

Guía 3: Etapa Adulta 20-45 años

Menstru- acción



Índice

Guía 2: Etapa de la Edad adulta 20-45 años Menstru- acción

INTRODUCCIÓN

2

1. LA MENSTRUACIÓN

1.1 La menstruación en la edad adulta

1.2 Genitales externos e internos

1.3 Cuidados de higiene

1.4 Dolor menstrual y manejo del dolor

3 - 9

2. MATERIALES PARA LA MENSTRUACIÓN

2.1 Insumos de uso frecuente durante la menstruación

2.2 Insumos y personas que viven con discapacidad

10 - 11

3. CONTROL GINECOLÓGICO, CUIDANDO TU SALUD

3.1 Control Ginecológico Anual

3.2 Toma de pap y mamografía

3.3 Dolor menstrual y posibles patologías

3.4 Prevención de infecciones de transmisión sexual

12 - 19

4. SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA

4.1 Responsabilidad sexual y afectiva en la adultez

4.2 Anticonceptivos y personas que viven con discapacidad

4.3 Preparando mi embarazo en la edad adulta,
conociendo mi ciclo menstrual

20 - 22

5. REFERENCIAS

23

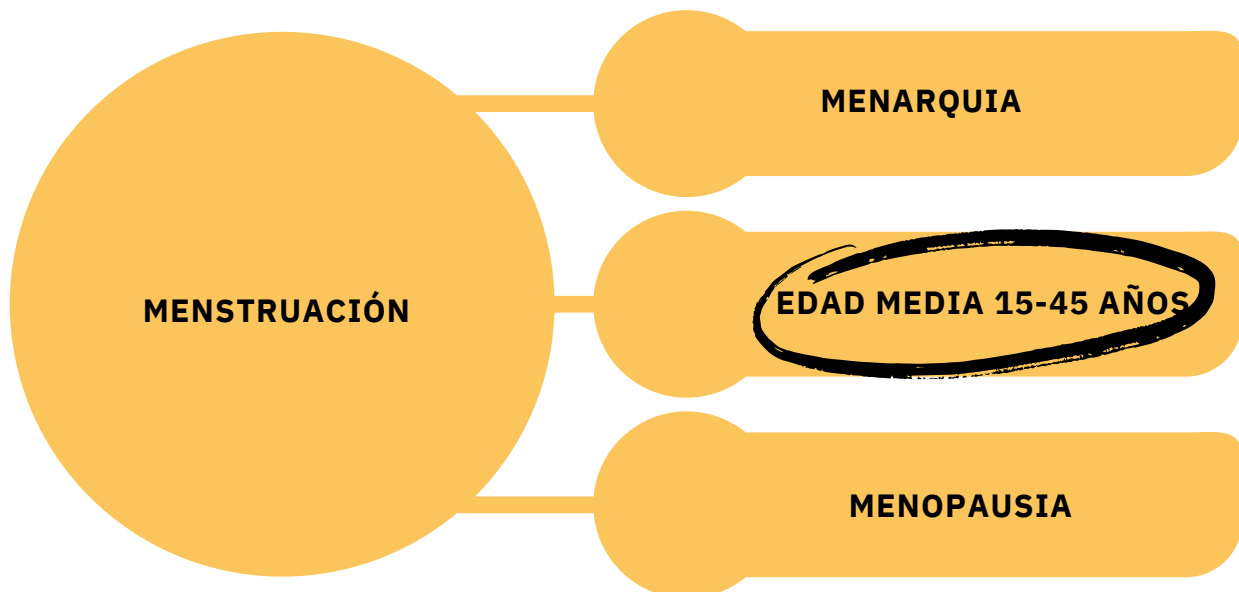
6. ANEXOS

24 - 27

Introducción

La Menstruación es un hito importante que debe ser abarcado desde todas sus aristas y condición en que vive la mujer o persona con útero. Por este motivo, se presenta la siguiente guía de lectura fácil, la cual permite a todas las personas entender sobre la menstruación en la edad adulta desde los 20 a los 45 años de edad, con enfoque de género incluyendo la perspectiva de las personas en situación de discapacidad.

A continuación presentaremos la guía de lectura “Etapa de la menstruación en la edad adulta”, posteriormente se presentará la menstruación en sus etapas de climaterio como guía final.



1.La Menstruación



Proceso **normal** de la mujer o persona con útero que consiste en **sangrar por la vagina** unos días al mes, debido a procesos de **hormonas sexuales** los cuales está incluido el **útero, los ovarios y la hipófisis**. Inicia desde los 9-14 años y termina con la Menopausia (fin de la menstruación)



El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre una regla y otra (entre 28 a 35 días aproximadamente). Tu ciclo puede ser **regular o irregular**, es decir se puede saltar días o meses. Los ciclos son diferentes en cada mujer o persona menstruante, para poder conocer tu ciclo debes usar un **calendario menstrual***.



El Flujo menstrual, es la **cantidad de sangre** que sale desde el útero hacia la vagina, hay tipos de flujo según su volúmen, **escaso, moderado y abundante**. Esto depende del día de sangrado, generalmente los primeros días es abundante y luego va disminuyendo.

Existen APP que pueden ayudarte para registrar tus reglas y conocer tu ciclo menstrual



Flo



Mi Calendario Menstrual, Regla

Clue

1.La Menstruación

• 1.1 La menstruación en la edad adulta entre 20-45 años:

- Durante la edad adulta nos enfrentan desafíos nuevos, quizás un nuevo trabajo, estudios o proyectarse hacia el futuro realizando algún taller. Entre los 20 y 45 años tenemos muchos cambios en general, uno de estos son los **cambios hormonales**.
- Las hormonas, varían de acuerdo a tu edad, entre los 20-30 la fertilidad aumenta, los óvulos alcanzan su madurez y pocas posibilidades de aborto, luego entre los 30-45 años van bajando los porcentajes de embarazo debido al envejecimiento y bajas hormonales hasta que llegamos a la **Menopausia >40-45 años**, donde se deja por completo de ovular y la consiguiente amenorrea (ausencia de menstruación).
- Entre las edades 20-40 años, tus menstruaciones ya son conocidas por tí, sabes qué tipo de ciclo tienes y manejas con más habilidad los materiales para la menstruación como el usar bien la toalla higiénica, saber cada cuánto cambiarla, etc. Si no es el caso, te invito a conocer más en el **código QR** que está a continuación. Además, durante esta etapa podemos tener cambios físicos y hormonales debido a un embarazo, ya que posterior al parto pasamos por un proceso de amenorrea (ausencia de menstruación) durante la **LACTANCIA**.



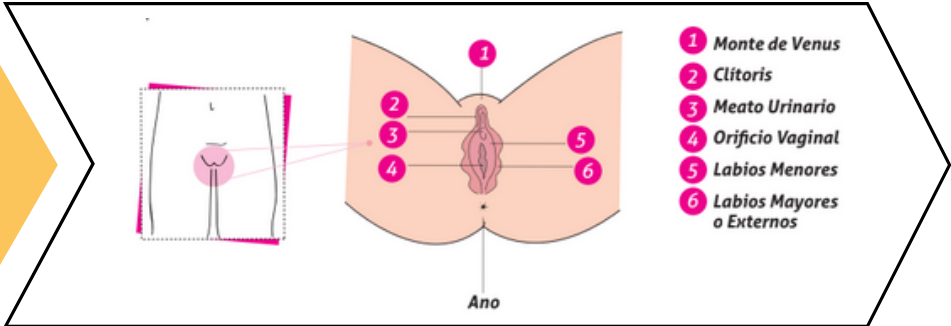
1.La Menstruación

1.2 Genitales externos e internos de la mujer o persona con útero

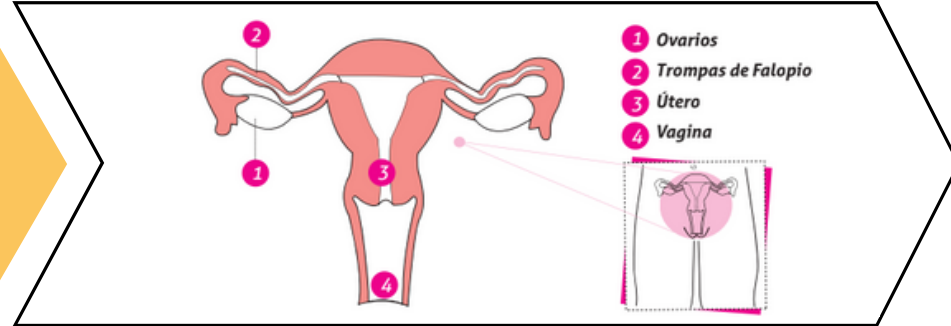
¿CONOCES TUS GENITALES?

Quizás a tu edad adulta, sepas un poco más sobre tu cuerpo y ya sabes reconocer ciertas partes, sin embargo siempre es bueno recordar para cuidar tu salud.

GENITALES EXTERNOS



GENITALES INTERNOS



1.La Menstruación

1.3 Cuidados de higiene

- **Los cuidados de higiene son importantes en todas las etapas de nuestra vida** y existe mucha desinformación aún, para personas que viven con discapacidad suelen ser asistidas por una persona de confianza, por lo que es imperante que pueda actualizarse y así brindar un mejor cuidado de higiene.

CUIDADOS BÁSICOS DE HIGIENE DURANTE LA MENSTRUACIÓN



✓ **Baño Diario**



✓ **Sólo uso de Agua**



⊘ **No usar jabón, riesgo de infecciones**



✓ **Cambio de toalla, tampón u otro máx cada 4 horas**



✓ **Cuida al planeta y bota desechos al basurero**



⊘ **No usar rasuradora en la zona íntima**

Para las personas cuidadoras de aquellas que viven con discapacidad, conocer estas recomendaciones beneficia a todos, elimina mitos y creencias heredadas que solo perjudican la salud, como por ejemplo; “Lavar la zona genital con agua y cloro u otras sustancias como vinagre, te ayudará a eliminar infecciones”.

1.3 Creencias heredadas con respecto a la menstruación

“Si estás con la regla no debes bañarte”



Debes bañarte todos los días, nunca influirá en tu higiene tener la regla

“Si estás con la regla no te puedes cortar el pelo”



La regla No influye en el crecimiento del pelo

“No puedes tomar bebidas heladas mientras estas con la regla”



Puedes evitar tomar bebidas por tu salud pero no por tener la regla

“No puedes hacer educación física en la escuela”



Al contrario, te ayudará a disminuir cólicos

“No te suben los queques”



Puede ser por poner poco polvo de hornear.

“No te puedes meter al mar porque se pone celosa”



Quién es celosa?

“No puedes hacer merengue porque se te corta la clara de huevo”

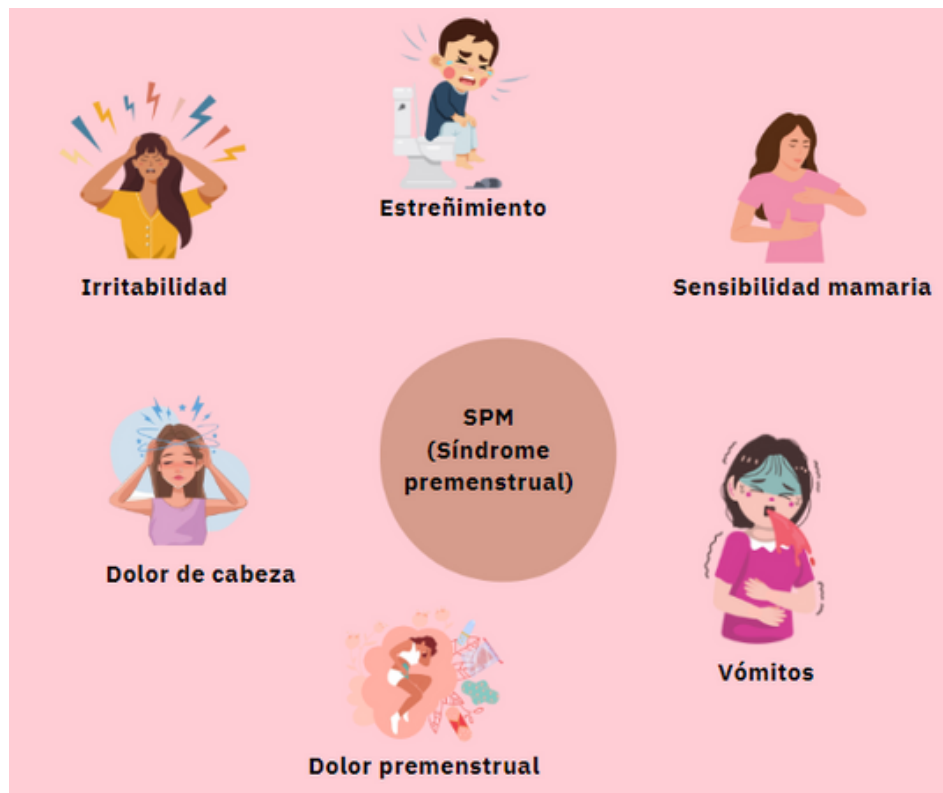


Puede ser que los huevos no estén en buen estado.

1.La Menstruación

1.4 Dolor Menstrual

El dolor menstrual se debe a que la capa más interna del utero se inflama y cae para luego llamarse regla o menstruación, esto solamente es preocupante cuando el dolor **no es tolerable y no ceda** frente a las recomendaciones de primera instancia para el manejo del dolor. Las personas que viven con discapacidad pueden **vivir diferente la dismenorrea** (dolor menstrual), ya que muchas de ellas viven con dolores crónicos tipo musculoesquelética, debido a esto es importante que se visibilice para tomar medidas de primera instancia.



Síndrome premenstrual es el conjunto de síntomas asociados a la menstruación, generalmente se debe a desórdenes hormonales y puede tratarse con anticonceptivos hormonales.

1.La Menstruación

1.4 Dolor Menstrual

Manejo del dolor

- **Antiinflamatorios orales** (pastillas) son efectivas, recuerda que debes consultar con un profesional antes de tomarlas, revisar muy bien la fecha de vencimiento y sus componente, hay personas alérgicas a ciertas sustancias que trae.
- **Actividad física:** Deportes como yoga, pilates, u otros, son relajantes y ayudan a reducir el dolor, además te proporciona un buen estado físico y mental.
- **Uso de guateros o compresas tibias:** Ayuda a disminuir el dolor, el contacto físico de un objeto tibio proporciona alivio.
- **Té de hierbas:** Son útiles para disminuir levemente el dolor, generalmente se utilizan menta, orégano en pocas cantidades. Recuerda que si tienes alguna reacción alérgica a alguna de las hierbas que se utilizan normalmente para esto no debes consumirlo.
- **Anticonceptivos:** Hay algunos tipos de anticonceptivos que **ayudan a disminuir el dolor y regula también los ciclos**, debe ser consultado con matrona o ginecologo, obretodo **pacientes con algún tipo de discapacidad que tomen medicamentos que generen interacción con los anticonceptivos.**



**¡¡RECUERDA!!
NUNCA DEBES
AUTOMEDICARTE, CUIDA TU
SALUD Y ACUDE CON
MATRONA O GINECÓLOGA/O**



2. Materiales para la menstruación

2.1 Los materiales para la menstruación son variados, durante la adolescencia probablemente quieras saber qué otros insumos se ocupan además de la toalla higiénica, aquí te dejaremos de forma resumida lo que más se utiliza, **si deseas más información puedes escanear el código QR que está al final de la página.**

Tampón



Se introducen dentro de la vagina y trae un hilo que queda fuera de la cavidad vaginal para luego retirarlo.
¿Cómo se coloca?... Escanea el código QR para saber más.



Copa menstrual



Se introduce dentro de la vagina, sirve para contener la menstruación. Son reutilizables y tienen una vida útil de 10 años aproximadamente.
¿Cómo se coloca?... Escanea el código QR para saber más.



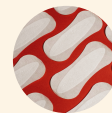
Calzón menstrual



Son calzones especialmente diseñados, para absorber la sangre menstrual.
Conoce sus características... Escanea el código QR para saber más.



Toallas Higiénicas
Conoce sus características... Escanea el código QR para saber más.



2. Materiales para la menstruación

2.2 Insumos y personas que viven con discapacidad

Los insumos o materiales que se usan en la menstruación son de conocimiento público y pueden ser usados a libre elección, **sin embargo para las personas que viven con discapacidad, dependiendo de su diagnóstico, no siempre se puede utilizar de forma libre.** Por lo que a continuación, se presentará insumos alternativos para la salud menstrual de las personas en situación de discapacidad que existen actualmente:



Special Needs Period Pants:
Son calzones menstruales que tienen cierre fácil al costado, tienen toda la función de un calzón pero con “abre fácil”

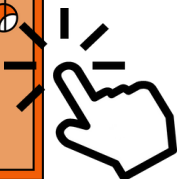


Flex CUP
Copa menstrual que cuenta con un aro de silicona moldeable en la parte inferior que permite retirarla como si fuera un tampón.



Tampones con aplicador más largo pueden ayudar a ciertas personas que viven con discapacidad al momento de introducirlo.

Puedes explorar en internet sobre alternativas para personas que viven con discapacidad y uso de insumos para la menstruación.



3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.1 Control Ginecológico Anual

- Durante la edad adulta se vuelve habitual tu control ginecológico por lo menos una vez al año, si no es tu caso, te invito a solicitar una hora con Matrona o Ginecóloga /o.
- Se trata de un control anual para cuidar tu salud sexual y reproductiva, para prevenir enfermedades ginecológicas como cáncer de mamas o cervicouterino entre otros.
- También se ofrece el control de métodos anticonceptivos para todos con igualdad de derechos y oportunidades, para cualquier persona que lo requiera desde los 14 años sin autorización de un adulto responsable.
- Si eres una persona con movilidad reducida o vives con otra discapacidad puedes acudir con tu persona de confianza.

Atenciones durante el control ginecológico:



- Peso/talla/Presión arterial.
- Anamnesis (Antecedentes de enfermedades).
- Realización de ficha clínica.
- Examen físico.
- Toma de PAP (papanicolau).
- Solicitud de Ecografías ginecológicas.
- Solicitud de Mamografías.
- Solicitud de exámenes de sangre e ITS (infecciones de transmisión sexual).

¿Sabes la diferencia entre un Ginecólogo/a y una Matrona,?
Te lo explico en la siguiente página a grandes rasgos.

3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

Diferencia de Roles

Matrona

- La mayoría trabaja en el sistema público o CESFAM
- Puedes acudir con matrona para prevenir enfermedades importantes
- Profesional que se especializa en lactancia materna, neonatología (recien nacidos u otros)
- Profesional que atiende partos y recien nacidos

Ginecóloga/o

- La mayoría trabaja en el sistema privado de consulta
- Puedes acudir con Ginecóloga/o para curar o tratar enfermedades importantes
- Profesional que se especializa en cirugía como cesarea, conización de utero u otros
- Profesional que realiza cesáreas y partos.

Son roles diferentes entre ellos pero puedes acudir a ambos si tienes alguna duda ginecológica

¿Sabes cómo solicitar hora con Matrona o Ginecóloga/o en el sistema público y/o privado? Te lo explico en la siguiente página a grandes rasgos.

3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.1 Cuadro comparativo de acceso a ginecólogo o matrona entre el sistema publico y privado

SISTEMA DE SALUD

PÚBLICO

- ATENCIÓN PRIMARIA O CESFAM
- Se realizan controles más completos incluyen exámenes
- No se paga ya que los impuestos de todos permiten financiar la salud pública.
- **Debes inscribirte en tu CESFAM más cercano, acércate al SOME o mesón central y solicita tu hora con Matrona**

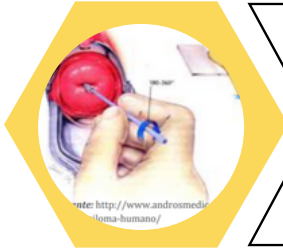
PRIVADO

- CONSULTA PRIVADA EN CLÍNICAS
- Generalmente se realiza una consulta puntual
- Se paga particular o con una entidad a la cual estás afiliada/de (fonasa o isapre)
- **Puedes acercarte a tu centro de salud particular de preferencia y solicitar una hora presencial o por teléfono.**

3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.2 Toma de PAP y Mamografía

Cuando acudes con Matrona o Ginecóloga/o, uno de los exámenes importantes son la toma de pap (papanicolau) y la Mamografía, ambos detectan enfermedades diferentes las que son frecuentes a distintas edades, el siguiente resumen explica brevemente lo que necesitas saber:



La toma de PAP detecta células pre cancerígenas en el cuello del útero producido por el virus del papiloma humano VPH, una infección de transmisión sexual.



Se realiza desde los 25 hasta los 64 años en el sistema público y desde los 21 años en el privado, generalmente cada 3 años si los resultados son normales.



Para la toma de muestra es necesario prepararse y tener ciertas condiciones para un óptimo resultado.

Características de la toma de PAP y condiciones para la muestra

- Se toma una muestra de células del **cuello del útero**
- **No es doloroso**, sin embargo algunas personas lo encuentran molesto
- Debes estar **sin menstruación** durante la toma
- Sin actividad sexual por 48 hrs previas
- Sin tratamiento de óvulos vaginales
- La toma de muestra es rápida
- El resultado debe ser explicado por el profesional
- No requiere anestesia local

3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.2 La Mamografía

La Mamografía es una radiografía que se realiza de varias tomas en las mamas, detecta y previene el avance del cáncer de mama, se realiza a todas las personas con senos desde los 35 años si es que hay factores de riesgo y no tiene una edad límite pues a mayor edad, mayor es el riesgo.



La mamografía es una radiografía que se toma para prevenir el cáncer de mamas, el cual es la primera causa de muerte en mujeres al rededor del mundo (guía cáncer de mamas MINSAL).



Durante el control ginecológico el profesional indicará realizar el exámen si es necesario y dependiendo de la edad. Si tienes más de 40 años es tiempo de realizarla.



El cáncer también se puede presentar en la edad adulta joven > de 20 años, debido a factores genéticos u otros.



El auto examen de mamas* es realizado por uno mismo, palpando la mama de cierta forma para buscar nódulos o durezas. Esto ayudaría a prevenir el cáncer. Si eres una persona que vive con discapacidad y no puedes realizarlo debes acudir con un profesional para que lo haga por tí.

*Te invito a conocer los pasos para realizar el autoexamen de mamas Anexo 3 pág:

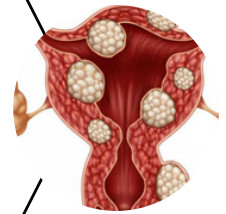
3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.3 Dolor menstrual y posibles patologías

- Como sabemos, el **dolor menstrual** es algo normal durante el período ya que se presenta como una inflamación del útero y la consiguiente descamación del endometrio. La duración depende de cada persona y se maneja con los cuidados ya mencionados anteriormente.
- Sin embargo, hay **patologías o enfermedades** que pueden afectar al útero que pueden **incrementar el dolor menstrual y el flujo**. Si tu caso de dismenorrea (dolor menstrual intenso) no cede, debes consultar con un profesional para descartar las siguientes patologías más frecuentes:

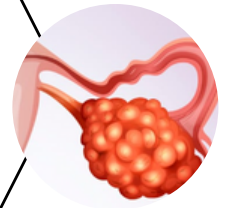
Miomas

Son tumores benignos que se localizan en el útero, tienen diferentes tamaños y pueden ocasionar síntomas como Dismenorrea (dolor menstrual), Flujo menstrual abundante, dolor pélvico.



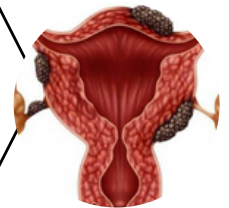
Endometrioma

Se refiere a células del endometrio que se localizan en el ovario generando síntomas como Dismenorrea (dolor menstrual), Flujo menstrual abundante, dolor pélvico.



Endometriosis

Se refiere a células del endometrio que se localizan fuera de su lugar generando síntomas como Dismenorrea (dolor menstrual), Flujo menstrual abundante, dolor pélvico.



3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

3.4 Prevención de infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual, son adquiridas vía sexual a través de los **fluidos corporales como semen o flujo vaginal o sangre**. Puede aparecer cuando **olvidamos usar preservativos o condón** durante la actividad sexual. Cada infección tiene su característica propia y debe ser evaluada lo más pronto posible por tu Matrona o Ginecóloga/o para iniciar el tratamiento correspondiente.

Las ITS más frecuentes en Chile son: (Diprece- MINSAL)

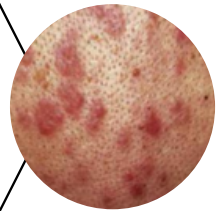
Condiloma acuminado

Causado por el virus papiloma humano, conocida como verrugas



Sífilis

Causado por treponema, tiene distintas fases precoz y tardía



Gonorrea

Causado por Neisseria gonorrhoeae (microorganismo), secreción purulenta por el pene, en mujeres puede ser asintomático (Sin síntomas)



3. Control Ginecológico, cuidando tu salud

Herpes

Causado por un virus, genera grietas en la piel con secreción altamente contagiosa



Clamidia

Causado por un microorganismo que generalmente no tiene síntomas en la mujer o persona con útero y trompas.



Infecciones vaginales

Se caracterizan por flujos de mal olor o cambios en el color del flujo genital



Existen otros tipo de infecciones de transmisión sexual como el **VIH (virus de inmunodeficiencia humana)**, que en su etapa más avanzada (**SIDA**) puede causar la muerte si no se trata. Este virus tiene como característica el **disminuir tu sistema inmune (el que te protege de virus o bacterias)**. Así pueden atacarte múltiples enfermedades a la vez.



Condón de pene



Condón vaginal o de cavidades

**¡¡¡USA SIEMPRE
CONDÓN !!!**

4. Sexualidad en la edad adulta

4.1 Responsabilidad sexual y afectiva en la edad adulta

- **La OMS (organización mundial de la salud)**, establece que la sexualidad y la reproducción son un derecho fundamental, esto significa que los estados tienen la obligación de respetar, proteger y cumplir los derechos relacionados con la salud sexual y reproductiva de las mujeres sin discriminación alguna.
- Hablamos de responsabilidad sexual y afectiva cuando somos capaces de enfrentar situaciones que nos llevan a tomar decisiones importantes con nosotros mismos y con el resto.
- La responsabilidad sexual tiene que ver con **usar métodos anticonceptivos** para prevenir el **embarazo no deseado** y el **uso de preservativos** o condón para prevenir **ITS** (Infecciones de transmisión sexual. Así te proteges tú y al resto.



Condón de pene



pastillas
anticonceptivas



Condón de cavidades o
vaginal

- La responsabilidad afectiva habla del respeto hacia el otro cuando tenemos un vínculo o una relación amorosa, **el consentimiento** es la privacidad y decisión del otro con su cuerpo.



4. Sexualidad en la edad adulta

4.3 Anticonceptivos y personas que viven con discapacidad

- **Cuando hablamos de anticonceptivos se trata de medicamentos que deben ser recomendados por un profesional Matrona o Ginecólogo**, ya que traen componentes que en ocasiones pueden interferir con otros medicamentos.
- A continuación se presentarán ejemplos de medicamentos de uso habitual en personas que viven con discapacidad y que no se recomiendan para combinarlos con anticonceptivos específicamente pastillas combinadas.



No se recomienda el uso de pastillas anticonceptivas combinadas en personas que utilizan los siguientes medicamentos de uso habitual:

Anticoagulantes

Pacientes que deben usar anticoagulantes o personas con antecedentes de cardiopatías importantes

Anticonvulsivantes

fenitoina, carbamazepina, barbitúricos, primidona, topiramato, oxcarbazepina)

4. Sexualidad en la edad adulta



4.3 Preparando mi embarazo en la edad adulta, conociendo mi ciclo menstrual

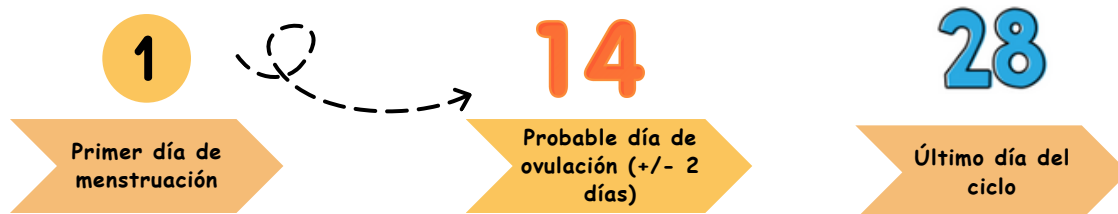
- La edad promedio en que podemos planificar un embarazo relativamente sano y sin mayores riesgos es entre los **20 y 35 años de edad**.
- Los ovarios y las hormonas están en su mejor momento para preparar un embarazo deseado.
- Es importante que un **embarazo sano depende de muchos factores**, como la carga genética y el estilo de vida personal.
- Todas las personas tienen **derecho a elegir su vida**, eso incluye la planificación familiar.
- **Si deseas planificar tu embarazo debes acudir con Matrona o Ginecóloga/a**, para descartar enfermedades, cambios de estilo de vida, hábitos, entre otros.

Conociendo mi ciclo menstrual



Si deseas embarazo lo primero que debes aprender a conocer es tu ciclo menstrual

Ejemplo con un Ciclo de 28 días



Día con más probabilidad de concebir embarazo, los niveles hormonales son ideales. Entre los días 12 y 16 del ciclo son ideales para aumentar la actividad sexual.

REFERENCIAS

1. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/GPC-CaCU.pdf>
2. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
3. <https://hellocloe.com/es/articulos/problemas-de-salud/menstruacion-y-discapacidades>
4. <https://washmatters.wateraid.org/es/publications/bishesta-campaign-menstrual-health-higiene>
5. <https://flexfits.com/products/flex-cup>
6. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/72213ed52c4423d1e04001011f011398.pdf>
7. Cuídate mujer- Plena inclusión Extremadura
Enlace:
<https://plenainclusionextremadura.org/plenainclusion/sites/default/files/publicaciones/Guia%20Vdgd.pdf>
8. “Cosas que me pasan”. Guía sobre pubertad
Enlace:
http://www.jerarquicos.com/lib/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/jfilebrowser/archivos/20120405123414_0.pdf
9. <https://diprece.minsal.cl/temas-de-salud/orden-alfabetico/infecciones-vaginales-genitales/>
10. <https://aprofa.cl/cinco-claves-para-comprender-que-es-el-consentimiento/>
11. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.01.30_NORMAS-REGULACION-DE-LA-FERTILIDAD.pdf
12. <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2020/01/Manual-Dermatologia-2019.pdf>

4.2 Anexo 1

- Calendario menstrual, material para imprimir

**CALENDARIO
MENSTRUAL**

S M T W T F S
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

Enero
Febrero
Marzo
Abril
Mayo
Junio
Julio
Agosto
Septiembre
Octubre
Noviembre
Diciembre

AÑO 2024

¿Cómo usar mi calendario menstrual?

- El calendario menstrual contiene los meses del año y días del mes.
- Sirve para anotar los días de menstruación que tuviste durante el año.
- Puede dar información sobre qué tan regular es tu menstruación.
- Puede ayudar a predecir tu fecha de próxima regla.

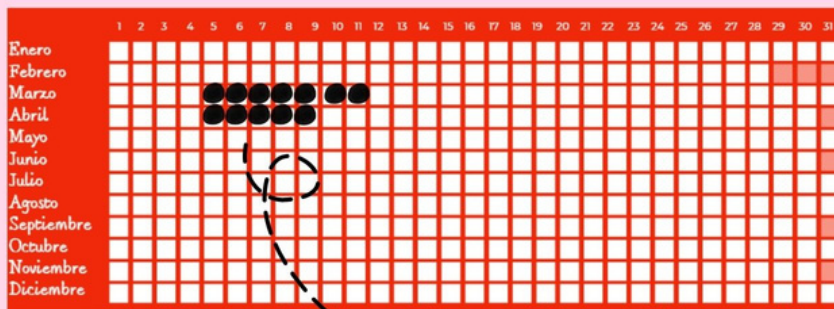
Por ejemplo: En Marzo, mi menstruación EMPEZÓ el día 05 y TERMINÓ el día 11



¿Cómo usar mi calendario menstrual?

- Si mi regla es REGULAR, es decir, me llega todos los meses el mismo día, quiere decir que mi CICLO MENSTRUAL es de 30 días.

Por ejemplo: En Marzo, mi menstruación EMPEZÓ el día 05 y en Abril el día 05.



Como podrás ver, en Abril sólo duró 5 días la menstruación, lo cual es normal.

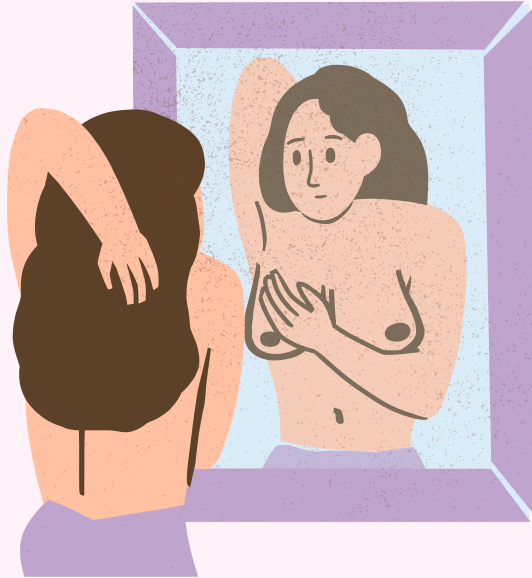
4.2 Anexo 2

- Stickers para imprimir sobre menstruación.



CÁNCER DE MAMA

AUTOEXPLORACIÓN



Frente al espejo observa cambios:

- Con los brazos hacia arriba
- Con las manos en la cadera
- Inclineda hacia adelante
- Mueve tus dedos en pequeños círculos en forma de caracol
- Busca durezas o cambios de color de piel
- Puedes encontrar inflamación o heridas
- Termina apretando ambos pezones

¿Cuándo realizarlo?

- En un lugar cómodo.
- Idealmente todos los días.
- Sin presencia de **menstruación por la sensibilidad propia del período.**
- **Si vives con alguna discapacidad y no puedes realizar tu autoexamen de mamas, puedes solicitar ayuda a tu persona de confianza o acudir con Matrona o Ginecóloga/o**