22
- **Tabla 2.** Síntomas durante la menstruación ..... 30
- **Tabla 3.** Mitos sobre menstruación ..... 30
- **Tabla 4.** Desafíos y soluciones en la gestión menstrual ..... 32

# SIN BARRERAS

GUÍA CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA PARA  
LA GESTIÓN DE LA HIGIENE Y EL SANEAMIENTO

En colaboración con

**CIÖCK+CIACK**  
Imaginamos otras formas de aprender



**SANITATION**  
FOR MILLIONS



cooperación  
alemana

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementado por

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH