



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA
ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS
ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA
TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**

**TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del título de:**

LICENCIATURA DE ENFERMERÍA

**AUTORAS
GÓMEZ CABALLERO MARÍA MERCEDES
RAMÍREZ LOOR VIRGINIA MABELL**

**TUTORA
LCDA. DELFINA JIMBO BALLADARES MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR
2014**

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENINSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERIA**

**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA
ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS
ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA
TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**

**TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del título de:**

LICENCIATURA DE ENFERMERÍA

**AUTORAS
GÓMEZ CABALLERO MARÍA MERCEDES
RAMIREZ LOOR VIRGINIA MABELL**

**TUTORA
LCDA. DELFINA JIMBO BALLADARES MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR
2014**

La Libertad, Septiembre del 2014

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación: **INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**, elaborado por las señoritas: **Gómez Caballero María Mercedes y Ramírez Loor Virginia Mabell**, egresadas de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del **Título de Licenciada(o) en Enfermería**, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....
Lcda. Delfina Jimbo Balladares MSc.

TUTORA

REVISIÓN ORTOGRÁFICA Y GRAMATICAL

**De: ALEXIS ZULEMA ALBÁN ÁLVAREZ
ESPECIALIZADA EN LITERATURA Y PEDAGOGÍA**

En mi calidad de Licenciada de la especialidad de Lengua y Literatura, luego de haber revisado y corregido la tesis **INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**, previo a la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, de las estudiantes de la Carrera De Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, **GÓMEZ CABALLERO MARÍA MERCEDES Y RAMÍREZ LOOR VIRGINIA MABELL**, certifico que está habilitada con el completo manejo del lenguaje, claridad en la expresión, coherencia en los conceptos, adecuado empleo de sinonimia, corrección ortográfica y gramatical.

Es cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Ancón, Septiembre del 2014

**LCDA. ALEXIS ZULEMA ALBÁN ÁLVAREZ
ESPECIALIZADA EN LITERATURA Y PEDAGOGÍA**

DEDICATORIA

A mi familia por el apoyo incondicional brindado durante todo el proceso de mi formación académica, a mis hijos por su paciencia y comprensión, por ellos que son mi razón para seguir adelante, al Alma Mater UPSE que me abrió las puertas y me formó profesionalmente

María

A mi familia por su apoyo absoluto durante el proceso de mi profesionalización académica, a mis hijos por su amor y comprensión en esta etapa de esfuerzo, convirtiéndose en la razón de lucha, a la UPSE, universidad que me acogió formándome profesionalmente y fomentando en mí valores humanísticos.

Virginia

AGRADECIMIENTO

A Dios por el don de la vida y su permanente guía.

A nuestros padres por el constante impulso y apoyo en nuestra profesionalización.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por la capacitación y formación como profesionales competentes.

A la Lcda. Delfina Jimbo MSc. nuestra tutora, quien nos concedió sus conocimientos orientándonos para la realización de nuestro trabajo.

A la Institución educativa Teodoro Wolf, en la persona de su Directora la MSC Narriman Palacio de Vera, quien nos abrió las puertas para la realización de nuestra propuesta facilitándonos la realización de nuestro trabajo orientado a un bien común para la culminación de nuestra formación académica.

María y Virginia

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. Guillermo Santa María, MSc.
**DECANO DE LA FACULTAD
C.C. SOCIALES Y DE LA SALUD**

Dr. Juan Monserrate Cervantes, MSc.
**DIRECTOR DE ESCUELA
CIENCIAS DE LA SALUD**

Lcda. Fátima Morán, MSc.
PROFESOR DEL ÁREA

Lcda. Delfina Jimbo Balladares, MSc.
TUTORA

Abg. Joé Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA
MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN
BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**

Autoras: Gómez Caballero María & Ramírez Loor Virginia
Tutora: Lcda. Delfina Jimbo Balladares MSc.

RESUMEN

Diversos estudios demuestran actitudes negativas que surgen en las adolescentes ante la llegada de la menarquia (primera menstruación que experimentan las mujeres) mas no existen estudios que cambien ese pensamiento, ante un hecho natural de la vida de toda mujer. En la investigación anterior de Lino y Medina realizada en la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, se planteó la propuesta de implementar una guía didáctica, resolviendo su viabilidad, nuestro objetivo es determinar si la guía educativa sobre el cuidado de la adolescente en la menarquia contribuye a mejorar el autocuidado en la pubertad, realizando además, una guía para docentes con las respectivas herramientas metodológicas de aprendizaje. Este estudio es de investigación acción, cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con método deductivo. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de preguntas, que se aplicó a una muestra de 97 adolescentes comprendidas entre las edades de 9 a 12 años que no han presentado la menarquia. Mediante el análisis de datos con el sistema SPS se logró obtener como resultado de aprendizaje, que el 91% de las adolescentes adquirieron un alto grado de conocimiento sobre menarquia y un 90 % sobre las acciones de autocuidado y estilos de vida saludables que se debe emplear en la menstruación. Teniendo como conclusión que la intervención “Guía didáctica” es una herramienta de aprendizaje eficaz para educar y fomentar en las adolescentes acciones de autocuidado.

PALABRAS CLAVES: MENARQUIA / AUTOCAUIDADO

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERIA

**NURSING INTERVENTION FOR ACCEPTANCE OF MENARCHE IN
TEENS FROM BASIC EDUCATION CENTER TEODORO WOLF
SANTA ELENA 2013-2014**

Autoras: Gómez Caballero María

Ramírez Loor Virginia

Tutora: Lcda. Delfina Jimbo Balladares MSc.

ABSTRACT

Various studies show negative attitudes adolescents presenting to the arrival of menarche (first menstruation experienced by women) but no studies have changed that thought to a natural fact of life for every woman. In previous research of Lino and Medina on the Educational Unit Teodoro Wolf of Canton Santa Elena, raised the proposal to implement a didactic guide, solving it is feasible to apply, and our objective is to determine if an instructional guide teenager care menarche helps to improve self-care at puberty, also carrying a guide for teachers with the relevant methodological tools of learning. Our study is action research, quantitative, descriptive, cross-sectional, with deductive method. The survey technique was used as an instrument and a series of questions, which was applied to a sample of 97 adolescents ranging from the ages of 9 to 12 who have not submitted menarche. By analysis of data with the SPS system was able to obtain as a result of learning that 91% of adolescents acquired a high degree of knowledge about menarche and 90% of the actions of self-care and healthy lifestyles that should be used to menstruation. Given the conclusion that the intervention "didactic guide" is an effective tool to educate and encourage teens learning self-care actions.

KEY WORDS: MENARCHE / SELF CARE

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	ii
REVISIÓN GRAMATICAL ORTOGRÁFICA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
TRIBUNAL DE GRADO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INDICE GENERAL	ix
INDICE DE ANEXOS	xii

INTRODUCCIÓN	2
Planteamiento del problema	5
Enunciado del problema	7
Justificación del tema	8
Objetivos: General y específicos	10
Hipótesis	10

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1	MARCO CIENTÍFICO	
1.1.1	Menarquia	11
1.1.2	Antecedentes investigativos	12
1.1.2.1	Significados de la menarquia	13
1.1.2.2	Ciclo menstrual	14

1.1.2.3	Alteraciones de la menstruación	18
1.1.2.4	Tabúes sobre la menstruación	20
1.1.2.5	Pubertad	20
1.1.2.6	Cambios corporales	21
1.1.2.7	Autoconcepto	23
1.1.2.8	Autoimagen	25
1.1.3	Aplicación de la Teoría de Enfermería en la Menarquia	25
1.1.3.1	Modelo de Dorothea Orem (teoría del déficit de autocuidado)	26
1.1.3.2	Clasificación del Cuidado Clínico (CCC)	29
1.1.4	Autocuidado	31
1.1.5	Estilo de Vida Saludable	33
1.1.5.1	Alimentación	33
1.1.5.2	Actividad Física	34
1.1.6	Medidas de Higiene Intima en las adolescentes	35
1.1.7	Educación	36
1.1.8	Guía Didáctica	37
1.2	MARCO LEGAL	38
1.2.1	La Constitución De La República Del Ecuador/sección quinta/niñas, niños y adolescentes 2008	38
1.2.2	Ley Orgánica De Educación Intercultural Y Reglamento General	38
1.3	MARCO CONCEPTUAL	40

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1	Tipo de estudio	43
2.2	Población y Muestra	44
2.3	Criterios de Inclusión y Exclusión	45
2.4	Beneficiarios	46
2.5	Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos	46
2.6	Prueba Piloto	47
2.7	Procedimiento para la Obtención de Datos	47

2.8	Consideraciones Éticas	48
2.9	Operacionalización de las Variables	49

CAPÍTULO III

3.1	Análisis e Interpretación de Resultados	53
-----	---	----

	CONCLUSIONES	60
--	---------------------	----

	RECOMENDACIONES	62
--	------------------------	----

	BIBLIOGRAFÍAS	63
--	----------------------	----

	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
--	-----------------------------------	----

	ANEXOS	67
--	---------------	----

	GLOSARIO	138
--	-----------------	-----

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Permiso para iniciar trabajo de investigación dirigido a la directora de la carrera de enfermería	67
Anexo 2.	Permiso del distrito de educación para realizar la investigación en la institución educativa	68
Anexo 3.	Permiso dirigido a la directora de la carrera	69
Anexo 4.	Consentimiento informado para participar en objeto de estudio	70
Anexo 5.	Encuesta dirigida a estudiantes	71
Anexo 6.	Encuesta dirigida a los docentes	76
Anexo 7.	Cronograma de actividades	78
Anexo 8.	Presupuesto	79
Anexo 9.	Cuadros y gráficos estadísticos	80
Anexo 10.	Evidencias fotográficas	131
Anexo 11.	Reporte de Urcunk	135
Anexo 12.	Cronograma de actividades de la guía	136
Anexo 13	Carta de agradecimiento de la Directora del plantel	137

INTRODUCCIÓN

La menarquia es la denominación del día cuando se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual y generalmente se presenta en adolescentes de 10 a 12 años de edad. Es el primer periodo de crisis emocional de la adolescente y su gravedad va a depender de la educación que haya recibido dentro del ámbito familiar, escolar y cultural. Es por esta razón que se consideró necesario educar a los adolescentes utilizando una guía didáctica con información adecuada sobre todo lo relacionado con el tema.

Por ello se reforma la guía educativa planteada anteriormente en la tesis de Lino & Medina sobre el tema de la menarquia, la cual consta con los módulos de: aparato reproductor femenino, menarquia y su ciclo menstrual, cambios que se presentan en la menarquia y medidas de higiene íntima. Cada una con sus respectivas herramientas metodológicas y resultados de aprendizaje para su correcta explicación.

La aplicación de este instrumento tiene como propósito implementar medidas preventivas que permitan reducir los mitos y creencias acerca de la menarquia, identificar las acciones de autocuidado adecuadas que deben realizar las adolescentes ante la menstruación y establecer el estilo de vida que deben emplear para evitar complicaciones en los periodos menstruales.

La guía sirve como una herramienta en el proceso enseñanza-aprendizaje, para lo cual se plantea una metodología activa y participativa que promueva la atención de las estudiantes utilizando diapositivas con imágenes ilustrativas, grupos de trabajo, elaboración de esquemas y mapas conceptuales, para alcanzar un alto

nivel de captación. Se efectúa resultados de aprendizaje al comienzo de cada módulo, con sus respectivas actividades de interacción docente-estudiante y su evaluación formativa.

Luego de la aplicación de la guía se procede a medir la investigación “Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes del centro de educación básica “Teodoro Wolf”, estudio que es de investigación acción, cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con método deductivo, cuya muestra es de 97 estudiantes de 10 a 12 años de edad, en él se pretende comprobar el objetivo: determinar si la guía educativa sobre el cuidado de las adolescentes en la menarquia contribuye a mejorar el autocuidado en la pubertad, para lo cual se aplica la técnica de la encuesta y como instrumento se diseñó dos formularios de preguntas para las adolescentes y un formulario para los docentes de la asignatura de Ciencias Naturales.

Se utilizó el sistema SPS para la tabulación de los datos, entre los resultados obtenidos se estableció que: en la variable independiente “educación sobre el cuidado de las adolescentes”, en lo relacionado con conocimiento sobre menarquia, ciclo menstrual, partes del cuerpo que intervienen en la menstruación, síntomas que pueden presentarse y los respectivo cuidados para disminuir dichos síntomas, las adolescentes de 10 a 12 años de edad obtuvieron un nivel de conocimiento alto con un 91%.

En la variable dependiente “autocuidado en la pubertad” se estableció que en lo que concierne al estilo de vida que comprende la alimentación y la actividad física, las adolescentes alcanzaron un nivel de conocimiento de alto a medio con un 80%. Y con respecto a las medidas de higiene íntima las adolescentes obtuvieron un nivel de conocimiento alto con un 90%.

Con el análisis e interpretación de los resultados, se comprobó la hipótesis planteada, tomando en cuenta que la educación sobre el cuidado de las adolescentes influye en el autocuidado de la pubertad, se basó esta investigación en la teoría de Dorothea Orem, la cual plantea que el autocuidado podría considerarse como la destreza que tiene una persona para ejecutar todas las acciones necesarias para vivir y sobrevivir (incluyendo necesidades físicas, psicológicas y espirituales).

Por último es recomendable que la institución promueva la utilización de la guía para la educación de las futuras generaciones, y que las autoridades del plantel supervisen la participación docente-estudiante, trabajando y diseñando más material informativo para mantener un nivel de conocimiento óptimo en las adolescentes.

Planteamiento del Problema

Behrman, Jenkins, Jenson, Kliegman y Stanton, (2007) refieren que la menarquia es la primera menstruación que presentan las niñas, siendo un hecho que sucede en la pubertad, significando un estado de madurez donde el cuerpo de la joven se desarrolla y prepara para la identidad sexual, el comienzo de la sexualidad y la reproducción, teniendo que esta experiencia se puede ver influenciada por varios factores, tanto familiares como culturales.

British Journal of Psychiatry (BJP) (2008) menciona que según estudios realizados las niñas que empiezan la menstruación en una fase temprana antes de los 11 años tienen más posibilidades de expresar señales depresivas a la mitad de la adolescencia que sus compañeras que inician la menstruación después de los 13 años estableciendo que las adolescentes que maduran en una etapa prematura pueden sentirse aisladas y hacer frente a exigencias que son incompatibles con su grado de desarrollo cognitivo y emocional.

Las actitudes negativas de las adolescentes frente a la menstruación están fuertemente ligadas a roles significativos como (madres, hermanas, abuelas), que se quejan de su condición de mujer, sintiendo y expresando la menstruación como un castigo y verbalizándolo frecuentemente ante las niñas, constituyéndose en un factor de inducción imitativa, caracterizándose por un sentimiento de rechazo, dolores, ansiedad, decaimiento, entre otros.

Estudios más recientes que se han realizado sobre menarquia a nivel mundial tienen un enfoque biológico para comprender los resultados positivos o negativos de la menarquia en las jóvenes, y aunque se encuentran estudios sobre las actitudes negativas relacionadas con los estereotipos y tabúes, no se

encuentran propuestas planteadas para disminuir el grado de afección que las niñas muestran tras cruzar esta etapa. Burin & Meller, (1998); González & Montero, (2008); Montenegro (2000).

González y Montero (2008) en la Revista de Psicología de la Universidad de Chile señalan que si bien hoy se tiene acceso a mayores fuentes de información por los avances socioculturales y educacionales dentro de la escuela, el tema de la menarquia se sigue centrando en aspectos higiénicos de carácter biológico mas no físico ni psicológico lo que resulta insuficiente para las niñas, aumentando su temor ante la llegada de la misma, lo cual profundiza la construcción y transmisión de tabúes en relación al tema.

En un estudio realizado en la escuela secundaria de la Municipalidad de Guadalupe en la ciudad de México, sobre el conocimiento y autocuidado ante la menstruación, se determinó que el 19 % de la muestra no cuenta con el conocimiento adecuado sobre el autocuidado ante la menstruación debido a los factores condicionantes básicos como la edad, la orientación sociocultural y el sistema familiar que influyen en la capacidad de autocuidado de la adolescente, justificando la necesidad de buscar estrategias para aumentar su nivel de conocimiento y puedan tener un autocuidado óptimo.

La Sociedad de Psicología del Ecuador (SPE) (2010) menciona que en nuestro país hay un déficit de conocimiento acerca de la menarquia, debido a las creencias culturales transmitidas de generación en generación, y la deficiente información en los textos escolares relacionada con los cambios físicos y psicológicos, por lo que se manifiesta que las niñas no están totalmente preparadas para un hecho natural en la vida de toda mujer.

Por otra parte a nivel escolar la información que recibe la adolescente sobre la menstruación se limita a la exposición del tema a cargo del maestro titular y como parte de una clase regular, empujando a las adolescentes averiguar por sí mismas, los aspectos que no quedaron claro de la menstruación. Lino y Medina (2012) en la tesis de grado para la titulación de Licenciatura de Enfermería de la Península de Santa Elena realizaron un estudio en el Centro de Educación Básica “Teodoro Wolf” con una muestra de 80 niñas de edades de 9 a 12 años, en donde exponen como resultado del estudio que el 91% de las niñas no tienen conocimientos adecuados acerca del tema.

Ante los antecedentes expuestos las investigadoras aplicarán la intervención “Guía didáctica” sugerida como propuesta por Lino y Medina, además de una guía para el docente con las respectivas herramientas metodológicas, para proporcionar conocimientos sobre la menarquia y así contribuir a mejorar el grado de autocuidado y preparar a las niñas en la transición de su paso a la pubertad, a la población de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf” del Cantón Santa Elena.

Enunciado del Problema

¿La aplicación de la guía didáctica educativa sobre el cuidado de la adolescente en la menarquia contribuirá a mejorar el autocuidado en la pubertad, en las estudiantes del Centro de Educación Básica Superior N° 2 “Teodoro Wolf” del Cantón Santa Elena?

Justificación del Tema

El término menarquia (primera menstruación) es desconocido en las adolescentes y en muchas de las personas en general, siendo un tema de mucho interés y preocupación en las niñas en etapa de desarrollo, debido a sus miedos y actitudes negativas, generando un desconcierto y erróneas normas de conducta y autocuidado ante este hecho. Por lo que es de gran importancia esta intervención ya que no existen guías educativas específicas, de la menarquia y su autocuidado.

En el estudio anterior de Lino y Medina, donde se determinó que en la mayoría de las niñas de 9 a 12 años de edad presentan actitudes negativas frente al tema de la menarquía, por los mitos y tabúes que se generan tanto en las familias como en las instituciones, por lo que deciden realizar la propuesta de elaborar una guía didáctica, y así contribuir a disminuir estas creencias que se transmiten de generación en generación.

La guía educativa permite transmitir los conocimientos necesarios a las adolescentes de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf” del cantón Santa Elena en forma oportuna para que reconozcan la importancia de la llegada de la menarquia y los falsos tabúes y así mejorar su autocuidado. Además permitirá disponer de una metodología y herramientas de aprendizaje, que estará distribuido en cuatro módulos la información, que enriquecerá el conocimiento para impartir a futuro a nuevas generaciones. Con la intervención de este instrumento formativo, se podrá dar un giro a los cambios de comportamiento que surgen a partir de la menarquia como: miedo, temor, ansiedad, rebeldía, sentirse independiente; además fomentar adecuadas acciones de autocuidado y estilos de vida saludables ante la menstruación.

Como educadores de la salud existe el compromiso de educar sobre temas de interés, relacionados con la salud de la población, estructurar mediante intervenciones, una sistematización de pautas y normas de conducta de autocuidado como nivel primario de atención, para que puedan poseer fundamentalmente característica de permanencia y continuidad como estilos esenciales de su personalidad.

Será viable la propuesta porque se contará con el apoyo de las autoridades del plantel para la realización de estudio investigativo.

La aplicación de la guía didáctica educativa está dirigida a las adolescentes de 9 a 12 años de edad que no han presentado menstruación, con el objetivo de determinar si ella contribuye a mejorar el autocuidado ante la menarquia, con el propósito de cambiar las actitudes negativas y fomentar autocuidado ante un proceso natural del que debe ser llevado como una etapa natural en la vida de toda mujer.

Objetivos

Objetivo General

Determinar si la guía educativa sobre el cuidado de la adolescente en la menarquia contribuye a mejorar el autocuidado en la pubertad en las adolescentes de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf” del cantón Santa Elena.


Objetivos Específicos

- Valorar la guía didáctica educativa frente al tema la menarquia.
- Identificar las acciones de autocuidado adecuadas que deben realizar las adolescentes ante la menstruación.
- Enumerar los cambios que se producen en la transición de niña a mujer.
- Medir el nivel de conocimiento alcanzado en las adolescentes con las técnicas aplicadas en la guía didáctica.
- Valorar las herramientas y técnicas didácticas utilizadas para la educación de la menarquia empleadas en los docentes.

Hipótesis

La educación sobre el cuidado de las adolescentes influye en el autocuidado de la pubertad.

VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
La educación sobre el cuidado de las adolescentes	Autocuidado de la pubertad



CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 MARCO CIENTÍFICO

1.1.1 MENARQUIA

Menarquia es el primer periodo menstrual que presentan las niñas en etapa puberal, significando el comienzo de la sexualidad de la mujer, primera etapa representando madurez, caracterizado por los diferentes cambios físicos, biológicos del cuerpo de la joven para la reproducción. Teniendo como factores principales que influyen en la experiencia de la misma, los estereotipos culturales, la educación que se les brinde en las unidades educativas, la información que reciban dentro del ámbito familiar o por parte de otras personas y el estado de desarrollo en el que se encuentren las adolescentes. (Medina, Lino 2012.)

La “menstruación” (del latín, MENSIS”, mes) referida al período de fertilidad de la mujer entre la menarquia y la menopausia, la menstruación ha tomado en la mujer diversos significados simbólicos, además de la significación fisiológica como lo demuestra la plural denominación que reciben en todos los idiomas, destacando la consideración de la menstruación como algo impuro (dimensión religiosa), y la consideración de la menstruación como algo inseguro (dimensión psicológica). BADILLO LEON, (1990)

1.1.2 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

BJP, (2008) según investigación indica que las niñas que comienzan a menstruar en una etapa temprana antes de los 11,5 años de edad tienen más posibilidades de mostrar síntomas depresivos a la mitad de la adolescencia que sus compañeras que comienzan a menstruar después de los 13,5 años de edad.

Los investigadores evaluaron las relaciones entre la edad de la menarquia y los síntomas depresivos en 2184 niñas que participaron en el estudio longitudinal, concluyendo en el cuestionario un breve cambio del estado de ánimo y sentimientos a los 10,5 años de edad y de nuevo a los 13 y 14 años de edad. Determinando que la media de edad en que comienza la menarquia es a los 12 años, correspondiendo a otras muestras tomadas en Estados Unidos y países de Europa Occidental.

En el estudio realizado por la Universidad Autónoma de Nueva León sobre el conocimiento y autocuidado ante la menstruación para las adolescentes de áreas urbanas y rurales de México de la escuela secundaria de la Municipalidad de Guadalupe, se investigó el grado que poseen las adolescentes para el autocuidado ante la menstruación determinando que debido a los factores condicionantes básicos como la edad, la orientación sociocultural y el sistema familiar influye en la capacidad de autocuidado de la adolescente teniendo como base la teoría de Orem.

Determinando que un 19 % de la muestra no cuenta con el conocimiento adecuado sobre el autocuidado ante la menstruación, justificando la necesidad de

buscar estrategias para aumentar el nivel de conocimiento y puedan tener un autocuidado óptimo. Arellano (1995)

La información que se imparte a las adolescentes sobre el tema la menarquia en las unidades educativas suele ser muy escaso, concluyendo que las niñas tienen la necesidad de recibir apoyo emocional para que ratifiquen que la menarquia es algo natural y no algo horrible o vergonzoso, aclarando además que la higiene juega un papel muy importante durante la menstruación para su salud y que en ella se debe incluir la participación de las madres, ya que muchas veces ellas no llenan sus expectativas en la preparación que esta implica, recomendando que la información se la brinde a edades más tempranas y sería recomendable que sea a través de un proceso continuo. Koff y Rierdan (1995)

En la tesis de grado realizada (Por Lino y Medina-2012) para la titulación de Licenciatura de Enfermería de la provincia de Santa Elena, en el Centro de Educación Básica N°2 Teodoro Wolf se realizó un estudio tomando una muestra de 80 niñas comprendida entre las edades de 9 a 12 años, dando como resultado de la investigación que el 91% de las niñas no tienen conocimientos adecuados acerca del tema, el 9% sí posee la debida información pero no la correcta el 33% obtuvieron información a través de la radio, el 32% por la televisión, el 16% por revista, el 10% por diarios y el menor porcentaje que es el 9% a través de otros.

1.1.2.1 SIGNIFICADOS DE LA MENARQUIA

Al comienzo de la menstruación se constituyen y se incrementan las alteraciones neurológicas y hormonales, las cuales se van pronunciando desde la niñez con baja intensidad. Esta influencia en la personalidad de la adolescente se ve determinada por:

- Dentro del proceso biológico se estructuran profundos cambios en la corporalidad de la adolescente, que se ponen de manifiesto en el transcurso de la vida hasta dicho momento, como proceso puberal femenino, en el que se acentúan fantasías y gratificaciones ligadas al embarazo y la maternidad a partir de la menarquia y todos los cambios biológicos, psicológicos y socioculturales.
- Está demostrado que las actitudes negativas que presentan las adolescentes ante la menarquia están provocadas por roles femeninos como mamá, hermanas, abuelas, que se quejan de su posición de madre mencionándolo como castigo o una maldición, llegando a constituirse como factor imitativo, caracterizado por sentimientos de rechazo, ansiedad, dolores, decaimiento, invalidez, entre otros.
- Anna Freud explica que los cambios puberales, son factores significativos dentro del desarrollo personal y carácter de la adolescente y que se viene una etapa donde se alcanza una adecuada armonía e interrelación entre el Ello, el Yo y el Súper yo, es decir entre los principios morales del entorno sociocultural y las exigencias instintivas con las capacidades adquiridas, durante la pubertad, desencadenándose una serie de desequilibrios emocionales.

1.1.2.2 CICLO MENSTRUAL

El ciclo sexual o ciclo menstrual es el proceso por el cual se desarrollan los gametos femeninos como son los óvulos u ovocitos, en el cual se producen una serie de cambios físicos y psicológicos. Un ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina al día anterior de la siguiente menstruación, durando aproximadamente de 28 días a 35 días, eliminando entre 50 y 120 ml de sangre.

Los ovarios producen dos hormonas importantes que intervienen en la etapa del ciclo menstrual: estrógenos y progesterona, que son las encargadas de subir y bajar el nivel para dar paso a la menstruación. Otras hormonas que intervienen en este ciclo son folículo estimulante (FSH) y la luteinizante (LH), las cuales son generadas por la glándula pituitaria.

Etapas del Ciclo Menstrual

Durante la mitad del ciclo menstrual, los niveles de estrógenos se desarrollan y hacen el recubrimiento del útero se ensanche como resultado de la hormona folículo estimulante, el óvulo comienza a desarrollarse en uno de los ovarios. Llegando a la fecha 14 de un periodo normal de 28 días, un aumento en la hormona luteinizante provoca que el óvulo desaloje al ovario, denominándose a esto ovulación.

Durante la segunda parte del ciclo menstrual, el óvulo empieza a trasladarse a través de la trompa de Falopio hacia el útero, incrementándose los niveles de progesterona, y permitiendo que se produzca el recubrimiento del útero para un posible embarazo si el espermatozoide fertiliza al huevo, pero si el huevo no es fertilizado, es disuelto o es atraído por el cuerpo, bajando los niveles de estrógeno y progesterona para que el recubrimiento ensanchado del útero sea liberado mediante el periodo menstrual.

Estas etapas se clasifican en fases como:

- **Fase folicular:** Esta se caracteriza por un conjunto de folículos de los cuales aparece el folículo destinado a ovular. Gracias a la estimulación del FSH (hormona folículo estimulante); los folículos secretan estrógenos, que cuando llegan a un determinado nivel del ciclo, aproximadamente en la

mitad de éste, y por un servomecanismo de servo-alimentación positiva inducen un pico de LH (Hormona Luteinizante) produciéndose la ovulación.

- **Fase prolífera o estrogénica:** Ésta se da cuando los estrógenos de la fase folicular estimulan la proliferación del endometrio. Este folículo se convierte en cuerpo lúteo comenzando a secretar progesterona, cuya acción es la transformación glandular, entrando a la fase secretora.
- **Fase secretora:** En esta fase el cuerpo lúteo comienza a declinar alrededor del día 23 del ciclo menstrual.

Teniendo que la fase folicular comprende desde el día 1 al 14 y la fase lútea del 15 al 28, dentro de esas fases se produce la ovulación.

Características clínicas del ciclo menstrual

- El ciclo menstrual normal puede durar de 28 a 31 días
- La cantidad de sangre menstrual ha de ser menor a 8 toallas sanitarias empapadas por día.
- La duración normal del periodo menstrual es de 2 a 8 días.
- Los periodos menstruales suelen ser irregulares los dos a tres primeros años después de la menarquia.

Partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual.

- Cerebro
- La glándula pituitaria

- El útero
- Cuello uterino
- Los ovarios
- Las trompas de Falopio
- La vagina

Síntomas menstruales

Al familiarizarse las mujeres con la regla o menstruación aprenden a distinguir, aunque sea vagamente los signos o síntomas de cada fase del ciclo menstrual:

En la fase de pre-ovulatorios (días antes a la regla) se aprecia la sensación de bienestar, de energías renovadas.

Durante el período de ovulación (dos semanas después de la menstruación) las adolescentes perciben un dolor agudo en la parte baja del abdomen y un incremento de la secreción vaginal.

La fase de post-ovulación (unos días antes de la menstruación) Las sintomatologías más comunes son sentimiento de tristeza, nostalgia, dificultad para concentrarse, edema y malestar en el abdomen bajo, aumento de la grasa en piel y cabellos, algunas jóvenes pueden padecer el síndrome premenstrual. El periodo de la menstruación o sangrado vaginal es la particularidad primordial de este acontecimiento, puede tener una duración de 3 a 7 días. El total de sangre perdida varía dependiendo de cada persona. Otros síntomas menos comunes propios de esta fase son: dolor de espalda y piernas, mareos, náuseas y vómitos y diarrea.

1.1.2.3 ALTERACIONES DE LA MENSTRUACIÓN

Los cuidados de enfermería en relación a la menarquia tienen una doble vertiente de formación y prevención. Tanto la una con la otra deben impartirse en el mismo contexto de la Educación para la Salud, en estrecha relación con los centros docentes y los padres de familia.

Dentro de los principales aspectos a considerar están:

- La menstruación como proceso fisiológico
- Cambios físicos y psicológicos durante la adolescencia
- Educación sexual

Los diagnósticos de enfermería más frecuentes en la menarquia se ven dirigidos a las alteraciones tanto de la imagen corporal relacionada con los cambios causados por el crecimiento y desarrollo, como las alteraciones de los ciclos ginecológicos.

De las cuales las más frecuentes son:

Amenorrea.

Se entiende por amenorrea a la falta de menstruación al menos durante tres meses.

Se clasifica en:

Amenorrea primaria: cuando la menarquia no ha aparecido (mayor a 18 años).

Amenorrea secundaria: Cuando al menos tres meses después de haber aparecido (la ausencia de la menstruación en un periodo menor a tres meses se denomina opsomenorrea u oligomenorrea).

Las causas principales de la amenorrea son: anorexia, desnutrición, obesidad, disfunciones neurohipofisiarias, anomalías congénitas, trastornos psíquicos, tuberculosis genital.

Dismenorrea

Es la menstruación difícil y dolorosa.

Según su etología se distinguen dos tipos de dismenorrea.

Dismenorrea primaria o esencial: No existe patología de base que la justifique. Aparece 2 o 3 años después de la menarquia para ir cediendo pasando los 25 años. Su etiopatogenia se relaciona con la presencia de progesterona y el aumento de prostaglandinas. El dolor es intenso el primer día de la regla y va disminuyendo en los días sucesivos. De tipo cólico, localizado en el hipogastrio.

Dismenorrea secundaria o sintomático: El dolor está asociado a una patología orgánica pélvica, por lo general endometriosis anexitis o procesos infecciosos. Suele aparecer después de los 25 años. El dolor va en aumento a partir del primer día de la menstruación. Con frecuencia se asocia a otros síntomas como calambres, vómitos, polaquiuria. Hereda, Bazan, (2004)

1.1.2.4 TABÚES SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Antropólogos en la edad media han estudiado los diversos tabúes menstruales que las adolescentes presentan, concentrándose en el aspecto negativo de los rituales como prodigio cultural. En los tabúes se ve reflejado: ansiedad y miedo en las personas ante la castración, incertidumbre estimulada por las menstruaciones de las mujeres. Otros estudios sobre tabúes, indican que la menstruación interfiere en las actividades de la caza, o de que sirve para protección de microorganismos infecciosos durante las relaciones sexuales.

Otros pensaban que la mujer menstruante debía de tener varias restricciones en su vida diaria e incluso encerrada en un lugar oscuro hasta que pasara su periodo menstrual. El hombre primitivo pensaba que tal vez tenía cualidades sobrenaturales porque ellos no perdían sangre. Se decía que el cabello de la mujer menstruante no se podía rizar y que el cabello rizado no lo podían alisar durante este periodo, que se tenían muchos antojos de alimentos y golosinas, les prohibían el deporte, bañarse, nadar, comer alimentos agrios y picantes, el aguacate, etc.

1.1.2.5 PUBERTAD

Período de crecimiento y maduración que comienza en la niñez y termina cuando alcanza la capacidad reproductiva, comienza cuando aparecen las características sexuales secundarias y aumenta la velocidad de crecimiento, experimentando cambios somáticos y psicológicos que progresan ordenadamente hasta alcanzar la talla adulta, la madurez psicosocial y la fertilidad. Tembours Molina (2009)

La pubertad es un período de crisis rodeado por importantes cambios biológicos y psicológicos, es un hecho que actúa como eje para la reorganización de la imagen corporal y de la identidad sexual de la adolescente. El inicio de la pubertad lo vemos definido por el comienzo del desarrollo de las mamas, teniendo lugar entre los 8 a 14 años, y como final de ella, la presencia de la menarquia que puede darse entre los 10 a 15 años, aunque después de ésta, seguir existiendo cambios corporales pero en menor velocidad.

Los investigadores observan que la transición hacia la pubertad es un período de desarrollo decisivo, relacionado con muchos cambios biológicos, cognitivos y sociales. Estos comprenden un aumento de los conflictos con los padres, el surgimiento de relaciones románticas, las modificaciones en la imagen corporal y la fluctuación de las concentraciones hormonales.

Estos cambios pueden tener una repercusión más negativa en las niñas que maduran a una edad más temprana que sus compañeras. Los autores del estudio escriben en su artículo: *Las niñas que maduran en una etapa temprana pueden sentirse aisladas y hacer frente a exigencias que son incompatibles con su grado de desarrollo cognitivo y emocional*. British Journal of Psychiatr (BJP) (2008)

1.1.2.6 CAMBIOS CORPORALES

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios físicos, biológicos y psicológicos, convirtiéndose en un período de transición entre la niñez y la edad adulta. Los cambios físicos en los órganos sexuales secundarios durante el proceso hormonal, traen consigo incertidumbre y dudas para la adolescente.

Estos cambios corporales vienen relacionados biológicamente con la herencia que recibimos de nuestros abuelos y padres, de la mano con la alimentación, estilo de vida y cultura que llevamos, por lo tanto cada adolescente lleva un ritmo de crecimiento diferente a otros y cada quien con sus propias características corporales. El inicio de la pubertad se constituye con la menarquia en las niñas y la primera eyaculación en los hombres. La adolescencia es un proceso, y no un estado o una situación. Abarca desde los 12 a 18 años aproximadamente. (Ballano F; Esteban A, 2008)

- Cambios corporales como:
- Crecimiento de talla y peso
- Aparición de los caracteres sexuales primarios y secundarios
- Cambios psicológicos relacionados con el cambio en la imagen corporal
- Cambio en su interrelación social
- Consolidación sexual ya sea femenina o masculina
- Atracción por el sexo opuesto

Especialmente en la producción de las hormonas, marcando la diferencia ya que se estimulan cantidades diferentes, según el sexo; En las mujeres se producen estrógeno y progesterona principalmente y en los hombres la testosterona. En los hombres la aparición de los cambios biológicos se da aproximadamente dos años después que las mujeres.

En las adolescentes, los primeros ciclos menstruales suelen ser anormales, volviéndose más estables al pasar el tiempo, y como periodo del ciclo normal entre los 28 a 31 días, presentando un sangrado menstrual aproximadamente de 5 días. Cada adolescente tiene sus propias características corporales, existiendo temores durante estos cambios, ya que existen falsos tabúes y creencias sociales

que vulneran tu personalidad y seguridad, teniendo como reto el sentirse a gusto con su cuerpo y cuidarlo de manera responsable y saludable.

1.1.2.7 AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es calificado como una forma básica que determina el comportamiento del sujeto, el beneficio escolar y la misma construcción de la personalidad. (Pilar Saura Calixto, 2002)

Es una de las variables más distinguidas dentro del ámbito de la idiosincrasia, desde un aspecto tanto afectivo como motivacional. El autoconcepto hace referencia a la percepción del individuo de su fase emocional y sus respuestas a circunstancias específicas, con cierto grado de responsabilidad e implicación en su vida cotidiana. Es el concepto que se tiene de sí mismo y de los demás, considerándolo como vínculos emocionales, puesto que los diferentes mitos, creencias relativas y el conocimiento actual que la persona posee son consideradas personales y centrales en varios niveles de su identidad.

Respecto a la autoestima, puede definirse como la conciencia del valor personal que uno reconoce y es manifestado por un conjunto de actitudes y creencias que permite que los individuos se enfrenten al mundo y a las dificultades de la vida. (Louise-Anne Beauregard; Richard Bouffard; Germain Duclos, 2005)

Niveles psicológicos del autoconcepto

Nivel cognitivo – intelectual: Son las ideas, opiniones, creencias e influencias que se reciben del exterior, ya que basamos nuestro autoconcepto de estos

factores, experiencias pasadas y el convencimiento de algo por influencia de sociedad y familia.

Nivel emocional – afectivo: Es la cordura del valor que le demos a nuestras cualidades personales, implicándose un sentimiento agradable o desagradable de lo que vemos en nosotros mismos.

Nivel conductual: Es la disposición de actuar, de llevar a cabo la práctica de un comportamiento adecuado y consecuente.

La autoimagen es considerada como un conjunto de ideas, creencias, sentimientos y experiencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que definen la clase de persona que somos. (Carlos Julio Rojas Bernal, 2003)

La autoimagen es la manera en que los individuos se ven a sí mismos, sus objetivos y lo que se consideran capaces de lograr. Es por eso que la autoimagen es un factor de gran importancia en el instante de asumir nuevos desafíos y es fundamental para sobreponerse ante las frustraciones. Poseer una autoestima positiva es derivación de una buena autoimagen, la que ayuda a crecer en forma sana.

El autocuidado se refiere a las experiencias periódicas que efectúan las personas, o las familias sobre ellas para cuidar su bienestar; estas destrezas son habilidades que se adquieren a lo largo de toda la vida y se emplean por decisión propia, con el propósito de mejorar o restaurar salud y prevenir múltiples enfermedades; por lo que hace hincapié a la capacidad de supervivencia y a los conocimientos

tradicionales y comunes de la cultura a la que pertenecen. (Ofelia Tobón Correa, 2004)

El autocuidado constituye la adopción de un estilo de vida saludable, el cual involucra al individuo a que favorezca a su propia salud, evadiendo los factores de riesgo, adoptando conductas de salud efectivas y vigilándose a sí mismo.

1.1.2.8 AUTOIMAGEN

La autoimagen es considerada como un conjunto de ideas, creencias, sentimientos y experiencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que definen la clase de persona que somos. (Carlos Julio Rojas Bernal, 2003)

La autoimagen es la manera en que los individuos se ven a sí mismos, sus objetivos y lo que se consideran capaces de lograr. Por ello la autoimagen es un factor de gran importancia en el instante de asumir nuevos desafíos y es fundamental para sobreponerse ante las frustraciones. Poseer una autoestima positiva es derivación de una buena autoimagen, la que ayuda a crecer en forma sana.

1.1.3 APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE ENFERMERÍA EN LA MENARQUÍA

La teoría de enfermería a aplicar como modelo de estudio de las variables es el modelo de Dorothea Orem, específicamente basándonos en la sub-teoría de déficit de autocuidado “Autocuidado”, ya se nos enseña las pautas y normas que los

individuos deben de llevar consigo mismo, para mantener su salud en óptimas condiciones.

1.1.3.1 MODELO DE DOROTHEA OREM (Teoría del déficit del autocuidado)

Dorothea Orem descifra la situación de la enfermería como un servicio de ayuda que concentra su atención en asistir a los individuos a obtener su autocuidado. El rol de la enfermera es proceder cuando la persona no puede autocuidarse por sí mismo. (Silva, Canabal Desongles, 2014) Ella considera al paciente como una unidad que se puede contemplar desde un punto de vista biológico, social y simbólico. La persona se contempla como un agente, con la capacidad potencial de satisfacer sus propias necesidades de autocuidado con el objetivo de mantener su bienestar, los autocuidado pueden ser:

Universales: dirigidos a cubrir las necesidades vitales y los aspectos fundamentales de la vida

Dividiéndola en sub-teorías de autocuidado como son.

- La teoría del autocuidado
- La teoría del déficit de autocuidado
- La teoría de los sistemas de enfermería.

De ellas se utiliza la sub-teoría del autocuidado que se aplica en éste estudio.

Teoría del Autocuidado

Orem lo especifica como la destreza de actividades que ejecutan las personas maduras o que están creciendo, durante determinados lapsos, por sí mismas, con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano. (Fernández María, 2010).

El autocuidado es dirigido a personas en situaciones específicas para regular los factores de riesgo que alteran el desarrollo y funcionamiento del individuo, la enfermera es la encargada de enseñar estas actividades y orientarlos hacia ese objetivo. Navarro Peña & Castro Salas, (2010).

Factores básicos condicionantes que influyen en el autocuidado en la menarquia

Los factores internos o externos que afectan las capacidades de los individuos para ocuparse de su autocuidado en la menarquia son:

1. Edad.
2. Sexo.
3. Estado de desarrollo.
4. Estado de salud.
5. Orientación sociocultural.
6. Factores del sistema de cuidados de salud; diagnóstico médico y modalidades de tratamiento.
7. Factores del sistema familiar.
8. Patrón de vida, incluyendo las actividades en las que se ocupa regularmente.
9. Factores ambientales.
10. Disponibilidad y adecuación de los recursos.

Agencia de autocuidado

La agencia de autocuidado varía en función de cada individuo, de su estado de salud, educación, experiencias vitales, factores mediados, exposición a influencias culturales y el uso adecuado e inadecuado de los recursos en la vida diaria. Esta agencia de autocuidado o sistema de enfermería es para los individuos capaces de realizar las acciones para el autocuidado, pero que igualmente necesitan de la ayuda de enfermería. Considerando agentes de autocuidado a los individuos que realizan su propio cuidado.

El papel de la enfermera se limitará a ayudar a tomar decisiones y a comunicar conocimientos, habilidades y enseñar al adolescente aplicar estrategias de autocuidado para a permanencia de su salud. Además proporcionara asistencia directa al individuo, familia y comunidad, según su requerimiento y a sus imposibilidades dadas por las diferentes situaciones personales. (Marriener.2007).

Dentro de los requisitos de autocuidado del ser humano que postula Orem dentro del más importante para nuestro estudio es el de desarrollo que radica en promover las condiciones necesarias para prevenir las condiciones adversas en los distintos momentos del proceso evolutivo de la persona en sus diferentes estadios. (Henríquez Castello Julia, 2013)

Se puede utilizar cinco métodos de ayuda como son: guiar, enseñar, apoyar, actuar y proporcionar un entorno para el desarrollo, debiendo trabajar con aspectos relacionados con la motivación y cambio de comportamiento y hacer de la educación para la salud la herramienta principal de trabajo. (Taylor 2007).

Dentro del sistema educativo y de apoyo que brinda la enfermera, en este caso a las adolescentes, está el de regular y desarrollar medidas y ejercicios de las actividades de autocuidado frente a la menarquia.

1.2.3.2 CLASIFICACIÓN DEL CUIDADO CLÍNICO (CCC)

Componentes del cuidado: Codificados según patrones de salud.

Según las CCC y la teoría de Dorothea Orem el presente estudio se encaja en el patrón funcional autocuidado.

II. Patrón Funcional

Componente Autocuidado (O)

O. Componente Autocuidado

Grupo de elementos que se refieren a la capacidad de llevar a cabo actividades para el mantenimiento personal.

Elementos que se definen a continuación:

Déficit Baño/Higiene

Deterioro de la capacidad de aseo personal.

Déficit de Alimentación

Deterioro de la capacidad de alimentarse.

Déficit de Autocuidado

Deterioro de la capacidad de mantenimiento personal.

Alteración de las actividades del diario vivir (ADV)

Cambio o modificación de la capacidad de mantenimiento personal

Entre los componentes se eligió Déficit de autocuidado ya que las niñas, de la población muestral seleccionada, no tenían conocimiento sobre las actuaciones que debían de realizar o como prepararse para la llegada de la menarquia.

PLAN DE CUIDADO DE ENFERMERÍA

Diagnóstico: Componente autocuidado, localizándolo con la letra (O).

Definición: Grupo de elementos que se refieren a la capacidad de llevar a cabo actividades para el mantenimiento personal.

Dentro de las etiquetas diagnósticas se tiene: Déficit de autocuidado R/C desconocimiento de higiene personal ante la menstruación.

Resultados

Dentro de los resultados esperados se cuenta:

- Educar elaborando pautas y normas de comportamiento y autocuidado ante la menarquia.
- Lograr una concientización referente al autocuidado ante la menarquia.
- Fomentar una alimentación equilibrada.
- Fomentar el ejercicio específicamente la caminata.

Intervenciones

Como intervenciones de enfermería, para disminuir las actitudes negativas de las adolescentes, a emplear son:

- Elaborar una guía educativa indicando normas de comportamiento y autocuidado a aplicar ante la menarquia.
- Dar charla educativa aclarando mitos y tabúes de la menarquia.
- Enseñar mediante video y talleres normas de higiene corporal ante, entre, y pos menstruación.
- Educación sobre las acciones de autocuidado personal
- Dar charla fomentando la alimentación para evitar un retraso de llegada de la menarquia.
- Exponer mediante charlas y video que el ejercicio físico pasivo es beneficioso para aliviar los síntomas menstruales.

Evaluación

- Conocimiento sobre autocuidado mejorado
- Concientización lograda

1.1.4 AUTOCUIDADO

El autocuidado se compone de las prácticas y actividades diarias que realiza el individuo, familia o comunidad día a día para cuidar de su salud y bienestar, estas actividades incluyen todas las habilidades y destrezas aprendidas durante el proceso evolutivo y formativo como ser racional, con el propósito de mantener, restablecer, y fortalecer la salud, previniendo las enfermedades, desarrollando su capacidad de supervivencia e interactuar con la cultura a la que pertenece. (Ofelia Tobón Correa, 2004)

El autocuidado constituye la adopción de un estilo de vida saludable, que involucra al individuo para que favorezca su propia salud, evadiendo los factores de riesgo, adoptando conductas de salud efectivas y vigilándose a sí mismo. Para lograr el propósito de conservar el propio bienestar, salud y mejora, se adquieren ciertos requerimientos que son primordiales y habituales, siendo el primero, requisito universal parte de la existencia, entre estos la respiración, la ingesta de líquidos, el consumo de alimentos, la eliminación urinaria e intestinal; conservar un balance entre la interacción social, la prevención de perjuicios y accidentes.

Es fundamental la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es de vital importancia que las adolescentes entiendan que una correcta alimentación, junto con la más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que se vive.

1.1.5 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Dentro del estilo de vida que deben llevar las adolescentes antes, entre y después de la menarquia se señalan algunos aspectos que son:

1.1.5.1 ALIMENTACIÓN

Estudios reciente han comprobado que el estado nutricional es un regulador importante del crecimiento y desarrollo, planteándose que se debe de alcanzar un peso corporal crítico para que se produzca la menarquia (aproximadamente de 8

Kg), existiendo una estrecha relación entre el incremento de la masa corporal y el desarrollo puberal precoz.

Diversos autores enfatizaron que las adolescentes que empiezan la etapa de pubertad, adquieren un mayor índice de masa corporal con el pasar el tiempo que las que no la han iniciado, demostrándose que el sobrepeso antecede al comienzo de la pubertad precoz. (Valdés Gómez, Espinosa Reyes, & Álvarez de la Campa)

Según estudios en México se propuso la hipótesis refiriéndose a que se requiere de un peso de 47.8 kg para que pueda ocurrir la primera menstruación, ya que tanto el peso corporal como el porcentaje de grasa corporal total juegan un papel importante en la aparición de la menarquia. (Kaufer & Perez, 2008)

Los adolescentes cruzan por una serie de cambios corporales en la pubertad, necesitando un mayor consumo de energéticos, debido a todas las actividades físicas que realizan en su diario vivir, la alimentación en especial de la adolescente es fundamental ya que su cuerpo debe prepararse para la llegada de la menarquia, debiendo consumir una dieta equilibrada rica en nutrientes para tener una menarquia sin complicaciones y sin retrasos al presentarse.

Recomendaciones:

- Se sugiere 3 a 4 comidas diarias.
- El desayuno de la adolescente debe ser nutritivo y abundante ya que es la comida principal del día.
- Comer a la hora adecuada y sin saltarse las comidas.

- Su alimentación debe de contar con todos los nutrientes necesarios, carnes magras, frutas, cereales, vegetales y carbohidratos.
- Su alimentación deberá ser según su gasto energético y actividades físicas que realice.
- Para aliviar o evitar cólicos menstruales es recomendable comer poco y en mayor frecuencia.
- Consumir bebidas tibias también ayudan a disminuir los cólicos menstruales.

1.1.5.2 ACTIVIDAD FÍSICA

Toda actividad física es importante, en especial para el adolescente en etapa de desarrollo y crecimiento, contribuye a mejorar la capacidad tanto cardiovascular como la densidad ósea, incrementa la maleabilidad y soltura del cuerpo, a mantener un peso adecuado y saludable, mejora el rendimiento escolar, la autoestima y el bienestar cognitivo y emocional. Además de aliviar o apaciguar los cólicos menstruales.

Recomendaciones:

- Brindar posibilidades de recreación de acuerdo a los intereses de la joven para mejorar autoestima y confianza.
- Estimular la participación colectiva, con la comunidad, religioso, deportivo y escolares.
- Evitar el aislamiento familiar y social.
- Realizar caminatas ayuda a apaciguar cólicos menstruales.

1.1.6 MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA EN LAS ADOLESCENTES

- El área exterior de los genitales se debe limpiar con jabón suave sin perfume (preferentemente neutro) durante el baño o la ducha. Separando las piernas y poner jabón directamente en la mano (no usar guantes ni esponjas), lavar todos los pliegues de la vulva y enjuagarse con abundante agua y proceder a secarse bien.
- El área genital interna, no es necesario lavar, ya que normalmente se asea por sí misma produciendo un flujo vaginal que las limpia y transporta células muertas y demás microorganismos fuera del cuerpo.
- No son recomendable las duchas vaginales, al menos que lo haya prescrito un médico.
- La región anal se limpia desde adelante hacia atrás para evitar contaminar la vulva o vagina con bacterias que proceden del intestino.
- Es recomendable lavar la región vulvar todos los días, si no te duchas puedes lavarte con el bidet. Cuando presentas el periodo menstrual puedes asearte normalmente o más que en los días sin regla.
- Es recomendable estar preparada para aquellos días, cargar un apósito o toalla en la cartera o mochila.
- Cambiar de toalla las veces que sean necesarias, según el sangrado.
- Desechar las toallas usadas en el plástico de la toalla nueva o envuelta en papel higiénico.

1.1.7 EDUCACIÓN

La educación es la acción pedagógica de la persona a fin de llevarla a un estado de madurez para ser capacitada y pueda enfrentar la vida de forma consciente, eficiente y equilibrada, para actuar dentro de la sociedad como una persona participante y responsable.

Se puede decir también que es el proceso multidireccional mediante el cual se transmiten los conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar en las adolescentes. En la actualidad se observa un sin número de libros, lecturas, publicaciones sobre salud sexual, sin embargo no todas estas herramientas valederas y confiables son accesibles al adolescente o por el contrario muchas lo son pero de una forma comercial y errónea que desvían el contexto del mensaje, provocando un conocimiento negativo ante lo que se quiere exponer.

Se puede apreciar que en estudios relacionados con Menarquia con los cuales se pretende afianzar el conocimiento, siguen siendo inconclusos, no acaparan toda la atención de la adolescente, o llegan en un momento posterior al evento. Por lo que se toma para la aplicación de la intervención de las investigadoras, a niñas que no han presentado la menarquia y así instruir las, impartiendo conocimiento sobre una etapa natural en la vida de toda mujer.

1.1.8 GUÍA DIDÁCTICA

Con frecuencia, en la explicación de la sexualidad es fácil centrarse en los aspectos anatómicos y fisiológicos. La educación de la sensibilidad y sexualidad debe ser integradora, de tal modo que facilite la comprensión holística del significado de los cambios que las alumnas experimentan en la pubertad. A estos

grupos se les debe facilitar toda la formación necesaria adecuada al momento evolutivo para que desarrollen habilidades personales y sociales que les posibilite incorporarse a la vida adulta con conductas adaptativas positivas e identificar las acciones de autocuidado a realizar ante la menstruación.

Varios autores concluyen que es necesario elaborar materiales didácticos que se ajusten mejor a la evidencia científica de los últimos años y que señalen a las niñas los modos más saludables de vivir la llegada de la menarquia.

1.2 MARCO LEGAL

1.2.1 LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR/sección quinta/niñas, niños y adolescentes 2008.

Art.44 Indica que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a su atención para su desarrollo integral en su proceso de crecimiento como adquirir conocimiento en la salud y educación y conocer sus habilidades a sus necesidades sociales, afectivo-emocionales de acuerdo a su cultura.

Art. 45 El estado reconoce la vida y la protección de los niños , niñas y adolescentes en cuanto a su integridad física y psíquica con el fin que tenga una vida saludable y estable tales como salud, alimentación y educación. En cuanto al proyecto del conocimiento de la menarquia nos muestras que los niños, niñas y adolescentes, tienen derecho a una atención de calidad en su integridad física y psíquica en su proceso de crecimiento, y en cuanto en la salud debe adquirir o

conocer conocimientos básicos de cómo mantener una vida saludable y en la educación la facilidad de un aprendizaje global.

1.2.2 LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL Y REGLAMENTO GENERAL

Título II DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES

CAPÍTULO SEGUNDO De Las Obligaciones del Estado Respecto del Derecho a la Educación

Art. 6 Obligaciones

t. Garantizar un currículum educativo, materiales, guías y textos educativos, libres de expresiones, contenidos, e imágenes sexistas y discriminatoria en todo material educativo del estudiante.

TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR /Sección primera/ Educación

Que, el Artículo 347 de la Constitución de la República, establece que será responsabilidad del Estado:

- 4.** Asegurar que todas las entidades educativas impartan una educación en ciudadanía, sexualidad y ambiente, desde el enfoque de derechos.
- 5.** Garantizar el respeto del desarrollo psico-evolutivo de los niños, niñas y adolescentes, en todo el proceso educativo.

Art. 358 Establece el Sistema Nacional de Salud para “el desarrollo, protección y recuperación de capacidades y potencialidades bajo los principios de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional”, incluyendo los servicios de promoción, prevención y atención integral.

Art. 381 Establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de la personas.

CAPITULO III De la salud sexual y la salud reproductiva

Art. 20.- Las políticas y programas de salud sexual y salud reproductiva garantizarán el acceso de hombres y mujeres, incluidos adolescentes, a acciones y servicios de salud que aseguren la equidad de género, con enfoque pluricultural, y contribuirán a erradicar conductas de riesgo, violencia, estigmatización y explotación de la sexualidad.

1.3 MARCO CONCEPTUAL

ACTITUD: Es un efecto sobre algo o hacia algo, o bien una reacción intelectual y emocional ante situaciones, personas u objetos. (Jerry Minchinton, 2008)

AUTOCONCEPTO: Es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. (Juan Deval, 2008)

ADOLESCENCIA: Es una experiencia extensa de madurez que se identifica por cambios físicos, cambios de conducta y cambios psicosociales. (Carlos García y Antonio González, 2000)

AUTOTOESTIMA: Es un juicio, un sentimiento, una forma, con una cualidad positiva o negativa, de aprobación o desaprobación con relación de sí mismo. (Norma Ivonne González Arratia, 2001)

CONOCIMIENTO: Es una actividad fundamental de los seres humanos para adquirir una nueva información, desarrollar su vida y conseguir certeza de la realidad. (Rebeca Landeau, 2007)

ESTEREOTIPOS: Es un conjunto de generalizaciones inexactas y simplistas acerca de grupos de personas que permite a otros caracterizar a los miembros de estos grupos y tratarlos de forma rutinaria e acuerdo con estas expectativas. (Graciela Malgesini, Carlos Giménez, 2000)

FACTOR DE RIESGO: Es una característica del individuo o de su entorno que, cuando está presente, muestra un riesgo más elevado de presentar una enfermedad. (Antoni Bayés de Luna, 2003)

GÉNERO: Es la idea propia, única y firme de la individualidad masculina o femenina. (Aurora Guerra Tapia, Esther Gómez Gil, Isabel Esteva de Antonio, 2006)

MENARQUIA: Se denomina al comienzo de la menstruación. Es el comienzo de la capacidad reproductiva. (Jacqueline Rodríguez Gómez y Juana Macías Seda, 2007)

MENSTRUACIÓN: Es el flujo de un líquido sanguinolento formado por tres cuartas partes de sangre, una de cuyas características principales es que no puede coagularse y una cuarta parte de desechos del endometrio y mucosidad. (Lucien Chaby, 2001)

PUBERTAD: Es el período transitorio que va desde la niñez a la edad adulta y en el que se produce el brote de crecimiento, aparecen los caracteres sexuales secundarios, se logra la fertilidad y se producen profundos cambios psicológicos. (Emilio Herrera, Carlos Pavía Seara, Rafael Yturriaga, 1994)

TABÚ: Es una prohibición sancionada ritualmente contra el contacto con una cosa, una persona o una actividad. (Thoma Barfield, 2005)

TEMOR: Es una experiencia psicológica normal, reconoce siempre ciertas apreciaciones falsas de la realidad, que conforman una especie de conciencia equivocada. (Sergio Peña y Lillo L., 2004)

VALORES: Es algo imparcial y no relativo. Son caracteres ilusorios residentes en las cosas. (José Ortega y Gasset, 2004)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 TIPO DE ESTUDIO.

Esta propuesta será de investigación acción, de tipo cuantitativa de nivel descriptivo de corte transversal y prospectiva.

Cuantitativo porque se va a evaluar y tabular el nivel de conocimiento de las adolescentes después de haber aplicado la guía educativa.

De **nivel descriptivo** porque permitirá a las investigadoras conocer, mediante encuesta si la aplicación de la guía didáctica influye en el conocimiento sobre las acciones de autocuidado ante la menarquia.

De corte transversal porque se estudia la variable determinando el momento, la cual será de Mayo a Septiembre del 2014.

Prospectivo porque los datos de la propuesta van a ser recogidos en un tiempo posterior a la elaboración del proyecto.

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Adolescentes comprendidas entre 10 a 12 años de edad que no hayan experimentado la menarquia y docentes de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf”.

Muestra

Las adolescentes de edades comprendidas entre 10 a 12 años de edad de 6^{to} y 7^{mo} que no hayan experimentado la menarquia y docentes de dichos paralelos de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf”.

Fórmula para el cálculo de la muestra

$$n = \frac{N \cdot (\sigma^2) \cdot (z^2)}{(N - 1) \cdot e^2 + \sigma^2 \cdot z^2}$$

Datos

N: población= 370

n= muestra=?

z^2 : nivel de confianza 99%=
(2.58)²

σ =desviación estándar de la
población (0.5)²

e^2 : margen de error= (0.05)²

Operación

$$n = \frac{370 \cdot 0,5^2 \cdot 2,58^2}{(370 - 1)(0,05^2) + 0,5^2 \cdot 2,58^2}$$

$$n = \frac{370 \cdot 0,25 \cdot 6,65}{369 \cdot 0,0025 + 0,25 \cdot 6,65}$$

$$n = \frac{615,12}{6,365} = 96.64$$

n= 97 Total de la muestra

2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de inclusión

Dentro de los criterios de inclusión se considera los siguientes requisitos para los participantes de este estudio:

Docentes

- Los docentes titulares de los cursos 6^{to} y 7^{mo}.

Alumnas

- Ser de sexo femenino
- De edades comprendidas entre 10 a 12 años.
- Que sean estudiantes legalmente matriculados en la Unidad Educativa.
- Que firmen el consentimiento informado.
- Que no hayan experimentado la menarquia.

Criterios de Exclusión

Docentes

- Docentes de cursos inferiores a 6^{to} y 7^{mo}.

Alumnas

- Que estén embarazadas
- Que no pertenezcan al rango de edad ya determinadas.
- Estudiantes que no estén legalmente matriculadas.
- Que no firmen el consentimiento informado
- Que hayan experimentado la menarquia

2.4 BENEFICIARIOS

- Unidad Educativa Teodoro Wolf.
- Adolescentes de la Unidad Educativa Teodoro Wolf.
- Docentes titulares de 6^{to} y 7^{mo} año de básica.
- Padres de familia, ayudándolos con la preparación adecuada de las niñas ante la menarquia.

2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Técnica: Encuesta, observación.

Instrumento: Cuestionario de preguntas, guía didáctica.

La recolección de datos se la realiza empleando la técnica de encuesta mediante un cuestionario de preguntas dirigido a las adolescentes de 10 a 12 años de edad que no han presentado la menarquia. El cuestionario está integrado por tres formularios.

El formulario N°1 para adolescentes relacionado con la variable independiente (la educación sobre el cuidado ante la Menarquia). El formulario N° 2 dirigido a los docentes para verificar que la metodología y contenido utilizado sean adecuados. El Formulario N°3 dirigidos a las adolescentes, relacionado con la variable dependiente (autocuidado y estilos de vida saludables ante la menarquia).

Se utilizará la técnica de observación mediante la guía didáctica entregada a cada una de las niñas con imágenes ilustrativas y contenido adecuado para el entendimiento y comprensión de la información.

2.6 PRUEBA PILOTO

Se realiza la prueba piloto con 20 formularios de 2 tipos; 10 relacionados con la variable independiente (menarquia) y 10 con la variable dependiente (medidas de higiene y estilos de vida), para verificar la confiabilidad y factibilidad del instrumento “cuestionario de preguntas”, aplicados a 20 niñas de quinto grado comprendidas entre las edades de 10 y 11 años de edad, obteniendo como resultados que el 95 % de las niñas entendieron las preguntas planteadas y expresaron que son adecuadas para sus edades y el 5% no entendieron bien los formularios. Probando que están mejor planteadas y estructuradas para obtener los resultados deseados.

2.7 PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Se presentó un oficio dirigido a la directora MSc. Narriman Palacios para la apertura de la realización de la intervención de educación con el tema Menarquia a las adolescentes del ciclo básico.

Para el procesamiento de datos se aplica la técnica encuesta y como herramienta un cuestionario de preguntas, en niñas de 9 a 12 años de edad y docentes del 6^{to} y 7^{mo} año de educación básica de la Unidad Educativa Superior N° 2 Teodoro Wolf. Se realiza el procesamiento de datos a través del programa SPS y la presentación de los datos se realiza mediante cuadros estadísticos y gráficos de barras.

Talento Humano

Autoras

- Gómez Caballero María Mercedes
- Ramírez Loor Virginia Mabell

2.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Primero se procedió a la aprobación del tema por parte del Consejo Académico de la Facultad para la realización de la propuesta. Un oficio dirigido por parte de la Directora de la carrera de Enfermería a la Distrital de educación de la provincia de Santa Elena solicitando el respectivo permiso para la aplicación de los temas de tesis en las diferentes unidades educativas, oficio dirigido a la Directora de la unidad educativa firmado y sellado por la distrital de educación con la respectiva autorización de poder comenzar a ejecutar la propuesta, oficio dirigido a la directora de la Unidad Educativa Teodoro Wolf con el tema de tesis a trabajar con las niñas de dicho plantel por parte de las autoras del tema. Conocimiento informado a los padres para que faciliten la realización del estudio en las niñas. Consentimiento informado dirigido a las niñas sujeto de estudio.

Sujetos a Investigar

Adolescentes de 10 a 12 años de edad de la Unidad Educativa Superior N° 2 Teodoro Wolf.

Tutora

LCDA. Delfina Jimbo Balladares MSc.

2.9 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable independiente

Educación Sobre El Cuidado De Las Adolescentes:

Son los conocimientos que tienen las adolescentes comprendidas entre las edades de 10 a 12 años sobre la menarquia su ciclo menstrual, el manejo de la menstruación e higiene, orientándolas para que puedan enfrentar la realidad de manera consciente y equilibrada.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
LA MENARQUIA	<u>CONOCIMIENTO SOBRE DEFINICIÓN DE MENARQUIA</u>	
	¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?	1. SI 2. NO
	¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?	1. SI 2. NO
	¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?	1. SI 2. NO
	<u>ÓRGANOS FEMENINOS INTERNOS Y EXTERNOS</u>	
	¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?	1: ALTO 5-6 2: MEDIO 3-4 3: BAJO 2-1
	¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?	1: ALTO 4 2: MEDIO 3 3: BAJO 2
	¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?	1: ALTO 4 2: MEDIO 3 3: BAJO 2
	<u>CICLO MENSTRUAL</u>	
	Edades en que se presenta la menarquia	5-8 9-12 13-16
¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?	28 -31 días 22 -30 30-42días	
La duración normal de la menstruación es:	1 - 5 2 - 8 3 - 15	

	<p align="center"><u>ASPECTO FÍSICO BIOLÓGICO FISIOLÓGICO</u></p> <p>¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?</p>	1. SI 2. NO
	¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?	1. SI 2. NO
	¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?	1. SI 2. NO
	<p align="center"><u>MANEJO DE LA MENSTRUACIÓN</u></p> <p>¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?</p>	1: ALTO 5-6 2: MEDIO 4-3 3: BAJO 2-1
	¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?	1: ALTO 5-6 2: MEDIO 4-3 3: BAJO 2-1
EVALUACIÓN METODOLÓGICA	<p align="center"><u>CONTENIDO DE LA GUÍA</u></p> <p>¿Las imágenes mostradas en esta guía son adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje?</p>	1. Adecuada 2. Inadecuada
	¿El lenguaje aplicado en la guía es?	1. Adecuada 2. Inadecuada
	¿El tipo de información expuesta es apropiada para su nivel de entendimiento?	1. SI 2. NO
	Contenido de la guía	1. Corto 2. Largo 3. Escasa información
	<p align="center"><u>METODOLOGÍA A UTILIZAR EN EL APRENDIZAJE</u></p> <p>Herramientas a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talleres • Charla • Cuestionario de preguntas • Diapositivas 	<p>1. Adecuado 2. Inadecuado</p> <p>1. Corta 2. Extensa 3. Adecuada</p> <p>1. Adecuado 2. Inadecuado</p> <p>1. Didáctico 2. Mucha información 3. Escasa información</p>

VARIABLE DEPENDIENTE

Autocuidado de la Pubertad

Es la conducta que deben de tener las niñas ante la higiene física y emocional y el estilo de vida que deben de llevar durante su pubertad.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
HIGIENE DE LOS ADOLESCENTES	<u>CAMBIOS FÍSICOS</u>	
	¿Cuáles son los cambios físicos que se presentan en la pubertad? <ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de las mamas • Aparición del vello púbico • Aparición del vello axilar • Cambio de la voz • Ensanchamiento de las caderas • Aumento de talla 	1: ALTO 6-4 2: MEDIO 3-1
	<u>HIGIENE PERSONAL</u>	
	¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación? <ul style="list-style-type: none"> • Lavado con agua tibia y jabón neutro (suave sin perfume) • Baño diario • Lavado de genitales de adelante hacia atrás • Cambio regular de apósitos o toallas 	1: ALTO 4-3 2: MEDIO 2-1
	¿Es muy minuciosa en su aseo a su personal?	1. SI 2. NO

ESTILO DE VIDA	<u>AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN, AUTOCONCEPTO</u>	
	¿Siente preocupación ante la llegada de la menarquia?	1. SI 2. NO
	¿Cree que la presencia de la menstruación le produce mayor responsabilidad?	1. SI 2. NO
	¿Cree en los mitos que se dicen de la menstruación?	1. SI 2. NO
	<u>ALIMENTACIÓN</u>	
	¿Cuántas comidas ingiere al día?	1) = a 3 comidas 2) > a 3 comidas
	¿Su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios?	1 .SI 2. NO
	¿Cuántos vasos de agua ingieres en el día?	1 < a 3 vasos 2= a 3 vasos 3) > a 3 vasos
	<u>ACTIVIDAD FÍSICA</u>	
¿Realizas alguna actividad física?	1. SI 2. NO	
¿Realizas actividades recreativas junto a tu familia?	1. SI 2. NO	
¿Crees que hacer ejercicios te ayuda a mejorar los síntomas menstruales?	1. SI 2. NO	

CAPÍTULO III

3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

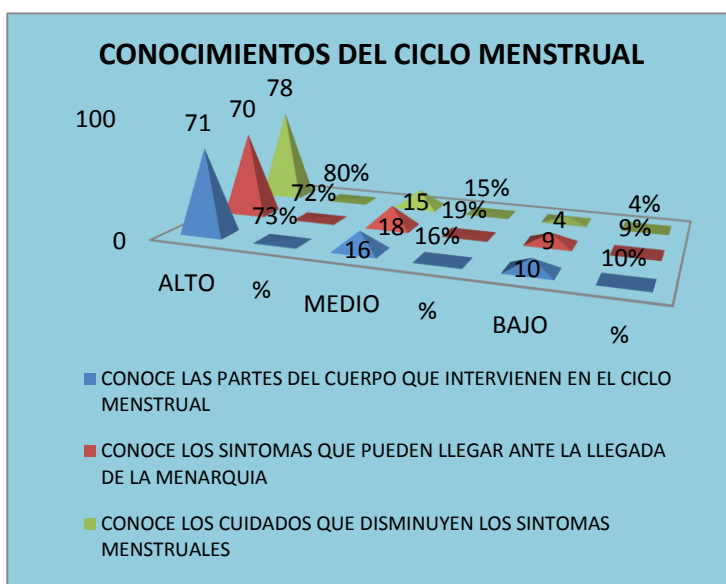
De acuerdo al objetivo establecido en esta investigación, determinar si la guía educativa sobre el cuidado de la adolescente en la menarquia contribuye a mejorar el autocuidado en la pubertad, se procede a realizar la tabulación, análisis e interpretación de datos, enfocándose en el conocimiento obtenido y las acciones de autocuidado aprendidas por las adolescentes sobre la menarquia.

CONOCIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL

Luego de la aplicación de la guía didáctica sobre la menarquia, aplicada en una muestra de 97 adolescentes

comprendidas entre las edades de 10-12 años que no han presentado aún la menarquia, se

obtuvo los siguientes resultados:



Fuente: Formulario Autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V

En base al conocimiento obtenido sobre los órganos reproductores femeninos externos mencionados en el **módulo N°1** de la guía (educación sobre el cuidado de las adolescentes) se tiene que el 95.9% alcanzó un conocimiento de alto a medio y un 4.1% un conocimiento bajo; de ellas el 6.2% de las adolescentes están

entre las edades de 10 y 11 años (**ver anexo. Cuadro 8,9; gráfico 8,9**). De igual manera un 90.7% identifican correctamente los órganos reproductores internos y un 9.3% no los identifican, siendo notable que de éstos un 4.1% de la muestra corresponde a la edad de 10 años (**ver anexo. Cuadro 10, 11; gráfico 10, 11**).

Con respecto al **módulo N°2** (Menarquia), el 7.2% de las adolescentes no conocen que la menarquia es el primer periodo menstrual, un 11.3% desconocen que es el paso de la niñez a la adolescencia y el 14.4% que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva, teniendo un promedio de 8.2% de las adolescentes de 10 años, un 2% de 11 años y 0.7% de 12 años que desconocen el tema. (**Ver anexo. Cuadro 2, 3, 4, 5, 6,7; gráfico 2, 3, 4, 5, 6,7**). Según Lino & Medina menarquia es el primer periodo menstrual que experimentan las adolescentes siendo un acontecimiento que sucede en la pubertad, simbolizando un estado de madurez caracterizado por la transformación del proceso biológico normal de la joven para la reproducción.

Como conocimiento general sobre ciclo menstrual se tiene que el 92.8% de las adolescentes saben que la menarquia se puede presentar normalmente a la edad de 9 a 12 años de edad, ya que fuera de estos rangos se denomina menarquia temprana o menarquia tardía respectivamente y éstas requieren valoración médica. El 87.6% de las adolescentes conoce que un ciclo menstrual normal se da cada 28 a 31 días, y el 12.4% lo desconoce, de éstas el 2.6% son niñas de 12 años de edad (**ver anexo. Cuadro 14,16, 17; gráfico 14, 16, 17**). Y el 85.6 % conoce que la duración normal del periodo menstrual es de 1 a 5 días, y el 14.4% no captó la información, siendo de éstas un 3% adolescentes de 10 años de edad (**ver anexo Cuadro 18, 19; gráfico 18, 19**). Según Valdés, Espinosa, & Álvarez, las primeras menstruaciones son irregulares, pero con el paso del tiempo los ciclos se vuelven más estables, de manera que la menstruación se presenta cada 28 ó 30 días y el sangrado suele durar 5 días aproximadamente.

Como resultado de aprendizaje de las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual, citados en el **módulo N°3** (cambios de la pubertad que se presenta en la etapa de la menarquia) se obtuvo un conocimiento alto de 89.7%, y un 10.3% con conocimiento bajo. Siendo importante señalar que todas las adolescentes de 11 años captaron la información (**ver anexo. Cuadro 12, 13; gráfico 12, 13**). Temboury Molina, indican que las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son el cerebro, glándula pituitaria, útero, cuello uterino, ovarios, trompa de Falopio y la vagina.

Fisiológicamente cabe indicar que el ciclo menstrual se da gracias a las hormonas principalmente estrógeno y progesterona, un 83.5% de las adolescentes las conocen (**ver anexo cuadro 22, 23; gráfico 22, 23**).

El 90.7% de las adolescentes con la aplicación de la guía, alcanzó un conocimiento de alto a medio sobre los síntomas que pueden presentarse ante la llegada de la menarquia y un 9.3% las desconocen, teniendo que de éstas un grupo etario corresponde a la edad de 10 y 11 años (**ver anexo. Cuadro 26, 27; gráfico 26, 27**). Según González y Montero, las primeras menstruaciones suelen ser indoloras, posteriormente llegan a presentarse síntomas específicos de cada fase del ciclo menstrual de las cuales aunque sea vagamente las mujeres pueden llegar a distinguir.

El 95.9 % de las adolescentes reconocen los cuidados que disminuyen dichos síntomas, actividades como son: hacer caminatas, tomar líquidos tibios, baño tibio, descansar con las piernas elevadas, darse masajes circulares suaves en la parte baja del vientre y por último si no cede el dolor tomar un analgésico bajo prescripción médica, y un 4.1% de ellas no reconocen estas acciones (**Ver anexo. Cuadro 28, 29; gráfico 28,29**). Siendo importante recalcar que dichos síntomas

pueden incrementarse con los problemas o alteraciones del periodo menstrual de las cuales tenemos que el 89.7% de las adolescentes obtuvieron un conocimiento alto y un 10.3% un conocimiento medio, y de ellas un 5.15% de la muestra son de 10 años de edad (ver anexo cuadro 24, 25; gráfico 24, 25).

ESTILO DE VIDA QUE SE PRACTICA DURANTE EL PERÍODO MENSTRUAL

De acuerdo con el formulario N°2 (Autocuidado de la pubertad), y con el segundo objetivo específico planteado (identificar las acciones de autocuidado), se formuló la pregunta si realizan actividad física, obteniendo como



Fuente: Formulario Autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V

resultado que el 100% de las adolescentes realizan por lo menos una, como la educación física, ya que está dentro del plan de estudio.

Siendo además de mucha importancia como estilo de vida saludable, la actividad recreativa, como la caminata, el 77.3 % de las adolescentes no realizan y un 22.7 % si lo hace (ver anexo cuadros 41, 42; gráficos 41, 42). Según la revista Runners la actividad física es esencial para el crecimiento, desarrollo y salud de los jóvenes, ya que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, a mantener un peso saludable, mejorar la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional – cognitivo y a aliviar o apaciguar los cólicos menstruales. Según

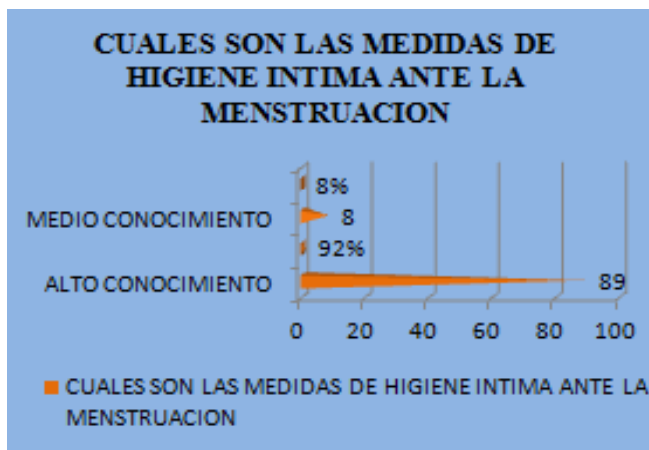
Artiles el ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas que están relacionadas con el alivio del dolor y la relajación de los músculos. Es importante mencionar que el 87% de las adolescentes conoce, que hacer ejercicio pasivo ayuda a disminuir los síntomas menstruales y un 13 % lo desconoce, siendo estas las púberes de 10 años que es la población mayor (**ver anexo cuadros 43; gráficos 43**).

Además se pudo conocer que el 95.9% de las púberes tienen una alimentación variada y que cuenta con los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo y un 4.1% refiere no contar con una buena alimentación. El 86,6% revela que ingiere las tres comidas al día y un 13.4 % no, tornándose en una situación preocupante. El 80 de las adolescentes refieren tomar más de 3 vasos de agua al día, 9 de ellas toman menos de 3 y 8 refieren tomar los 3 vasos de agua (**ver anexo cuadros 38, 39,40; gráficos 38, 39, 40**).

Complementando con el tema (estilo de vida que se practica durante el periodo menstrual) la educación sobre los falsos mitos que se dicen de la menstruación, ya que según concluye la investigación de Lino y Medina son el factor determinante en la aceptación de la menarquia en las adolescentes de la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena. Luego de la aplicación de la guía se obtuvo como resultado de aprendizaje que el 87% de las adolescentes ya no creen en los mitos y 13% de ellas aún lo desconocen (**ver anexo cuadro 34, gráfico34**). Según la literatura los diferentes mitos que se dicen de la menstruación son el no bañarse o lavarse el cabello cuando están menstruando, no poder regar las plantas o hacer mayonesa, no comer alimentos derivados de la leche o comer cosas agrias, o que la mujer es “impura o sucia”, etc. En la Biblia (Levítico 15, 19-28) se menciona que el tiempo de la menstruación se debía considerar como impuro a la mujer en tal condición y deberá guardar una serie de restricciones como el no poder comulgar e incluso se les prohibía la entrada a las iglesias.

HIGIENE DEL PERÍODO MENSTRUAL

En el formulario N° 2, **módulo 4** de la guía didáctica (Medidas de higiene íntima en las adolescentes) se tiene que el 92% de las adolescentes demostraron un conocimiento alto sobre las medidas de higiene íntima ante la menstruación y un 8%



Fuente: Formulario Autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V

alcanzando un conocimiento medio, observando que las adolescentes de menor captación son las de 10 años de edad (**ver anexo. Cuadro31, 32,33; gráfico 31, 32, 33**). Según la revista cubana Gynecolog, estas acciones son: Baño diario, aseo del área genital de adelante hacia atrás para evitar infecciones, lavarse con agua tibia y jabón neutro, no usar guantes ni esponjas, enjuagarse con abundante agua, secarse bien, desechar las compresas o toallas discretamente en la envoltura de la toalla nueva.

Teniendo además que dentro de la tesis anterior de Lino y Medina sobre la menarquia no se menciona nivel de autocuidado, se realiza el cuestionario de preguntas sobre la importancia del aseo personal. Comprobando que el 14.4% de las adolescentes no tienen un buen aseo personal, siendo las de mayor número las niñas de 10 años con el 12.4% y sólo un 2% las de 11 años (**ver anexo cuadro 31, gráfico 31**). El 93% de las adolescentes mencionan que la presencia de la menstruación produce mayor responsabilidad con su cuerpo, el 7% no responde (**ver anexo cuadro 33, gráfico33**), por ello la importancia de conocer las medidas de higiene íntima ante la menstruación.

En el estudio realizado por la Universidad Autónoma de Nueva León sobre el conocimiento y autocuidado ante la menstruación para las adolescentes de áreas urbanas y rurales de México de la escuela secundaria de la Municipalidad de Guadalupe, se investigó el grado que poseen las adolescentes para el autocuidado ante la menstruación determinando que debido a los factores condicionantes básicos como la edad, la orientación sociocultural y el sistema familiar influye en la capacidad de autocuidado de la adolescente teniendo como base la teoría de Orem.

Para la evaluación de la guía se aplica un formulario para los docentes (Educación sobre el cuidado de las adolescentes) de las cuales se dio los siguientes resultados: las imágenes mostradas en la guía, el lenguaje aplicado, los talleres, y el contenido de las charlas son adecuados para el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Ver anexo cuadro 44, 45, 46, 48; gráfico 44, 45, 46, 48). El 50% responde que la guía es corta y el otro 50% que la guía es largo), no obstante la información expuesta es apropiado para su nivel de entendimiento al igual que las diapositivas utilizadas para la mejor captación y comprensión de la información siendo 100% didáctico. Y el 100% menciona que el cuestionario de preguntas es adecuado para su edad. (Ver anexo cuadro 47, 49, 50, 51; gráfico 47, 49, 50, 51).

Afirmando que nuestra intervención de educación con la aplicación de la guía didáctica fue efectiva ya que un promedio del 80% de las adolescentes de 10 a 12 años de edad conocen que medidas de autocuidado emplear para una menstruación sin complicaciones.

CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación a la didáctica de la Guía educativa que se utilizó en los diferentes módulos, los docentes que imparten la cátedra de Ciencias Naturales en su evaluación indicaron que: la información y las herramientas metodológicas aplicadas son adecuadas para la explicación y entendimiento del tema y pueden utilizarse como parte de la malla curricular.
- En la pubertad las niñas que entran en el periodo de menstruación, muestran cambios repentinos en los aspectos biológicos, psicológicos y físicos. Por este motivo se implementa el módulo #3 “cambios de la pubertad que se presentan en la etapa de la menarquia”, el cual se compartió con las estudiantes, dando como resultado que la mayoría de las adolescentes de 10 a 12 años de edad obtuvieron un alto conocimiento, quedando perfectamente preparadas, y capaces de poder enumerar cada uno de los cambios, ya que se les impartió amplios conocimientos.
- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario del individuo para consigo misma. Por ello se implementa el módulo # 4 “estilo de vida”, el cual se impartió a las adolescentes de 10 a 12 años de edad, dando como resultado que: la mayoría de las estudiantes captaron correctamente la información entregada, quedando con la capacidad de identificar cuáles son las acciones de autocuidado adecuadas que deben realizar las adolescentes ante el periodo menstrual.

- Para medir el nivel de conocimiento alcanzado en los adolescentes de 10 a 12 años de edad después de haber transmitido información adecuada con respecto a las variables educación sobre el cuidado de las adolescentes y el autocuidado en la pubertad, se aplicó dos formularios de evaluación, se obtuvo como resultado que las niñas de 12 años captaron la información con mayor claridad y rapidez que las niñas de 10 y 11 años de edad.

Nos basamos en la teoría de Orem, que expresa que el autocuidado podría considerarse como la destreza que tiene una persona para ejecutar todas las actividades necesarias para sobrevivir y existir (incluyendo necesidades físicas, psicológicas y espirituales). Con la educación impartida en la guía didáctica, las adolescentes lograron identificar cuáles son los órganos reproductores femeninos externos e internos, qué es la menarquia y en qué consiste su ciclo menstrual, cuáles son las medidas de higiene íntima y cuáles son las acciones de autocuidado que deben realizar las adolescentes ante la menstruación. Consecuentemente los resultados del proceso de investigación permitieron comprobar la hipótesis planteada, es decir que la educación sobre el cuidado de las adolescentes influye en el autocuidado de la pubertad

Después del análisis e interpretación de los datos se comprueba que la intervención de enfermería que se aplica en las estudiantes es efectiva y va a tener mayor impacto para resolver un poco los mitos, creencias y temores que adoptan las adolescentes ante la llegada de la menarquia.

RECOMENDACIONES

Luego de la aplicación de la guía y de los resultados obtenidos, recomendamos lo siguiente:

- Esta guía educativa puede ser incluida en la malla curricular como parte de la planificación escolar anual en las diferentes instituciones educativas, ya que cuenta con las herramientas adecuadas y los materiales de apoyo indispensables, para lograr un alto nivel de aprendizaje acerca del tema por parte de las adolescentes y las futuras generaciones.
- Es importante que dentro de la institución educativa se motive a las adolescentes a realizar ciertas acciones que puedan ayudar a llevar un estilo de vida saludable, en especial a realizar actividad física, ya que de esta manera disminuirán los síntomas menstruales.
- Es necesario que los docentes contribuyan en la formación del estudiante implementando en la malla curricular la guía educativa y que la institución supervise y monitoree su correcta aplicación.
- Los docentes de la asignatura de Ciencias Naturales y los profesionales del Ministerio de Salud Pública (Centro de Salud de Ballenita) deben involucrarse en la educación de las adolescentes sobre la menarquia, para lo cual se debe desarrollar talleres y charlas dirigidos a los padres como aporte para la detección oportuna de actitudes negativas creadas por los mitos y tabúes ante la llegada de la menstruación.
- Implementar una guía de educación para la salud sexual y reproductiva dirigida a niños y niñas de la unidad educativa Teodoro Wolf, ya que nuestra intervención fue dirigida sólo a las adolescentes.

BIBLIOGRAFÍAS

- BAYÉS DE LUNA, Antoni.** (2003). *Cardiología Clínica*. Barcelona-España: Masson, S. A.
- BADILLO Leon, I.** (1990). La Menstruacion, “Mal De Mujer.” *Infad. Psicologa de La Infancia Y La Adolescencia*, 22–26.
- BEHRMAN, JENKINS, JENSON, KLIEGMAN Y STANTON,** (2007)
- BALLANO F; ESTEBAN A.** (2008). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Murcia: Editex.
- BURIN & MELLER,** (1998); **GONZÁLEZ & MONTERO,** (2008);
MONTENEGRO (2000)
- DEVAL Juan.** (2008). *El desarrollo humano*. Madrid: Mendez Pidal.
- ERBITI, A.** (2004). *Quiero saber educación sexual para niños*. Edición 2004 del tercer milenio
- GARCÍA, Carlos y GONZÁLEZ, Antonio.** (2000). *Tratado de pediatría social*. MADRID: Díaz de Santos, S. A
- GARCÍA F.; G. MUSITU.** (2014). *Manual AF-5 Autoconcepto* . Madrid: tea ediciones.
- GUERRA TAPIA, Aurora, GÓMEZ GIL, Esther, ESTEVA DE ANTONIO Isabel.** (2006). *Ser transexual, dirigido al paciente, a la familia y al entorno*. Barcelona: Glosa.
- GONZÁLEZ Y MONTERO** (2008). Factores psicosociales y culturales que influyen en el evento de la menarquia en adolescentes post-menárquicas.
- HEADER H,** 2009 *NANDA Internacional DIAGNOSTICO ENFERMEROS: Definiciones y Clasificación 2009-2011*. Barcelona – España.
- HERRERA Emilio, PAVÍA SEARA Carlos, YTURRIAGA Rafael.** (1994). *La Pubertad*. Madrid-España: Díaz de Santos, S.A.

- JOURNAL/BRITISH JOURNAL OF PSYCHIATR** (BJP) (2008) Estados Unidos.
- KOTABE, CZINKOTA Y.** (2014). Concepto de información - Definición, Significado y Qué es.
- LA SOCIEDAD DE PSICOLOGÍA DEL ECUADOR (SPE)** (2010) Significados Psicológicos de la Menarquía Estados Unidos Nueva York
- LUNA, A. B. de.** (2002). *Cardiología clínica* (Vol. 6, p. 1037). Elsevier España.
- MACIAS, L.** (1994). *La Pubertad* (p. 145). Ediciones Díaz de Santos.
- MINCHINTON, J.** (2008). *¡Mejora esa actitud!* (p. 126). Editorial Sirio, S.A.
- MONTENEGRO** (2000). Educación sexual de niños y adolescentes. Revista Médica de Chile, 128(6), 571-573. Recuperado el 2 de mayo de 2011
- ORTEGA Y GASSET, José.** (2004). *Introducción a una estimativa*. Madrid-España: Ediciones Encuentro, S.A.
- O, M. Q.** (2000). EL AUTOCUIDADO. *Huihuoihiouh, jhoiho*.
- RODRIGUEZ GÓMEZ, Jacqueline y MACÍAS SEDA, Juana.** (2007). *Matronas Servicios Gallegos de Salud*. España-Sevilla: Mad, S.L.
- SAURA CALIXTO, Pilar.** (2002). *La educacion del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. España: Universidad de Murcia.
- TAYLOR,** 2007. Teoría de Dorothea Orem de Déficit de autocuidado pag. 267 sexta edición. Barcelona.
- TEMBOURY MOLINA, M. C.** (2009). Desarrollo puberal

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

BADILLO LEÓN, I. (1990). LA MENSTRUACION, “MAL DE MUJER.” *INFAD. Psicologa de La Infancia Y La Adolescencia*, 22–26.

ROJAS BERNAL, Carlos Julio. (2003). *Reingeniería del alma*. Bogotá-Colombia: RAM EDICIONES DIGITALES LTDA.

HENRÍQUEZ CASTELLO Julia. (2013). *rol de enfermería basado en la teoría de autocuidado de Dorothea Orem*. Santiago de Guayaquil.

KAUFER, M., & PÉREZ, A. B. (2008). *Nutriología medica/ Medical Nutriología* (segunda ed., p. 824). Mexico: Ed. Médica Panamericana. Retrieved from <http://books.google.com/books?id=ZjcGp1su-IUC&pgis=1>

LOUISE-ANNE BEAUREGARD; RICHARD BOUFFARD; GERMAIN DUCLOS. (2005). *Autoestima: para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid-España: NARCES, S.A.

MEDINA, &L. (2012). Actitudes de niñas de 9 a 12 años, frente al tema menarquia, centro de educación básica n°2 "Teodoro Wolf" del cantón Santa Elena, periodo 2011-2012. Retrieved July 05, 2014, from <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/bitstream/123456789/699/1/TESIS MARIA DEL PILAR LINO L..pdf>

MOORHEAD, S., & JOHNSON, M. (2009). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)* (p. 912). Elsevier Health Sciences. Retrieved from http://books.google.com/books?id=nn_IzUSrw2gC&pgis=1

MOGOLLÓN, Susana. (2009). *Reflexiones en salud pública*. Bogotá-Colombia: Universidad del Rosario.

TOBÓN CORREA, Ofelia (2004). *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud*. Manizales-Colombia: Universidad de Caldas.

SAURA CALIXTO, Pilar. (2002). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. España: Universidad de Murcia.

SILVA, CANABAL DESONGLES, A. (2014). Diplomado de enfermería Hospital General Universitario de Valencia. Temario Volumen I. (Primera ed., p. 137).

Valencia; MAD-Eduforma. Retrieved from

TEMBOURY MOLINA, M. C. (2009). Desarrollo puberal normal: Pubertad precoz.

Pediatría Atención Primaria, 11, 127–142. doi:10.4321/S1139-76322009000600002

VALDÉS GÓMEZ, W., ESPINOSA REYES, T., & ÁLVAREZ DE LA CAMPA, G. L. (n.d.). Menarquia y factores asociados. *Revista Cubana de Endocrinología*.

Educasexo/ salud <http://www.educasexo.com/salud/menarquia-la-primeraregla.html>

ANEXOS

ANEXO # 1

PERMISO PARA INICIAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La Libertad, 9 de Junio del 2014

Licenciada

Doris Castillo

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

En su despacho.-

De mis consideraciones:

Nosotras, Gómez Caballero María y Ramírez Loor Virginia, estudiantes del octavo semestre solicitamos de su autoridad disponga, que se realice el oficio dirigido al Centro de Educación Básica N°.2 “Teodoro Wolf” del Cantón Santa Elena, con el fin de realizar el proyecto de tesis **INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**, en dicha institución.

En esta oportunidad, reiteramos a usted nuestras distinguidas consideraciones.

Atentamente

Gómez Caballero María

Ramírez Loor Virginia

ANEXO # 2

PERMISO DEL DISTRITO DE EDUCACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

	Ministerio de Educación	<i>Dirección Distrital de Educación de Santa Elena Despacho Educativo</i>	
---	--------------------------------	---	---

OFICIO N° 583-JCL-DDESE-2014
Santa Elena, 14 de mayo de 2014

Licenciada
Doris Castillo Tomalá
DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Presente.-

De mi consideración:

Acuso recibo de su Oficio No. 034-CE-2014, de fecha 08 de mayo de 2014, mediante el cual hace conocer a este despacho acerca del trabajo de investigación que realizan los estudiantes de la Carrera previo a la obtención del título de tercer nivel; al respecto, y tomando en cuenta la importancia de las propuestas planteadas, autorizo el ingreso de los estudiantes Aquino Gonzabay Juan Kleber, Hermenejildo Cristóbal Angie Kelly, Gómez Caballero Maria Mercedes, Ramirez Loor Virginia Mabel, Pozo Liriano Lastenia Claribel, Villón González Katherine Johanna, Rodriguez Suárez Danny Javier y Villón Ángel Zita Xiomara, a las Unidades Educativas "Valdivia" "Palmar" y Escuela de Educación Básica "Teodoro Wolf".

Es necesario indicar que la Dirección Distrital 24D01 Educación Santa Elena no tiene bajo su jurisdicción a la Unidad Educativa Fiscomisional a Distancia Don Bosco Extensión Colonche Manglaralto, por lo que, sugiero salvo su mejor criterio seleccionar otra institución educativa a fin de atender su pedido.

Sin otro particular me suscribo de usted.

Atentamente,


Mg Jimmy Anibal Castaño Lozada
DIRECTOR DISTRITAL SANTA ELENA





C.c.: Archivo

	Nombre y Apellidos	Cargo	Sumilla
Elaborado por:	Sec. Ejec. Tatayza Borbor Solano	Secretaria del Despacho	

ANEXO # 3

PERMISO DIRIGIDO A LA DIRECTORA DEL PLANTEL

SANTA ELENA, 05 DE JUNIO DEL 2014

Lcda. Narrimán Palácios. MSG.

Directora de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf”

En su despacho

Nosotras, Gómez Caballero María y Ramírez Loor Virginia, egresadas de la UPSE, nos dirigimos a usted para solicitar que se permita ejecutar nuestro trabajo de tesis titulado **INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014**, en dicha institución.

En esta oportunidad, retiramos a usted nuestras sinceras consideraciones.

Atentamente:

Gómez Caballero María

Ramírez Loor Virginia

ANEXO # 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES, OBJETO DE ESTUDIO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes una clara explicación de la naturaleza de la misma y de su rol como participantes.

La presente propuesta es conducida por Gómez Caballero María y Ramírez Loor Virginia estudiantes de la carrera de Enfermería del octavo semestre de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. La meta de este estudio es **INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA PARA LA ACEPTACIÓN DE LA MENARQUIA EN LAS ADOLESCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF SANTA ELENA 2013-2014.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas mediante una encuesta. Esto tomará aproximadamente 15 a 20 minutos.

Esta participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacerlo saber al encuestador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Gómez Caballero María

Ramírez Loor Virginia

ANEXO # 5

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Y DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

MINISTERIO DE EDUCACION
DISTRITAL #2
UNIDAD EDUCATIVA
“TEODORO WOLF”

**FORMULARIO #1
EDUCACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE LAS ADOLESCENTES**

Objetivo:

Aplicar el cuestionario de preguntas para obtener el nivel de conocimiento sobre menarquia, sus órganos reproductores, ciclo menstrual y autocuidado ante la menstruación a las niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Teodoro Wolf”.

N° ENCUESTA: 01

Fecha:.....

Edad:.....

Marque con una X la respuesta correcta.

1. ¿Cree usted que la menarquia es el primer periodo menstrual?

1. Si 2. No

2. ¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?

1. Si 2. No

3. ¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?

1. Si 2. No

4. ¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?

Vulva <input type="checkbox"/>	Monte De Venus <input type="checkbox"/>	
Labios mayores <input type="checkbox"/>	Labios menores <input type="checkbox"/>	
Trompas de Falopio <input type="checkbox"/>	Meato urinario <input type="checkbox"/>	
Mamas <input type="checkbox"/>	Útero <input type="checkbox"/>	Himen <input type="checkbox"/>

1: ALTO.....
2: MEDIO.....
3: BAJO.....

5. ¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?

Vulva Útero
Ovarios Labios mayores
Cuello Uterino Trompas de Falopio

1: ALTO.....
2: MEDIO.....
3: BAJO.....

6. ¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?

Cerebro Ovarios Brazos
Trompa de Falopio Nariz Vagina
Ojos Útero

1: ALTO.....
2: MEDIO.....
3: BAJO.....

7. ¿Cree usted que el inicio de la menarquia se da en la edad de?:

a) 5-8 años b) 9-12 años c) 13-16 años

8. ¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?

a) 28-31 días b) 22-30 días c) 30-42 días

9. ¿La duración normal de la menstruación es?

a) 1-5 días b) 2-8 días c) 3-15 días

10. ¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?

1. Si 2. No

11. ¿Conoce las principales hormonas que intervienen en ciclo menstrual?

1. Testosterona y estrógeno
2. Estrógeno y progesterona
3. Ninguna de las anteriores

12. ¿Conoce los diferentes problemas el periodo menstrual?

1. Amenorrea, dismenorrea y sangrado anormal
2. Sangrado anormal y fiebre
3. Dolor, sangrado anormal y fiebre

13. ¿Conoce los síntomas que pueden presentarse en la menstruación?

Cólicos Hinchazón del bajo vientre
Dolor en los brazos Dolor de espalda
Caída del cabello Hemorragia
Pechos sensibles o adoloridos Mareo

1: ALTO.....
2: MEDIO.....
3: BAJO.....

14. ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?

Descansar con las piernas elevadas
Darse masajes circulares suaves
Subir escaleras
Beber líquidos calientes o tibios
Tomar un analgésico
Tomar café
Tomar duchas con agua tibia
Hacer caminatas

1: ALTO.....
2: MEDIO.....
3: BAJO.....

FORMULARIO #2

AUTOCUIDADO DE LA PUBERTAD

Objetivo

Aplicar el cuestionario de preguntas para evaluar el nivel de conocimiento que tienen sobre el autocuidado en la pubertad y estilo de vida a llevar ante la menstruación a niñas de 10 a 12 años de edad de la Unidad Educativa "Teodoro Wolf"

N° ENCUESTA: 01

Fecha:.....

Edad:.....

Marque con una X la respuesta correcta.

1 ¿Cuáles son los cambios físicos que se presentan en la pubertad?

Crecimiento de las mamas

Crecimiento del cabello

Cambio de piel

Aparición del vello púbico

Aparición del vello axilar

Cambio de la voz

Ensanchamiento de las caderas

Aumento de talla

1: ALTO.....

2: MEDIO.....

2 ¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación?

Lavado con agua tibia y jabón neutro (suave sin perfume)

Usar guantes y esponja

Baño diario

Cambio regular de apósitos o toallas

Lavado de la región anal de adelante hacia atrás

Usar la misma toalla o apósito

1: ALTO.....

2: MEDIO.....

3. ¿Es muy minuciosa en su aseo personal?

1. Si

2. No

4. ¿Siente preocupación ante la llegada de la menarquia?

1. Si 2. No

5. ¿Cree usted que la presencia de la menstruación significa mayor responsabilidad?

1. Si 2. No

6. ¿Cree en los mitos (creencias) que se dicen acerca de la menstruación?

1. Si 2. No

7. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

a) 2 b) 3 c) o más

8. ¿Su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios?

1. Si 2. No

1) < a 3
vasos
2) =3
3) > a 3

9. ¿Cuántos vasos de agua ingieres en el día?

a) 2 b) 3 c) 4 d) 5 e) más de 5

10. ¿Realizas alguna actividad física?

1. SI 2. NO

11. ¿Realizas actividades recreativas junto a tu familia?

1. SI 2. NO

12. ¿Crees que hacer ejercicio te ayuda a mejorar los síntomas menstruales?

1. SI 2. NO

ANEXO # 6

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Y DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

MINISTERIO DE EDUCACION
DISTRITAL #2
UNIDAD EDUCATIVA
“TEODORO WOLF”

FORMULARIO #1

EDUCACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE LAS ADOLESCENTES

Objetivo

Aplicar el cuestionario de preguntas para evaluar el contenido y metodología de la guía didáctica a docentes de las asignaturas de Ciencias Naturales de la Unidad Educativa N° 2 “Teodoro Wolf”

N° ENCUESTA: 02

Fecha:.....

Sexo:.....

1. ¿Las imágenes mostradas en esta guía son adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje?

1. Adecuada

2. Inadecuada

2. ¿El lenguaje aplicado en la guía es?

1. Adecuada

2. Inadecuada

3. ¿El tipo de información expuesta es apropiada para su nivel de entendimiento?

1. SI

2. NO

4. ¿El contenido de la guía es?

1. Corto

2. Largo

3. Escasa información

Metodología

- Taller

1. Adecuado

2. Inadecuado

- Charla

1. Corta

2. Extensa

3. Adecuada

- Cuestionario de preguntas

1. Adecuado 2. Inadecuado

- Diapositivas

1. Didáctico 2. Mucha información 3. Escasa información

ANEXO # 7

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DELICENCIADA DE ENFERMERÍA 2013 - 2014.

#	ACTIVIDADES	MESES									
		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEPT	
1	Entrega de anteproyecto	■									
2	Orientación al trabajo de titulación		■								
3	Denuncia del tema de investigación			■							
4	Inicio de trabajos tutoriales			■							
5	Planteamiento y formulación del problema			■							
6	Definición de objetivos, hipótesis y operacionalización de variables			■	■						
7	Recopilación del marco teórico				■	■					
8	Reforma de la guía didáctica				■	■					
9	Redacción de metodología de inv.					■					
10	Aplicación de la guía y encuesta					■	■	■			
11	Análisis e interpretación de resultados								■		
12	Redacción de resumen, introducción, conclusiones y recomendaciones								■		
13	Revisión general de tesis									■	
14	Chequeo de tesis por sistema urkund									■	

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez

ANEXO # 8

**PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DELICENCIADA DE ENFERMERÍA 2013 - 2014.**

RECURSOS			
CANTIDAD	RECURSOS MATERIALES		
	ACTIVIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
	Asesoría	20	20
	Horas de internet	50	75
	Impresión de la guía didáctica	30	30
1	Resma de hoja A4	5.00	45
	Impresiones	25	175
1	Pendrive	15	15
2	CD	1.50	3.00
1	Materiales de trabajo	15.50	62
3	Bolígrafos	0.40	1.20
3	Refrigerios	1.50	120
8	Viáticos x 2 a Guayaquil y Libertad.	28	616
	Imprevistos	30	30
1	Gramatólogo	120	120
	Empastado	10	50
	TOTAL		\$ 1242.20

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

ANEXO # 9

CUADROS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

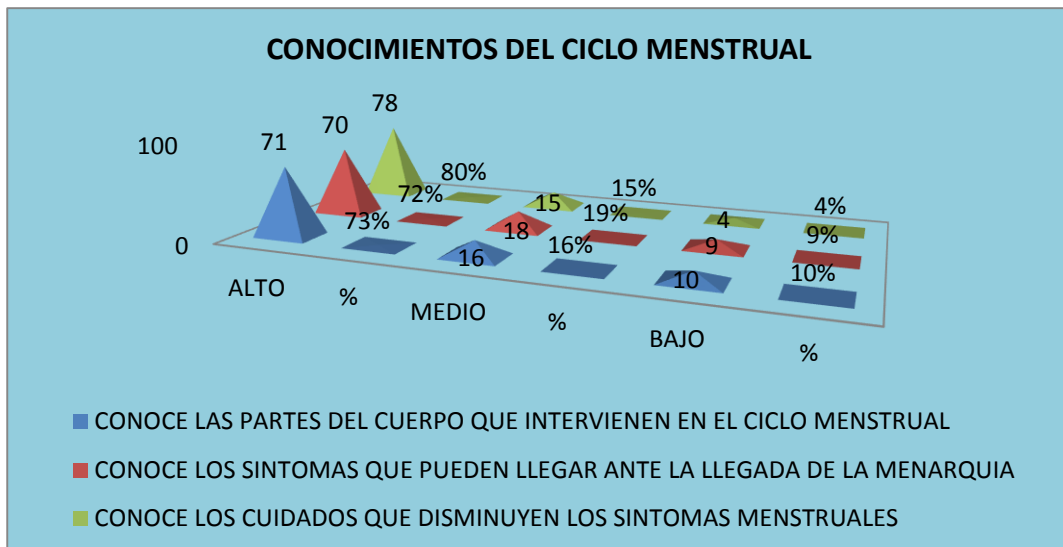
CUADRO N° 1 Conocimientos Del Ciclo Menstrual

CONOCIMIENTOS DEL CICLO MENSTRUAL						
	ALTO	%	MEDIO	%	BAJO	%
Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual	71	73%	16	16%	10	10%
Conoce los síntomas que pueden llegar ante la llegada de la menarquia	70	72%	18	19%	9	9%
Conoce los cuidados que disminuyen los síntomas menstruales	78	80%	15	15%	4	4%

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 1 CONOCIMIENTOS DEL CICLO MENSTRUAL



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Como resultado del aprendizaje se observa que el 10.3% de las adolescentes tiene un conocimiento bajo sobre las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual, un 9.3% desconoce los síntomas que pueden presentarse ante la llegada de la menarquia. Y un 4.1% que desconocen las acciones para disminuir los síntomas menstruales, siendo de ellas las adolescentes de 10 y 11 años las que en menor grado receptaron la información.

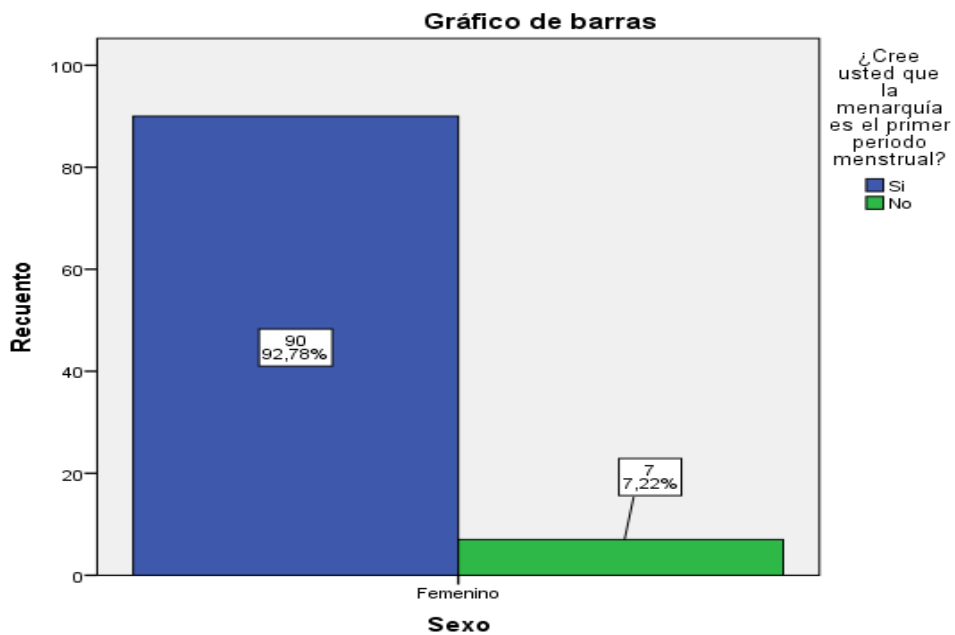
CUADRO N° 2 Sexo* ¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?

		¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?		Total
		Si	No	
Sexo	Femenino	90	7	97
Total		90	7	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 2: Sexo* ¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se denomina menarquia a la primera menstruación que experimentan las mujeres, en el cuadro refleja que el 92.8 % lo conoce y un 7.2 % lo desconoce.

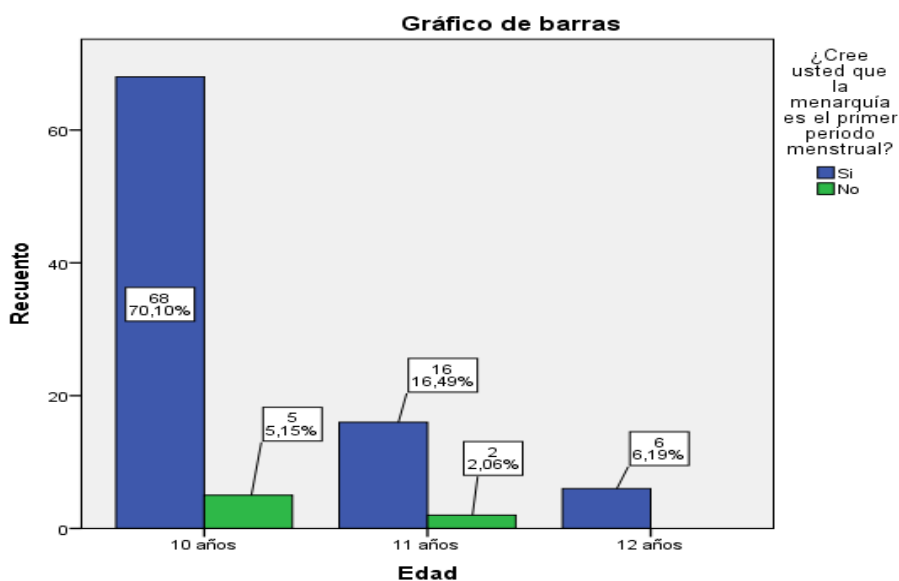
CUADRO N° 3 Distribución por edades de la definición de la menarquia. ¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?

Edad	¿Cree usted que la menarquía es el primer periodo menstrual?		Total
	Si	No	
Edad 10 años	68	5	73
11 años	16	2	18
12 años	6	0	6
Total	90	7	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 3 Distribución por edades de la definición de la menarquia.



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Mediante la exposición de definición de menarquia el 92.8% conoce que menarquia es la primera menstruación teniendo que las adolescentes de 12 años fueron quienes captaron mejor la información, del 7.2 % que desconoce el 5.2% son niñas de 10 años y el 2% niñas de 11 años.

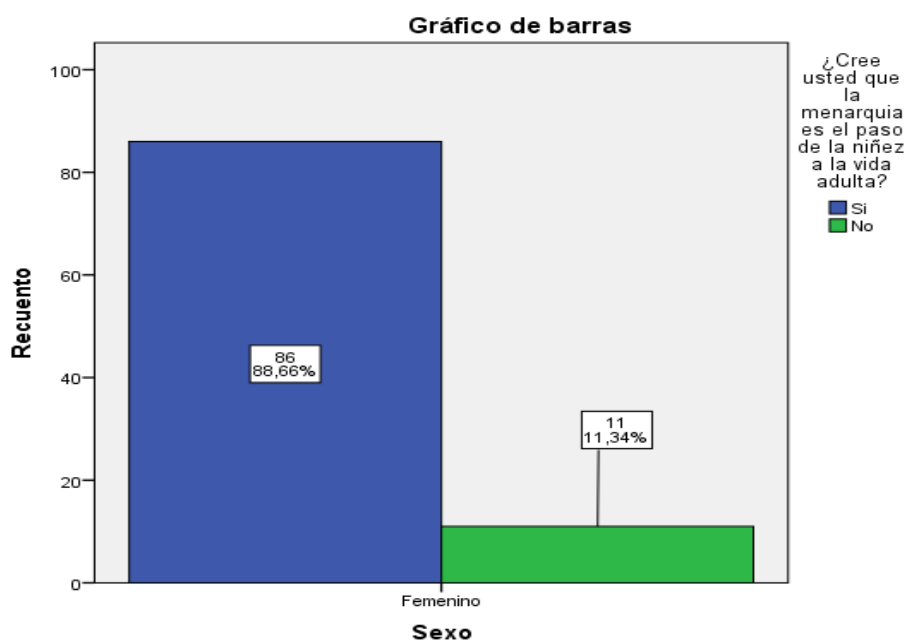
CUADRO N° 4 Sexo* ¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?

		¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?		Total
		Si	No	
Sexo	Femenino	86	11	97
Total		86	11	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 4 Sexo* ¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que el 88.7% de las adolescentes conocen que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta ya que es un acontecimiento que sucede en la pubertad cuando el cuerpo se prepara para la reproducción, mientras que un 11,3% lo desconoce.

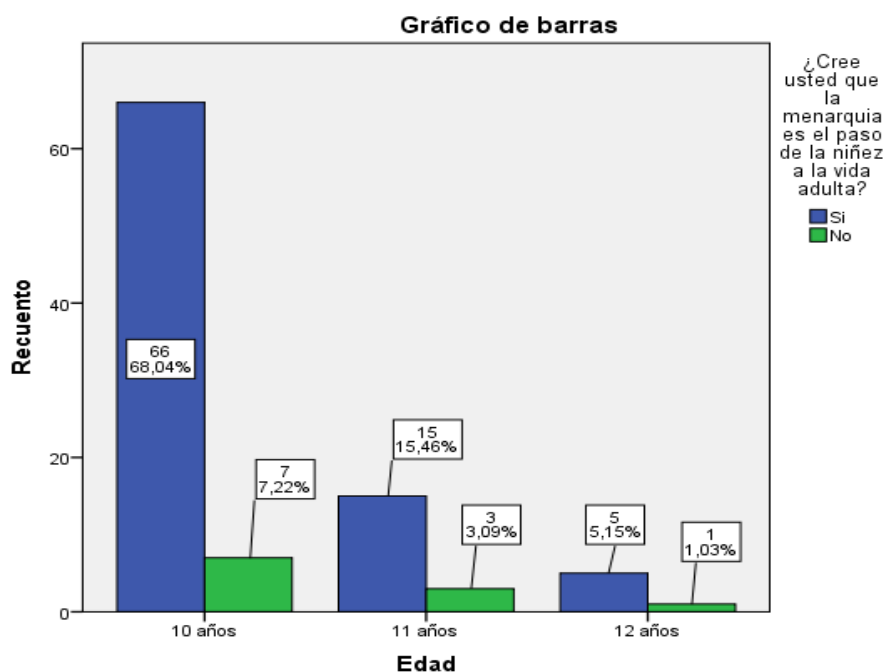
CUADRO N° 5 Distribución por edades de la definición de menarquia ¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?

		¿Cree usted que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta?		Total
		Si	No	
Edad	10 años	66	7	73
	11 años	15	3	18
	12 años	5	1	6
Total		86	11	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 5 Distribución por edades de la definición de menarquia



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que las adolescentes de 10 años de edad, el 68 % sabe que la menarquia es el paso de la niñez a la vida adulta y un 7.2% desconoce, en las adolescentes de 11 años de edad un 15.5% conoce y un 3.1% lo ignora, en las adolescentes de 12 años de edad un 5.2% conoce y un 1% desconoce el tema.

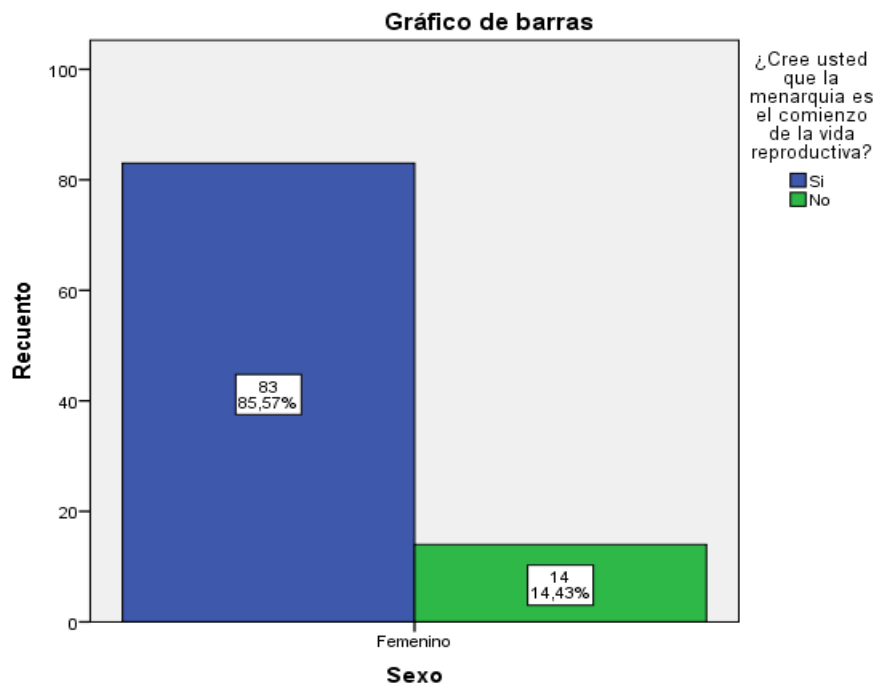
CUADRO N° 6 Sexo* ¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?

		¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?		Total
		Si	No	
Sexo	Femenino	83	14	97
Total		83	14	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 6 Sexo* ¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que un 85.6% cree que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva y un 14.4% desconoce el tema.

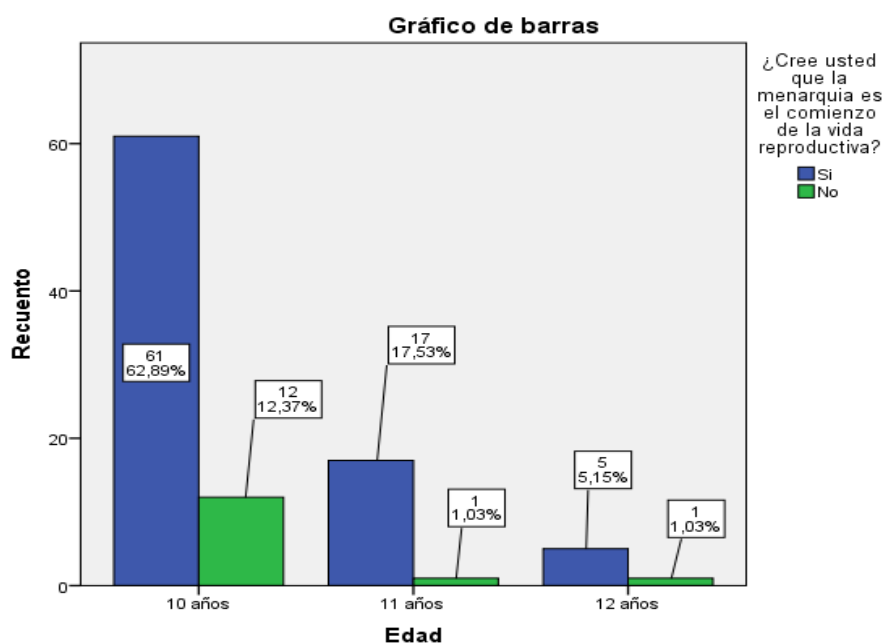
CUADRO N° 7 Distribución por edades de la definición de menarquia ¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?

		¿Cree usted que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva?		Total
		Si	No	
Edad	10 años	61	12	73
	11 años	17	1	18
	12 años	5	1	6
Total		83	14	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 7 Distribución por edades de la definición de menarquia



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años un 62.9% conoce que la menarquia es el comienzo de la vida reproductiva y un 12.4% lo ignora, en las adolescentes de 11 años, un 17.5% conoce y un 1% no conoce y en las adolescentes de 12 años un 5.2% conoce y un 1% lo desconoce.

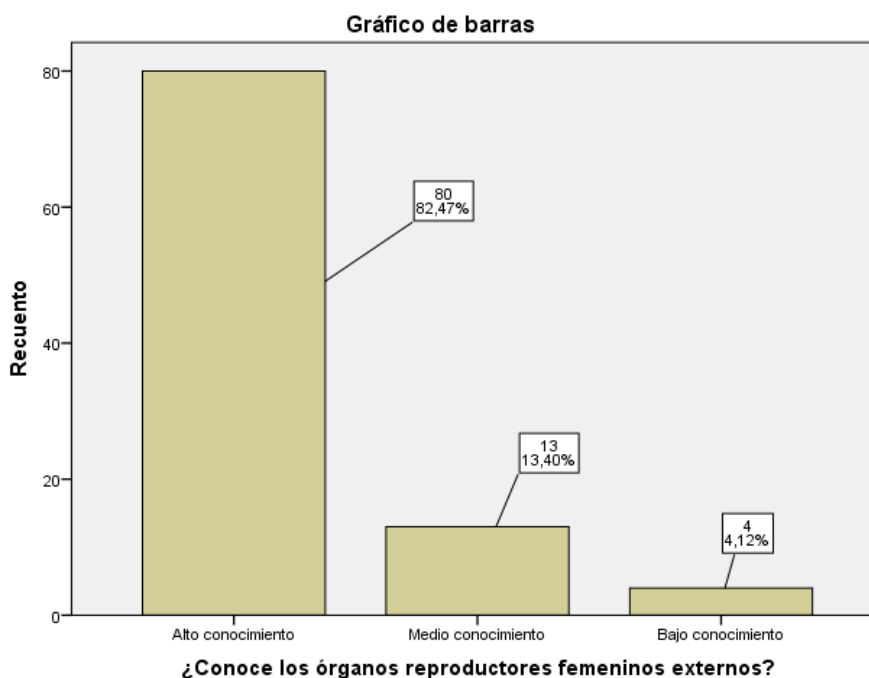
CUADRO N° 8 Sexo*¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?	Alto conocimiento	80	80
	Medio conocimiento	13	13
	Bajo conocimiento	4	4
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 8 Sexo*¿Conoce los órganos reproductores femeninos?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que las adolescentes identifican los órganos reproductores femeninos externos obteniendo un conocimiento de alto a medio con un 95.9% y un 4.1% obtuvo un conocimiento bajo.

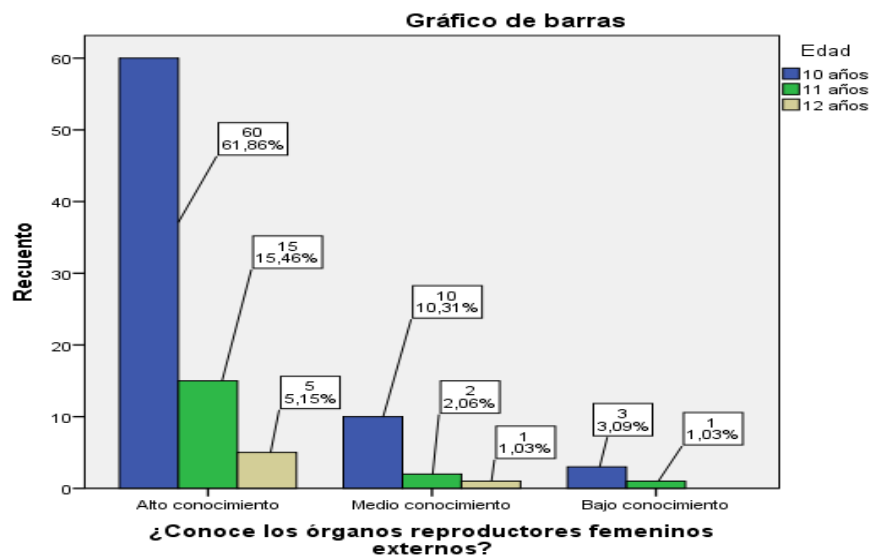
CUADRO N° 9 Distribución por edades de los órganos reproductores femeninos ¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Conoce los órganos reproductores femeninos externos?	Alto conocimiento	60	15	5	80
	Medio conocimiento	10	2	1	13
	Bajo conocimiento	3	1	0	4
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 9 Distribución por edades de los órganos reproductores femeninos



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que entre las adolescentes de 10 años, un 61.9% obtuvo un alto conocimiento, un 10.3% conocimiento medio y un 3.1% bajo conocimiento acerca de los órganos reproductores femeninos externos; en las adolescentes de 11 años de edad, un 15.5% alto conocimiento, 2.1% medio conocimiento y un 1% bajo conocimiento; en las adolescentes de 12 años de edad un 5.2% alto conocimiento y un 1% medio conocimiento del tema.

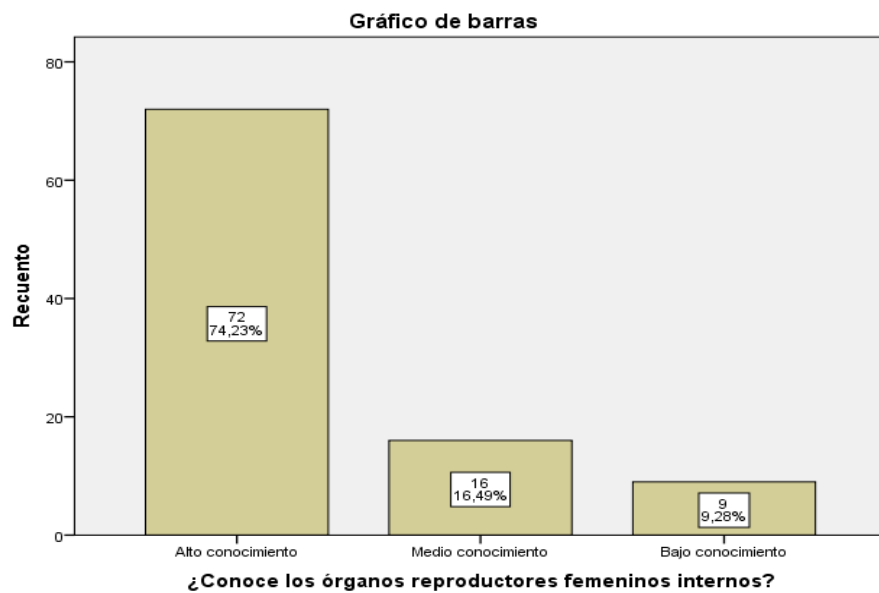
CUADRO N° 10 Sexo*¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?*

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?	Alto conocimiento	72	72
	Medio conocimiento	16	16
	Bajo conocimiento	9	9
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 10 Sexo*¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?*



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que un 89.7% obtuvo un conocimiento de alto a medio sobre los órganos reproductores femeninos internos y el 9.3% obtuvo un conocimiento bajo. Teniendo en si una diferencia relevante comparando el conocimiento alcanzado de los órganos reproductores internos a los externos.

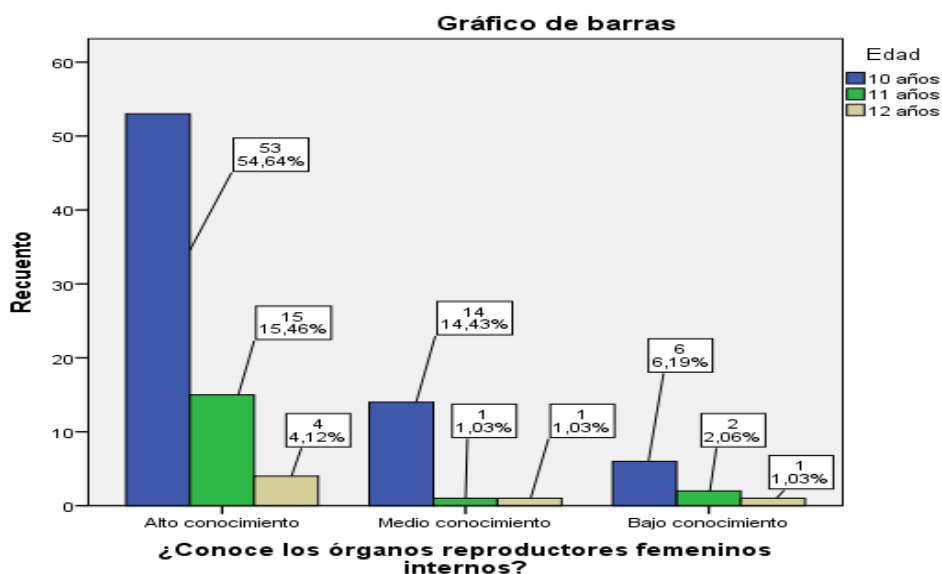
CUADRO N° 11 Distribución por edades acerca de los órganos reproductores femeninos ¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Conoce los órganos reproductores femeninos internos?	Alto conocimiento	53	15	4	72
	Medio conocimiento	14	1	1	16
	Bajo conocimiento	6	2	1	9
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 11 Distribución por edades acerca de los órganos reproductores femeninos



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad, el 69.1% obtuvo un conocimiento de alto a medio y un 6.2% bajo conocimiento, en las adolescentes de 11 años de edad, un 16.5% reveló conocimiento de alto a medio y un 2.1% bajo conocimiento; en las adolescentes de 12 años de edad, un 5.1% un conocimiento de alto a medio y solo un 1% con conocimiento bajo sobre los órganos reproductores femeninos internos.

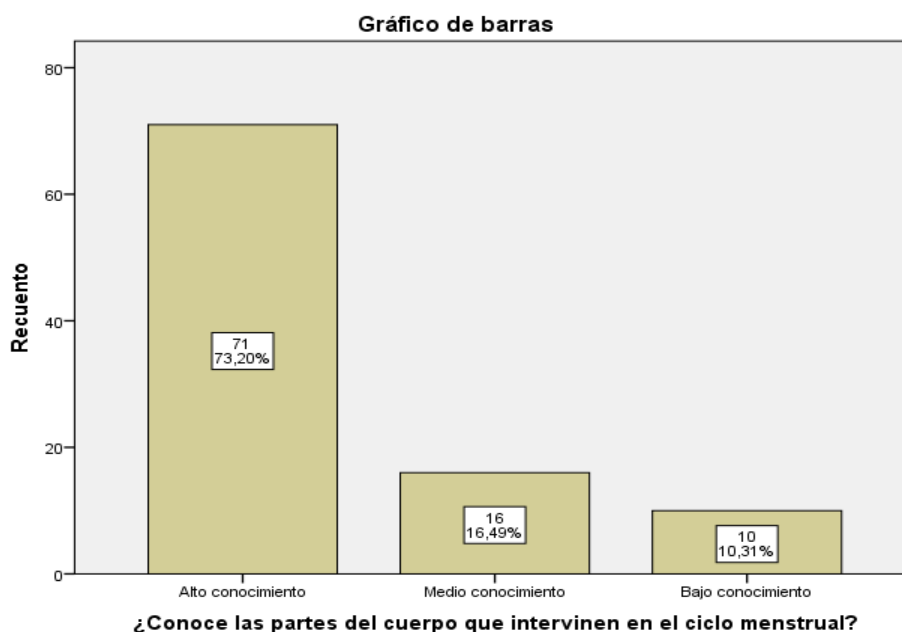
CUADRO N° 12 Sexo* ¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?	Alto conocimiento	71	71
	Medio conocimiento	16	16
	Bajo conocimiento	10	10
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 12 Sexo* ¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis.- Observando el gráfico se detecta que un 73.2% obtuvo un alto conocimiento, el 16.9% medio conocimiento y un 10.3% un conocimiento bajo, demostrando que si es necesaria la aplicación de una guía educativa para optimizar el conocimiento de las adolescentes.

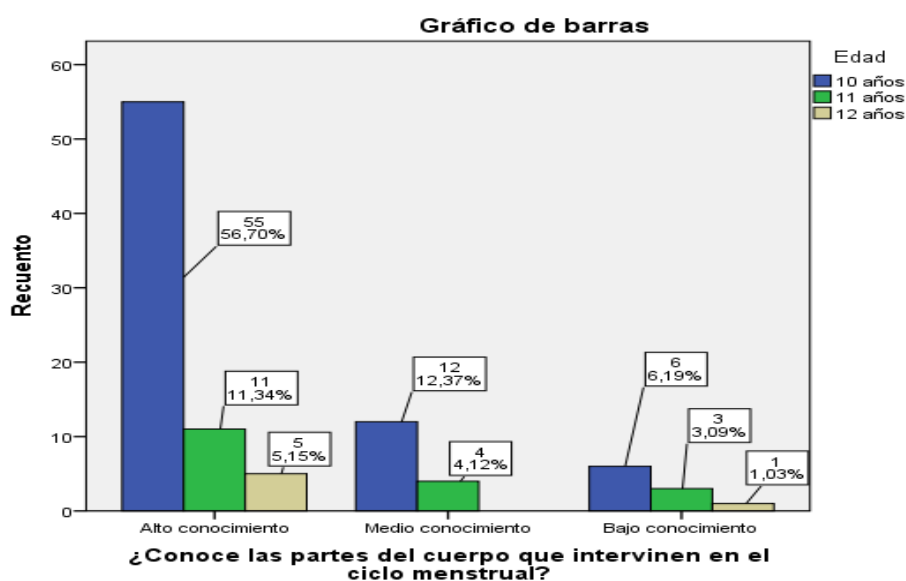
**CUADRO N° 13 Distribución por edades sobre el ciclo menstrual
¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?**

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?	Alto conocimiento	55	11	5	71
	Medio conocimiento	12	4	0	16
	Bajo conocimiento	6	3	1	10
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

**GRÁFICO N° 13 Distribución por edades sobre el ciclo menstrual
¿Conoce las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual?**



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis.-Se observa que dentro del 10.3% de las adolescentes que obtuvo un bajo conocimiento, el 6.2% corresponde a la edad de 10 años, el 3.9% de 11 años de edad, y el 1% pertenece a los 12 años.

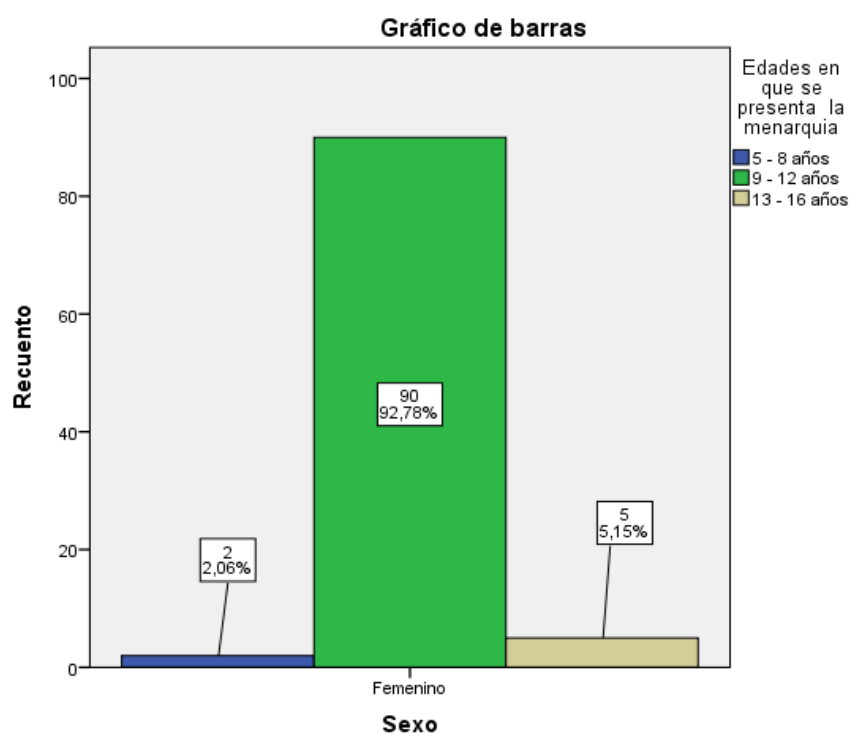
CUADRO N° 14 Sexo*Edades en que se presenta la menarquia

		Edades en que se presenta la menarquia			Total
		5 - 8 años	9 - 12 años	13 - 16 años	
Sexo	Femenino	2	90	5	97
Total		2	90	5	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 14 Sexo*Edades en que se presenta la menarquia



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: El cuadro demuestra que un 92.8% de las adolescentes alcanzó un alto nivel de conocimiento acerca de la edad en que se puede presentar la menarquia normalmente, siendo ésta de 9-12 años, ya que fuera de estos rangos se denomina menarquia temprana o menarquia tardía respectivamente.

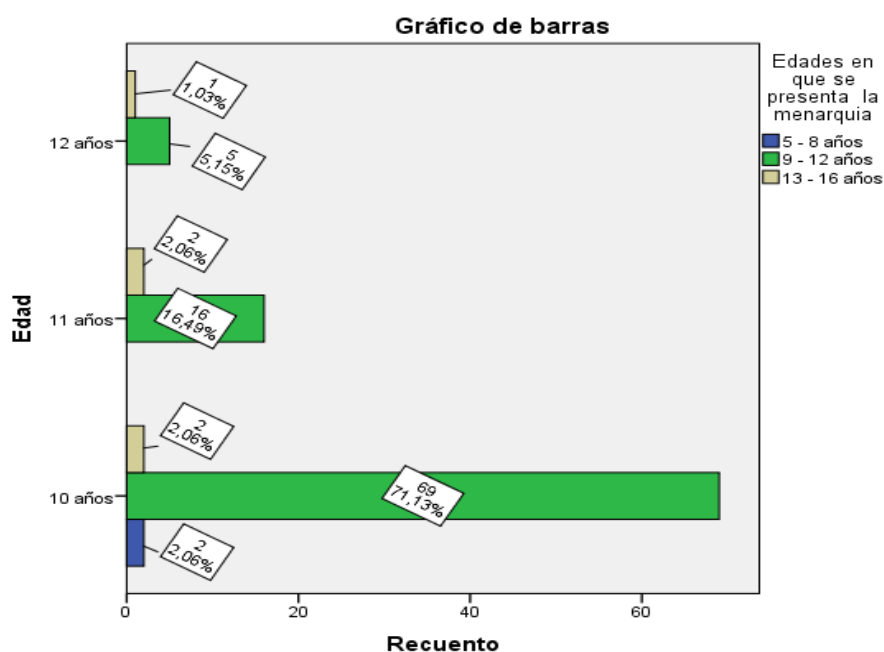
**CUADRO N°15 Distribución por edades sobre la menarquia.
Edades en que se presenta la menarquia**

	Edades en que se presenta la menarquia			Total
	5 - 8 años	9 - 12 años	13 - 16 años	
Edad 10 años	2	69	2	73
11 años	0	16	2	18
12 años	0	5	1	6
Total	2	90	5	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°15 Distribución por edades sobre la menarquia. Edades en que se presenta la menarquia



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años el 71.1% respondió que la menarquia se presenta a la edad de 9-12 años, las adolescentes de 11 años un 16.5% respondió efectivamente y las adolescentes de 12 años un 5.2%.

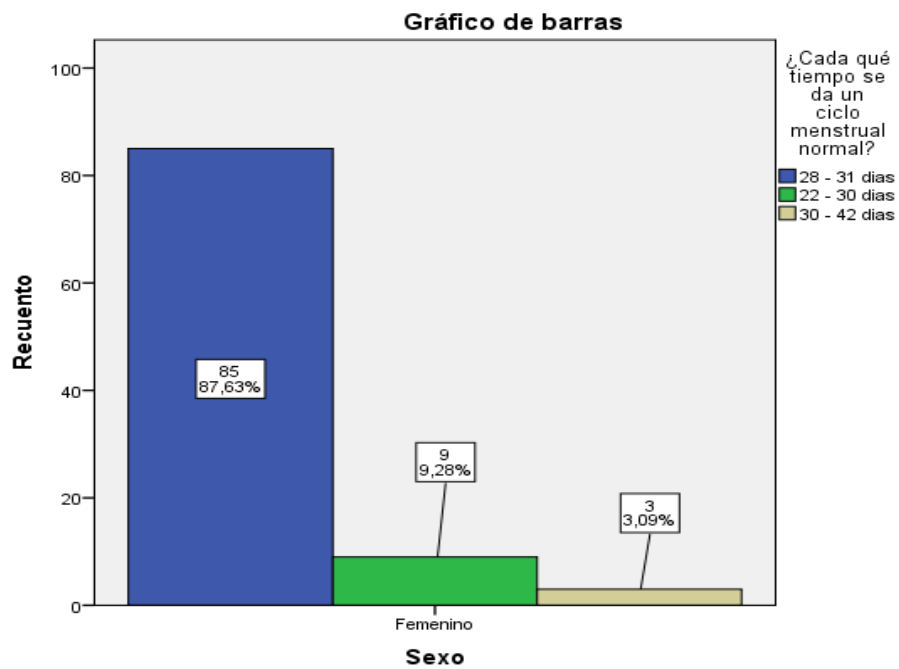
CUADRO N° 16 Sexo*¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?

		¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?			Total
		28 - 31 días	22 - 30 días	30 - 42 días	
Sexo	Femenino	85	9	3	97
Total		85	9	3	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 16 Sexo*¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que un 87.6% respondió que el ciclo menstrual normal se da de 28-31 días, un 9.3% que se da de 22-30 días y un 3.1% que se da de 30-42 días. Teniendo en un alto porcentaje a las adolescentes que si captaron la información

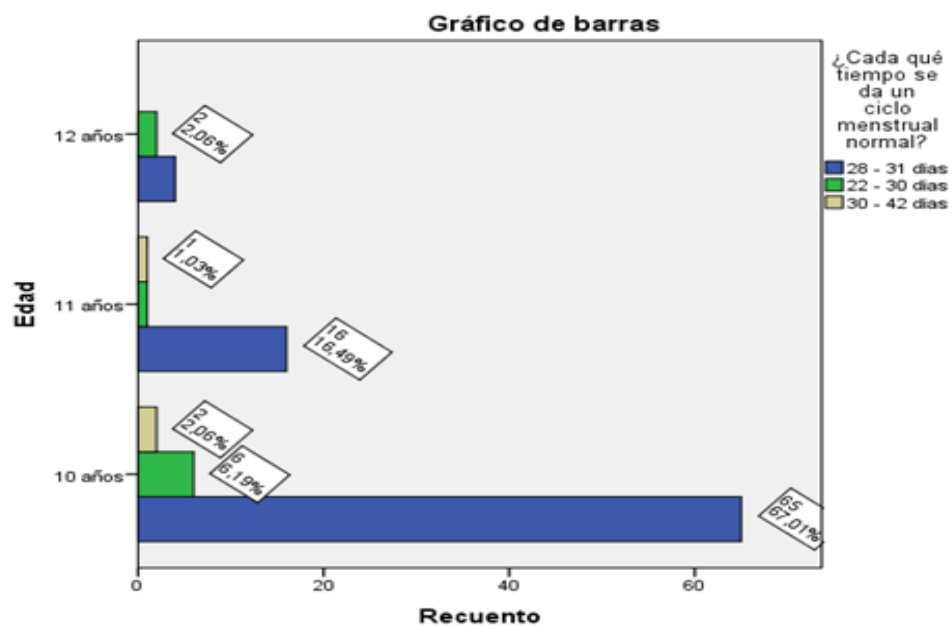
**CUADRO N° 17 Distribución por edades sobre el ciclo menstrual
¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?**

	¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?			Total
	28 - 31 días	22 - 30 días	30 - 42 días	
Edad 10 años	65	6	2	73
11 años	16	1	1	18
12 años	4	2	0	6
Total	85	9	3	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 17 Distribución por edades sobre el ciclo menstrual ¿Cada qué tiempo se da un ciclo menstrual normal?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que las adolescentes de 12 años de edad fueron quienes en menor grado se confundieron respondiendo el 4.1% que se da cada 28-31 días y otro 2.1% que es cada 22-30 días un ciclo menstrual normal.

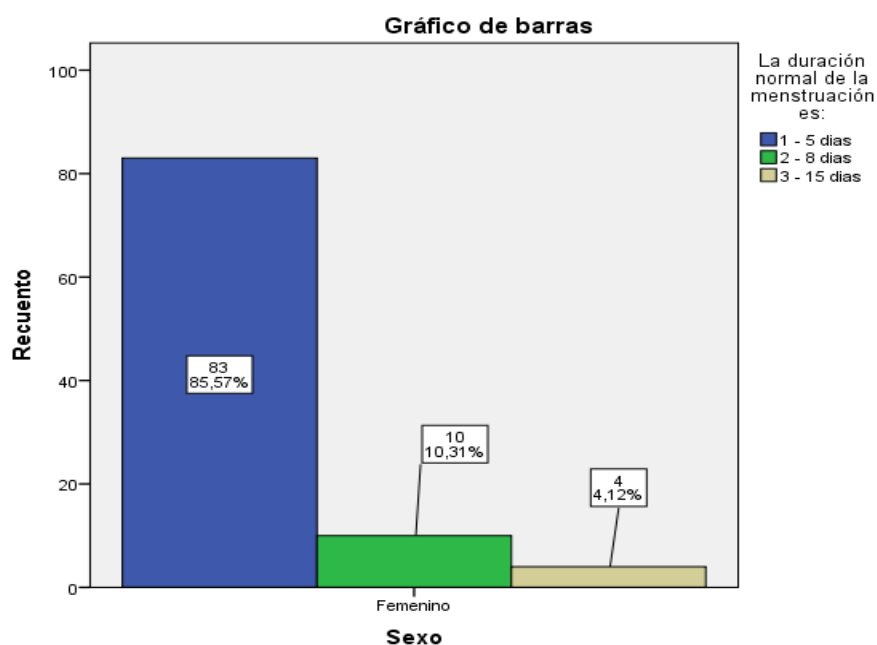
CUADRO N°18 Sexo*La duración normal de la menstruación es:

		La duración normal de la menstruación es:			Total
		1 - 5 días	2 - 8 días	3 - 15 días	
Sexo	Femenino	83	10	4	97
Total		83	10	4	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°18 Sexo*La duración normal de la menstruación es:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que un 85.6% respondió que la duración normal de la menstruación es de 1-5 días, teniendo un porcentaje alto, el 10.3% de las adolescentes respondió 2-8 días conociendo que hay mujeres que presentan periodos de menstruación largos y un 4.1% indica que es de 3-15 días, ya constituyéndose en un problema ginecológico.

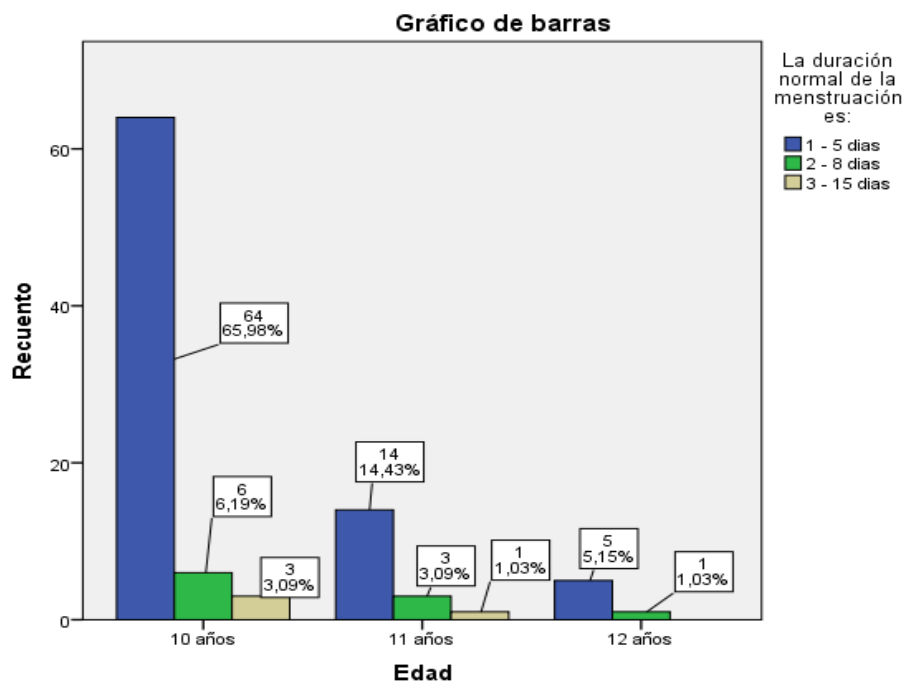
**CUADRO N° 19 Distribución por edades sobre la menarquia.
La duración normal de la menstruación es:**

		La duración normal de la menstruación es:			Total
		1 - 5 días	2 - 8 días	3 - 15 días	
Edad	10 años	64	6	3	73
	11 años	14	3	1	18
	12 años	5	1	0	6
Total		83	10	4	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 19 Distribución por edades sobre la menarquia. La duración normal de la menstruación es:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que las adolescentes de 10 años un 66% respondió que la duración normal de la menstruación es de 1-5 días, un 6.2% es de 2-8 días y un 3.1% es de 3-15 días. En las adolescentes de 11 años de edad, un 14.4% respondió que es de 1-5 días, un 3.1% de 2-8 días y un 1% de 3-15 días. En las adolescentes de 12 años un 5.2% respondió que es de 1-5 días y un 1% es de 2-8 días.

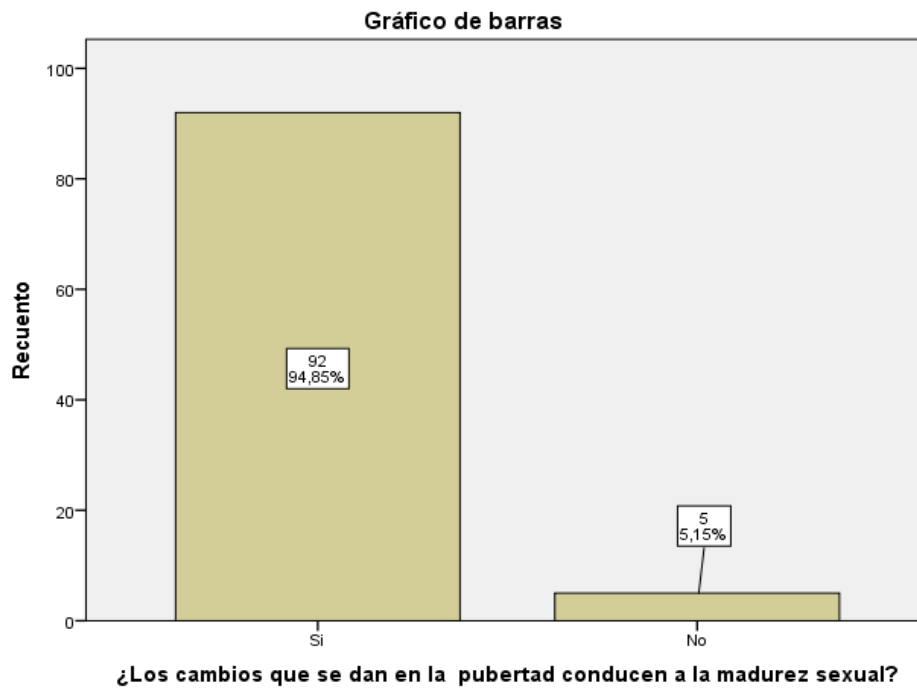
CUADRO N° 20 *Sexo ¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?	Si	92	92
	No	5	5
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 20 *Sexo ¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que un 94.9% conoce que los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual, y un 5.1% desconoce.

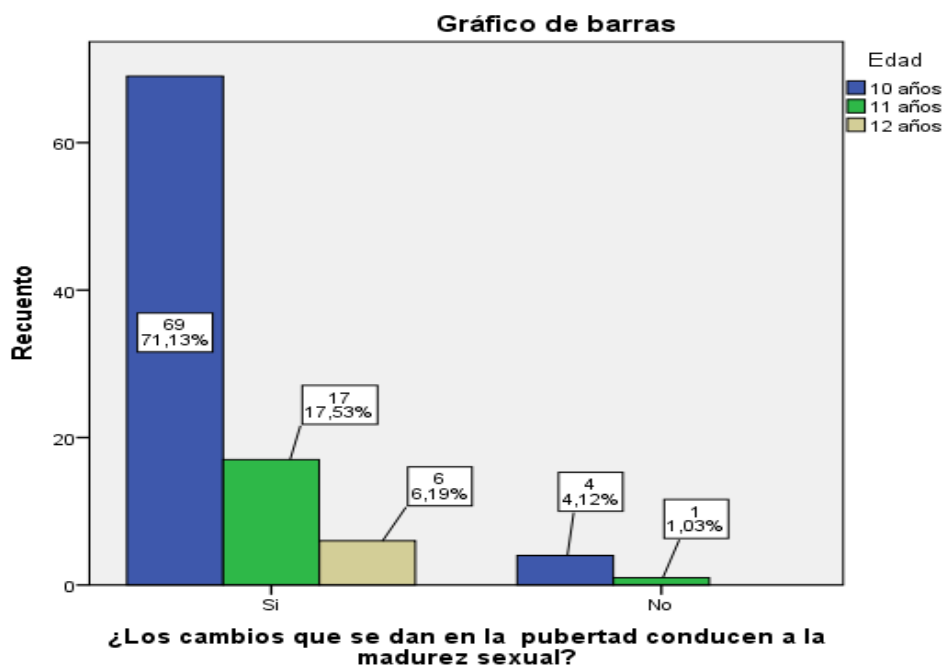
CUADRO N°21 Distribución por edades sobre aspecto físico, biológico y fisiológico ¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?	Si	69	17	6	92
	No	4	1	0	5
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°21 Distribución por edades sobre aspecto físico, biológico y fisiológico ¿Los cambios que se dan en la pubertad conducen a la madurez sexual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa en el gráfico que todas las adolescentes de 12 años de edad conocen que los cambios que se dan en la pubertad conducen a una madurez sexual.

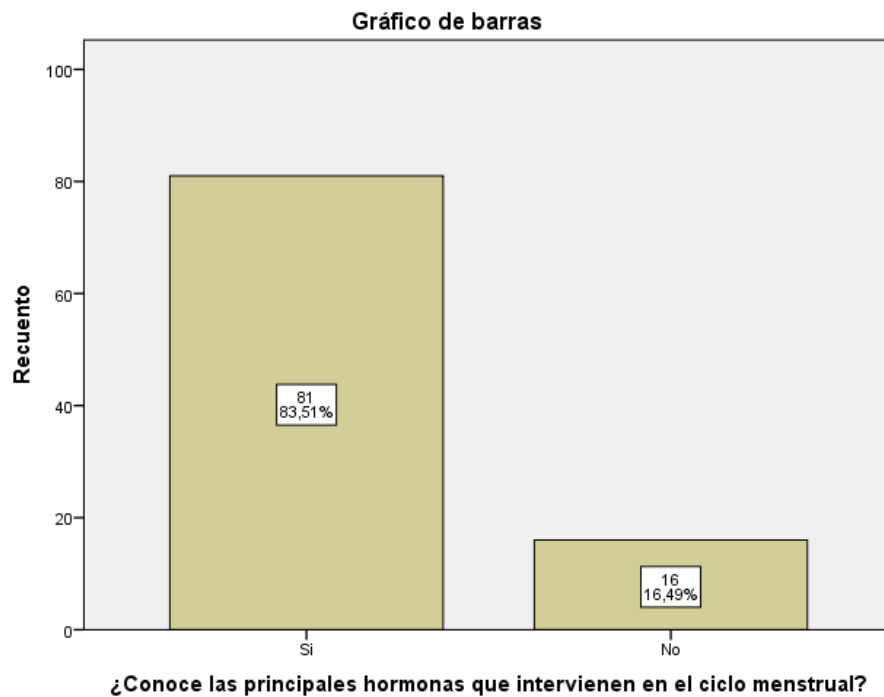
CUADRO N° 22 *Sexo ¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?	Si	81	81
	No	16	16
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 22 *Sexo ¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que de las adolescentes el 85.5% conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual y un 16.5% lo desconoce. Teniendo claro que las principales hormonas son el estrógeno y la progesterona.

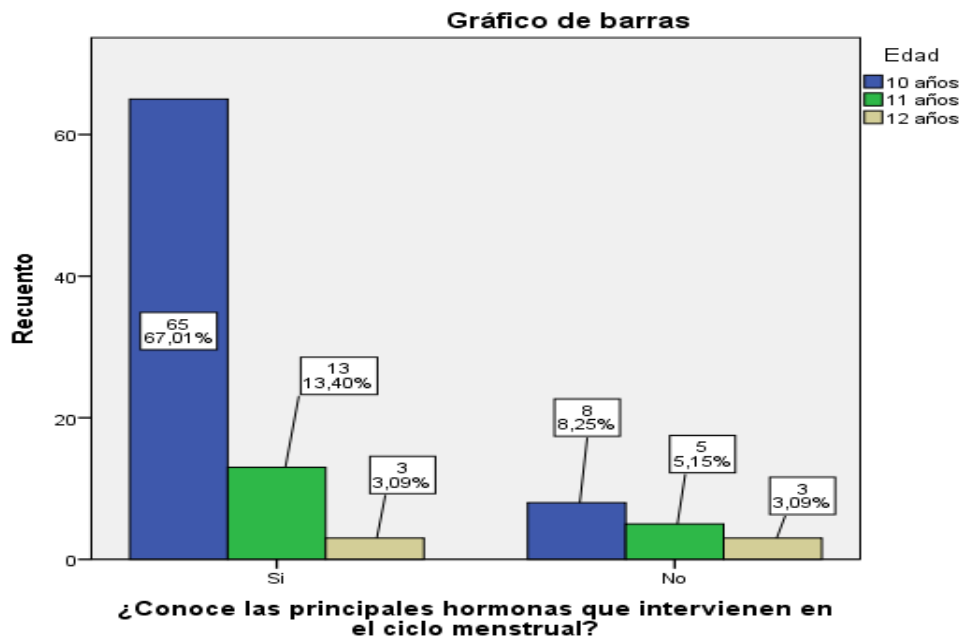
CUADRO N° 23 ¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?	Si	65	13	3	81
	No	8	5	3	16
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 23 Distribución por edades sobre aspecto físico, biológico y fisiológico ¿Conoce las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en menor número desconocen las principales hormonas que intervienen en el ciclo menstrual, con el 8.3% las adolescentes de 10 años, el 5.1% de 11 años y el 3.1% de 12 años de edad.

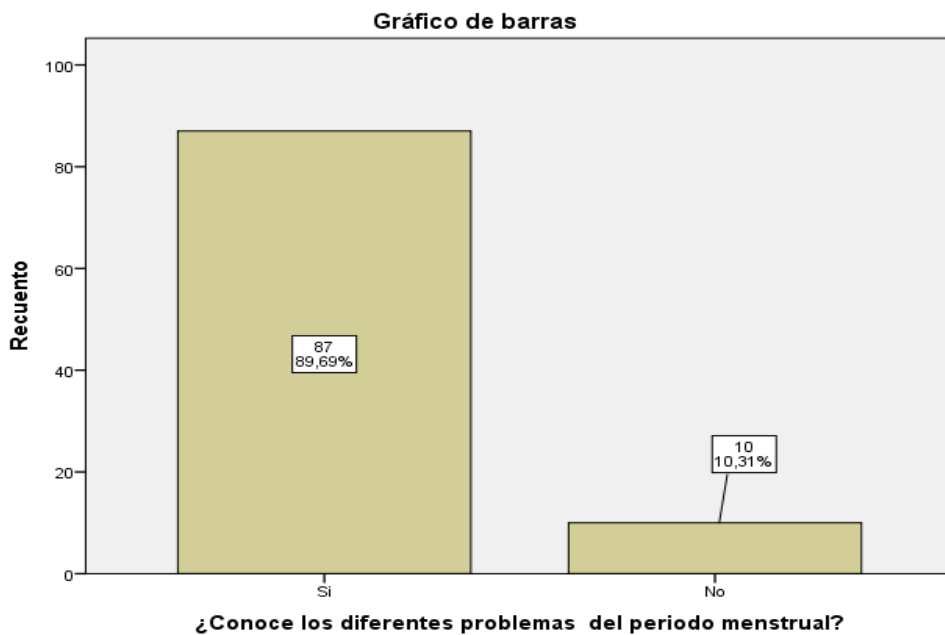
CUADRO N° 24 ¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?

		Sexo	
		Femenino	Total
¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?	Si	87	87
	No	10	10
Total		97	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 24 ¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes un 89.7% conoce los diferentes problemas del periodo menstrual y un 10.3% desconoce que estas alteraciones son: la dismenorrea, amenorrea, hemorragia, entre otras.

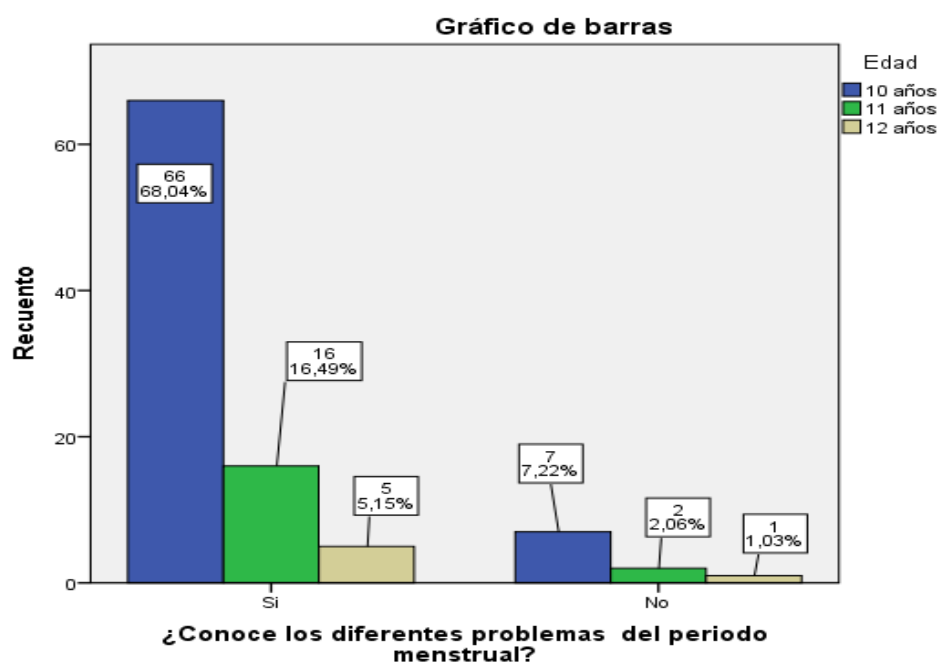
CUADRO N° 25 ¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?	Si	66	16	5	87
	No	7	2	1	10
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 25 ¿Conoce los diferentes problemas del periodo menstrual?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que entre las adolescentes de 10 años de edad un 68% conoce los diferentes problemas del periodo menstrual y un 7.2% desconoce, en las adolescentes de 11 años un 16.5% conoce el tema y 2.1% desconoce, y en las adolescentes de 12 años un 5.2% conoce el tema y un 1% desconoce.

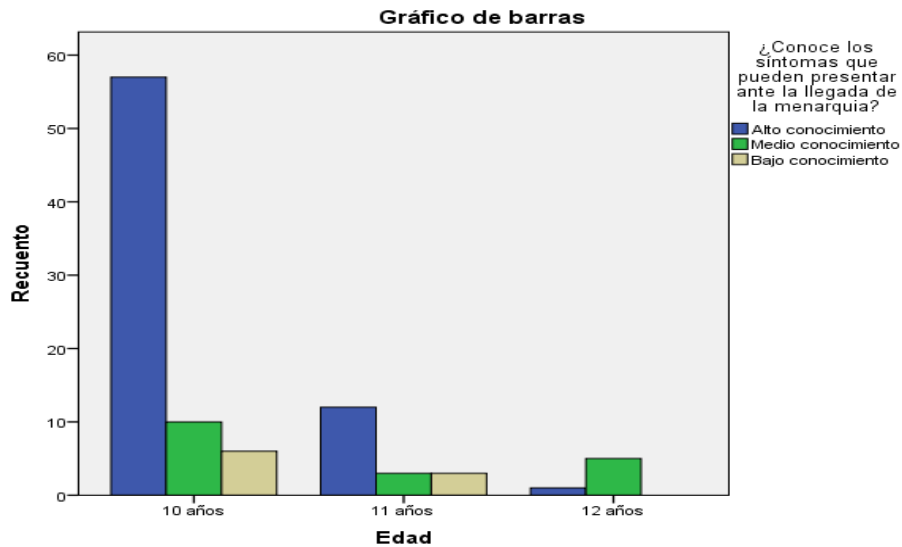
CUADRO N° 26 ¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?

		¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?			Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	Bajo conocimiento	
Edad	10 años	57	10	6	73
	11 años	12	3	3	18
	12 años	1	5	0	6
Total		70	18	9	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°26 ¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que 71.5% de adolescentes conocen los síntomas que pueden presentar ante la menarquia, un 19% de adolescentes tienen un conocimiento medio y el 9.5% restante, un conocimiento bajo.

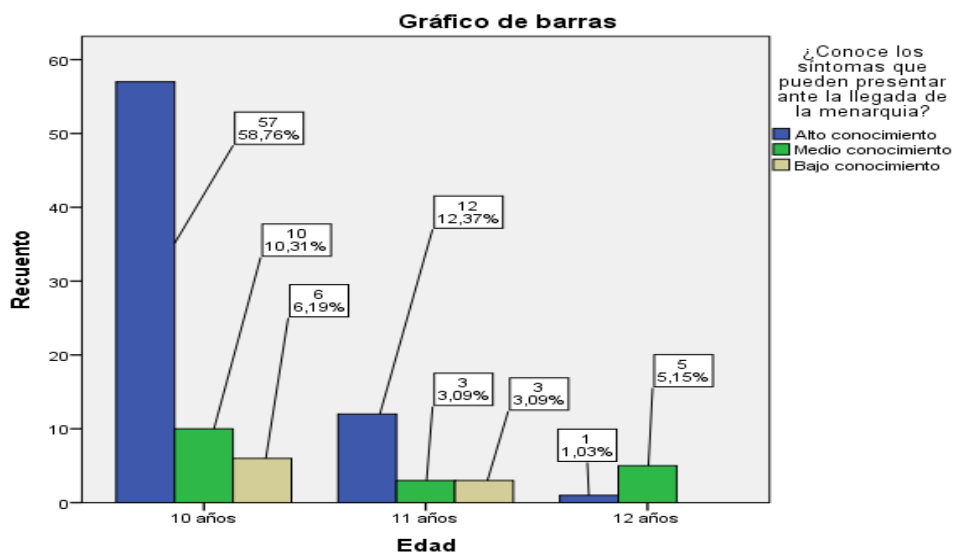
CUADRO N° 27 ¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?

		¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada de la menarquia?			Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	Bajo conocimiento	
Edad	10 años	57	10	6	73
	11 años	12	3	3	18
	12 años	1	5	0	6
Total		70	18	9	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 27 ¿Conoce los síntomas que pueden presentar ante la llegada



de la menarquia?

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que, las adolescentes de 10 años obtuvieron el 10.3% de conocimiento medio, el 6.2% de ellas, conocimiento bajo sobre estos síntomas, en las adolescentes de 11 años el 3.1% medio conocimiento y un 3.1% un bajo conocimiento y en las adolescentes de 12 años de edad un 1.03% obtuvo un 6.2% conocimiento de medio a alto.

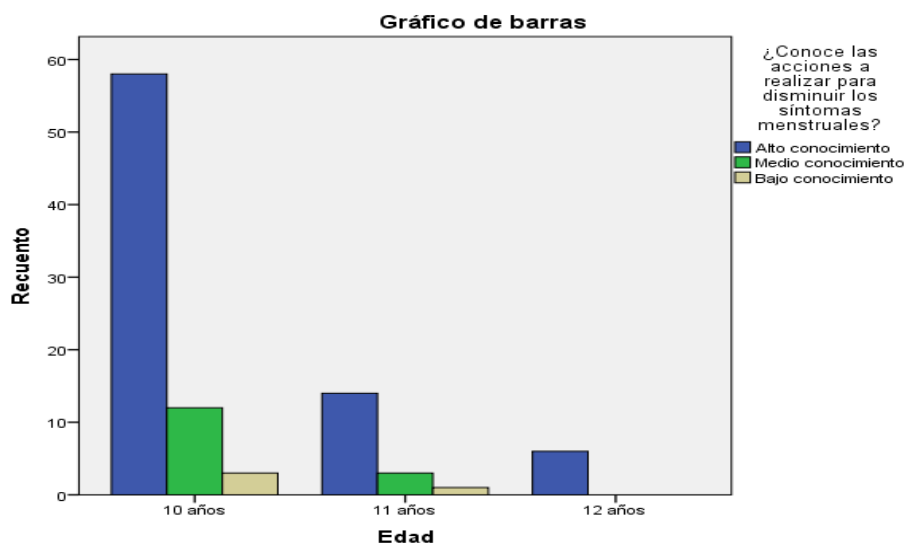
CUADRO N° 28 ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?

		¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?			Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	Bajo conocimiento	
Edad	10 años	58	12	3	73
	11 años	14	3	1	18
	12 años	6	0	0	6
Total		78	15	4	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 28 ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

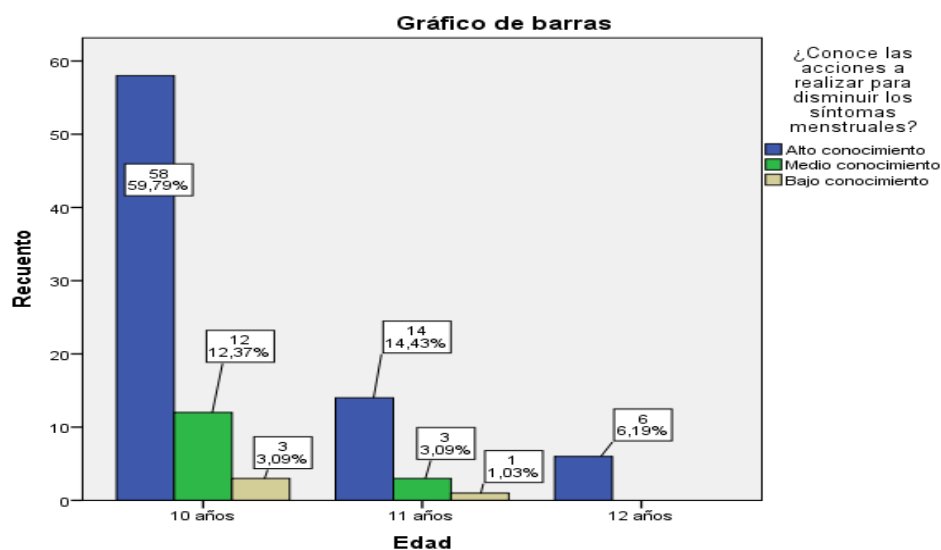
Análisis: Las adolescentes en su mayoría conocen las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales que pueden presentar, más no siendo así con el 19.6% de ellas, quienes tienen un conocimiento de medio a bajo, comprendidas entre las edades de 10 y 11 años.

CUADRO N°29 ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?

		¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?			Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	Bajo conocimiento	
Edad	10 años	58	12	3	73
	11 años	14	3	1	18
	12 años	6	0	0	6
Total		78	15	4	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°29 ¿Conoce las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 59.8% obtuvo un alto conocimiento, siendo éstas la población mayor y el 15.5% conocimiento de medio a bajo, sobre las acciones a realizar para disminuir los síntomas menstruales. En las adolescentes de 11 años un 14.43% obtuvo alto conocimiento y un 4.1% medio a bajo conocimiento. En las adolescentes de 12 años el 6.2% obtuvo un alto conocimiento.

CUADRO N° 30 Estilos de vida que se practica durante el periodo menstrual

ESTILO DE VIDA QUE SE PRACTICA DURANTE EL PERIODO MENSTRUAL				
	SI	%	NO	%
¿Realiza actividad física?	97	100%	0	0%
Cree que hacer ejercicios te ayuda a mejorar los síntomas menstruales	84	87%	13	13%

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 30 Estilo de vida que se practica durante el periodo menstrual



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Siendo el estilo de vida influyente en la menarquia se obtuvo que el 100% de las adolescentes realicen actividades físicas. El 87% identifica que hacer ciertos ejercicios, como la caminata, ayudan a mejorar los síntomas menstruales.

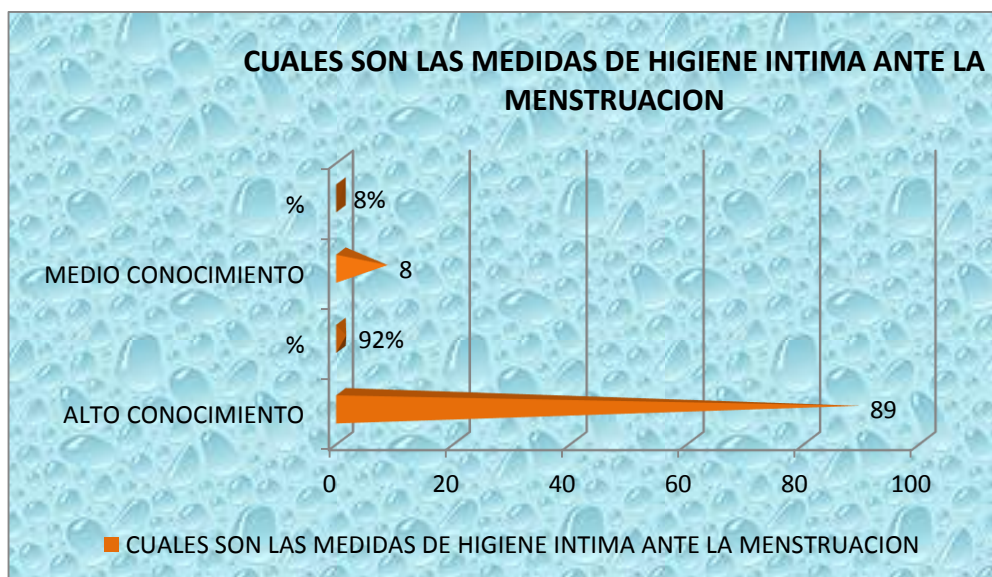
CUADRO N° 31 Higiene del periodo menstrual

HIGIENE DEL PERIODO MENSTRUAL				
	ALTO CONOCIMIENTO	%	MEDIO CONOCIMIENTO	%
Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación	89	92%	8	8%

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 31 ¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

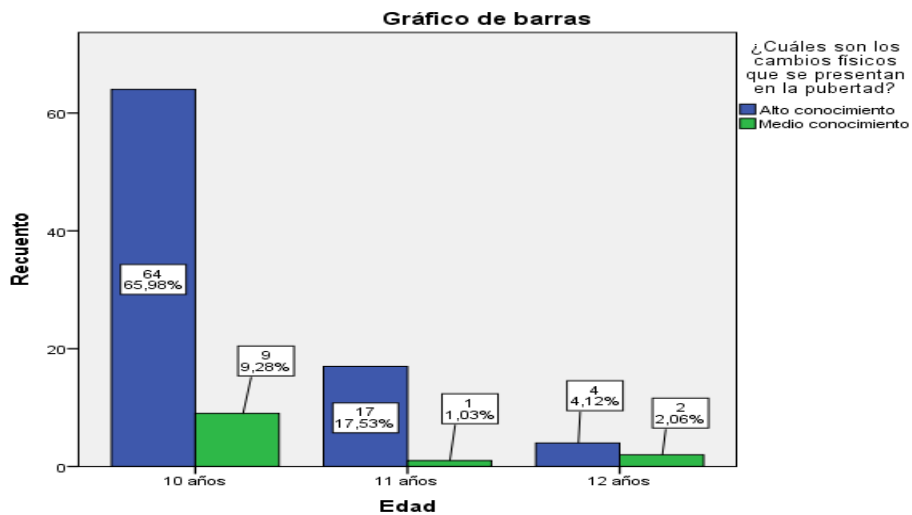
Análisis : Como intervención de enfermería se educó a las adolescentes sobre medidas de higiene íntima durante la menstruación obteniendo como resultado que el 92% de las adolescentes logró un conocimiento alto, y sólo el 8% idéntico alguna de ellas, obteniendo un conocimiento medio sobre estas acciones.

CUADRO N° 32 ¿Cuáles son los cambios físicos que se presentan en la pubertad?

		¿Cuáles son los cambios físicos que se presentan en la pubertad?		Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	
Edad	10 años	64	9	73
	11 años	17	1	18
	12 años	4	2	6
Total		85	12	97

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 32 ¿Cuáles son los cambios físicos que se presentan en la pubertad?



Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

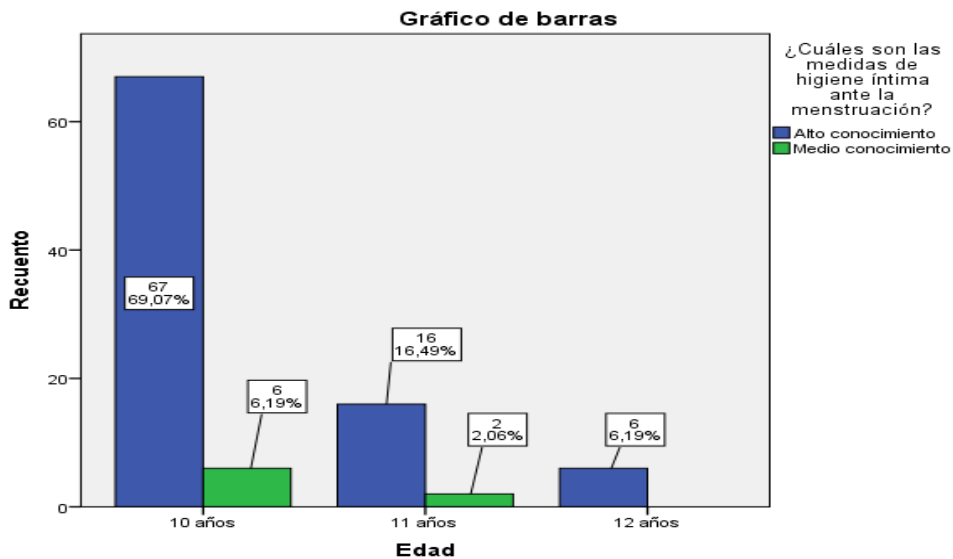
Análisis: Se observa que existe un alto conocimiento sobre los cambios físicos que se presentan en la pubertad, con el 87.5% de las adolescentes ya que existe información en los textos educativos de éstas y sólo el 12.5% obtuvo un conocimiento medio sobre el tema.

CUADRO N° 33 ¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación?

		¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación?		Total
		Alto conocimiento	Medio conocimiento	
Edad	10 años	67	6	73
	11 años	16	2	18
	12 años	6	0	6
Total		89	8	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 33 ¿Cuáles son las medidas de higiene íntima ante la menstruación?



Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad
Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 69% obtuvo un alto conocimiento y un 6.2% medio conocimiento sobre las medidas de higiene íntima ante la menstruación, en las adolescentes de 11 años un 16.5% obtuvo alto conocimiento y un 2.1% medio conocimiento sobre el tema, y en las adolescentes de 12 años un 6.2% obtuvo un alto conocimiento sobre el tema.

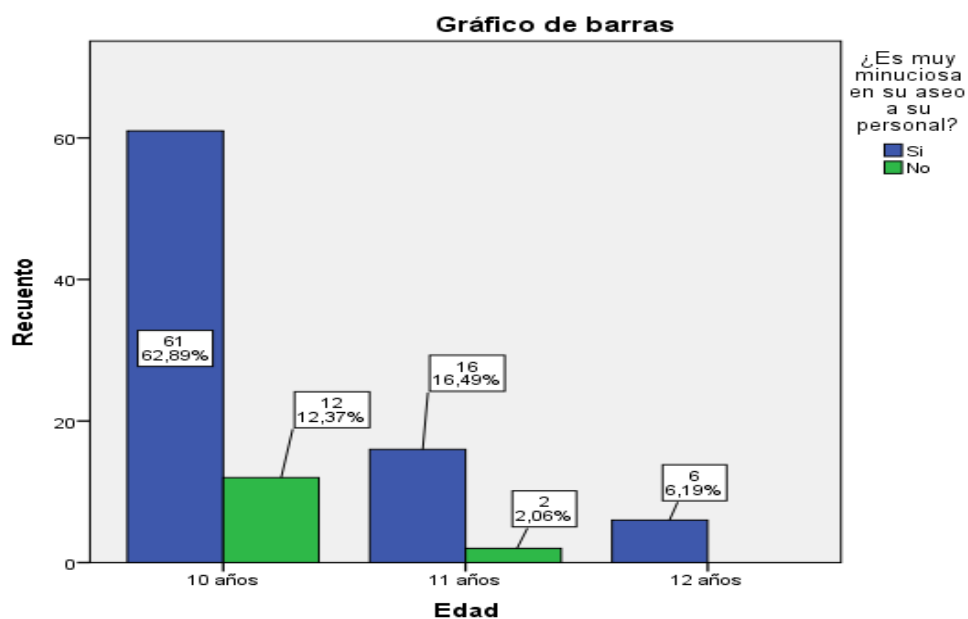
CUADRO N° 34 ¿Es muy minuciosa en su aseo a su personal?

		¿Es muy minuciosa en su aseo a su personal?		Total
		Si	No	
Edad	10 años	61	12	73
	11 años	16	2	18
	12 años	6	0	6
Total		83	14	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 34 ¿Es muy minuciosa en su aseo a su personal?



Fuente: Formulario sobre autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que entre las adolescentes de 10 años de edad un 62.9% respondió que si son minuciosas en su aseo personal y un 12.4% respondió que no, en las adolescentes de 11 años un 16.5% respondió que si al tema y un 2.06% respondió que no, y en las adolescentes de 12 años un 6.1% respondió que si son minuciosas en su aseo personal.

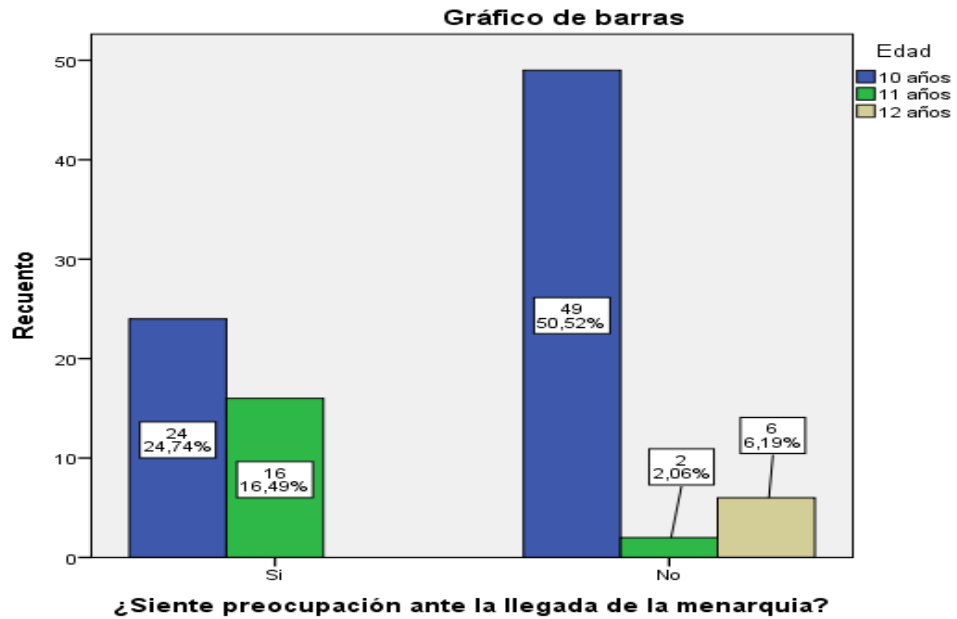
CUADRO N° 35 ¿Siente preocupación ante la llegada de la menarquia?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Siente preocupación ante la llegada de la menarquia?	Si	24	16	0	40
	No	49	2	6	57
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 35 ¿Siente preocupación ante la llegada de la menarquia?



Fuente: Formulario sobre autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 50.5% respondió que no siente preocupación ante la llegada de la menarquia y un 24.7% respondió que sí, en las adolescentes de 11 años un 2.1% no siente preocupación ante la llegada de la menarquia y un 16.5% respondió que sí y en las adolescentes de 12 años un 6.2% respondió que no siente preocupación.

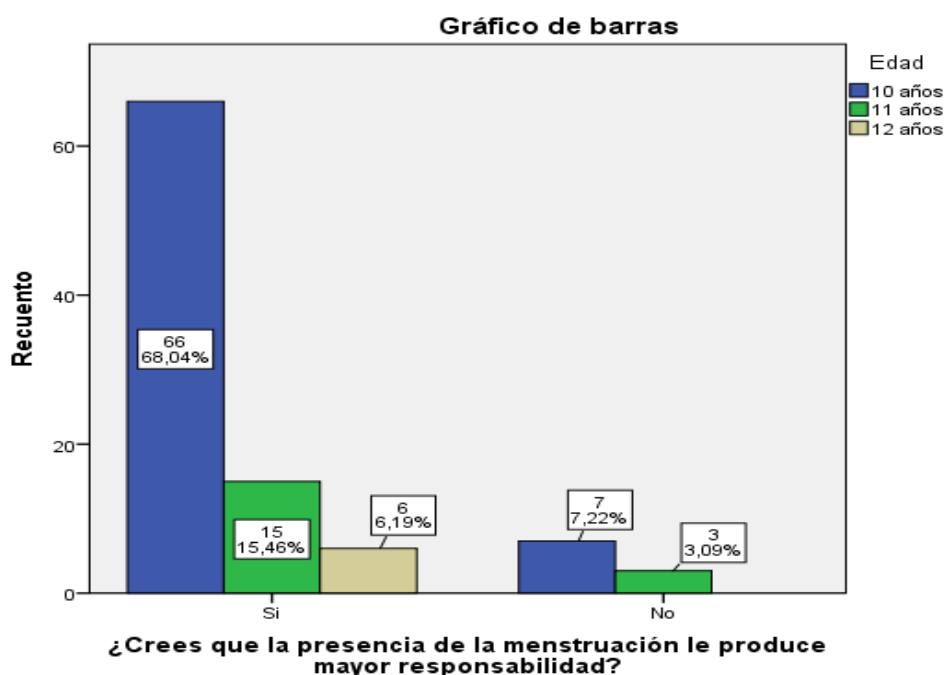
CUADRO N° 36 ¿Crees que la presencia de la menstruación le produce mayor responsabilidad?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Crees que la presencia de la menstruación le produce mayor responsabilidad?	Si	66	15	6	87
	No	7	3	0	10
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 36 ¿Crees que la presencia de la menstruación le produce mayor responsabilidad?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado en la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 68% respondió que sí que la presencia de la menstruación le produce mayor responsabilidad y un 7.2% dijo que no, en las adolescentes de 11 años un 15.5% contestó que sí y un 3.1% que no y en las adolescentes de 12 años siendo pequeña la población todos contestaron que si al tema con el 6.2%.

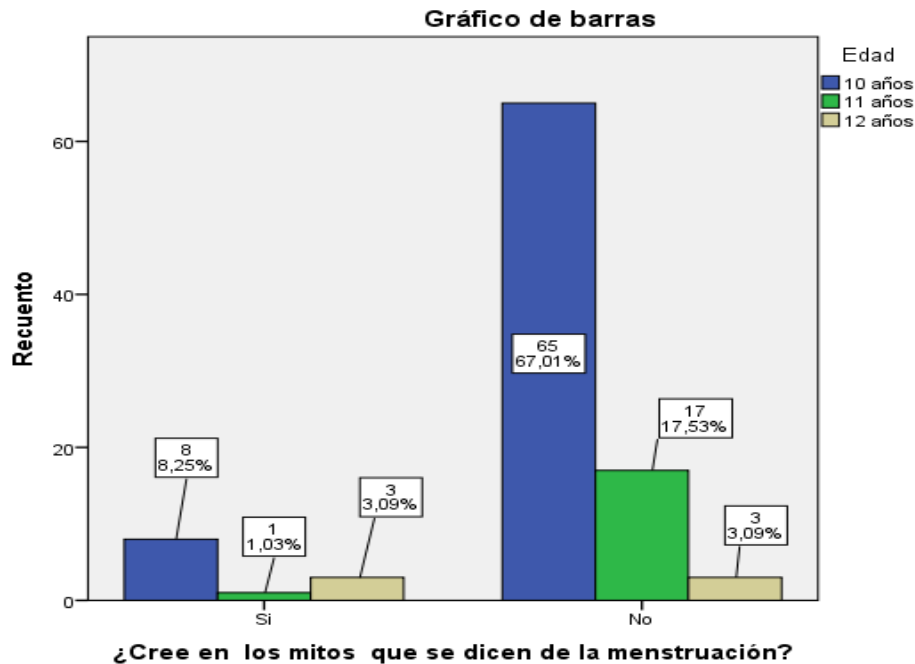
CUADRO N° 37: ¿Cree en los mitos que se dicen de la menstruación?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Cree en los mitos que se dicen de la menstruación?	Si	8	1	3	12
	No	65	17	3	85
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 37: ¿Cree en los mitos que se dicen de la menstruación?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que de las adolescentes de 10 años de edad un 8.3% contestó que si cree en los mitos acerca de la menstruación y un 67% respondió que no, entre las adolescentes de 11 años un 1% contestó que sí y un 17.5% que no y de las adolescentes de 12 años u 3.1% dijo que sí y un 3.1% que no.

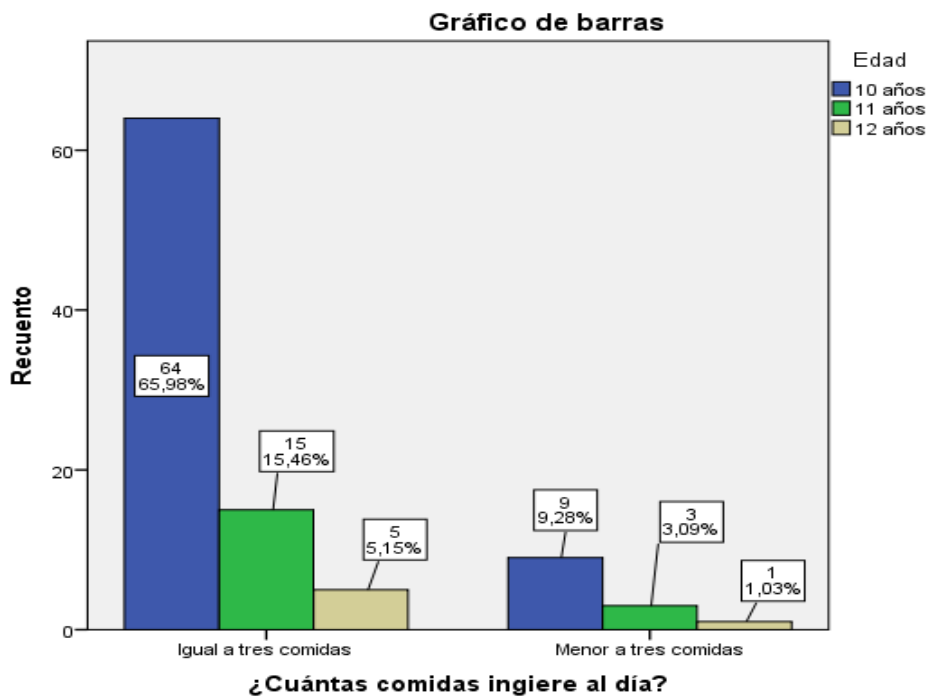
CUADRO N° 38 ¿Cuántas comidas ingiere al día?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Cuántas comidas ingiere al día?	Igual a tres comidas	64	15	5	84
	Menor a tres comidas	9	3	1	13
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 358 ¿Cuántas comidas ingiere al día?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 66% contestó que ingieren tres comidas al día y un 9.3% menos de tres comidas al día, en las adolescentes de 11 años un 15.5% expresó que come tres veces diarias y un 3.1% menos de tres comidas al día y en las adolescentes de 12 años un 5.1% contestó que ingieren tres comidas y un 1% menos de tres comidas al día.

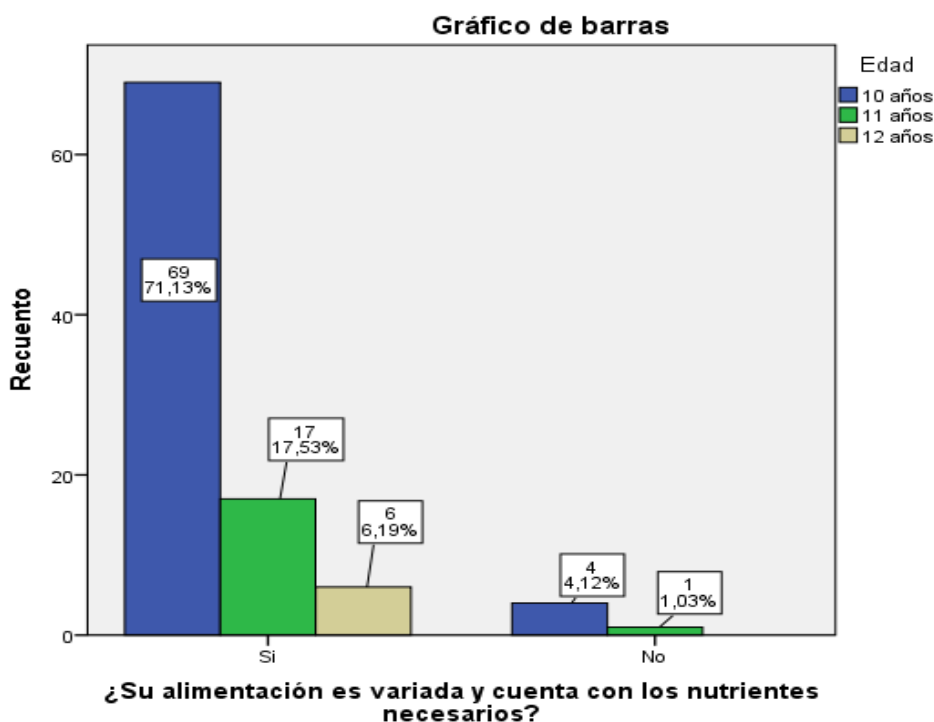
CUADRO N°39 ¿Su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios?	Si	69	17	6	92
	No	4	1	0	5
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N°39 ¿Su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se aprecia que de las adolescentes de 10 años de edad un 71.1% contestó que su alimentación si es variada y un 4.2% contestó que no, en las adolescentes de 11 años un 17.5% contestó que sí y un 1% que no, y en las adolescentes de 12 años un 6.2% expresó que su alimentación es variada y cuenta con los nutrientes necesarios.

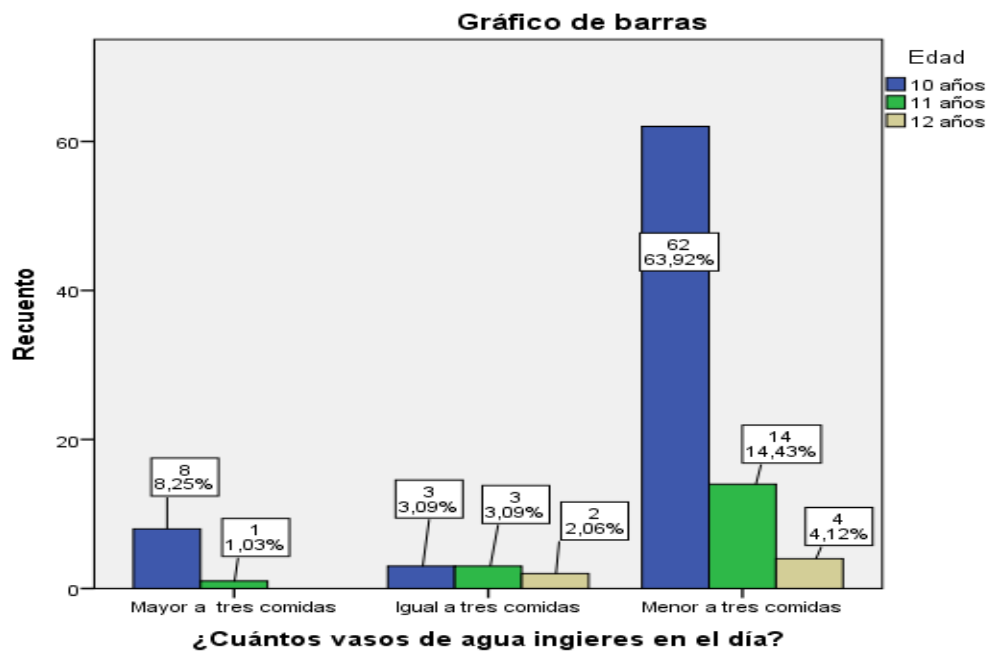
CUADRO N° 40 ¿Cuántos vasos de agua ingieres en el día?

		Edad			Total
		10 años	11 años	12 años	
¿Cuántos vasos de agua ingieres en el día?	Mayor a tres comidas	8	1	0	9
	Igual a tres comidas	3	3	2	8
	Menor a tres comidas	62	14	4	80
Total		73	18	6	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 40 ¿Cuántos vasos de agua ingieres en el día?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado en la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que en las adolescentes de 10 años de edad un 63,92% contestó que ingieren menos de tres vasos de agua al día.

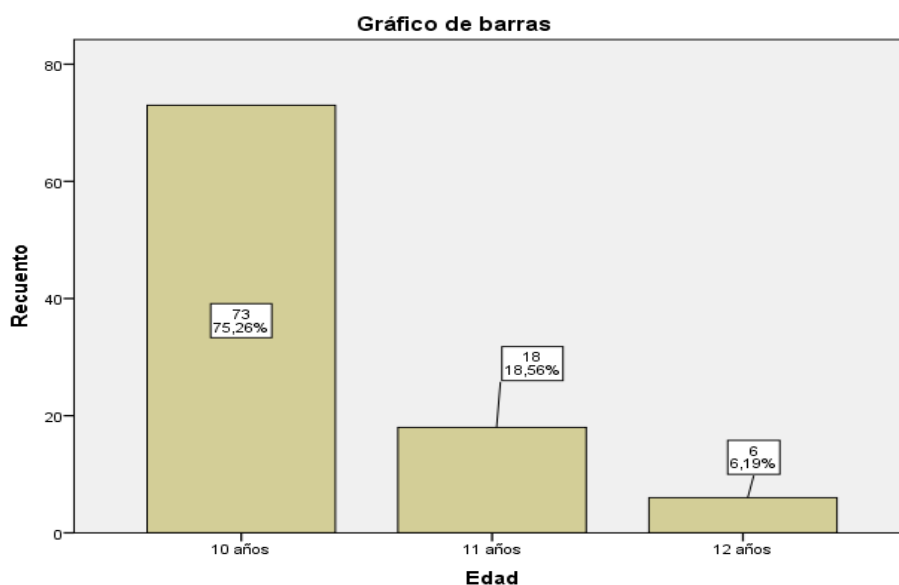
CUADRO N° 41 ¿Realizas una actividad física?

		¿Realizas una actividad física?	
		Si	Total
Edad	10 años	73	73
	11 años	18	18
	12 años	6	6
Total		97	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 41 ¿Realizas una actividad física?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado en la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: El cuadro revela que todas las adolescentes realizan actividad física ya que tienen en su cronograma de clases Cultura física que realizan 2 a 3 veces por semana.

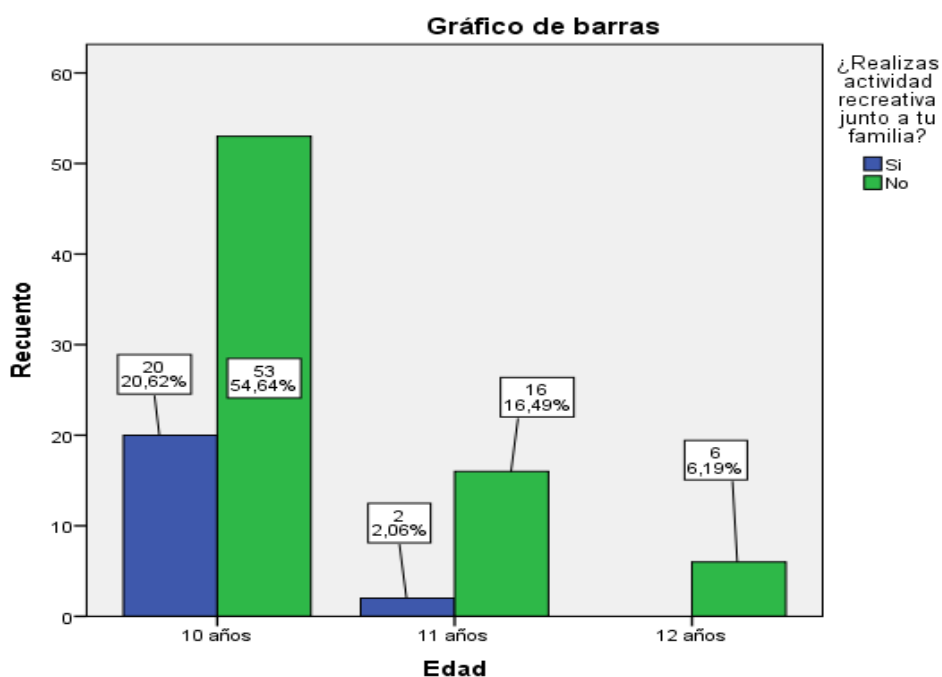
CUADRO N° 42 ¿Realizas actividad recreativa junto a tu familia?

		¿Realizas actividad recreativa junto a tu familia?		Total
		Si	No	
Edad	10 años	20	53	73
	11 años	2	16	18
	12 años	0	6	6
	Total	22	75	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 42 ¿Realizas actividad recreativa junto a tu familia?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado en la pubertad

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

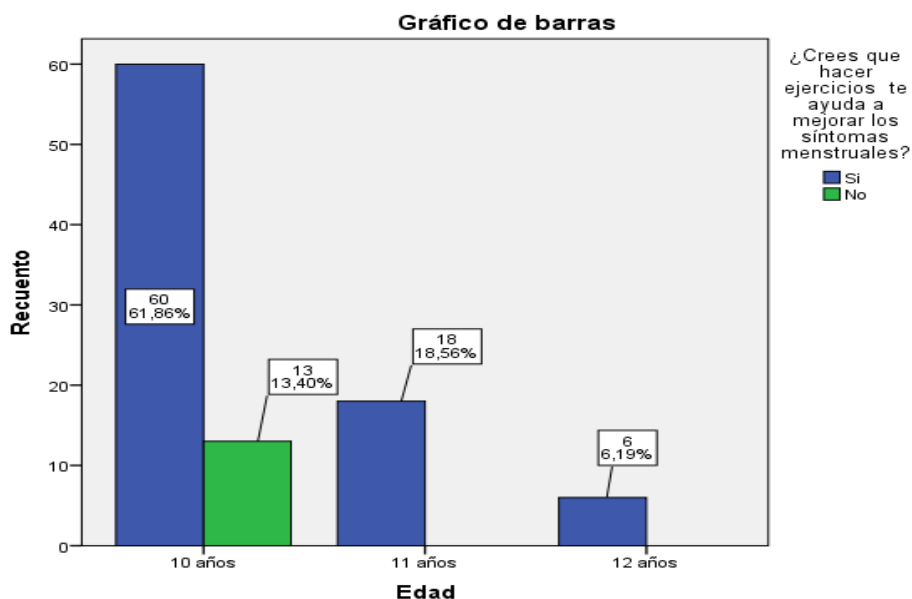
Análisis: Se observa que de las adolescentes de 10 años de edad un 20.6% contestó que sí realiza actividad recreativa junto a su familia y un 54.6% manifestó que no, de las adolescentes de 11 años un 2.1% respondió que sí y un 16.5% que no y entre las adolescentes de 12 años un 6.2% dijo que sí realizan actividad recreativa junto a su familia.

CUADRO N° 43 ¿Crees que hacer ejercicios te ayuda a mejorar los síntomas menstruales?

		¿Crees que hacer ejercicios te ayuda a mejorar los síntomas menstruales?		Total
		Si	No	
Edad	10 años	60	13	73
	11 años	18	0	18
	12 años	6	0	6
Total		84	13	97

Fuente: Formulario de autocuidado de la pubertad
 Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 43 ¿Crees que hacer ejercicios te ayuda a mejorar los síntomas menstruales?



Fuente: Formulario sobre el autocuidado en la pubertad
 Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa que de las adolescentes de 10 años de edad un 51.9% creen que el ejercicio ayuda a mejorar los síntomas menstruales y un 13.4% no cree, en las adolescentes de 11 años todas creen que si y en las adolescentes de 12 años todas creen que el ejercicio ayuda a mejorar los síntomas menstruales, siendo éstas el 34.7% restante.

GUÍA DEL DOCENTE

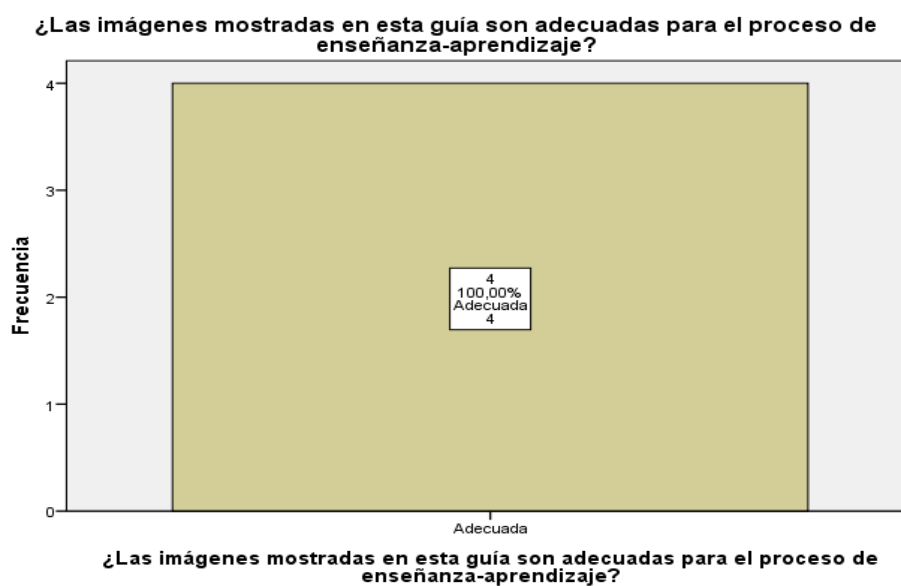
CUADRO N° 44 ¿Las imágenes mostradas en esta guía son adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuada	4	100,0	100,0	100,0

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 44 ¿Las imágenes mostradas en esta guía son adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Luego de la aplicación de la guía del estudiante se procede a encuestar a los docentes, previo a la revisión de la guía del docente. Obteniendo como resultado que el 100% de ellos está de acuerdo, que las imágenes mostradas en la guía son adecuadas para el proceso enseñanza aprendizaje de las adolescentes.

CUADRO N° 45 ¿El lenguaje aplicado en la guía es?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuada	4	100,0	100,0	100,0

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 45 ¿El lenguaje aplicado en la guía es?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa en el gráfico que el 100% de los docentes opinan que el lenguaje aplicado en la guía es adecuado para la edad de las adolescentes y su respectivo nivel de aprendizaje.

CUADRO N° 46 Los talleres aplicados son:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adecuada	4	100,0	100,0	100,0

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 46 Los talleres aplicados son:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Luego de presenciar los talleres aplicados para la mejor captación de la información dada a las niñas, el 100% de los docentes opinan que éstos son adecuados y didácticos, y que sirven de modelo para aplicar en otras materias.

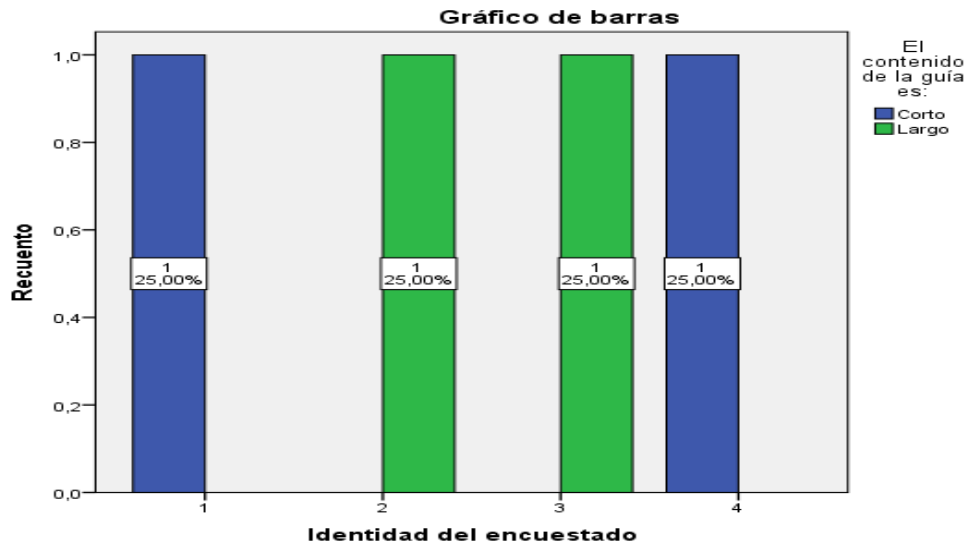
CUADRO N° 47 El contenido de la guía es:

		El contenido de la guía es:		Total
		Corto	Largo	
Identidad del encuestado	1	1	0	1
	2	0	1	1
	3	0	1	1
	4	1	0	1
Total		2	2	4

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 47 El contenido de la guía es:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: El gráfico revela que el 50% de los docentes opina que el contenido de la guía es corto y el otro 50% opina que es extenso, cabe recalcar que no se les presentó otras alternativas. Pero están de acuerdo que se les de la información a las niñas en módulos, como plantearon las investigadoras.

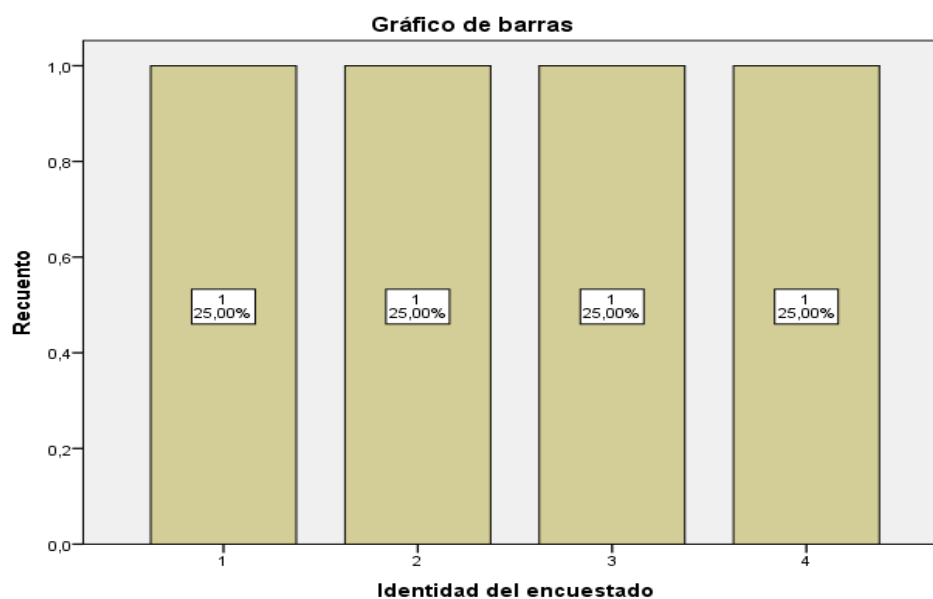
CUADRO N° 48 El contenido de la charla es:

	El contenido de la charla es		Total
		Adecuada	
Identidad del encuestado	1	1	1
	2	1	1
	3	1	1
	4	1	1
Total		4	4

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 48 El contenido de la charla es:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: El 100% de los docentes expresó que el contenido de las charlas impartidas es adecuado para el nivel de entendimiento de las adolescentes.

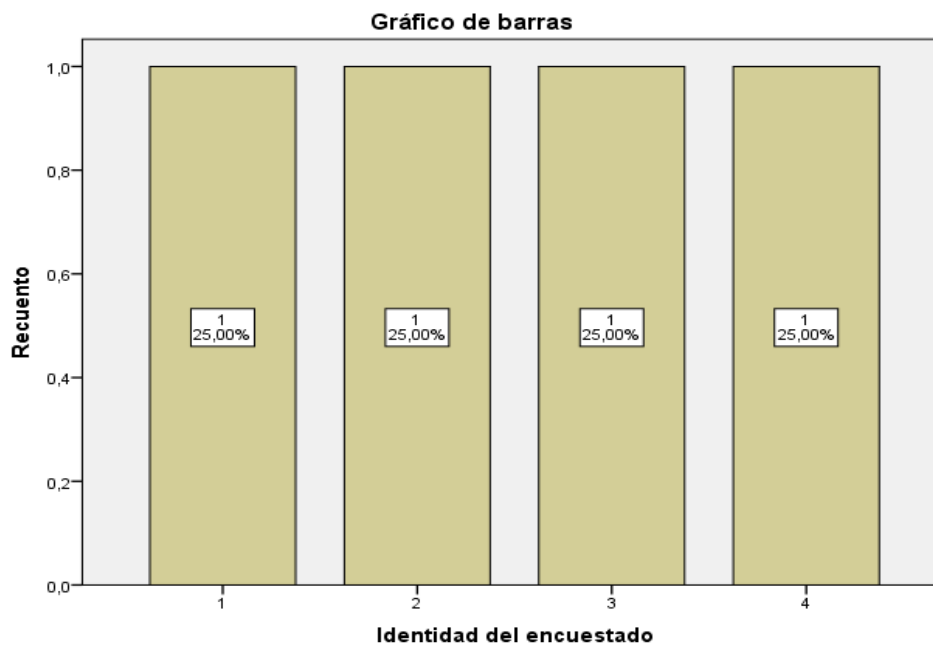
CUADRO N° 49 El contenido de las diapositivas utilizadas son:

	El contenido de las diapositivas utilizadas son		Total
		Didáctico	
Identidad del encuestado	1	1	1
	2	1	1
	3	1	1
	4	1	1
Total		4	4

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 49 El contenido de las diapositivas utilizadas son:



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se aprecia como resultado de la encuesta que el 100% de los docentes piensan que el contenido de las diapositivas son didácticas.

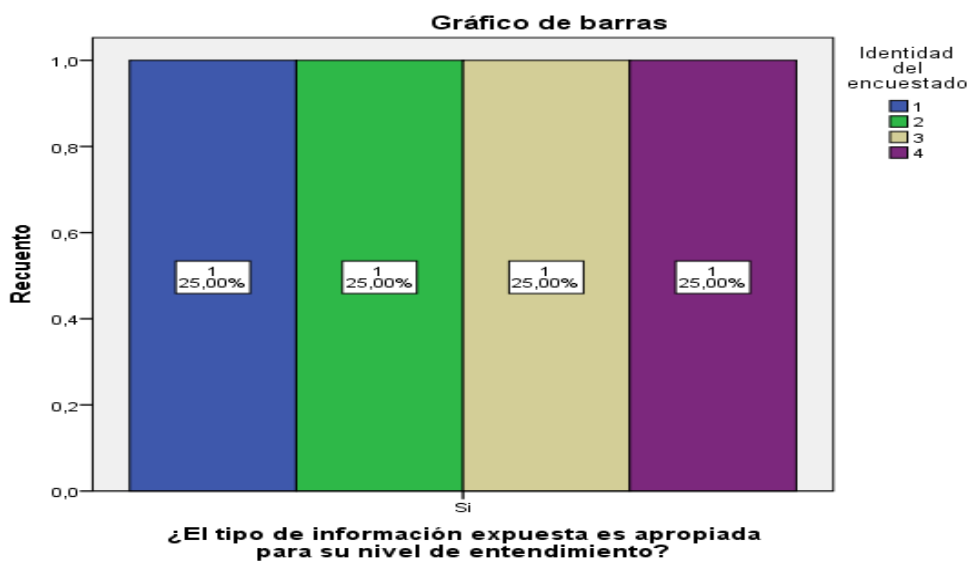
CUADRO N° 50 ¿El tipo de información expuesta es apropiada para su nivel de entendimiento?

	Identidad del encuestado				Total
	1	2	3	4	
¿El tipo de información expuesta es apropiada para su nivel de entendimiento?	1	1	1	1	4
Total	1	1	1	1	4

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 50 ¿El tipo de información expuesta es apropiada para su nivel de entendimiento?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Se observa como resultado de la encuesta, que el 100% de los docentes expresa que el tipo de información es apropiada para el nivel de entendimiento de las adolescentes.

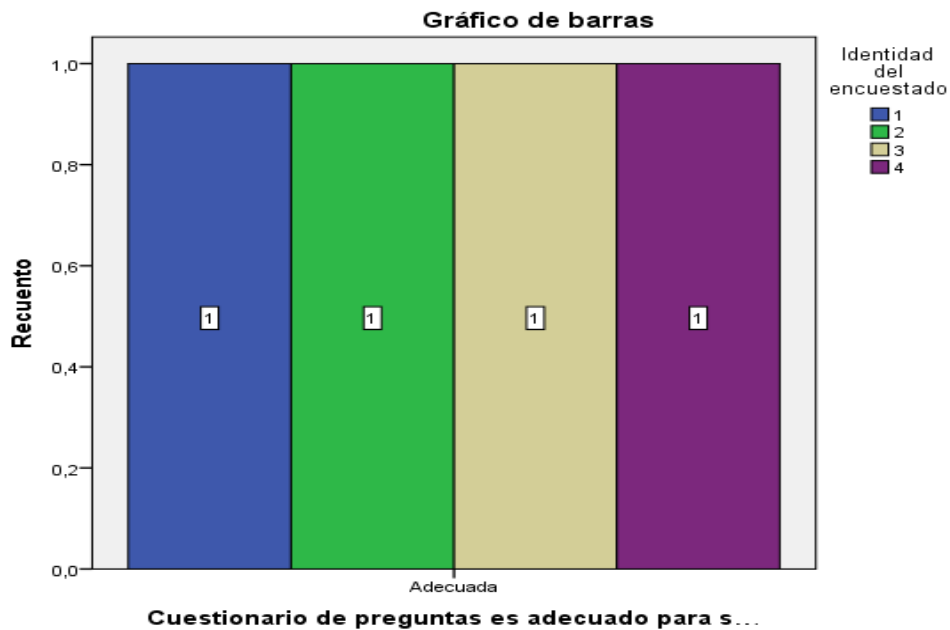
CUADRO N° 51 ¿Cuestionario de preguntas es adecuado para su edad?

	Identidad del encuestado				Total
	1	2	3	4	
Cuestionario de preguntas es adecuado para su edad	1	1	1	1	4
Total	1	1	1	1	4

Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

GRÁFICO N° 51 ¿Cuestionario de preguntas es adecuado para su edad?



Fuente: Formulario de educación sobre el cuidado de las adolescentes

Elaborado por: Gómez M. & Ramírez V.

Análisis: Todos los docentes están de acuerdo que el cuestionario de preguntas aplicado en las adolescentes para evaluar el nivel de conocimiento alcanzado con la guía didáctica, es adecuado para las edades.

ANEXO # 10
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



**FOTOS 1 Y 2: Charlas Educativas a adolescentes de la Unidad educativa
“Teodoro Wolf”**





FOTOS 3 Y 4: Charlas educativas con presentación de diapositivas a adolescentes de la unidad educativa “TEODORO WOLF”





FOTO 5: Presentación de Videos Educativos a adolescentes de la Unidad Educativa “TEODORO WOLF”



FOTO 6: Explicación de taller a realizar para la respectiva evaluación dinámica



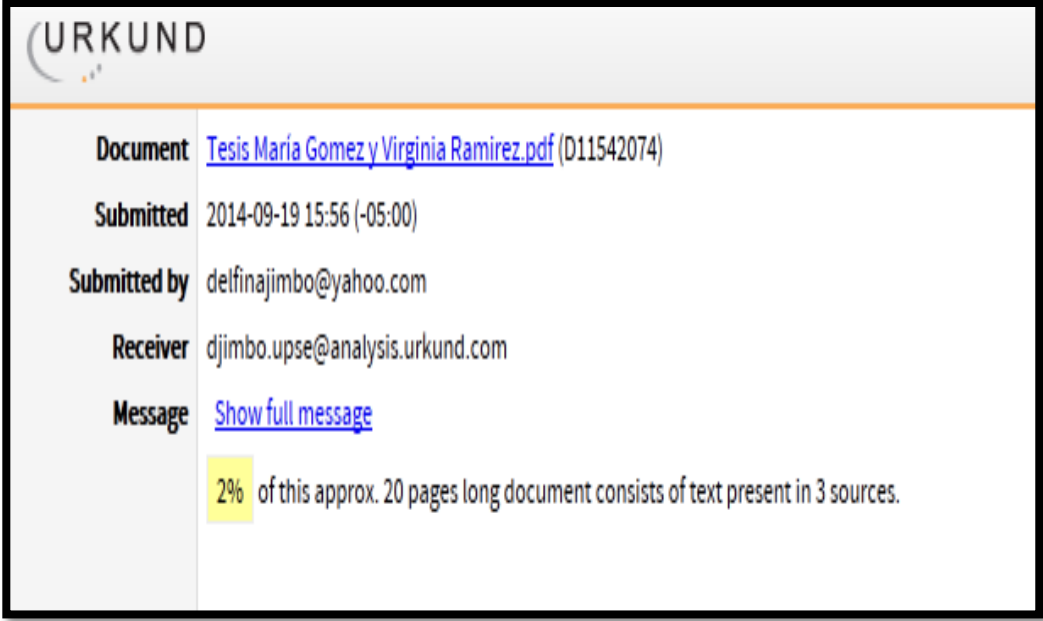
FOTO 7: Evaluación dinámica del aprendizaje alcanzado de la charla de órganos sexuales femeninos externos e internos



FOTO 8: Evaluación dinámica del aprendizaje alcanzado de la charla de órganos sexuales femeninos externos e internos

ANEXO # 11

REPORTE DE URKUND



Document [Tesis María Gomez y Virginia Ramirez.pdf \(D11542074\)](#)

Submitted 2014-09-19 15:56 (-05:00)

Submitted by delfinajimbo@yahoo.com

Receiver djimbo.upse@analysis.orkund.com

Message [Show full message](#)

2% of this approx. 20 pages long document consists of text present in 3 sources.

Tema: Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes del Centro de Educación Básica N°2 “Teodoro Wolf” Santa Elena 2013-2014

--FIRMA DE TESISTA

FIRMA DE TESISTA

FIRMA DE TUTORA

ANEXO # 12
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LA APLICACIÓN DE LA
GUÍA DIDÁCTICA PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA DE ENFERMERÍA 2013 - 2014.

PLAN OPERATIVO / PROPUESTA											
ACTIVIDADES	MAYO	JUNIO									
	5 - 31	5	9	10	11	12	16	17	18	19	23
Elaboración de la guía didáctica para alumnas y guía metodológica para docentes.	➡										
Presentación ante la directora de la escuela.		➡									
Realización de la prueba piloto			➡								
Selección de estudiantes para la muestra				➡							
Entrega de consentimiento informado a las estudiantes sujeto de estudio					➡						
Realización de módulo 1 Aparato reproductor femenino						➡					
Realización de módulo 2 Menarquia						➡					
Realización de módulo 3 Cambios en la pubertad							➡				
Realización de módulo 4 Medidas de higiene íntima ante la menstruación							➡				
Evaluación							➡				
Impresión de las guías							➡				
Entrega de guía del estudiante y docente a la institución educativa.											➡

ANEXO # 13
CARTA DE AGRADECIMIENTO POR PARTE DE LA
DIRECTORA DEL PLANTEL

GLOSARIO

ADENOHIPÓFISIS: Es la glándula o porción anterior de la hipófisis.

AGENTE INFECCIOSO: Son los microorganismos como virus, bacterias, hongos, rickettsias, protozoarios o helminto, capaces de producir infección o enfermedad infecciosa.

AMENORREA: Ausencia del período en mujeres jóvenes que a los 16 años de edad todavía no han comenzado a menstruar, o a la ausencia del periodo en mujeres que solían tener un periodo regular.

CICLO MENSTRUAL: proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos (óvulos u ovocitos) y se producen una serie de cambios dirigidos al establecimiento de un posible embarazo, teniendo como duración media de 28 días.

DISMENORREA: Trastorno menstrual caracterizado por dolores menstruales severos y frecuentes asociados con la menstruación.

ESTRÓGENO: Son hormonas sexuales esteroides de crecimiento secretadas por los órganos genitales, tras recibir órdenes del cerebro.

FOLÍCULOS: Pequeños elementos en forma de bolsa en la cual el ovocitos es almacenado hasta su maduración y su liberación.

GLÁNDULAS CUTÁNEAS: Órganos epiteliales distribuidos por todo el cuerpo, que segregan sustancias que son utilizadas por el propio organismo o como producto de desecho. Existiendo dos tipos de glándulas, las endócrinas y las exocrinas.

GLÁNDULAS ENDÓCRINAS: Son el producto de secreción lanzado al medio extracelular y transportado por la sangre o linfa hacia otros tejidos.

GÓNADAS FEMENINAS: Son órganos reproductores femeninos que producen los gametos o células sexuales como son los ovarios.

HEMORRAGIA: Es la salida o pérdida de sangre de manera excesiva y fuera de lo normal de una persona o animal, ya sea interna o externamente del organismo.

ÓRGANO HOMÓLOGO: Son aquellos que realizan una misma función, pese a que tienen estructuras diferentes.

OVIDUCTO: Doble canal que desde los ovarios lleva los óvulos hasta el útero.

OVULACIÓN: Proceso del ciclo menstrual de la mujer en el cual un folículo ovárico se rompe y libera un óvulo. Presentando entre el día 14° y 15° día del ciclo menstrual.

PATÓGENOS: Se define a todo agente biológico externo que se aloja en un huésped determinado, dañando su anatomía, produciendo enfermedades o daños visibles o no.

PERIODO MENSTRUAL: Conjunto de manifestaciones cíclicas que se producen en las mujeres sexualmente maduras y no embarazadas, en la mucosa uterina por influencia de las hormonas ováricas (estrógeno y progesterona), bajo el control del hipotálamo y la hipófisis.

POST-OVULACIÓN: Suele durar del 16° hasta el 28° día del ciclo. Si no se ha producido la fecundación del óvulo este se desintegra y es expulsado durante la siguiente menstruación, comenzando así el nuevo ciclo menstrual.

PRE OVULACIÓN: Periodo después de la regla, suele durar desde el 8° día hasta el 13° día del ciclo. El ovario produce estrógenos, el óvulo madura y el endometrio se engrosa.

PROGESTERONA: Hormona esteroide responsable de preparar el revestimiento interior del útero para que se pueda consolidar el embarazo en caso de haber una fecundación.

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**UNIDAD EDUCATIVA SUPERIOR N° 2
TEODORO WOLF
SANTA ELENA**

**GUÍA DIDÁCTICA EDUCATIVA
SOBRE EL CUIDADO DE LA
ADOLESCENTE EN LA
MENARQUIA**

**Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en
las adolescentes del Centro de Educación Básica N°2
“Teodoro Wolf” Santa Elena
2013-2014**

AUTORAS:

GÓMEZ CABALLERO MARÍA MERCEDES

RAMÍREZ LOOR VIRGINIA MABELL

LA LIBERTAD – ECUADOR

2014 – 2015

**M
E
N
A
R
Q
U
I
A**

EL INEVITABLE PASO DE
NIÑA A MUJER



¿Cuándo me vendrá
el período?

ÍNDICE DE MÓDULOS

MODULO I

- APARATO REPRODUCTOR FEMENINO
 - Los Órganos Reproductores Externos
 - Los Órganos Reproductores Internos

MODULO II

- MENARQUIA
- CICLO MENSTRUAL
- DISFUNCIONES MENSTRUALES

MODULO III

- CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUIA
 - Aspecto Biológico
 - Aspecto Físico
 - Aspecto Psicológico
- MITOS Y VERDADES

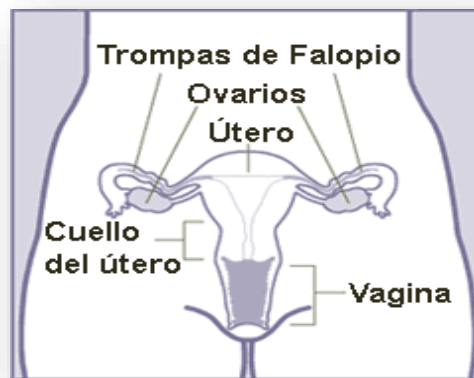
MODULO IV

- MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA
- ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES
 - Autocuidado
 - Autoconcepto
 - Autoimagen

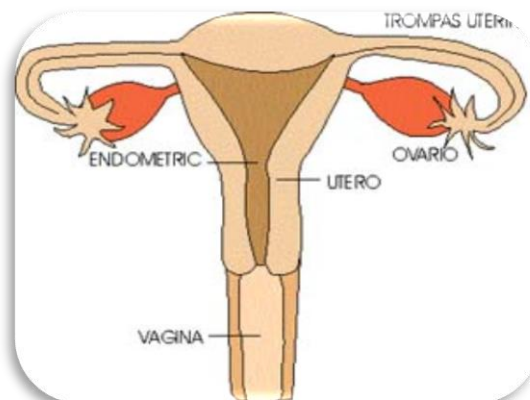
APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

MÓDULO 1

Los órganos reproductores externos femeninos (genitales) tienen dos funciones: permitir la entrada del espermatozoides en el cuerpo y proteger los órganos genitales internos de los agentes infecciosos.



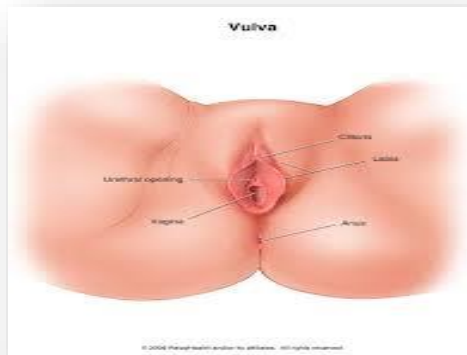
Los órganos genitales internos forman un aparato que se inicia en los ovarios, encargados de la liberación de los óvulos, y se sigue por las trompas de Falopio (oviductos), donde tiene lugar la fertilización de un óvulo; a continuación sigue el útero, donde el embrión se convierte en feto, y acaba en el canal cervical (vagina), que permite el alumbramiento de un bebé completamente desarrollado.



ÓRGANOS REPRODUCTORES EXTERNOS

Están conformados por:

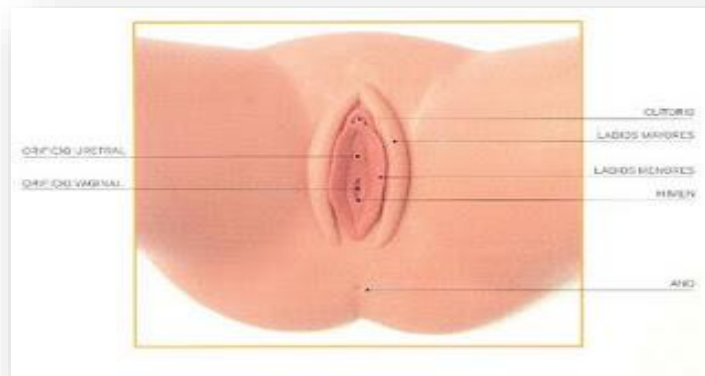
A) Vulva:- Conjunto de órganos genitales externos de la mujer, se caracteriza por estar húmeda permanentemente, debida a la acción de las secreciones vaginales y a las excreciones de las glándulas cutáneas.



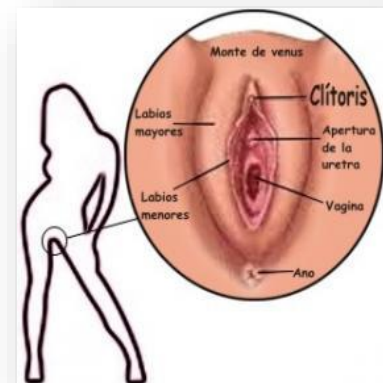
B) Monte de Venus:- Prominencia que se localiza delante de la sínfisis púbica, constituido por tejido adiposo, cubierto por piel y vellos, distribuido en forma de triángulo invertido



C) Labios Mayores:- Formaciones prominentes que parten del monte de venus en forma de repliegues redondeados, se dirigen hacia abajo y atrás para reunirse en la parte media del Periné; constituidos por tejido celular y conectivo, recubiertos por piel pigmentada, con glándulas sebáceas y vello.



D) Clítoris:- Órgano homólogo al pene, de uno a dos centímetros de longitud.

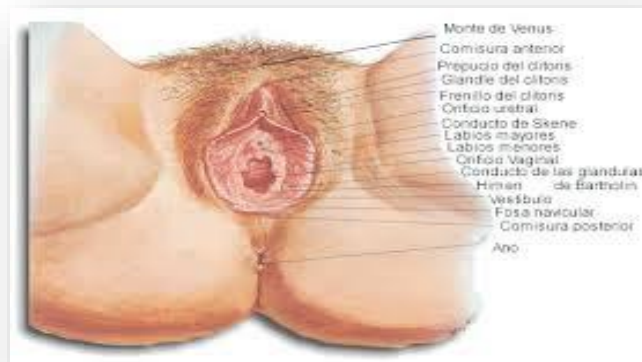


E) Labios Menores:- Son dos repliegues de piel, pequeños y delgados, sin vello

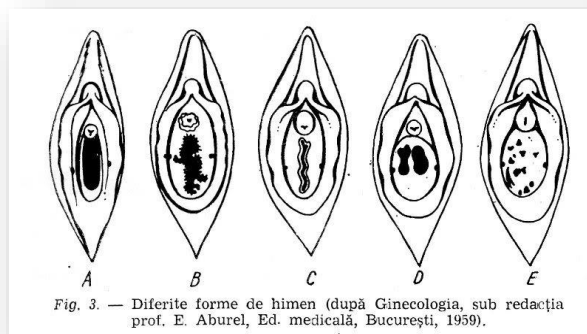


F) Meato Urinario:- Orificio en forma de hendidura, por el cual desemboca la uretra hacia el exterior. Recubierto por epitelio transicional

G) Glándulas de Bartholino:- Son un par de glándulas, ubicadas en los labios menores y en la pared vaginal, desembocan en el introito. Su secreción lubrica la vulva y la parte externa de la vagina.



H) Himen:- Membrana anular que cubre parcialmente la entrada a la vagina, está formado por tejido fibroso y recubierto por epitelio estratificado plano.



ÓRGANOS REPRODUCTORES INTERNOS

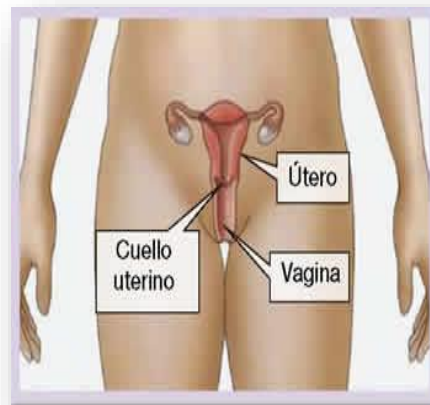
A) Vagina:- Órgano tubular cubierto por una mucosa rosada que comunica el exterior con el cuello uterino, que se encuentra en su fondo. Las paredes anterior y posterior de la vagina normalmente se tocan entre sí, para que no quede espacio en la vagina excepto cuando se dilata, por ejemplo, durante un examen ginecológico o una relación sexual



B) Útero.- El útero es un órgano con forma de pera situado en la parte superior de la vagina, entre la vejiga urinaria por delante y el recto por detrás, y está sujeto por seis ligamentos



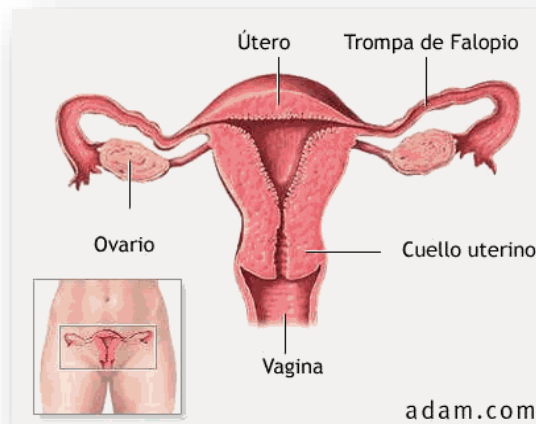
C) Cuello Uterino.- También llamado Cérvix. Es la porción del útero que se encuentra dentro de la vagina. El cuello uterino, la parte inferior del útero, se abre dentro de la vagina.



D) Trompas de Falopio.- También llamadas oviductos (conductos de los huevos). Conductos tubulares que comunican la cavidad uterina con la cavidad peritoneal, donde se encuentran los ovarios.



E) Ovarios.- Los ovarios o gónadas femeninas son una pareja de glándulas del tamaño de una almendra. Se localizan uno a cada lado del útero en la cavidad pélvica superior.



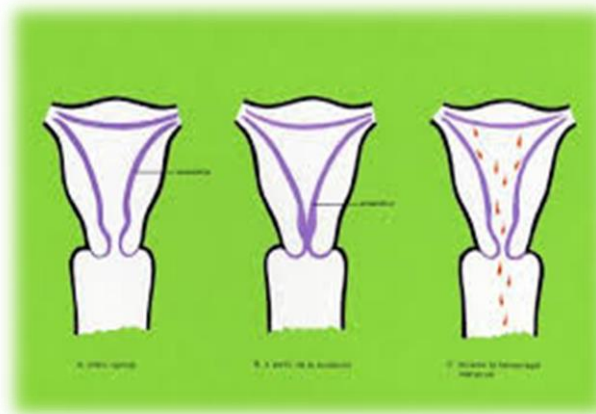
MÓDULO 2

MENARQUIA

La **menarquia.**- es el primer periodo menstrual que experimentan las adolescentes, por lo tanto es un acontecimiento que sucede en la pubertad, lo cual significa el comienzo de la sexualidad adulta en la mujer, un estado de madurez caracterizado por la preparación del cuerpo de la joven para la reproducción, y la identidad sexual, siendo muchos factores los que pueden influenciar en la experiencia de la menarquia.

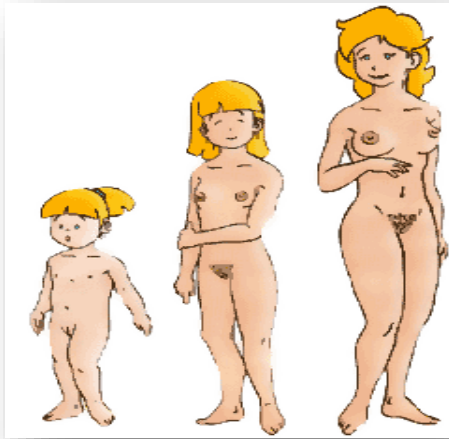


Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina. La mayor parte de los periodos menstruales dura de tres a cinco días.



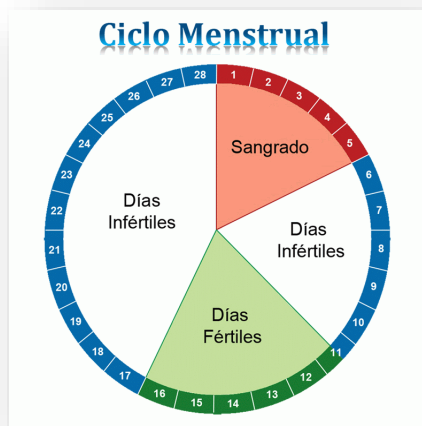
El comienzo de la menstruación se produce entre los 9 y los 15 años de edad como norma general en Menarquia países desarrollados. Inicialmente los primeros ciclos son sin ovulación, no son dolorosos y se presentan sin previo aviso.

¡RECUERDA!



La **menarquía** es el principal marcador psicológico de la transición de la infancia a la edad adulta. Su impacto depende en gran parte de la educación que reciban en las escuelas y de sus padres.

CICLO SEXUAL FEMENINO O CICLO MENSTRUAL



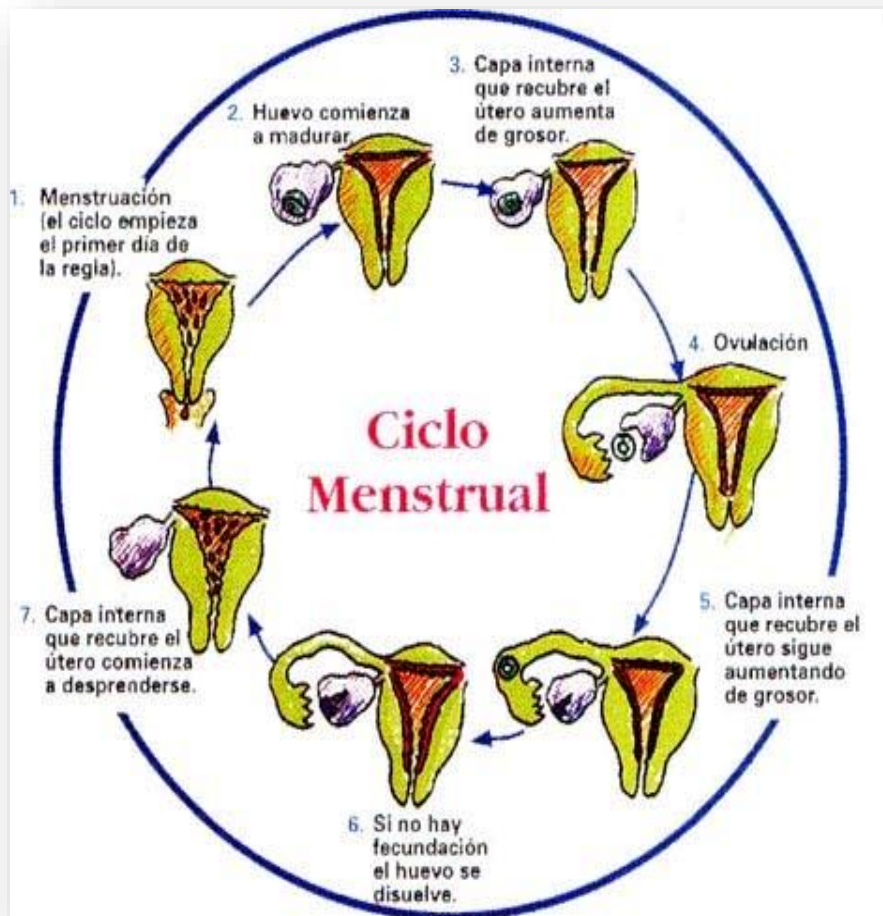
El ciclo sexual femenino o ciclo menstrual es el proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos (óvulos u ovocitos), en el cual se producen una serie de cambios dirigidos al establecimiento de un posible embarazo. El inicio del ciclo se define como el primer día de la menstruación y el fin del ciclo es el día anterior al inicio de la siguiente

menstruación. La duración media del ciclo es de 28 días, aunque puede ser más largo o más corto.

PARTES DEL CUERPO QUE INTERVIENEN EN EL CICLO MENSTRUAL

Las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son:

- Cerebro
- Glándula pituitaria
- Útero
- Cuello uterino
- Trompas de Falopio
- Vagina



SÍNTOMAS MENSTRUALES

Cuando las mujeres empiezan a familiarizarse con la regla aprenden a distinguir, aunque sea vagamente, los signos de cada fase del ciclo menstrual. Dependiendo del ciclo menstrual los síntomas pueden variar:

Fase de preovulación (días posteriores a la regla): se tiene la sensación de plenitud, de energías renovadas y fuerza.

Fase de ovulación (unas dos semanas después de la regla): es frecuente experimentar un dolor punzante en un lado de la parte baja del vientre y un aumento de la secreción vaginal, o flujo.

La fase de postovulación (unos días antes de la regla): es la fase más prolija en cambios físicos y también psíquicos, hasta el punto que algunas mujeres pueden sufrir el síndrome premenstrual. Aquí los síntomas más comunes son un sentimiento de tristeza y melancolía, falta de concentración, hinchazón en el bajo vientre y aumento de la grasa en piel y cabellos.

La cantidad de flujo perdido varía dependiendo de cada mujer, aunque La media de sangrado perdido equivaldría al volumen de una taza de té. El 90 por ciento se expulsa durante los primeros 3 días de la regla.

Otros síntomas propios de esta fase son: dolores en el bajo vientre (parecidos a los retortijones), dolor de espalda y piernas, mareos, náuseas, vómitos y diarrea



ACCIONES A REALIZAR PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS MENSTRUALES

Las siguientes medidas le pueden permitir evitar el uso de medicamentos que requieren receta médica:

- Aplicar una almohadilla térmica (pañó mojado con agua tibia) en el abdomen bajo, debajo del ombligo.
- Hacer masajes circulares suaves con las puntas de los dedos alrededor del abdomen bajo.
- Beber líquidos calientes o tibios.
- Comer poco pero con frecuencia
- Consumir una alimentación rica en carbohidratos complejos, como granos integrales, frutas y verduras, pero baja en sal.
- Mantener las piernas elevadas mientras está acostada o acostarse de lado con las piernas dobladas.
- Ensayar con medicamentos anti-inflamatorios de venta libre como ibuprofeno.
- Tomar duchas o baños tibios.
- Caminar o hacer ejercicios con regularidad, incluyendo ejercicios de balanceo pélvico.



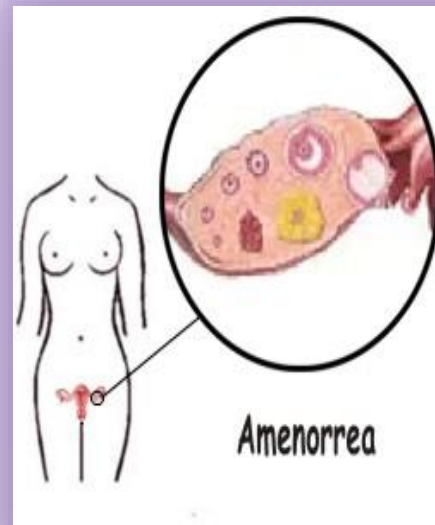
DISFUNCIONES MENSTRUALES

¿QUÉ TIPOS DE PROBLEMAS TIENEN LAS MUJERES CON SUS PERÍODOS?

Las mujeres pueden tener distintos tipos de problemas con sus períodos, incluyendo dolor, sangrado abundante, y períodos salteados.

AMENORREA

La falta del período menstrual. Este término se usa para referirse a la ausencia del período en mujeres jóvenes que a los 16 años de edad todavía no han comenzado a menstruar, o a la ausencia del período en mujeres que solían tener un período regular.



DISMENORREA

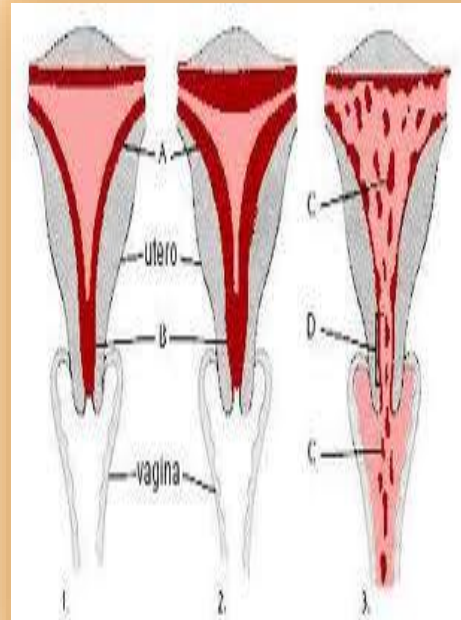


Es un trastorno menstrual caracterizado por dolores menstruales severos y frecuentes asociados con la menstruación. Son los períodos en los cuales una mujer experimenta dolor en la parte baja del abdomen tipo cólico, dolor agudo e intermitente o posiblemente dolor de espalda.

SANGRADO UTERINO ANORMAL

Es cualquier sangrado del útero (a través de la vagina) que no sea el período mensual normal. Tener sangrado extremadamente abundante durante el periodo también puede considerarse sangrado uterino anormal.

Incluye ocasiones de sangrado muy abundante o períodos inusualmente largos (también llamados menorragia), períodos demasiado frecuentes, y sangrado entre períodos.



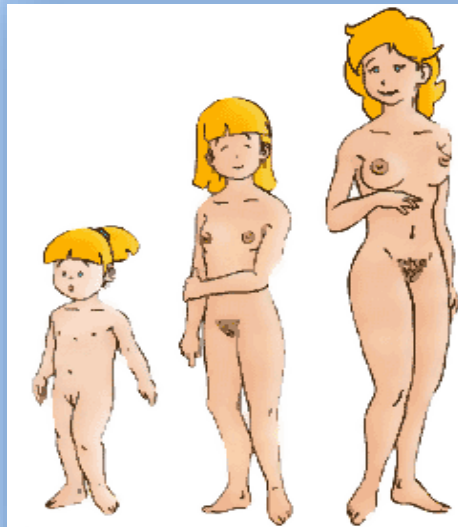
MODULO 3

CAMBIOS DE LA PUBERTAD, QUE SE PRESENTA EN LA ETAPA DE LA MENARQUÍA

En la pubertad, las niñas que entran en el periodo de menstruación, presentaran cambios repentinos en los aspectos: biológico, físico y psicológico.

ASPECTO BIOLÓGICO.

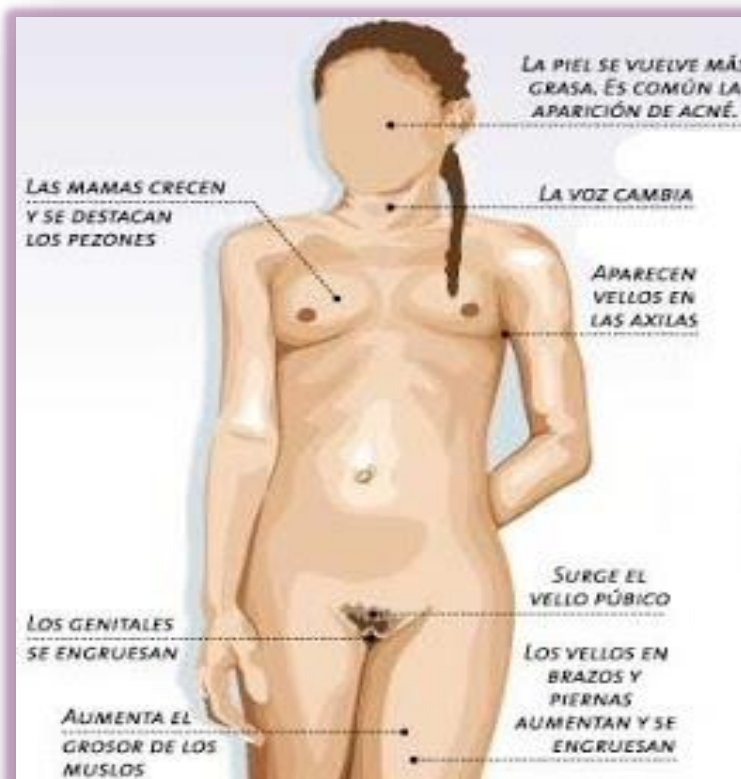
En los aspectos biológicos la pubertad alude a los cambios que conducen a la madurez sexual, estos cambios los desencadenan hormona secretada por glándula endocrina como lo son gónadas: los ovarios en las mujeres. En la mujer, la adenohipofisis y los ovarios infantiles son capaces de funcionar plenamente si son estimulados adecuadamente.



ASPECTO FÍSICO.

En el aspecto físico en la adolescencia, las personas jóvenes atraviesan por muchos cambios a medida que pasan de la niñez a la madurez física. Los cambios prepuberales precoces ocurren cuando aparecen las características sexuales secundarias

En las niñas pueden empezar a desarrollar los brotes de senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos que se alcanza en algún momento entre los 12 y los 18 años y el crecimiento del vello púbico, de la axila y de la pierna comienza normalmente alrededor de los 9 o 10 años de edad y alcanza los patrones adultos alrededor de los 13 o 14 años.



ASPECTO PSICOLÓGICO.

En el aspecto psicológico en su experiencia de la menarquía aparentemente son muchos los factores que pueden influenciar la experiencia de la menarquía

Entre los más importantes están los estereotipos culturales, las expectativas que las niñas tienen de sí misma, la información específica recibida por parte de otra persona y el estado del desarrollo en el que se encuentren las jóvenes



MITOS Y VERDADES

- No debes bañarte, ducharte y lavarte el pelo durante la regla
Falso. *Cuando estás menstruando es más importante que nunca mantener la higiene y sentirte limpia y fresca.*

- Si te quedas muy delgada, dejas de menstruar
Verdadero. *Una fuerte pérdida de peso puede paralizar tus periodos. Si esto ocurriera consulta a tu médico.*

- Si tengo la regla, no puedo regar las plantas ni hacer mayonesa
Falso. *La menstruación no tiene por qué afectar a las actividades cotidianas, a menos que tus síntomas te impidan llevar una vida normal durante esos días.*

- Cuando está menstruando, la mujer está impura, sucia y fea
Falso. *Durante la menstruación sufrimos de muchos cambios hormonales y emocionales, pero tampoco nos convertimos en monstruos.*

- No debe comer determinados alimentos (leche y derivados, huevo, limón, etcétera.).
Falso. *Cuando estas menstruando debes alimentarte normalmente sin dejar de comer ningún alimento.*

¿Me creerías si te digo que en algunos pueblos primitivos le temían a la menstruación? ¡Si, era tabú! Durante el periodo en que las mujeres menstruaban, eran aisladas de la tribu; las alejaban en un lugar alejado, porque pensaban que estaban siendo castigadas por algo, o que eran impuras mientras estuvieran sangrando



NO VAMOS A NEGAR QUE ES UN POCO MOLESTO ESE ASUNTO DE SANGRAR POR VARIOS DIAS, PERO ¿TANTO COMO UN CASTIGO, O COMO PARA TENERLE MIEDO?

POR SUERTE, LA HUMANIDAD HA IDO APRENDIENDO MUCHAS COSAS Y AHORA SABEMOS QUE LA MENSTRUACIÓN NO ES NADA TERRIBLE,

MÓDULO 4

MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA EN LAS ADOLESCENTES

No es recomendable descuidar la higiene íntima durante la menstruación. Es conveniente mantener tu zona íntima lo más aseada posible, con el fin de evitar posibles infecciones que agredan tu flora vaginal.



- La mejor manera de limpiar el área exterior de los genitales (la región vulvar) es con agua tibia y un jabón suave sin perfume (preferentemente neutro) durante el baño o la ducha.

- Para lavar la vulva hay que separar bien las piernas y poner el jabón directamente en la mano (no usar guantes ni esponjas).
- Hay que fregar bien los labios y todos los repliegues de la vulva. Luego hay que enjuagarse abundantemente (para evitar que queden restos de jabón) y secarse bien (para evitar que la zona quede húmeda).



- Las duchas vaginales no son recomendables si no las aconseja un médico.

- La zona anal se limpia de la misma forma que la región vulvar, pero hay que hacerlo siempre desde delante hacia atrás para evitar contaminar la vulva o la vagina con bacterias procedentes del intestino.



- La vulva ha de lavarse como mínimo una vez al día. Si no te duchas puedes hacerlo en el bidet. Cuando tienes la regla puedes lavarte normalmente o incluso más que en los días sin regla.

- No llevar prendas ajustadas y sintéticas que impiden la respiración íntima.



- Utilizar tejidos de algodón.
- Visitar periódicamente a tu médico y/o ginecólogo.
- Usar siempre tus propias toallas.
- Cambio regular de apósito o toalla

¡Sabías que!

Aunque en las farmacias se venden numerosos productos para el uso íntimo femenino, la mayoría de estos productos, excepto los jabones neutros específicos, son innecesarios. Algunos productos incluso pueden ser perjudiciales ya que pueden provocar alergias o irritaciones.

Si bien existen productos que se pueden utilizar ocasionalmente, en cualquier caso no uses toallas sanitarias con desodorante ni desodorantes en aerosol en el área vulvar. Además es bueno recordar que los desodorantes y otros productos, son un complemento pero nunca un sustituto de la higiene íntima.



ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES

AUTOCUIDADO

Es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades.



Los hábitos de vida sanos, el ejercicio físico y la higiene contribuyen al incremento de la esperanza de vida y el reto está en que se consiga en condiciones de salud óptimas.

Es fundamental práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es de vital importancia que las adolescentes entiendan que una correcta alimentación, junto con la más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.

ALIMENTACIÓN



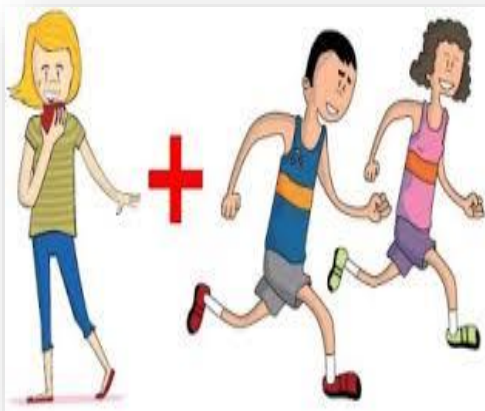
La adolescente que está enfrentando un rápido crecimiento y posee mayor requerimiento energético por el aumento considerable y variedad de actividades, necesita de una alimentación motivadora, la que debe contener alimentos variados, y nutritivos, que aporten a su crecimiento y desarrollo

RECOMENDACIONES:

- Se sugiere 3 a 4 comidas diarias.
- No debe dejar de tomar desayuno, el que debe ser abundante y nutritivo.
- Procurar no dejar de comer o saltarse comidas. La frecuencia de la alimentación debe ser estable.
- Los alimentos deberán ser variados y saludables. Se recomiendan frutas, verduras y cereales, lácteos, carnes magras y comidas preparadas con poca grasa.
- Al preparar el menú se debe considerar que las calorías que aportan los alimentos deben ser ajustadas para cada caso en particular de acuerdo a la madurez puberal y a la actividad física.



ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo.

RECOMENDACIONES:

- Brindar posibilidades de recreación de acuerdo a los intereses de la joven
- Equilibrar el estudio con la recreación
- Estimular la participación en grupos comunitarios, religiosos, deportivos o escolares.
- Estimular y permitir la colaboración en las actividades domésticas.
- Estimular compartir el tiempo de recreación con su familia.
- Evitar el aislamiento social o familiar de la joven.
- Promover actividades familiares al aire libre.
- Organizar los tiempos entre la recreación y el descanso.



AUTOCONCEPTO

Es una de las variables más relevantes dentro del ámbito de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional.

El autoconcepto es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y conductas o comportamientos de las personas.

Este concepto de sí mismo se va formando a lo largo de la vida, por ejemplo se va interpretando las propias emociones, conducta y se compara con la del otro ¿es igual o diferente?

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Se basa el autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre la propia persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre las propias cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente



Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de las acciones propias, para no dejarse llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

El esquema corporal: supone la idea que se tiene de su cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e

influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia sí mismo.

Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. "



AUTOIMAGEN

Entiéndase como auto-imagen aquella construcción mental del conjunto de características físicas, psicológicas y emocionales que creemos nos caracterizan y nos individualizan en el grupo social, llámese familia, amistad, escuela o cualquier otro ámbito en el que convivimos y nos desarrollamos.

La autoimagen es la forma en que las personas se ven a sí mismas, sus objetivos, capacidades y lo que se consideran capaces de lograr. Es por esto que la autoimagen puede ser un factor de gran importancia al momento de asumir nuevos desafíos y es fundamental para sobreponerse a las frustraciones.

Tener una autoestima positiva es el resultado de una buena autoimagen, la que ayuda a crecer en forma sana

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**UNIDAD EDUCATIVA SUPERIOR N° 2
TEODORO WOLF
SANTA ELENA**

**GUÍA DIDÁCTICA EDUCATIVA
SOBRE EL CUIDADO DE LA
ADOLESCENTE EN LA MENARQUIA**

**Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en
las adolescentes del Centro de Educación Básica N°2
“Teodoro Wolf” Santa Elena
2013-2014**

AUTORAS:

GÓMEZ CABALLERO MARÍA MERCEDES

RAMÍREZ LOOR VIRGINIA MABELL

LA LIBERTAD – ECUADOR

2014 – 2015

ÍNDICE DE GUÍA EDUCATIVA DEL DOCENTE

I	INTRODUCCIÓN	173
---	--------------	-----

MÓDULO I: ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR

1.1	Los Órganos Reproductores Externos	178
1.2	Los Órganos Reproductores Externos	181

MÓDULO II: MENARQUIA

2.1	Menarquia	187
2.2	Síntomas menstruales	189
2.3	Disfunciones menstruales	191

MÓDULO III: CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUIA, MITOS Y VERDADES

3.1	Mitos y verdades	199
-----	------------------	-----

MÓDULO IV: MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA EN LAS ADOLESCENTES Y ESTILO DE VIDA

4.1	Medidas de higiene íntima en las adolescentes	203
4.2	Estilo de vida de las adolescentes	206

I. INTRODUCCIÓN

La menarquia es un término desconocido para muchas niñas constituyendo en un problema al enfrentar el día de su llegada, siendo de gran importancia la aplicación de la guía didáctica “Intervenciones de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes” y su respectivo manual para la metodología de aprendizaje para el docente.

La menarquia es denominado como la primera etapa menstrual que exteriorizan las adolescentes, por lo tanto es un suceso que transcurre durante la pubertad. Significa el inicio de la vida sexual reproductiva en la mujer, siendo un período de madurez que se identifica por la preparación del organismo de la joven para la reproducción y la identidad sexual. Temas que son en su totalidad abarcados en la sociedad.

Teniendo en cuenta que a nivel escolar la información que reciben las adolescente sobre la menstruación se limita a la exposición general del tema a cargo del maestro titular y como parte de una clase regular en las asignaturas de Ciencias Naturales y Salud Sexual y Reproductiva, empujando a las adolescentes averiguar por sí mismas, los aspectos que no quedaron claros de la menstruación.

El propósito de este manual es incluir en dicha educación a los maestros de estas asignaturas, abarcando temas de conocimiento sobre la menarquia y autocuidado a llevar por la adolescente ante la menstruación. Contribuyendo a mejorar su cuidado tanto física como psicológica en el transcurso de su período menstrual.

La Guía didáctica es dirigida a las adolescentes del Centro de Educación Básica Teodoro Wolf” en las edades comprendidas entre 10 y 12 años. Contiene además un Manual para los docentes, para su respectivo reforzamiento de la educación sobre el tema, o para generaciones futuras, el manual consta de 4 módulos sobre conocimiento de los órganos reproductores femeninos internos y externos; qué es la menarquia y su ciclo menstrual, disfunciones menstruales; cambios que se producen física, biológica y psicológicamente en las adolescentes, mitos y verdades; higiene íntima y estilos de vida saludable.

¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Es un material diseñado como un apoyo para los educadores de Ciencias Naturales y Educación Sexual y Reproductiva.

PARA EL EDUCADOR:

El educador (a) deberá sentirse lo más cómodo posible a la hora de tratar sobre el tema de la menarquia. Para ello la mejor forma es familiarizarse con ellas, escoger el acercamiento más apropiado para las estudiantes y para la experiencia del docente. También es conveniente ensayar cualquier tipo de demostración antes de realizarla al frente de la clase:

- a) **Verbalmente:** Describiendo paso a paso cada módulo, utilizando un lenguaje sencillo para que las niñas puedan entender
- b) **Mediante instrucciones escritas:** Apoyándose en información escrita para ilustrar los comentarios. Tanto en la guía de trabajo para el educador, como en la guía educativa para el alumno debe tener información que resulte útil para esta explicación.
- c) **Mediante demostraciones visuales:** Utilizando videos y diapositivas para su mejor comprensión.

SOBRE EL ALUMNADO:

- Esta guía está diseñada para ser aplicada a las niñas de 10 a 12 años de edad que no hayan presentado su primera menstruación.
- Si el alumnado se muestra poco participativo, se sugiere preguntar directamente cuál es el motivo. Esta falta de respuesta puede ser provocada por dos razones: porque la exposición es demasiado simple (aburre) o demasiado compleja (cansa)
- Las niñas pueden mostrarse ansiosas cuando se les está explicando el contenido (risas, silencios, etc.) pueden no estar acostumbrados a discutir sobre el tema. La risa es un acontecimiento normal, nos dice que la información está llegando correctamente.

METODOLOGÍA: La metodología que se sigue en la guía es activa y participativa.

Se propone una metodología que promueva la atención de las estudiantes, para ello se seguirá un proceso de pre-post test, el cual consiste en un cuestionario sobre conocimientos antes de comenzar la exposición de cada módulo y después de terminar la aplicación de la guía.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL MODULO 1

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
MÓDULO 1: APARATO REPRODUCTOR FEMENINO 1.1. Órganos externos 1.2. Órganos internos	<ul style="list-style-type: none"> • Describir el aparato reproductor femenino • Listar los órganos reproductores internos y externos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elaboración de mapas conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita • Nominar los órganos reproductores externos e internos • Detallar cada una de las partes del aparato reproductor femenino

1. MÓDULO I:

ANATOMÍA DEL APARATO REPRODUCTOR

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

- Que las niñas de 10 a 12 años de edad conozcan los órganos reproductores internos y externos
- Que las niñas concienticen sobre su cuidado

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Diapositivas
- Video acerca del tema
- Infocus
- Tarjetas con imagen de cada órgano reproductor femenino

RESULTADOS APRENDIZAJE: Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:

- Describir el aparato reproductor femenino
- Listar los órganos reproductores internos y externos

BIENVENIDA

Para hacer la reunión agradable y ganarnos la confianza de las niñas:

- Las saludaremos con cariño y las felicitaremos por participar.
- Cuidar que todas se sientan bien.
- Hablarle con confianza acerca del tema: de cómo son nuestros órganos sexuales y cómo cuidarlos.

METODOLOGÍA A UTILIZAR:

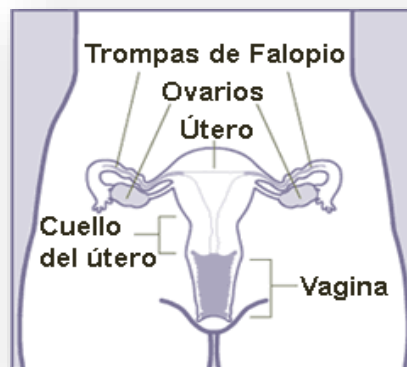
PARA QUE LAS NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS CONOZCAN SUS ÓRGANOS SEXUALES INTERNOS Y EXTERNOS

- Se le presentará las diapositivas con imágenes ilustrativas, explicándoles cuales son los órganos sexuales internos y externos y un breve concepto de lo que significa cada uno y un video educativo para reforzar la exposición y mejorar su conocimiento
- Para evaluar y comprobar la captación de la información se les dará a escoger las cartillas al azar en donde estará la imagen de cada órgano, tendrán que pegarlas en el papelógrafo que se encontrara en la pared, en el cual se encuentra los nombres de los órganos sexuales internos de un lado y externos del otro lado

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

Los órganos reproductores externos femeninos (genitales) tienen dos funciones: permitir la entrada del espermatozoides en el cuerpo y proteger los órganos genitales internos de los agentes infecciosos.

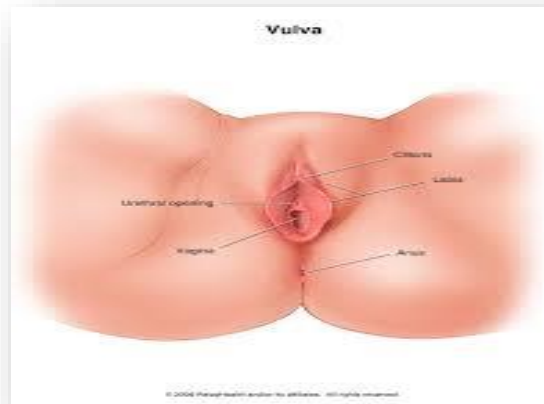
Los órganos genitales internos forman un aparato que se inicia en los ovarios, encargados de la liberación de los óvulos, y se sigue por las trompas de Falopio (oviductos), donde tiene lugar la fertilización de un óvulo; a continuación sigue el útero, donde el embrión se convierte en feto, y acaba en el canal cervical (vagina), que permite el alumbramiento de un bebé completamente desarrollado



1.1. ORGANOS REPRODUCTORES EXTERNOS

Están conformados por:

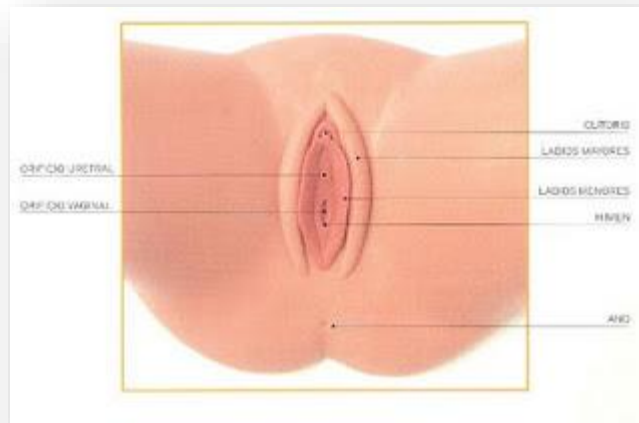
A) Vulva:- Conjunto de órganos genitales externos de la mujer, se caracteriza por estar húmeda permanentemente, debida a la acción de las secreciones vaginales y a las excreciones de las glándulas cutáneas.



B) Monte de Venus:- Prominencia que se localiza delante de la sínfisis púbica, constituido por tejido adiposo, cubierto por piel y vellos, distribuido en forma de triángulo invertido



C) Labios Mayores:- Formaciones prominentes que parten del monte de venus en forma de repliegues redondeados, se dirigen hacia abajo y atrás para reunirse en la parte media del Periné; constituidos por tejido celular y conectivo, recubiertos por piel pigmentada, con glándulas sebáceas y vello.



D) Clítoris:- Órgano homólogo al pene, de uno a dos centímetros de longitud.

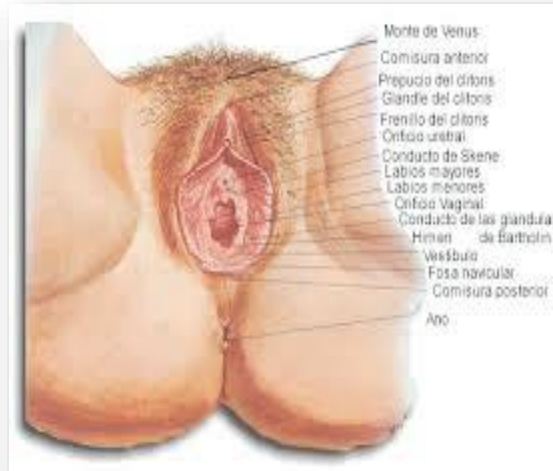


E) Labios Menores:- Son dos repliegues de piel, pequeños y delgados, sin vello

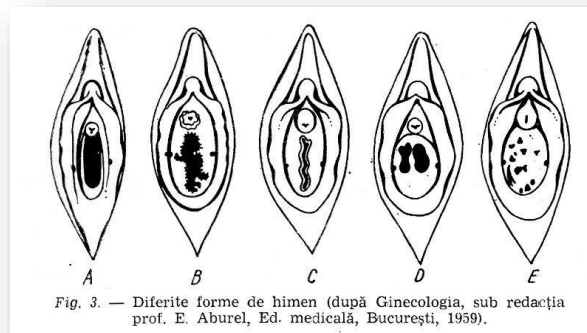


F) Meato Urinario:- Orificio en forma de hendidura, por el cual desemboca la uretra hacia el exterior. Recubierto por epitelio transicional

G) Glándulas de Bartholino:- Son un par de glándulas, ubicadas en los labios menores y en la pared vaginal, desembocan en el introito. Su secreción lubrica la vulva y la parte externa de la vagina.



H) Himen:- Membrana anular que cubre parcialmente la entrada a la vagina, está formado por tejido fibroso y recubierto por epitelio estratificado plano.

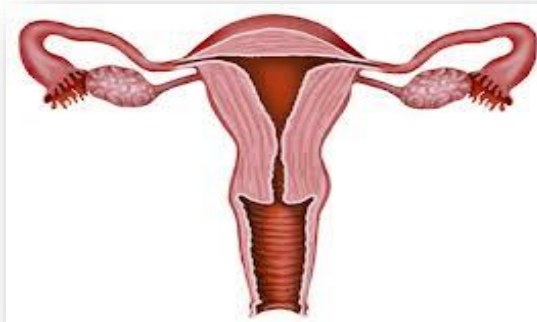


1.2. ÓRGANOS REPRODUCTORES INTERNOS

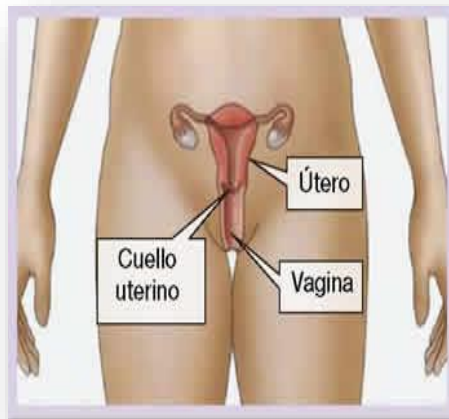
A) **Vagina:-** Órgano tubular cubierto por una mucosa rosada que comunica el exterior con el cuello uterino, que se encuentra en su fondo. Las paredes anterior y posterior de la vagina normalmente se tocan entre sí, para que no quede espacio en la vagina excepto cuando se dilata, por ejemplo, durante un examen ginecológico o una relación sexual



B) **Útero.-** El útero es un órgano con forma de pera situado en la parte superior de la vagina, entre la vejiga urinaria por delante y el recto por detrás, y está sujeto por seis ligamentos



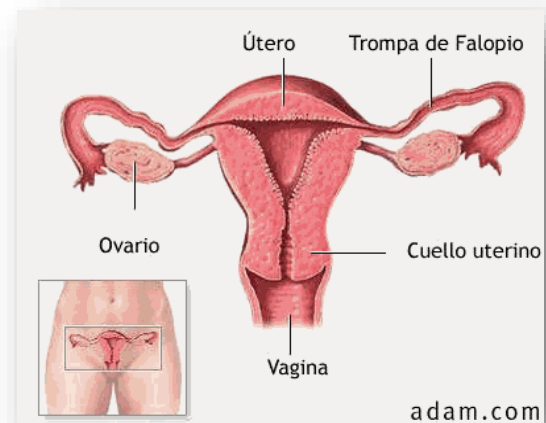
C) Cuello Uterino.- También llamado Cérvix. Es la porción del útero que se encuentra dentro de la vagina. El cuello uterino, la parte inferior del útero, se abre dentro de la vagina.



D) Trompas de Falopio.- También llamadas oviductos (conductos de los huevos). Conductos tubulares que comunican la cavidad uterina con la cavidad peritoneal, donde se encuentran los ovarios.



E) Ovarios.- Los ovarios o gónadas femeninas son una pareja de glándulas del tamaño de una almendra. Se localizan uno a cada lado del útero en la cavidad pélvica superior.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL MODULO 2

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, las estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
MÓDULO 2: MENARQUIA <ul style="list-style-type: none"> • Ciclo menstrual • Disfunciones menstruales • Acciones que se realizan para mejorar los síntomas menstruales 	<ul style="list-style-type: none"> • Definir el concepto de menarquia y en qué consiste su ciclo menstrual • Explicar cuáles son la acciones que se deben seguir para mejorar los síntomas menstruales • Citar los tipos de problemas que tienen las mujeres con su periodo menstrual 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión del tema en clase • Explicación detallada del tema 	Elaboración de esquemas y mapas conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> • Confeccionar un mapa conceptual acerca del concepto de menarquia y su ciclo menstrual • Elaborar un esquema o mapa conceptual sobre las acciones que se debe realizar para disminuir los síntomas menstruales • Mencionar y describir cada una de las disfunciones menstruales

METODOLOGÍA:

PARA QUE LAS NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS CONOZCAN SOBRE QUÉ ES LA MENARQUIA Y SU CICLO MENSTRUAL

Se elegirán grupos de trabajo, mientras se les entrega a cada grupo el material para que desarrollen el tema se les preguntara si tienen algún conocimiento acerca de lo que es la menarquia

En un sobre grande se colocaran unas tarjetas donde estará un tema o una parte de lo q van a desarrollar, se les pedirá que construyan un mapa conceptual o lo que se les haga más fácil para su explicación y lo expongan

Escogerán un representante de cada grupo, cada una de los líderes explicará el tema, sino les satisface lo que expuesto, otra integrante del grupo le ayudara, después se reforzara el tema o dudas que les hayan quedado.

2. MÓDULO II: MENARQUIA

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

Que las niñas de 10 a 12 años de edad conozcan sobre qué es la menarquia y su ciclo menstrual

RESULTADOS APRENDIZAJE: Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:

- Definir el concepto de menarquia y en que consiste su ciclo menstrual
- Explicar cuáles son la acciones que se deben seguir para mejorar los síntomas menstruales

Citar los tipos de problemas que tienen las mujeres con su periodo menstrual

¿Qué necesitamos para hacer la reunión?

- Formar grupos
- Papelógrafos y marcadores
- Ayudas visuales
- Tarjetas con el nombre del tema

BIENVENIDA

Se saludara a las niñas y se explicará en que consiste la reunión.

ACTIVIDAD 1:

ANALIZAR LOS SIGNIFICADOS DE LA MENARQUIA

Un punto de partida de esta actividad puede ser que en esta sociedad nos “hablan” con infinidad de significados contradictorios y pocos claros acerca de la menarquia.

DESARROLLO:

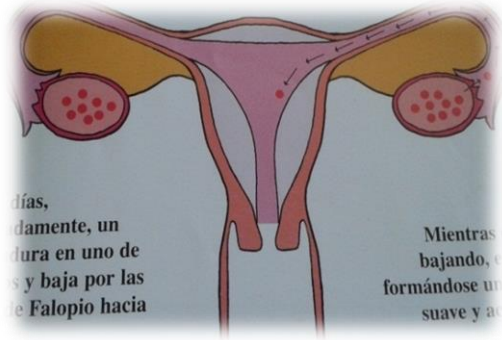
1. Comenzar la sesión preguntando a las niñas de donde reciben la información relacionado con el tema de la menarquia, (música, publicidad, familia, etc.) y escribirlos en el Papelógrafo que se encuentra pegado en la pared.
2. Formar grupos de 3 personas, entregar una ficha de trabajo para que escriban cuáles son los significados de la menarquia que reciben de cada una de las fuentes más relevantes para ellos.

FUENTE	SIGNIFICADO
AMIGOS	
FAMILIA	
ESCUELA	
PUBLICIDAD	

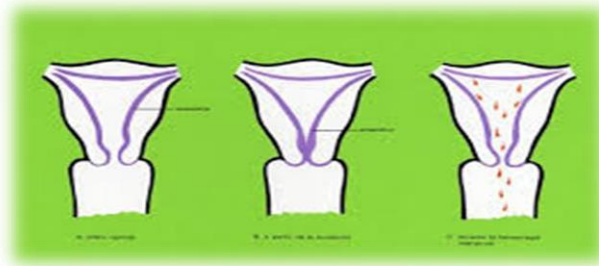
- 3.- un representante por grupo saldrá a escribir al Papelógrafo los significados que le ha proporcionado cada fuente.

MENARQUIA

La **menarquia**.- es el primer periodo menstrual que experimentan las adolescentes, por lo tanto es un acontecimiento que sucede en la pubertad, esto significa el comienzo de la sexualidad adulta en la mujer, un estado de madurez caracterizado por la preparación del cuerpo de la joven para la reproducción, y la identidad sexual, siendo muchos factores los que pueden influenciar en la experiencia de la menarquia.

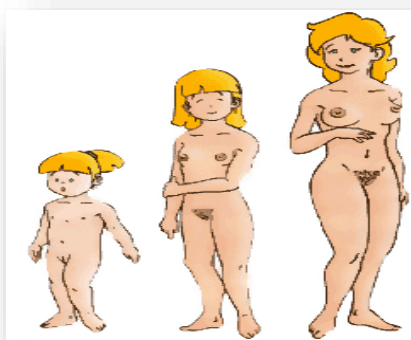


Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina. La mayor parte de los períodos menstruales dura de tres a cinco días.



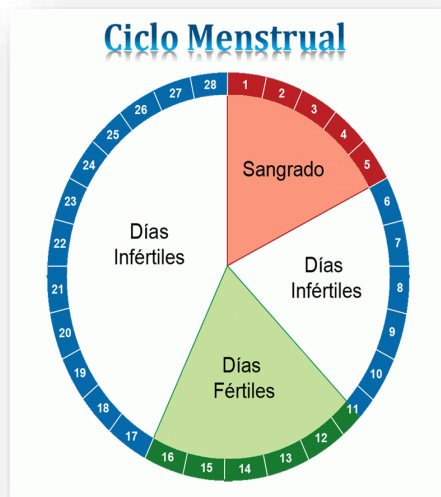
El comienzo de la menstruación se produce entre los 9 y los 15 años de edad como norma general en Menarquía países desarrollados. Inicialmente los primeros ciclos son sin ovulación, no son dolorosos y se presentan sin previo aviso.

¡RECUERDA!



La **menarquía** es el principal marcador psicológico de la transición de la infancia a la edad adulta. Su impacto depende en gran parte de la educación que reciban en las escuelas y de sus padres.

CICLO SEXUAL FEMENINO O CICLO MENSTRUAL

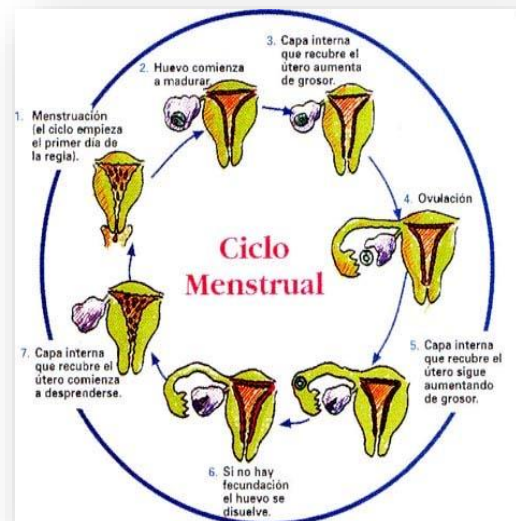


El ciclo sexual femenino o ciclo menstrual es el proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos (óvulos u ovocitos) en el cual se producen una serie de cambios dirigidos al establecimiento de un posible embarazo. El inicio del ciclo se define como el primer día de la menstruación y el fin del ciclo es el día anterior al inicio de la siguiente menstruación. La duración media del ciclo es de 28 días, aunque puede ser más largo o más corto.

2.1.PARTES DEL CUERPO QUE INTERVIENEN EN EL CICLO MENSTRUAL

Las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son:

- Cerebro
- Glándula pituitaria
- Útero
- Cuello uterino
- Trompas de Falopio
- Vagina



2.2. SÍNTOMAS MENSTRUALES

Cuando las mujeres empiezan a familiarizarse con la regla aprenden a distinguir, aunque sea vagamente, los signos de cada fase del ciclo menstrual. Dependiendo del ciclo menstrual los síntomas pueden variar:

Fase de pre ovulación (días posteriores a la regla): se tiene la sensación de plenitud, de energías renovadas y fuerza.

Fase de ovulación (unas dos semanas después de la regla): es frecuente experimentar un dolor punzante en un lado de la parte baja del vientre y un aumento de la secreción vaginal, o flujo.

La fase de postovulación (unos días antes de la regla): es la fase más prolija en cambios físicos y también psíquicos, hasta el punto que algunas mujeres pueden sufrir el síndrome premenstrual. Aquí los síntomas más comunes son un sentimiento de tristeza y melancolía, falta de concentración, hinchazón en el bajo vientre y aumento de la grasa en piel y cabellos.

La cantidad de flujo perdido varía dependiendo de cada mujer, aunque la media de sangrado perdido equivaldría al volumen de una taza de té. El 90 por ciento se expulsa durante los primeros 3 días de la regla.

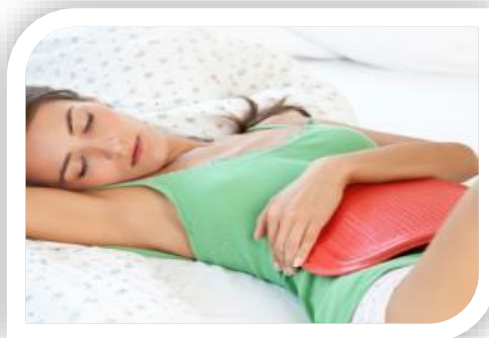
Otros síntomas propios de esta fase son: dolores en el bajo vientre (parecidos a los retortijones), dolor de espalda y piernas, mareos, náuseas, vómitos y diarrea



ACCIONES A REALIZAR PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS MENSTRUALES

Las siguientes medidas le pueden permitir evitar el uso de medicamentos que requieren receta médica:

- Aplicar una almohadilla térmica (pañó mojado con agua tibia) en el abdomen bajo, debajo del ombligo.
- Hacer masajes circulares suaves con las puntas de los dedos alrededor del abdomen bajo.
- Beber líquidos calientes o tibios.
- Comer poco pero con frecuencia
- Consumir una alimentación rica en carbohidratos complejos, como granos integrales, frutas y verduras, pero baja en sal.
- Mantener las piernas elevadas mientras está acostada o acostarse de lado con las piernas dobladas.
- Ensayar con medicamentos anti-inflamatorios de venta libre como ibuprofeno.
- Tomar duchas o baños tibios.
- Caminar o hacer ejercicios con regularidad, incluyendo ejercicios de balanceo pélvico.



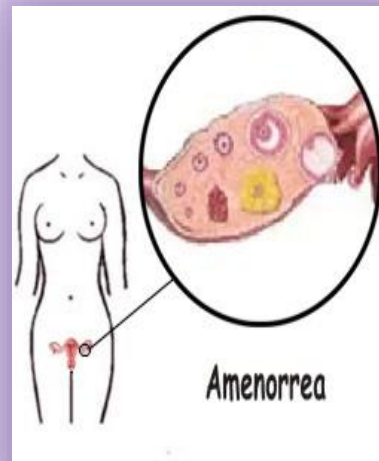
2.3.DISFUNCIONES MENSTRUALES

¿QUÉ TIPOS DE PROBLEMAS TIENEN LAS MUJERES CON SUS PERÍODOS?

Las mujeres pueden tener distintos tipos de problemas con sus períodos, incluyendo dolor, sangrado abundante, y períodos salteados.

AMENORREA

La falta del período menstrual. Este término se usa para referirse a la ausencia del período en mujeres jóvenes que a los 16 años de edad todavía no han comenzado a menstruar, o a la ausencia del período en mujeres que solían tener un período regular.



DISMENORREA



Es un trastorno menstrual caracterizado por dolores menstruales severos y frecuentes asociados con la menstruación. Son los períodos en los cuales una mujer experimenta dolor en la parte baja del abdomen tipo cólico, dolor agudo e intermitente o posiblemente dolor de espalda.

SANGRADO UTERINO ANORMAL

Es cualquier sangrado del útero (a través de la vagina) que no sea el periodo mensual normal. Tener sangrado extremadamente abundante durante el periodo también puede considerarse sangrado uterino anormal.

Incluye ocasiones de sangrado muy abundante o períodos inusualmente largos (también llamados menorragia), períodos demasiado frecuentes, y sangrado entre períodos.



DESPEDIDA

Se le agradecerá a las niñas por su participación, su paciencia y su tiempo, firmarán un registro de asistencia y se les da a conocer el día de la próxima intervención.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL MODULO 3

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
MÓDULO 3: CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUIA Aspecto biológico Aspecto físico Aspecto psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los cambios que se producen en la etapa de la menarquia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elaboración de esquemas y mapas conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> • Detallar cada uno de los cambios que se producen en la etapa de la menarquia mediante un esquema

METODOLOGÍA:

PARA QUE LAS NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD CONOZCAN CUALES SON LOS CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUIA

Se le presentará las diapositivas con imágenes ilustrativas y se le explicará cuales son los cambios que se presentan en la etapa de la menarquia como son: cambios físicos, biológicos y psicológicos, así como también se hará referencia de cuáles son los mitos y verdades que adoptan las personas durante la menstruación

3. MÓDULO III: CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUIA Y MITOS Y VERDADES

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

Que las niñas de 10 a 12 años de edad conozcan cuales son los cambios que se presentan en la etapa de la menarquia.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:

Describir los cambios que se producen en la etapa de la menarquia.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Diapositivas con imágenes ilustrativas sobre el tema
- Infocus

BIENVENIDA

Se saludará a las niñas y se explicará en qué consiste la reunión.

Se le hablará con confianza acerca del tema cambios fisiológicos que se presentan en la etapa de menarquia.

ACTIVIDAD 2:

MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Se puede comentar que desde la infancia aprendamos muchos mitos y estereotipos sobre la menstruación, que en algunas ocasiones puede causarles chiste o temor

DESARROLLO:

1. Explicar qué se va a hacer un ejercicio para que nos sintamos más cómodos hablando de la primera menstruación. Dividir en grupos de 5 a 6 personas, dar a cada grupo un sobre con una frase clave, que le servirá como ejemplo; pedir que durante 5 minutos cada grupo escriba todos los sinónimos que han escuchado sobre la primera menstruación.

FRASES CLAVES
<ul style="list-style-type: none">• Cuando se está menstruando una mujer es fea y sucia• No debes bañarte cuando estás menstruando• Cuando estas menstruando no puedes comer cualquier alimento• No puedes cocinar cuando estas menstruando

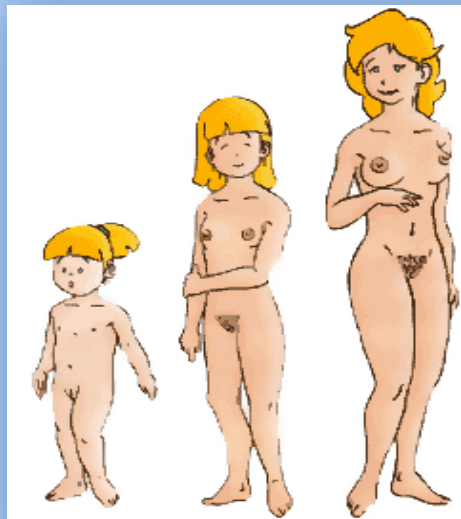
2. Pedir que cada grupo lea su hoja al resto de la clase
3. Fomentar un debate en el aula sobre los mitos y estereotipos que se presentan en el diario vivir.

CAMBIOS DE LA PUBERTAD QUE SE PRESENTAN EN LA ETAPA DE LA MENARQUÍA

En la pubertad, las niñas que entran en el periodo de menstruación, presentaran cambios repentinos en los aspectos: biológico, físico y psicológico.

ASPECTO BIOLÓGICO.

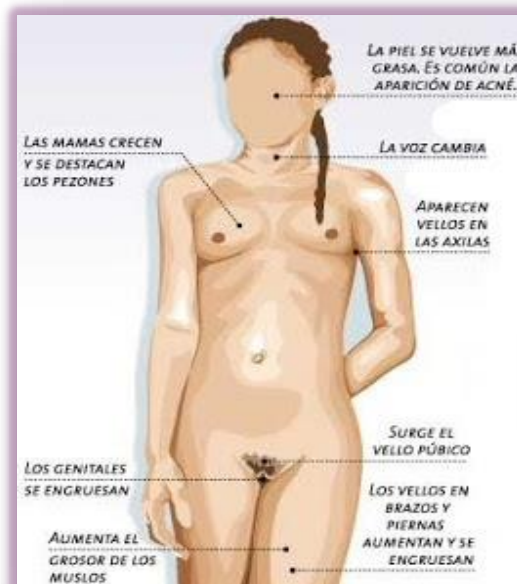
En los aspectos biológicos la pubertad alude a los cambios que conducen a la madurez sexual, estos cambios los desencadena una hormona secretada por la glándula endocrina como las gónadas: los ovarios en las mujeres. En la mujer, la adenohipofisis y los ovarios infantiles son capaces de funcionar plenamente si son estimulados adecuadamente.



ASPECTO FÍSICO

En los aspectos físicos en la adolescencia, las personas jóvenes atraviesan por muchos cambios a medida que pasan de la niñez a la madurez física. Los cambios prepuberales precoces ocurren cuando aparecen las características sexuales secundarias

En las niñas pueden empezar a desarrollar los brotes de senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos que se alcanza en algún momento entre los 12 y los 18 años y el crecimiento del vello púbico, de la axila y de la pierna comienza normalmente alrededor de los 9 o 10 años de edad y alcanza los patrones adultos alrededor de los 13 o 14 años.



ASPECTO PSICOLÓGICO

En los aspectos psicológicos en su experiencia de la menarquia aparentemente son muchos los factores que pueden influenciar la experiencia de la menarquia

Entre los más importantes están los estereotipos culturales, las expectativas que las niñas tienen de sí misma, la información específica recibida por parte de otra persona y el estado del desarrollo en el que se encuentren las jóvenes



3.1. MITOS Y VERDADES

- No debes bañarte, ducharte y lavarte el pelo durante la regla

Falso. Cuando estás menstruando es más importante que nunca mantener la higiene y sentirte limpia y fresca.

- Si te quedas muy delgada, dejas de menstruar

Verdadero. Una fuerte pérdida de peso puede paralizar tus periodos. Si esto ocurriera consulta a tu médico.

- Si tengo la regla, no puedo regar las plantas ni hacer mayonesa

Falso. La menstruación no tiene por qué afectar a las actividades cotidianas, a menos que tus síntomas te impidan llevar una vida normal durante esos días.

- Cuando está menstruando, la mujer está impura, sucia y fea

Falso. Durante la menstruación sufrimos de muchos cambios hormonales y emocionales, pero tampoco nos convertimos en monstruos

- No debe comer determinados alimentos (leche y derivados, huevo, limón, etcétera.).

Falso. Cuando estas menstruando debes alimentarte normalmente sin dejar de comer ningún alimento.

¿Me creerías si te digo que en algunos pueblos primitivos le temían a la menstruación? ¡Si, era tabú! Durante el periodo en que las mujeres menstruaban, eran aisladas de la tribu; las alejaban en un lugar alejado, porque pensaban que estaban siendo castigadas por algo, o que eran impuras mientras estuvieran sangrando



NO VAMOS A NEGAR QUE ES UN POCO MOLESTO ESE ASUNTO DE SANGRAR POR VARIOS DÍAS, PERO ¿TANTO COMO UN CASTIGO, O COMO PARA TENERLE MIEDO?

POR SUERTE, LA HUMANIDAD HA IDO APRENDIENDO MUCHAS COSAS Y AHORA SABEMOS QUE LA MENSTRUACIÓN NO ES NADA TERRIBLE, NO ES TEMIBLE, NI AVERGONZANTE: ES NORMAL.

DESPEDIDA

Se les agradecerá por su colaboración y atención, se les hará firmar un registro de asistencia

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL MODULO 4

MÓDULOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE <small>(Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:)</small>	ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN DOCENTE-ESTUDIANTE	TRABAJO AUTÓNOMO	EVALUACIÓN FORMATIVA
MÓDULO 4: MEDIDAS DE HIGIENE INTIMA EN LAS ADOLESCENTES Estilo de vida 4.1. Autocuidado 4.2. Autoconcepto 4.3. Autoimagen	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar cuáles son las medidas de higiene intima en las adolescentes • Explicar cómo debe ser el estilo de vida saludable en las adolescentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión en clase del tema • Explicación detallada del tema 	Elaboración de esquemas y mapas conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar un mapa conceptual donde señale como debe ser el estilo de vida en las adolescentes • Elaborar un esquema sobre las medidas de higiene íntima

4. MODULO IV: MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA Y ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

- Que las niñas de 10 a 12 años de edad conozcan cuáles son las medidas de higiene íntima
- Que las niñas de 10 a 12 años de edad conozcan cómo llevar su estilo de vida

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar de forma exitosa este módulo, los estudiantes serán capaces de:

- Analizar cuáles son las medidas de higiene íntima en las adolescentes
- Explicar cómo debe ser el estilo de vida en las adolescentes

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Formar grupos
- Papelógrafo y marcadores
- Ayudas visuales
- Tarjetas con dibujos relacionados al tema

BIENVENIDA

Se saludará a las niñas y se explicará en que consiste la reunión.

METODOLOGÍA:

QUE LAS NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD CONOZCAN CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA

PARA EL CONOCIMIENTO PREVIO

Les preguntamos:

¿Si conocen cuáles son las medidas de higiene íntima?

- Les damos un tiempo breve para que piensen, y mientras tanto aprovechamos para pegar el papelógrafo en la pared.
- Escuchamos la participación de las niñas y se apunta en el papelógrafo lo que dicen y junto a cada idea se coloca una figura, por ejemplo: si dicen que bañándose, se coloca una figura de una mujer bañándose.
- Luego, explicamos cuáles son las medidas de higiene y agregamos al papelógrafo otros que no hayan sido nombrado

PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

4.1.MEDIDAS DE HIGIENE ÍNTIMA EN LAS ADOLESCENTES

No es recomendable descuidar la higiene íntima durante la menstruación. Es conveniente mantener tu zona íntima lo más aseada posible, con el fin de evitar posibles infecciones que agredan tu flora vaginal.



- La mejor manera de limpiar el área exterior de los genitales (la región vulvar) es con agua tibia y un jabón suave sin perfume (preferentemente neutro) durante el baño o la ducha.

- Para lavar la vulva hay que separar bien las piernas y poner el jabón directamente en la mano (no usar guantes ni esponjas).
- Hay que fregar bien los labios y todos los repliegues de la vulva. Luego hay que enjuagarse abundantemente (para evitar que queden restos de jabón) y secarse bien (para evitar que la zona quede húmeda).



- Las duchas vaginales no son recomendables si no las aconseja un médico.
- La zona anal se limpia de la misma forma que la región vulvar, pero hay que hacerlo siempre desde delante hacia atrás para evitar contaminar la vulva o la vagina con bacterias procedentes del intestino.
- La vulva ha de lavarse como mínimo una vez al día. Si no te duchas puedes hacerlo en el bidet. Cuando tienes la regla puedes lavarte normalmente o incluso más que en los días sin regla.
- No llevar prendas ajustadas y sintéticas que impiden la respiración íntima.





- Utilizar tejidos de algodón.
- Visitar periódicamente a tu médico y/o ginecólogo.
- Usar siempre tus propias toallas.
- Cambio regular de apósito o toalla

¡Sabías que!

Aunque en las farmacias se venden numerosos productos para el uso íntimo femenino, la mayoría de estos productos, excepto los jabones neutros específicos, son innecesarios. Algunos productos incluso pueden ser perjudiciales ya que pueden provocar alergias o irritaciones.

Si bien existen productos que se pueden utilizar ocasionalmente, en cualquier caso no uses toallas sanitarias con desodorante ni desodorantes en aerosol en el área vulvar. Además es bueno recordar que los desodorantes y otros productos, son un complemento pero nunca un sustitutivo de la higiene íntima.



METODOLOGÍA:

QUE LAS NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD CONOZCAN CÓMO DEBEN SU ESTILO DE VIDA

PARA EL CONOCIMIENTO PREVIO

A cada grupo se les entregara un papelógrafo para que desarrollen el tema, se les preguntará si tienen alguna idea de cómo debe ser el estilo de vida, se les distribuirá una parte del tema a cada grupo, se les pedirá que construyan un mapa conceptual, escogerán a un representante por cada grupo para que explique el tema.

PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

4.2.ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES

AUTOCUIDADO

Es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales.



Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades.



Los hábitos de vida sanos, el ejercicio físico y la higiene contribuyen al incremento de la esperanza de vida y el reto está en que se consiga en condiciones de salud óptimas.

Es fundamental práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es de vital importancia que las adolescentes entiendan que una correcta alimentación, junto con la más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.

ALIMENTACIÓN

La adolescente que está enfrentando un rápido crecimiento y posee mayor requerimiento energético por el aumento considerable y variedad de actividades, requiere de una alimentación motivadora, la que debe contener alimentos variados, y nutritivos, que aporten a su crecimiento y desarrollo



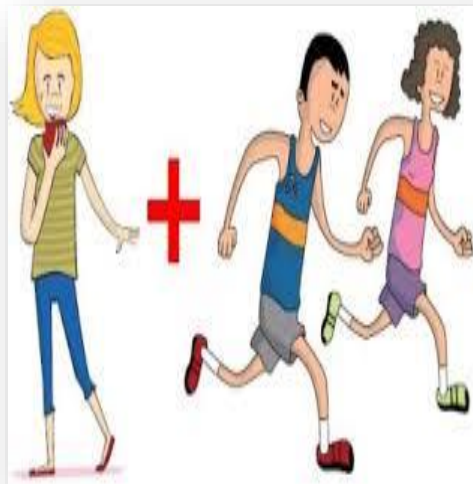
RECOMENDACIONES:

- Se sugiere 3 a 4 comidas diarias.
- No debe dejar de tomar desayuno, el que debe ser abundante y nutritivo.
- Procurar no dejar de comer o saltarse comidas. La frecuencia de la alimentación debe ser estable.

- Los alimentos deberán ser variados y saludables. Se recomiendan frutas, verduras y cereales, lácteos, carnes magras y comidas preparadas con poca grasa.
- Al preparar el menú se debe considerar que las calorías que aportan los alimentos deben ser ajustadas para cada caso en particular de acuerdo a la madurez puberal y a la actividad física.



ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de las jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo.

RECOMENDACIONES:

- Brindar posibilidades de recreación de acuerdo a los intereses de la joven
- Equilibrar el estudio con la recreación
- Estimular la participación en grupos comunitarios, religiosos, deportivos o escolares.
- Estimular y permitir la colaboración en las actividades domésticas.
- Estimular compartir el tiempo de recreación con su familia.
- Evitar el aislamiento social o familiar de la joven.
- Promover actividades familiares al aire libre.
- Organizar los tiempos entre la recreación y el descanso.



AUTOCONCEPTO

Es una de las variables más relevantes dentro del ámbito de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional.

El autoconcepto es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y conductas o comportamientos de las personas.

Este concepto de sí mismo lo vamos formando a lo largo de nuestra vida, por ejemplo vamos interpretando nuestras emociones y nuestra conducta y la comparamos con la del otro ¿es igual o diferente?

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.



El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. "



AUTOIMAGEN

Entendemos como auto-imagen aquella construcción mental del conjunto de características físicas, psicológicas y emocionales que creemos nos caracterizan y nos individualizan en el grupo social, llámese familia, amistad, escuela o cualquier otro ámbito en el que convivimos y nos desarrollamos.

La autoimagen es la forma en que las personas se ven a sí mismas, sus objetivos, capacidades y lo que se consideran capaces de lograr. Es por esto que la autoimagen puede ser un factor de gran importancia al momento de asumir nuevos desafíos y es fundamental para sobreponerse a las frustraciones. Tener una autoestima positiva es el resultado de una buena autoimagen, la que ayuda a crecer en forma sana.

BIBLIOGRAFÍA

- LINO L., Maria del Pilar. (2012) TESIS.pdf Actitudes adoptadas sobre la menarquia en adolescentes. (n.d.). Retrieved June 21, 2014, from <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/bitstream/123456789/699/1/>
- BADILLO LEON, I. (1990). LA MENSTRUACION, "MAL DE MUJER." *INFAD. Psicología de La Infancia Y La Adolescencia*, 22–26.
- HEREDA, BAZAN, J. (C. H. G. U. V. (2004). *Ats/duo Vol. Iii. Personal Laboral de la Comunidad Autonoma de Extremadura. Temario Especifico*. (S. Mad, Ed.) (2004th ed., Vol. 8, pp. 575–576). Valencia: MAD-Eduforma. Retrieved from http://books.google.com/books?id=seRddvA8u_AC&pgis=1
- KAUFER, M., & PEREZ, A. B. (2008). *Nutriologia medica/ Medical Nutriologia* (segunda ed., p. 824). Mexico: Ed. Médica Panamericana. Retrieved from <http://books.google.com/books?id=zjcgplsu-luc&pgis=1>
- MEDINA, L. &. (n.d.). ACTITUDES DE NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD FRENTE AL TEMA DE MENARQUIA, CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA N° 2 "TEODORO WOLF" DEL CANTÓN SANTA ELENA, PERIODO 2011– 2012. Retrieved July 05, 2014, from <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/bitstream/123456789/699/1/TESIS MARIA DEL PILAR LINO L..pdf>
- MOORHEAD, S., & JOHNSON, M. (2009). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)* (p. 912). Elsevier Health Sciences. Retrieved from http://books.google.com/books?id=nn_IzUSrw2gC&pgis=1
- NAVARRO PEÑA, Y., & CASTRO SALAS, M. (2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*, (19). doi:10.4321/S1695-61412010000200004
- SILVA, CANABALDESONGLES, A. (2014). *Diplomado en Enfermería/ats Del Consorcio Hospital General Universitario de Valencia. Temario Volumen Ii Ebook* (Primera ed., p. 137). Valencia: MAD-Eduforma. Retrieved from <http://books.google.com/books?id=VZlvQYSA2K0C&pgis=1>
- TEMBOURY MOLINA, M. C. (2009). Desarrollo puberal normal: Pubertad precoz. *Pediatría Atención Primaria*, 11, 127–142. doi:10.4321/S1139-76322009000600002
- VALDÉS GÓMEZ, W., ESPINOSA REYES, T., & ÁLVAREZ DE LA CAMPA, G. L. (n.d.). Menarquia y factores asociados. *Revista Cubana de Endocrinología*, 24(1), 35–46. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532013000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

