

La salud menstrual

Hoja informativa para la persona de apoyo

Información clave

Manejar el ciclo menstrual no es un problema para la mayoría de las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, I/DD). Sin embargo, algunas necesitarán información clara y apoyo para ayudar a manejar sus períodos menstruales.



Cómo ayudar a una persona a manejar sus períodos

Se debe dar a todas las personas la oportunidad de manejar sus propios períodos. Para esto podrían necesitar:

- **Educación:** Se debe enseñar a la persona a manejar sus períodos de la manera más independiente posible. Algunas aprenderán rápidamente, mientras que otras necesitan programas de enseñanza formales y repasos regulares de sus conocimientos.
- **Apoyo:** Algunas personas necesitan que alguien les cambie las toallas higiénicas y la ropa interior. Algunas necesitan recordatorios para cambiar las toallas higiénicas o alguien cerca de ellos que les dé indicaciones durante el proceso.

Si ayuda a una persona con sus períodos, respete su dignidad y privacidad. Deje que la persona elija quién la apoya en esta tarea personal. Además, las creencias religiosas y culturales de las personas pueden afectar la manera en que manejan sus períodos.

Al apoyar a cualquier persona con su cuidado personal, recuerde los aspectos básicos de una buena higiene, como lavarse las manos después de usar el baño o cambiar las toallas higiénicas.

Problemas con los períodos menstruales

Las familias y los trabajadores de apoyo deben estar atentos a:

- **Menstruaciones dolorosas:** Medicamentos habituales para aliviar el dolor pueden ayudar.
- **Menstruaciones prolongadas:** Se necesita una cuidadosa supervisión. Puede ser el período normal de una persona, pero un sangrado abundante puede hacer que una mujer se sienta cansada y enferma, y debería consultar a un médico.
- **Períodos irregulares:** Algunas personas no tienen períodos regulares. Tome nota de los cambios para ayudar al médico a entender lo que está sucediendo.
- **Síndrome premenstrual:** (pre-menstrual syndrome, PMS) puede incluir mamas sensibles, dolores de cabeza, cambios de humor e hinchazón del vientre. El PMS se produce antes de que comience un período.

A veces, la epilepsia puede ser más difícil de controlar durante el período de una persona. Si alguno de estos problemas afecta la vida de la persona, es necesario consultar al médico.

Además, la persona debe ver a un médico si sus períodos se detienen. Esto podría significar embarazo, menopausia u otras afecciones. A veces, es posible que una persona ni siquiera empiece a tener períodos menstruales. Pídale al médico que investigue por qué es así.



La función del médico de cabecera

Un médico de cabecera (primary care provider, PCP) puede hacer algunas de las siguientes cosas para comprender lo que está sucediendo: un examen físico, un análisis de sangre, Un ultrasonido, una prueba de Papanicolaou o un examen pélvico. Esto puede ser aterrador o incómodo para alguien con I/DD, y es posible que necesite mucho apoyo de alguien de su confianza. A veces, el PCP referirá a una mujer a un médico especializado en la salud femenina: un ginecólogo.

Cuando hay problemas menstruales graves

En ocasiones, hay problemas menstruales graves que llevan a una persona a considerar una cirugía que detendrá sus períodos de manera permanente tales como una histerectomía o una ablación endometrial. Esto puede ocurrir por igual a las personas con o sin discapacidad. Se aplican leyes especiales a estas operaciones, ya que dan lugar a la esterilización de la persona para que nunca pueda tener hijos.

Tratamientos para períodos menstruales problemáticos

Si una persona tiene problemas serios con sus períodos, el médico podría recomendar un tratamiento o medicamento para controlar o incluso detener los períodos. Entre ellos se incluyen la píldora anticonceptiva, una inyección o implante hormonal, que funciona durante un período prolongado, o un dispositivo intrauterino liberador de hormonas (DIU). Al igual que con otros medicamentos o tratamientos, estos pueden causar algunos efectos secundarios. Pregúntele al médico a qué debe prestar atención. Puede llevar tiempo encontrar el tratamiento que mejor se adapte a la persona.

Es posible que la persona necesite apoyo para comprender los tratamientos y tomar la decisión que sea mejor para ella. Su persona de apoyo o tutor puede ayudar a explicar las opciones de una manera que entienda. Si un tutor debe tomar la decisión en su nombre, la decisión debe basarse en lo que sea mejor para la persona. No se debe suspender la menstruación para facilitar la vida a los cuidadores.

Para obtener más información:

Consejos para la salud menstrual: (URL: <https://www.webmd.com/women/video/cm/corio-normal-menstrual-cycle>).

Enlaces útiles sobre cuidado anticonceptivo en Oregon: (URL: <https://www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth/Pages/index.aspx>).

Quizás le interese esta hoja informativa:

Las citas anuales de bienestar

Esta hoja informativa se actualizó en junio de 2021.

La hoja informativa solo contiene información general y no tiene en cuenta las circunstancias individuales. No debe utilizarse como consejo médico. Le recomendamos que mire detenidamente la información de esta hoja informativa con su profesional de salud para decidir si la información es correcta para usted.

Este módulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia. El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039. El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.