GUÍA PRÁCTICA

Cuidado menstrual en mujeres con síndrome de Down

FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

Editado y distribuido por
Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa
San Enrique 14470, Lo Barnechea.
Santiago, Chile
www.complementa.cl
contacto@complementa.cl

Edición general: Carolina Fernández O.
Coordinación editorial: Claudia Bozzo B., Fernanda Díaz F., Jimena Díaz G., Loreto Montero V.
Autores: Equipo Fundación Complementa
Diseño: Trinidad Polanco

© Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, 2026.
Todos los derechos reservados.

Este documento es propiedad de la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa. Su descarga y uso son de carácter gratuito y exclusivamente para fines educativos y no comerciales. No está permitida su reproducción total o parcial,
distribución, adaptación o modificación sin la autorización previa y por escrito de la Fundación.

Introducción

Esta guía de apoyo explica de forma simple
qué es la menstruación y cómo cuidarse durante el ciclo menstrual.

Tiene información sobre:

- Los cambios en el cuerpo
- Los cambios en las emociones
- La higiene
- El uso de productos menstruales
- Cuándo consultar al médico

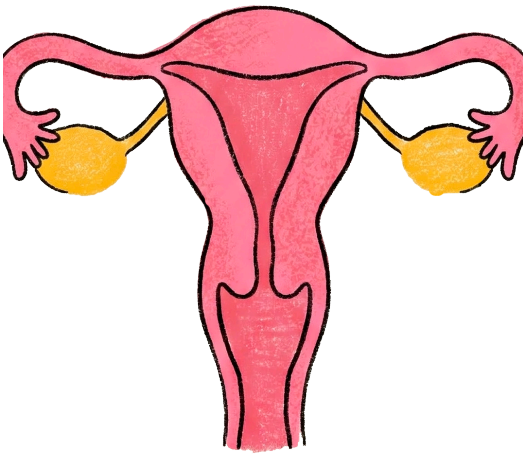
Esta guía entrega orientaciones a los cuidadores para acompañar y apoyar la autonomía de las mujeres con síndrome de Down en el cuidado menstrual.

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es algo normal que les sucede a las mujeres. Es propio del desarrollo y no es una enfermedad. También se le llama regla o periodo.

Es un sangrado que viene del útero y sale por la vagina. Ocurre todos los meses y dura entre 2 y 7 días.
La cantidad del sangrado en la menstruación varía en cada mujer.

La edad en la que ocurre la primera menstruación suele ser entre los 10 y los 14 años.



¿Qué es el sangrado?

- Cuando estamos menstruando sale sangre por nuestra vagina y puede manchar nuestro calzón de color rojo.
- A veces podemos sangrar en grandes cantidades y otras veces en menor cantidad
- No es una herida, es sangre que tenemos que botar todos los meses para que nuestro cuerpo se pueda sentir mejor.

La primera menstruación:

- Se llama Menarquía.
- Es la primera vez que sale sangre por nuestra vagina.
- Me puedo sentir asustada y confundida. Es normal sentir estas emociones.
- Cuando esto ocurre, es importante poder contarle a algún adulto de confianza. (por ej: hermana grande, mamá, profesora, abuela)

Señales y síntomas de la menstruación

- Dolor o hinchazón abdominal
- Dolor de espalda
- Dolor de cabeza
- Dolor en los pechos
- Antojo o ganas de comer algún alimento
- Cansancio
- Cambios de humor

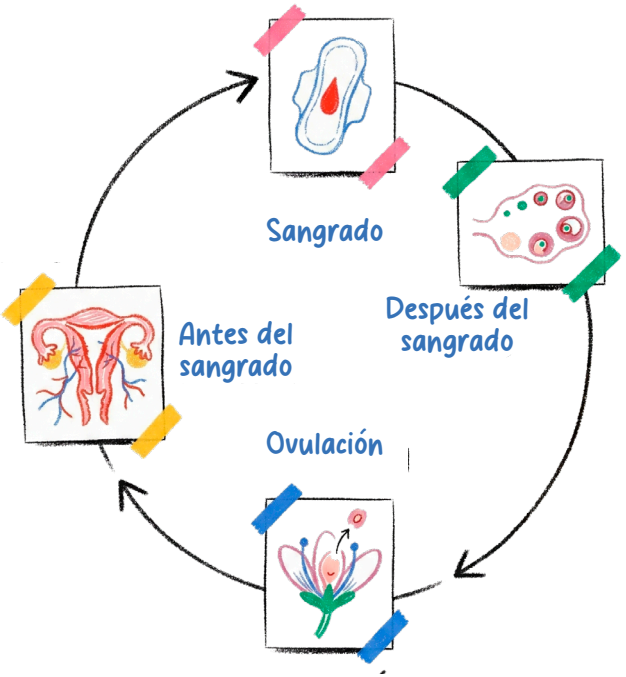
Ciclo menstrual

La menstruación es parte del ciclo menstrual.

El ciclo menstrual es distinto en cada mujer.

Dura entre 28 y 35 días.

El ciclo menstrual tiene 4 etapas o fases:



¿Que pasa en cada fase?

1. Antes del sangrado
Me puedo sentir:
- Más sensible
- Más irritable, me puedo enojar con mayor facilidad
- Con dolor en algunas partes de mi cuerpo
- Con ganas de comer más

2. Durante el sangrado:
Me puedo sentir:
- Con ganas de descansar y dormir más
- Con dolor o presión en la guata o en la zona del útero.
- Aquí es muy importante: ¡tomar mucha agua para estar bien hidratada!

3. Después del sangrado:
Es un momento en el que:
- Me empiezo a sentir mejor
- Me siento más cómoda y con más energía

4. Ovulación
- Me siento bien y con harta energía

Ideas para registrar el ciclo menstrual

Anota en un calendario tu primer día de sangrado y continúa anotando todos los días que dura tu periodo.

Registra todos los meses, así podrás comparar y saber cuántos días dura tu ciclo y prepararte para tu próxima menstruación.

También existen aplicaciones de celular para registrar el ciclo.

Productos para el cuidado menstrual

- Toalla higiénica:
  Ponerla de forma adecuada en ropa interior.
  Cambiar según flujo, aproximadamente cada 3 horas.

- Calzón menstrual:
  Cambiar cada 12 horas.
  Si hay mucho sangrado, se debe cambiar más seguido.
  Lavar en la casa a mano con agua fría y luego en la lavadora.

- Tampón:
  Poner dentro de la vagina.
  Cambiar cada 4 horas para prevenir infecciones.

Consejos para el cuidado menstrual

Consejos para la higiene

- Lávate las manos antes y después de cambiar tu toalla higiénica, calzón menstrual o tampón.
- Dúchate todos los días y limpia tu vagina solo con agua.
- Cuando vayas al baño, limpia tu vagina de adelante hacia atrás.
- Si tu producto se utiliza una vez (toalla higiénica o tampón):
  1. Sácalo
  2. Envuélvelo en papel higiénico
  3. Bótalo en el basurero

Ideas para aliviar el dolor o la molestia menstrual

- Poner guatero en la zona abdominal.
- Tomar agua de hierbas.
- Usar ropa cómoda y suave.
- Evitar comer alimentos con mucha sal o azúcar.

Cuando consultar a un médico

- Cuando llega la primera menstruación.
- Si a los 15 años aún no tienes tu primera menstruación.
- Si ya tienes tu menstruación y no te ha llegado en 90 días o más.
- Si tu menstruación es muy irregular.
- Si sientes dolores fuertes o alguna molestia.
- Si tienes secreciones vaginales de color amarillento, verdoso o con mal olor.

Orientaciones para cuidadores

Acompañamiento y apoyo a la autonomía

- Hablar con tranquilidad y confianza sobre los cambios del cuerpo.
- Nombrar las partes del cuerpo con sus nombres reales.
- Explicar de forma clara y sencilla qué es la menstruación.
- Validar las emociones de la persona.
- Poner atención a sus preguntas y resolverlas.
- Evitar referirse a la menstruación como algo negativo.
- Permitir que la niña, adolescente o adulta escoja el producto para la menstruación que más le acomode.

- Preparar en conjunto un kit de productos que la persona pueda tener para enfrentar accidentes o sangrados inesperados.

- Practicar el uso del producto de cuidado menstrual y los pasos que hay que realizar para la higiene.

- Promover que los hombres de la familia tengan información sobre el ciclo menstrual, lo que favorece la empatía y comprensión.

- Consultar a profesionales de la salud o experto.

- Es normal que los cuidadores también tengan dudas.

Acompañamiento para la primera consulta con el especialista:

- La niña o adolescente debe saber que la consulta médica es un espacio protegido y que puede hacer todas las preguntas que tenga.

- Es importante que la familia anticipe la situación para disminuir la ansiedad o temor y explicar que el especialista deberá revisar sus partes íntimas.

Situaciones que pueden influir en el ciclo menstrual

- Las alteraciones del funcionamiento de la tiroides pueden afectar el ciclo causando ausencia o aumento del sangrado.

- El sobrepeso o la obesidad pueden causar períodos irregulares debido al aumento de hormonas femeninas.

- El sentir estrés puede alterar las hormonas y cambiar el ciclo menstrual.

Anexo

¿Cómo utilizar una toalla higiénica?

1. Saco la toalla de su envoltorio y quito los plásticos.

2. La pongo al centro del calzón y pongo las alas con pegamento hacia atrás.

3. Me pongo el calzón con la toalla higiénica pegada al calzón.

¿Cuándo cambiarme la toalla higiénica?

1. Veo que mi toalla higiénica está manchada con sangre.

2. La despego de mi calzón y la enrollo.

3. La envuelvo con papel higiénico y la dejo en un basurero.

4. Nunca tirar la toalla al W.C.

Bibliografía

- ¡Cuídate Mujer! Guía para entender tu menstruación.

  Disponible en: https://plenainclusionextremadura.org/plenainclusion/sites/default/files/publicaciones/Tu%20menstruaci%C3%B3n.pdf

- Guía sobre menstruación.

  Disponible en: https://www.plenainclusion.org/wp-content/uploads/2020/01/Guia-menstruacion.pdf

- Menstruación y menopausia.

  Disponible en: https://www.fademga.org/media/files/publication/Guia_Menstruacion_y_menopausia.pdf

- Menstruación y síndrome de Down. 32 preguntas y respuestas para acompañar a familias y cuidadores. Documento creado por Yasna Morgado en marzo de 2025.

- Educación sexual y afectividad para personas con discapacidad cognitiva. Guía del Centro UC síndrome de Down.

- Ginecología adolescentes y adultas con síndrome de Down.

  Disponible en: https://www.down21.org/revista-virtual/1636-revista-virtual-2013/revista-virtual-enero-2013-numero-140/4029-articulo-ginecologia-adolescentes-y-adultas-sindrome-de-down.html

- Menstruación. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html

Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa

Fundación Complementa es una institución chilena, privada, sin fines de lucro, que desde hace más de tres décadas acompaña a personas con síndrome de Down y a sus familias, a lo largo de todas las etapas de la vida.

A través de un proyecto educativo de excelencia, desarrollamos programas y apoyos personalizados que promueven la inclusión social, educativa y laboral, el bienestar socioemocional y el máximo desarrollo de las potencialidades de cada persona.

Nuestro trabajo se basa en el acompañamiento continuo, la colaboración con las familias y la generación de oportunidades que permitan a niños, jóvenes y adultos, participar activamente en la comunidad.

En Fundación Complementa trabajamos cada día para construir una sociedad más inclusiva, donde todas las personas con síndrome de Down puedan desarrollar su proyecto de vida y aportar plenamente a la sociedad.

FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

San Enrique 14470, Lo Barnechea.
Santiago, Chile
www.complementa.cl
contacto@complementa.cl