



Artículo original

doi: <https://doi.org/10.57201/academic.8.2.5630>

## Caracterización del ciclo menstrual y autocuidado en estudiantes en un colegio privado subvencionado San Pedro, Paraguay 2024

### Characteristics of the Menstrual Cycle and Self-Care Among Students at a Subsidized Private School in San Pedro, Paraguay, 2024

Aida Verónica Benítez Cardozo<sup>1</sup> , Rosaura Ester Florentin<sup>1</sup> , Silvia Carolina Portillo López<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Enfermería y Obstetricia. San Estanislao, Paraguay.

**Autor de correspondencia:** Aida Baez, avbc710@gmail.com

Recibido: 14-07-2025 Aceptado: 05-12-2025

#### RESUMEN

**Introducción:** El ciclo menstrual es un proceso fisiológico que prepara al útero para un posible embarazo mediante el desarrollo de gametos femeninos y cambios hormonales y estructurales. El conocimiento de este proceso y la adopción de prácticas de autocuidado son fundamentales para la salud integral de las adolescentes.

**Objetivo:** Caracterizar el ciclo menstrual y las prácticas de autocuidado en estudiantes de un Colegio Privado Subvencionado de San Pedro, Paraguay, en el año 2024.

**Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, con diseño observacional, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 80 estudiantes, seleccionándose una muestra de 45 mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la encuesta como método, el cuestionario como técnica y un formulario estructurado como instrumento de recolección de datos. Los datos fueron tabulados en Microsoft Excel y analizados mediante estadística descriptiva, presentándose en tablas de frecuencia y porcentaje. **Resultados:** El 85% de las estudiantes presentó menarquia entre los 11 y 14 años. En cuanto al volumen e intensidad del sangrado menstrual, el 49% reportó características leves, el 25% intensas y el 22% moderadas. Asimismo, el 56% manifestó tensión premenstrual y síntomas asociados a trastornos menstruales. En relación con el autocuidado, se evidenció variabilidad en las prácticas, que incluyen desde el uso de jabones suaves para la higiene íntima hasta el consumo de medicamentos antiinflamatorios para el alivio de cólicos.

**Conclusión:** La mayoría de las estudiantes presenta ciclos menstruales dentro de parámetros normales, aunque con síntomas comunes. Las prácticas de autocuidado son heterogéneas, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la educación en salud menstrual. Se recomienda a directivos y docentes implementar programas educativos sobre anatomía, ciclo menstrual y autocuidado, así como fomentar en las estudiantes hábitos de higiene adecuados y una alimentación equilibrada rica en nutrientes.

**Palabras claves:** Ciclo menstrual, caracterización, menstruación.

#### ABSTRACT

**Introduction:** The menstrual cycle is a physiological process that prepares the uterus for a potential pregnancy through the development of female gametes and hormonal and structural changes. Understanding this process and adopting self-care practices are essential for the overall health of adolescent girls. **Objective:** To characterize the menstrual cycle and self-care practices among students at a subsidized private school in San Pedro, Paraguay, in 2024. **Methodology:** A quantitative study with an observational, descriptive, and cross-sectional design. The population consisted of 80 students, from which a sample of 45 was selected using non-probabilistic convenience sampling. A survey was used as the method, a questionnaire as the technique, and a structured form as the data collection instrument. The data were tabulated in Microsoft Excel and analyzed using descriptive statistics, presented in frequency and percentage tables. **Results:** 85% of the students experienced menarche between the ages of 11 and 14. Regarding the volume and intensity of menstrual bleeding, 49% reported mild characteristics, 25% reported intense characteristics, and 22% reported moderate characteristics. In addition, 56% reported premenstrual tension and symptoms associated with menstrual disorders. With regard to self-care, there was a wide range of practices, ranging from the use of mild soaps for intimate hygiene to the use of anti-inflammatory medications to relieve cramps. **Conclusion:** Most female students have menstrual cycles within normal parameters, although they experience common symptoms. Self-care practices vary widely, highlighting the need to strengthen education on menstrual health. School administrators and teachers are encouraged to implement educational programs on anatomy, the menstrual cycle, and self-care, as well as to promote proper hygiene habits and a balanced, nutrient-rich diet among students.

**Keywords:** Menstrual cycle, characterization, menstruation.



## INTRODUCCIÓN

La menstruación es el sangrado vaginal que tiene lugar al inicio del ciclo menstrual de las mujeres. Esta fase corresponde con la descamación del endometrio cuando no ha habido un embarazo. Esta etapa del ciclo menstrual también se conoce como regla o periodo, ya que tiene periodicidad, es decir, es un proceso cíclico que se repite todos los meses. El sangrado típico de la menstruación es una mezcla de flujo vaginal, sangre y tejido endometrial. Su duración suele ser de 3 a 5 días, en los que se expulsa una cantidad aproximada de 40-50 ml(1).

Por definición, el primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1). El ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Los ciclos menstruales normales varían entre 24 y 38 días. Solo del 10 al 15% de las mujeres tienen exactamente ciclos de 28 días, mientras que como mínimo en el 20% de las mujeres los ciclos son irregulares, es decir, más largos o más cortos que el intervalo normal. Por lo general, los ciclos varían más y los intervalos entre los períodos son más prolongados en los años inmediatamente posteriores al inicio de la menstruación (menarquia) y anteriores a la menopausia(1).

No obstante, hay mujeres con reglas muy escasas y cortas, y otras con un sangrado más abundante que llega a prolongarse hasta los 7 días. Con la llegada de la pubertad y hasta la menopausia, el cuerpo de la mujer se prepara todos los meses para un posible embarazo. Concretamente, es la capa interna del útero llamada endometrio la que se renueva en cada ciclo menstrual para albergar al embrión una vez fecundado y poder dar lugar a la gestación(2).

Las alteraciones del ciclo menstrual afectan a un elevado número de adolescentes (75%) y suelen ser secundarias a trastornos funcionales, por inmadurez del eje HHO (hipotálamo, hipófisis, ovario). Son motivo frecuente de consulta y, habitualmente, están relacionadas con: la ausencia de regla (amenorrea primaria o secundaria), el intervalo entre ciclos (sangrado menstrual frecuente, infrecuente o irregular), el sangrado menstrual abundante, así como la presencia de dolor los días de la menstruación (dismenorrea)(3).

En Argentina, se estima que la prevalencia de los trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia es del 37% en el primer año de edad ginecológica, del 22% en el segundo año y del 15% a los 6 años posmenarca. En un estudio realizado en adolescentes escolarizadas en Capital Federal, se observó que el 74% de ellas presentaban ciclos regulares después de la menarca y solo el 26% presentaban ciclos irregulares (4).

En Paraguay, un informe de la consultora Faustina Alvarenga (2020) arroja información acerca de cómo las niñas y adolescentes indígenas viven la menstruación en sus comunidades y muestra resultados de que el ciclo

menstrual es un desafío en la vida de las niñas y adolescentes que no tienen conocimientos o no saben cómo manejar su menstruación con un mínimo de comodidad. Además, la menstruación aún es percibida como una enfermedad que debe ser ocultada, nombrándola como período, cosa de mujeres o enfermedad lo que genera vergüenza, miedo, tensión un tema del que se evita hablar(5).

Con el conocimiento previo de que el ciclo menstrual es un proceso fisiológico fundamental en la vida de las mujeres, y que su comprensión y cuidado adecuado son esenciales para promover la salud y el bienestar, este estudio se enfocó en estudiantes del Colegio Privado Subvencionado San Francisco de Asís de San Estanislao, departamento de San Pedro, Paraguay, con el objetivo de caracterizar el ciclo menstrual en esta población estudiantil y explorar sus prácticas de autocuidado relacionadas con la menstruación. A través de la recopilación de datos y el análisis, se espera contribuir al conocimiento y la promoción de la salud menstrual en este contexto educativo.

El objetivo general del estudio fue caracterizar el ciclo menstrual y el autocuidado en estudiantes de un Colegio Privado Subvencionado de San Estanislao, departamento de San Pedro, Paraguay, en el año 2024; mientras que los objetivos específicos consistieron en identificar los datos demográficos de las estudiantes, describir el ciclo menstrual y señalar las prácticas de autocuidado durante el ciclo menstrual.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El Diseño de estudio fue observacional, de tipo descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. La investigación fue realizada en el Colegio Privado Subvencionado San Francisco de Asís, que se encuentra ubicada en la ciudad de San Estanislao, departamento de San Pedro. La población estuvo constituida por 80 estudiantes, la muestra estuvo conformada por 45 estudiantes, utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta a estudiantes del primero al tercer curso de la media, del sexo femenino y quienes dieron su consentimiento para participar de la investigación.

Como método se utilizó la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumento de recolección de datos, el formulario elaborado con preguntas cerradas de acuerdo con las variables del estudio. Para la validación del instrumento se procedió a la realización de una prueba piloto que involucro a cinco estudiantes con las mismas características de la población de estudio.

La tabulación de los datos fue posible mediante la elaboración de una planilla electrónica Microsoft-Excel, donde fueron cargados y procesados los datos obtenidos. Para el análisis se utilizó estadística descriptiva y los resultados fueron presentados mediante tablas de frecuencia, utilizando herramientas informáticas.

Cabe recalcar, que durante todo el proceso de recolección y procesamiento de datos se consideraron los tres principios éticos de la investigación con seres humanos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con relación a los datos sociodemográficos de los estudiantes del Colegio Privado Subvencionado San Francisco de Asís, se encontró que el 49% de los estudiantes se encuentran comprendido entre las edades de 14 a 17 años, 2% 18 a 19 años, 47% cursando el primer curso, 33% segundo curso, 20% tercer curso, 69% solo estudia, 22% ayuda en las tareas domésticas, 9% trabaja fuera de casa (Tabla 1).

En cuanto a la caracterización del ciclo menstrual (Tabla 2), 85% de los estudiantes manifestó que la aparición de su primera menstruación a los 11 – 14 años, 11% a los 10 años, 4% después de los 15 años. 67% manifestó que cada ciclo menstrual dura 28 a 30 días, 27% inferior a 21 días, 6% superior a 35 días. 64% manifestó que la menstruación dura 3-5 días, 27% superior a 7 días, 9% inferior a 2 días. 49% manifestó que el volumen e intensidad de la menstruación es sangrado menstrual leve, 25% sangrado menstrual intenso, 22% sangrado menstrual moderado, 4% sangrado menstrual mínimo. 56% si tiene tensión premenstrual, 24% no tiene, 20% a veces. 56% presenta síntomas de trastornos menstruales más comunes, 26% a veces, 18% no presenta.

Estos hallazgos resultan un tanto similares a las expuestas en la investigación realizada por Marques (6), denominado "Ciclo menstrual en adolescentes: percepción de las adolescentes e influencia da edad de menarca y exceso de peso", en donde la edad promedio de menarquia fue de 12,4 años. En el mismo estudio, entre las mujeres jóvenes, el 59% refirió tener un ciclo menstrual regular, el 83% menstruación de duración  $\leq 6$  días(6).

**Tabla 1.** Distribución de estudiantes, según datos sociodemográficos.

DATOS DEMOGRÁFICOS	Nº	%
<b>Grupos de Edad</b>		
14-15 años	22	49
16-17	22	49
18-19	1	2
<b>Escolaridad</b>		
Primer Curso	21	47
Segundo Curso	15	33
Tercer Curso	9	20
<b>Ocupación</b>		
Trabaja fuera de casa	4	9
No trabaja, pero ayuda en las tareas domésticas	10	22
Solo estudia	31	69
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

**Tabla 2.** Distribución de estudiantes según caracterización del ciclo menstrual.

CARACTERIZACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL	Nº	%
<b>Edad de aparición de la primera menstruación</b>		
Antes de los 10 años	5	11
Entre los 11-14 años	38	85
Después de los 15 años	2	4
<b>Cuánto dura cada ciclo</b>		
28 a 30 días	30	67
Superior a 35 días	3	6
Inferior a 21 días	12	27
<b>Duración de cada menstruación</b>		
Inferior a 2 días	4	9
Superior a 7 días	12	27
Entre 3-5 días	29	64
<b>Volumen e intensidad de la menstruación</b>		
Sangrado menstrual intenso	11	25
Sangrado menstrual leve	22	49
Sangrado menstrual moderado	10	22
Sangrado menstrual mínimo	2	4
<b>Tensión premenstrual</b>		
Si	25	56
No	11	24
A veces	9	20
<b>Síntomas de trastornos menstruales</b>		
Si	25	56
No	8	18
A veces	12	26
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Respecto al autocuidado durante la menstruación (Tabla 3), las estudiantes refieren utilizar para su higienización, 56% jabones suaves y sin perfume, 36% agua tibia, 6% Burbujas de baño y jabón, 2% geles de ducha perfumado.

71% utiliza medicamentos antiinflamatorios para aliviar los cólicos menstruales, 20% compresas tibias, 9% no usa ninguna de ellas. 91% realiza una adecuada higiene, 9% a veces. 42% sigue a veces una alimentación balanceada, 40% si, 18% no.

El 98% usa toallas sanitarias, 2% no usa. 87% no usa tampones, 9% si usa, 4% a veces. 45% no consume alcohol y cafeína, 31% si consumen, 24% a veces. 60% si duerme lo suficiente, 27% a veces, 13% no. 40% a veces realiza ejercicios en forma regular, 38% si realiza, 22% no realiza.

**Tabla 3.** Distribución de estudiantes según autocuidado durante la menstruación.

AUTOCUIDADO DURANTE LA MENSTRUACIÓN	Nº	%
<b>Higiene: productos utilizados</b>		
Geles de ducha perfumado	1	2
Agua tibia	16	36
Burbujas de baño o jabón	3	6
Jabones suaves y sin perfume	25	56
<b>Control de cólicos menstruales</b>		
Compresas tibias	9	20
Medicamentos antiinflamatorios contra el dolor	32	71
No uso ninguna de ellas, no tengo cólico menstrual	4	9
<b>Cuidados - Adecuada higiene</b>		
Si	41	91
No	0	0
A veces	4	9
<b>Alimentación balanceada</b>		
Si	18	40
No	8	18
A veces	19	42
<b>Uso de toallas sanitarias</b>		
Si	44	98
No	1	2
A veces	0	0
<b>Uso de tampones</b>		
Si	4	9
No	39	87
A veces	2	4
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

En general, estos resultados proporcionan información valiosa sobre las prácticas de autocuidado y la experiencia menstrual de las estudiantes.

La Teoría del Déficit de Autocuidado, de Dorothea Orem sostiene que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo (7).

En este sentido, las prácticas de autocuidado durante la menstruación reflejan la capacidad de las mujeres para mantener su propio cuidado y bienestar. Por ejemplo, el uso de jabones suaves y sin perfume, medicamentos antiinflamatorios para los cólicos, y mantener una adecuada higiene son todas prácticas que alinean con la teoría de Orem sobre la importancia del autocuidado personal.

Además, el hecho de que la mayoría no utilice tampones podría reflejar una preferencia personal o una decisión

basada en la comodidad, lo cual también es una forma de autocuidado. El dormir lo suficiente y realizar ejercicios regularmente son comportamientos que promueven la salud y el bienestar general, lo cual se alinea con los principios de autocuidado de Orem.

## CONCLUSIONES

Con relación a los datos sociodemográficos de las estudiantes, la mayoría se encuentran en edades comprendidas entre 14 a 17 años, y están cursando el primer año de la educación y solo se dedica al estudio (no trabaja).

En cuanto a la caracterización del ciclo menstrual, la mayoría de las estudiantes experimentaron su primera menstruación entre los 11 y 14 años, con ciclos menstruales de 28 a 30 días y una duración promedio de 3 a 5 días. Casi la mitad de las encuestadas manifestaron que el volumen e intensidad de la menstruación es leve, mientras la otra parte se divide entre sangrado menstrual intenso, y sangrado menstrual moderado. La mayoría sí tiene tensión premenstrual y presenta síntomas de trastornos menstruales más comunes.

Respecto al autocuidado durante la menstruación es variado: desde el uso de jabones suaves hasta la elección de medicamentos antiinflamatorios para aliviar los cólicos. Además, se observó que los trastornos menstruales, como la dismenorrea y la menorragia, afectan a una parte significativa de la población estudiantil.


Estos resultados resaltan la importancia de la educación sobre salud menstrual y la necesidad de políticas escolares que promuevan el bienestar de las estudiantes.

**Financiamiento:** Ninguno

**Contribución de autores:** Todos los autores realizaron contribuciones sustanciales a la concepción y diseño de este estudio, al análisis e interpretación de los datos, revisión del manuscrito y aprobación de la versión final. Todos los autores asumen la responsabilidad del contenido del manuscrito.

**Conflictos de interés:** Los autores declaran que no existen conflictos de interés que puedan influir en los resultados o la interpretación de los datos presentados en el manuscrito.

**Disponibilidad de datos:** Los datos de investigación no se encuentran disponibles.

**Editor responsable:** Claudia Centurión . Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Enfermería y Obstetricia. San Lorenzo, Paraguay.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- McLaughlin JE. Endocrinología reproductiva

- femenina. En: Manual MSD [Internet]. Medical University of South Carolina; 2022 [citado 2024 feb 02]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/endocrinolog%C3%ADa-reproductiva-femenina/endocrinolog%C3%ADa-reproductiva-femenina>
2. Guerrero Ibáñez MF, García F. Trastornos ginecológicos en la adolescencia. *Pediatr Integral* [Internet]. 2022;26(5):270-279. [citado 2024 feb 02]. Disponible en: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/07/Pediatria-Integral-XXVI-5\\_WEB.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/07/Pediatria-Integral-XXVI-5_WEB.pdf)
  3. Sociedad Argentina de Pediatría. Guía para la evaluación del crecimiento físico. 3a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SAP; 2013. p. 11-22.
  4. Rubinstein A, Ocampo D, Rahman G. Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia: enfoque clínico. *Ludovica Pediatr* [Internet]. 2017;17:17-24. [citado 2024 feb 02]. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/07/906425/04\\_articulo\\_actualizacion-2017-nro2-pag-18-a-25.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/07/906425/04_articulo_actualizacion-2017-nro2-pag-18-a-25.pdf)
  5. Giménez MI. Una necesidad social: hablemos sobre la menstruación [Internet]. Asunción: CEAMSO; 2021 [citado 2024 feb 02]. Disponible en: <http://www.ceamso.org.py/articulo/42-una-necesidad-social:-hablemos-sobre-la-menstruacion>
  6. Marques P, Teixeira MT. Ciclo menstrual en adolescentes: conciencia de las niñas e influencia de la edad en la menarquia y sobrepeso. *Rev Paul Pediatr*. 2022;40:e2020494. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020494.
  7. Orem DE. *Nursing: concepts of practice*. 4th ed. St. Louis: Mosby-Year Book; 1991.