



SABER MÁS...

SALUD MENSTRUAL – MESTRUACIÓN Y DISCAPACIDAD

Índice

MENSTRUACIÓN Y DISCAPACIDAD	3
Aspectos a tener en cuenta	3
Higiene menstrual	3
Métodos anticonceptivos	4
Consulta ginecológica.....	4

MENSTRUACIÓN Y DISCAPACIDAD

La **menstruación es un proceso natural** que vivimos millones de niñas y mujeres en el mundo.

Sin embargo, las mujeres con discapacidad se enfrentan a muchas más barreras para vivir el **ciclo menstrual** de forma libre, informada y respetuosa.

Aspectos a tener en cuenta

A continuación, se explican los **principales problemas** a los que se enfrentan.

Higiene menstrual

La mujeres con discapacidad tienen derecho a ser **conscientes** y estar **informadas** sobre su higiene menstrual.

Las personas que se encargan de sus cuidados, deben de hacerlo de forma **adecuada e informando** en todo momento.

En el caso de las mujeres con discapacidad intelectual, se debe de **explicar** todo lo relacionado con la higiene menstrual de una forma sencilla.

Es importante tener a personas cerca que puedan **ayudar** siempre que lo necesites.

Productos de higiene

La mujeres con discapacidad tienen que estar **informadas** de cada uno de los **productos** que existen. Así como de su forma de uso, sus beneficios y desventajas.

Así podrán tomar sus **propias decisiones**. Estas decisiones deben de ser **respetadas** por quien le ayude. Quienes le ayudan deben de ofrecer **apoyo**, de forma temporal o permanente en el proceso de uso y cambio de los productos.

Métodos anticonceptivos

Deben estar **informadas** de cada uno de los métodos **anticonceptivos**. También de cómo se usan y de sus ventajas y desventajas.

De esta forma, podrán tomar sus propias decisiones.

En el caso de los métodos anticonceptivos con **hormonas**, serán informadas de las posibles incompatibilidades con su situación personal.

Consulta ginecológica

Hay mujeres con discapacidad que nunca han ido a una consulta ginecológica.

Esto pone en **riesgo su salud**: enfermedades como cáncer de útero, miomas o dolores menstruales intensos pueden pasar desapercibidos.

Para que las mujeres con discapacidad reciban una **atención adecuada**, es importante que las consultas ginecológicas sean **accesibles**.

Es decir, que se explique todo de una forma **sencilla**.

El personal ginecológico debe hablar directamente con la persona, dedicar el **tiempo necesario** en cada visita, para explicar las diferentes pruebas y herramientas utilizadas.

De esta forma se podrán tomar **decisiones** y ser conscientes de los diferentes procesos ginecológicos

Es importante que si tengo **discapacidad física** y movilidad reducida, que se tenga en cuenta a la hora de hacer la exploración vaginal. Puede que se necesite ayuda a la hora de moverse.