

28 de Mayo



"La vida es corta: sonríele a quien llora, ignora a quien te critica, y sé feliz con quien te importa". Marilyn Monroe (1926-1962)

COMITÉ EDITORIAL

Blanca Ruby Arcila Morales
Ángela Paola Echeverri Ocampo
Diana María López García
María Nidia López Peñarete
Patricia Eugenia Rincón Flórez

PRESIDENTE SER

Jorge Ariel Correa González

SECRETARIA DE GÉNERO, INCLUSIÓN E IGUALDAD

Blanca Ruby Arcila Morales

COORDINADORA COMISIÓN DE LAS MUJERES EDUCADORAS

Diana María López García

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

María Nidia López Peñarete

**Cada día cuidas,
enseñas, sostienes,
luchas... pero
también mereces
tiempo, atención y
ternura para ti
misma. El
autocuidado no es
egoísmo ni lujo: es
un derecho, una
necesidad y un acto
de fuerza”**

PLANTAS MEDICINALES Y SU USO CASERO: ALIADAS NATURALES PARA LA SALUD FEMENINA



Blanca Ruby Arcila M.

Secretaria de Género, Inclusión e Igualdad
SER

Desde tiempos ancestrales, las plantas medicinales han sido una fuente confiable de salud y bienestar. Las culturas indígenas, orientales y africanas desarrollaron un profundo conocimiento del poder curativo de las hierbas, transmitido de generación en generación. Aunque la medicina moderna ha avanzado notablemente, el uso de plantas en el hogar sigue siendo una práctica común y valorada, especialmente en tratamientos leves y preventivos.

Las mujeres, a lo largo de sus diferentes etapas de vida —pubertad, maternidad, menopausia— experimentan cambios hormonales y físicos que pueden afectar su bienestar. En este contexto, las plantas medicinales han sido una valiosa herramienta terapéutica utilizada por generaciones para acompañar procesos femeninos de forma natural y respetuosa con el cuerpo.

Uno de los beneficios principales de las plantas medicinales es que suelen tener menos efectos secundarios en comparación con los medicamentos farmacéuticos. Cuando se usan correctamente, pueden ofrecer alivio a dolencias cotidianas como dolores de cabeza, problemas digestivos, estrés o resfriados. Además, son económicas y fácilmente accesibles, muchas veces cultivables en casa o adquiribles en mercados locales.

La **salvia** es una de las plantas más recomendadas para regular el ciclo menstrual y aliviar los síntomas de la menopausia. Su capacidad para equilibrar los estrógenos la convierte en un remedio natural eficaz contra los sofocos, la sudoración nocturna y la irritabilidad. Se puede consumir en infusión o como aceite esencial para masajes abdominales suaves.

El **jengibre** raíz de origen asiático, es reconocido por su acción antiinflamatoria y antioxidante. No solo combate náuseas y resfriados; también es útil para aliviar los dolores menstruales debido a sus propiedades antiinflamatorias. Una infusión caliente de jengibre fresco con miel ayuda a disminuir los cólicos y mejora el estado de ánimo durante el periodo menstrual.

El **hinojo** es otro aliado de la salud femenina. Tradicionalmente utilizado para aliviar los cólicos menstruales y estimular la producción de leche materna en mujeres lactantes, esta planta puede tomarse en infusión o aplicarse como compresa caliente en el abdomen para relajar la musculatura uterina.

La **caléndula** es conocida por sus efectos calmantes y cicatrizantes. Es útil en forma de pomada o infusión para aliviar irritaciones vaginales, infecciones leves y mejorar la salud de la piel. También se utiliza como tónico uterino después del parto, ayudando a recuperar el equilibrio interno de manera suave.

La **manzanilla**, con su efecto calmante, es excelente para mujeres que sufren de

insomnio, ansiedad premenstrual o digestiones pesadas. Se puede utilizar tanto en infusión como en baños de asiento para aliviar inflamaciones genitales o hemorroides. También se aplica externamente en compresas para calmar irritaciones en la piel y los ojos.

La **lavanda** es ideal para el cuidado emocional femenino. El estrés, los cambios hormonales y la sobrecarga cotidiana pueden afectar la salud mental. El aceite esencial de lavanda, en aromaterapia o en baños relajantes, ayuda a combatir la ansiedad, la irritabilidad y favorece un sueño reparador. También el aceite esencial puede aplicarse en las sienes para aliviar migrañas.

El **aloe vera** es una planta milagrosa para tratamientos externos. Su gel se aplica directamente sobre quemaduras leves, picaduras de insectos o heridas menores. También se usa en mascarillas naturales por sus propiedades hidratantes y regeneradoras para la piel y el cabello.

El **orégano**, común en la cocina, también posee propiedades medicinales. Su infusión ayuda a combatir infecciones respiratorias gracias a su efecto antibacteriano. Asimismo, se emplea para aliviar cólicos y estimular el apetito.

Aunque las plantas medicinales pueden brindar grandes beneficios, su uso debe hacerse con conocimiento y responsabilidad. Cada organismo es diferente, y lo que funciona para una mujer puede no ser adecuado para otra, especialmente si hay condiciones de salud preexistentes o si se está tomando medicación.

Las plantas medicinales representan una herramienta valiosa dentro del autocuidado natural. Su uso casero, cuando se hace de manera responsable, permite conectar con saberes tradicionales y cuidar nuestra salud de forma accesible y sostenible. Incorporarlas a la rutina diaria no solo ayuda a tratar síntomas menores, sino también a prevenir desequilibrios y fomentar un estilo de vida más consciente.

En conclusión, las plantas medicinales son un recurso valioso para acompañar la salud integral de las mujeres. Ya sea para aliviar síntomas menstruales, promover el equilibrio hormonal o cuidar la salud emocional, su uso casero, consciente y tradicional sigue teniendo un lugar importante en la vida moderna femenina.

Las acciones de autocuidado en la salud de las mujeres son fundamentales para prevenir enfermedades, promover el bienestar físico y mental, y mejorar la calidad de vida.

El Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres desde la Secretaría de Género, inclusión e Igualdad y la Comisión de la mujer, hacemos un llamado a todas las mujeres especialmente a las maestras:

*“Mujer tu
bienestar
importa”*



Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer



María Nidia López P.
I.E. José Antonio Galán

Un 28 de mayo de 1987 se instituía el Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer. El Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer fue establecido como un recordatorio para abordar las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan a las mujeres.

Un grupo de mujeres activistas lanzó este día con objeto de denunciar los problemas que afectan a la salud sexual y reproductiva de las mujeres y niñas en todo el mundo.

En aquel momento, las mujeres reclamaban el abandono de los programas de control de natalidad llevados a cabo sin contar con su participación, incrementar un acceso universal a la salud, reevaluar la progresiva medicalización de los cuerpos de las mujeres, asegurar el acceso a métodos anticonceptivos seguros.

A lo largo de los años algunos de estos temas han evolucionado, otros se han mantenido sin mayores cambios y otros nuevos han surgido. Sin embargo, hay un problema que ha persistido: el escaso conocimiento de la salud de las mujeres y de sus necesidades actuales en toda su diversidad, se omitió toda mención a la salud sexual y derechos reproductivos, enfocándose con estrechez de miras solamente en la salud materna.

Todos sabemos que las mujeres no son solo madres: son niñas y mujeres mayores, tienen o no tienen hijos, viven con o sin pareja, aquellas cuyas parejas son hombres o mujeres, mujeres que viven con VIH positivo o que tienen alguna discapacidad.

Independientemente de lo que sean y de sus condiciones, todas las mujeres toman decisiones respecto a su sexualidad, su salud reproductiva y sobre su bienestar en general. Sin embargo, muchas mujeres no tienen acceso a los servicios que les permitan llevar a cabo sus decisiones y en otros casos se toman esas decisiones por ellas.

Imagínate que eres una mujer joven con capacidades diferentes que se acerca a preguntar sobre métodos para practicar sexo seguro y que eres rechazada y que alguien te dice que una persona con tu "condición" no debería ser activa sexualmente, o que estás embarazada y tu doctor planifica el parto de acuerdo a su agenda y te convence para hacerte una cesárea en lugar de esperar a que tengas un parto natural como hubiera sido tu deseo. O que eres VIH positivo y te esterilizan contra tu voluntad, o tienes que ir a otro país para poder realizar un aborto seguro y legal, o eres una mujer pobre cuya única opción de anticoncepción es un método de largo plazo que te hace sentir triste y mal. Imagina, imagina, imagina.

Cuando se trata de la salud de las mujeres y niñas, ¿porque siempre hay alguien que decide qué es lo que importa o lo que no importa en lugar de la propia mujer?

Es imprescindible que toda la sociedad persevere en el progreso y en el acceso a la salud reproductiva y sexual de las mujeres, consolidando el ejercicio de un derecho universal que permanece todavía en la sombra en muchos lugares del mundo.



UNA NUEVA ETAPA: LA MENOPAUSIA

Unos de los grandes cambios que vamos teniendo con la madurez es el inicio de la **perimenopausia** es la etapa de transición antes de la **menopausia**, cuando el cuerpo de la mujer comienza a producir menos estrógeno. Puede empezar varios años antes de la menopausia y suele ocurrir entre los 40 y los 50 años, aunque puede comenzar antes.

La menopausia trae muchos **retos** que no siempre se visibilizan, pero conocerlos y hablar de ellos ayuda a enfrentarlos con más fuerza y conciencia. Enfrentar la menopausia con **conciencia, información y autocuidado** puede marcar toda la diferencia. Aquí te comparto los más comunes:

La menopausia no es el fin de nada, sino el **comienzo de algo diferente**.

Es el umbral de una etapa donde el cuerpo cambia, pero también se libera.

Donde la intuición se afina y la experiencia se vuelve guía.

Durante años nos enseñaron a temerla.

A verla como sinónimo de vejez, de pérdida, de invisibilidad.

Pero cada arruga guarda historias.

Cada silencio, una verdad que empieza a hablar más fuerte.

Ya no vivimos para complacer.

Ya no corremos detrás de todos.

Ahora aprendemos a elegir, a decir que no,

a mirarnos con la misma ternura con la que tantas veces miramos a otros.

Sí, hay desafíos: físicos, emocionales, sociales.

Pero también hay una enorme posibilidad:

la de redefinirnos con libertad, con madurez, con amor propio.

La menopausia puede ser un retorno al cuerpo, una nueva forma de habitarlo sin exigencias ni culpas.

Una etapa de cuidar(se), de sanar, de crear desde otro lugar.

Y, sobre todo: de recordar que no estamos solas.

Que somos muchas.

Que hablar, compartir, reír y llorar juntas es también una forma de sanar.

Bienvenida esta nueva etapa.

Bienvenida tú.

Más sabia. Más tú. Más libre que nunca.



Diana María López G.
I.E. Ciudadela Cuba



1. Cambios físicos inesperados: Sofocos, sudores nocturnos, aumento de peso, insomnio, dolor en las articulaciones, resequeidad vaginal...

• Todo eso puede sentirse como que el cuerpo ya no responde igual, lo que puede ser frustrante.

Reto: Aprender a adaptarse al nuevo ritmo del cuerpo, sin pelear contra él.

2. Desafíos emocionales y mentales

• Cambios de humor, irritabilidad, tristeza, ansiedad o "niebla mental".

• Muchas mujeres se sienten confundidas por emociones que antes no tenían o por dificultades para concentrarse o recordar cosas.

Reto: Reconocer que no es debilidad, sino parte del cambio hormonal, y buscar apoyo emocional y psicológico.

3. Relaciones de pareja y sexualidad

• La sequedad vaginal, el cambio en el deseo, o simplemente el cansancio, pueden afectar la vida sexual.

• A veces, las parejas no entienden del todo lo que la mujer está viviendo.

Reto: Hablar abiertamente, explorar nuevas formas de intimidad y no renunciar al placer.

4. Falta de comprensión en el entorno laboral o social

• Muchas mujeres no se sienten cómodas hablando de esto en el trabajo.

• Algunas enfrentan dificultades de concentración, fatiga o insomnio sin ningún tipo de apoyo.

Reto: Visibilizar la menopausia como tema de salud laboral y social, no solo "de mujeres".

**LA SALUD NO TIENE
GÉNERO, PERO...RETOS
DE LA MADUREZ EN LAS
MUJERES**

¿Te identificas con alguno de estos
Retos?

“LA GLORIA ERES TÚ”: GLORIA INÉS RAMÍREZ RÍOS



Patricia Eugenia Rincón F.
I.E. Carlota Sánchez

Querida Gloria Inés:

Hoy escribo estas líneas desde el corazón, con la certeza de que tu vida ha sido y sigue siendo un faro para muchas de nosotras. Esta no es solo una semblanza, es una carta de reconocimiento y gratitud a una mujer que ha sabido llevar su nombre con dignidad, compromiso y coherencia. Gloria eres tú —no como elogio vacío— sino como afirmación profunda de tu caminar político, humano y feminista.

Gloria eligió un camino donde el conocimiento no era un fin, sino una herramienta para transformar la vida de miles. Su historia de lucha la llevó a convertirse no solo en una de las voces más representativas del sindicalismo y del feminismo en Colombia, sino también en una referente ética y política en el continente.

Conocerla ha sido un privilegio. Compartir contigo escenarios de formación, movilización y resistencia, entre ellos el Encuentro Mundial de Solidaridad con Cuba en 1998. Allí en medio de mujeres de todos los continentes, pude ver aún más claro su compromiso con la dignidad de los pueblos, su fe en la sororidad como fuerza transformadora, y su ternura política como lenguaje de resistencia: esto marcó mi historia.

Gloria, una mujer de ideas firmes, de voz serena pero contundente, que entiende el liderazgo como servicio y la política como acto ético. Verte actuar con tanta pasión por la justicia social, la equidad de género y los derechos humanos fue una lección de vida.

Desde tu labor como educadora, hasta tu brillante paso por el Senado de la República y tu gestión como Ministra de Trabajo, no has hecho otra cosa que sembrar caminos de dignidad. Pero antes de ocupar cargos de alto perfil, ya habías dejado huella en el magisterio colombiano. Fuiste la primera mujer presidenta tanto del Sindicato de Educadores de Risaralda, SER, como de FECODE, en un mundo sindical dominado por hombres, y desde allí abriste paso a muchas que hoy caminamos con más firmeza gracias a ti.

Quiero también recordar tu aporte fundacional: fuiste tú quien, junto a un equipo de mujeres valientes, **tuvo la iniciativa de crear la Comisión de la Mujer Educadora del SER**. Ese espacio que hoy continúa después de más de tres décadas siendo semilla y raíz de procesos pedagógicos y feministas que han y seguirán marcando generaciones. Gracias a esa decisión política y pedagógica, hoy existen muchas educadoras más conscientes, más críticas y más comprometidas con la transformación social.

Tu paso por el Comité Ejecutivo de la Central Unitaria de Trabajadores de Colombia, por el Equipo Nacional de Mujeres de FECODE, todo habla de una militancia coherente, que no se doblega ni se negocia. Lo que has hecho en escenarios internacionales —desde La Habana hasta Nueva York— no solo lleva tu voz, lleva también la de todas nosotras que encontramos en ti una representación digna.

Y cuando llegaste al Ministerio de Trabajo, lo hiciste con la misma claridad que te caracteriza. Impulsaste reformas profundas, defendiste el salario digno, dialogaste con la clase trabajadora, enfrentaste resistencias sin traicionar tus principios. Cuando decidiste presentar tu renuncia, lo hiciste con la frente en alto, sabiendo que tu paso dejó huellas.

Querida Gloria, hoy te escribo para decirte que tu legado no cabe en hojas, pero sí en memorias vivas. Que el feminismo, el sindicalismo y la izquierda en Colombia no se entienden sin tu voz y tu acción. Que nos enseñaste que la ternura también es política, que la coherencia es posible, y que luchar por un mundo justo sigue siendo el camino.

Gracias por ser compañera, por ser referente, por ser la “Gloria” que nos inspira y nos convoca.

Con afecto, respeto y profunda admiración de todas las mujeres que han hecho parte y seguirán construyendo la historia viva de la Comisión de la Mujer Educadora del SER.



LA SALUD DE LA MUJER:

RETOS Y REALIDADES



Ivonne Adiola Correa B.
I.E. Francisco de Paula Santander

Hablar sobre el tema de la salud de las mujeres, nos tienen que remitir a pensar en las políticas de desigualdad y cambios históricos al interior de las sociedades en diferentes épocas.

Para empezar, sin que esto signifique un punto de partida válido para comprender la problemática que hemos tenido las mujeres a través de la historia, podemos partir de los años finales del siglo XIX y principio del XX donde la mujer tras arduas luchas, muchas veces con finales trágicos para las mismas, lograron conquistar reivindicaciones vitales para las democracias de los pueblos. Así, a partir de esta época el tema obligado referente a la salud de la mujer, debe contemplar diferentes contextos: como el familiar, laboral y político. Todos estos trasversalizados por situaciones donde la mujer enfrenta desafíos como la desigualdad, la violencia y la educación.

Y es que necesariamente, estos desafíos determinan en uno u otro grado el nivel y calidad de vida de la mujer actual.

Según estudios de la OMS (Organización Mundial de la Salud), nos dan la gratificante noticia de que las mujeres somos más longevas que los hombres. Nos muestra a las mujeres con una esperanza de vida de 74 años y 70 aproximadamente para los varones, cifras estas que nos tranquilizan a las mujeres porque vamos a vivir más.

Constatado con la realidad, nos damos cuenta que la morbilidad es más elevada en las mujeres producto de factores que compiten con las condiciones tenidas en cuenta para proyectar la imagen de longevidad.

Estos factores son exógenos a la integridad de la mujer y desde afuera empiezan a minar las cifras optimistas de que somos más longevas. Por ejemplo, culturalmente las mujeres somos más proclives a no utilizar los servicios médicos; las enfermedades, producto de diagnósticos errados, originados en la informalidad (droguerías y drogas no convencionales), agudizan la calidad de la salud en la mujer ya que se tiene la creencia en los sistemas capitalistas que la salud de la mujer es un gasto innecesario y oneroso tanto para la familia como para los dueños de los medios de producción.

En este cúmulo de enfermedades caben las denominadas no transmisibles que van muy ligadas a la calidad de vida de las personas y en esto, nosotras las mujeres, sobre todo, las que no desempeñan labores económicas calificadas se ven expuestas a factores químicos, ambientales y de seguridad que a la postre se convierten en detonantes que deteriora la salud de la mujer contemporánea.

Otro factor a tener en cuenta lo constituye la salud sexual y reproductiva, donde aún en pleno siglo XXI en países como Colombia, el tema sigue teniendo una connotación de tabú y los embarazos, muchas veces desde temprana edad, no tienen la asistencia profesional requerida, trayendo como consecuencia

importantes afectaciones en el hijo en gestación y de la mujer que más adelante se evidenciará en el cáncer de útero, miomas e infecciones y todo lo relacionado con su aparato reproductivo cuando no es atendido por profesionales de la salud, lo cual es frecuente en comunidades de campesinos y mujeres de informalidad en las grandes urbes. El virus del papiloma humano donde más del 90% de las muertes se concentran en comunidades subdesarrolladas de bajos ingresos donde el tratamiento es muy limitado.

Otro factor no menos relevante, es la violencia contra la mujer especialmente la violencia sexual y más aún ejercida por allegados a su entorno. En el caso colombiano un gran porcentaje de las mujeres asesinadas en los últimos (5) cinco años han sido cometidos por sus respectivas parejas o compañeros. Esto abre otras compuertas que influyen en el porcentaje de muerte y/o en la salud de las mujeres: embarazos no deseados, abortos inducidos o espontáneos, problemas de salud mental, depresión y en general traumatismos causados por esos abusos.

Este tema seguramente requerirá grandes cantidades de página para analizarlo, yo solo quiero desde este pequeño espacio compartir estas pequeñas líneas para que, al interior de nuestros espacios familiar, laboral, en pareja, con vecinos y organizaciones, donde tengamos injerencia, se nos escuche y pongamos la temática para visibilizar la crudeza de la situación de salud por la cual estamos atravesando a pesar de los avances tecnológicos y en pleno siglo XXI.



La vida diaria como Desafío



Bibiana Silva S.
I.E. Nuestra Señora del Rosario
Belén de Umbria

No sé cómo se entiende ser mujer desde afuera, lo cierto es que dicen que las mujeres somos muy complicadas y que nadie nos entiende, tal vez tengan algo de razón, sin embargo, quisiera expresar un poco de la complejidad en la cotidianidad que vivimos algunas mujeres y de los esfuerzos que requerimos para salir triunfantes en el día a día. En mi caso particular, padezco del **trastorno disfórico premenstrual**, sólo una de algunas enfermedades exclusivas de mujeres para las cuales no hay tratamiento específico, de la cual se desconoce su origen y que tampoco posee cura; esta no es una depresión como tal, pero puede confundirse con ella dada la similitud de sus síntomas, pues con este trastorno tienes una parte del mes radiante de energía y actividad y otra parte del mes está llena de sombras y pesos emocionales que, como bien dije previamente, se desconoce su origen, su manejo y tratamiento (los médicos hacen lo que pueden y la paciente también).

Añadamos a esto, el manejo del entorno familiar y social, es difícil explicar que a veces puedes, y otras simplemente no, compartir con otras personas y que, aunque te toque, no tengas la misma disposición, ánimo y paciencia para manejar estos vínculos, sin importar la incondicionalidad y el profundo amor que poseas por aquellos que acompañan tu vida, así como también es complejo hacerse comprender bajo las circunstancias que genera el trastorno y, finalmente, la vida laboral, no es fácil como docente enfrentar estos días de sombra acompañando a decenas de niños que esperan lo mejor de ti, que quieren jugar y disfrutar del espacio de clase y que también traen sus propias sombras vestidas con atuendos y colores diferentes, generando un choque de formas y estructuras mentales y emocionales diversas que no siempre tienen el fin esperado, aunque a veces, por esa magia y tendencia de la vida a volverlo a todo al equilibrio y entre la compasión que todos necesitamos sentir, terminan haciendo de su día lo mejor que pueden el uno para el otro (docente y estudiante) en el lenguaje incomprensible pero siempre fascinante del amor.



Rincón Poético

Y DIOS ME HIZO MUJER

Y Dios me hizo mujer,
de pelo largo,
ojos,
nariz y boca de mujer.

Con curvas
y pliegues
y suaves hondonadas
y me cavó por dentro,
me hizo un taller de seres humanos.

Tejió delicadamente mis nervios
y balanceó con cuidado
el número de mis hormonas.

Compuso mi sangre
y me inyectó con ella
para que irrigara
todo mi cuerpo;
nacieron así las ideas,
los sueños,
el instinto.

Todo lo que creó suavemente
a martillazos de soplos
y taladrazos de amor,
las mil y una cosas que me hacen
mujer todos los días
por las que me levanto orgullosa
todas las mañanas
y bendigo mi sexo.

GIOCONDA BELLI

ODA A AFRODITA

Inmortal celestial, de lujoso trono,
inmortal, Afrodita, atiende:
no atormentes más
con pesar y angustias mi alma,
señora,
sino ven aquí, si mi voz de lejos
otra vez oíste y me escuchaste
y dejando atrás la dorada casa
patria viniste
tras uncir el carro: gorriones
preciosos
a la negra tierra tiraban prestos
con sus fuertes alas batiendo el aire
desde los cielos.

Y llegaron pronto, y tú, dichosa,
con divino rostro
me sonreías
preguntando qué me pasaba,
para qué te llamaba otra vez
y qué prefiero que en mi alma loca
me suceda ahora: ¿A quién deseas
que tu amor yo lleve? Ay, dime Safo,
¿quién te hace daño?
pues, si huyó de ti, pronto irá a
buscarte;
si aceptar no quiso, dará regalos;
te amará bien pronto, si no te ama,
aun sin quererlo.

Ven ahora y de amargas penas
librame,
y otorga lo que mi alma
ver cumplido ansia, y en esta guerra,
sé mi aliada.

SAFO DE LESBOS

SI DIOS FUERA MUJER

¿Y si Dios fuera mujer?
pregunta Juan sin inmutarse,
vaya, vaya si Dios fuera mujer
es posible que agnósticos y ateos
no dijéramos no con la cabeza
y dijéramos sí con las entrañas.

Tal vez nos acercáramos a su divina
desnudez
para besar sus pies no de bronce,
su pubis no de piedra,
sus pechos no de mármol,
sus labios no de yeso.

Si Dios fuera mujer la abrazaríamos
para arrancarla de su lejanía
y no habría que jurar
hasta que la muerte nos separe
ya que sería inmortal por
antonomasia
y en vez de transmitirnos SIDA o
pánico
nos contagiaría su inmortalidad.

Si Dios fuera mujer no se instalaría
lejana en el reino de los cielos,
sino que nos aguardaría en el
zaguán del infierno,
con sus brazos no cerrados,
su rosa no de plástico
y su amor no de ángeles.

Ay Dios mío, Dios mío
si hasta siempre y desde siempre
fuera una mujer
qué lindo escándalo sería,
qué venturosa, espléndida,
imposible,
prodigiosa blasfemia.

MARIO BENEDETTI



Buscando El Horizonte

Cindy Yuliana Tobón Ríos

I. E. Técnico Agropecuario Taparcal
Belén de Umbría

Como mujeres a lo largo del tiempo hemos sido marcadas por el sexo, el cual queriendo nos ha “limitado” y puesto frente a estereotipos, luchas, escrutinios, críticas y batallas que aún seguimos peleando. Puede que los tiempos cambien, es posible que hoy hablemos abiertamente de derechos que fueron negados con anterioridad, pero también es claro que la autonomía sobre nuestro cuerpo, sexualidad y capacidad reproductiva, sigue dando de qué hablar en una sociedad en la cual criticar del otro hace parte del diario vivir y más aún si del mismo sexo se trata.

¿Alguna vez has visto pasar a una mujer y en vez de exaltar su parte positiva, te llenas de críticas basadas en vestimentas, miradas, tonos de voz, personalidades y comportamientos? Yo lo he hecho, ¿Y tú?... Lamentablemente nuestra cultura y crianza en la mayoría de los casos nos ha llevado a condicionar a los individuos de acuerdo al sexo y a minimizar al otro que es diferente a mí, de ahí el llamado a que como mujeres educadoras partamos de esas esferas para enseñar, no solo al hombre sobre el trato y respeto a la mujer, sino a la misma mujer sobre la crítica constante al género que debería defender, apoyar y por el cual debería estar dispuesta a luchar, más aún si se observa un caso que transgreda los derechos que a lo largo de este tiempo se han obtenido y que han favorecido la búsqueda y conquista de horizontes que años atrás no podíamos ni imaginar.



¿LICENCIA POR MENSTRUAR?

¿QUÉ ES ESO? ¿FUNCIONA?



Claudia Andrea Montero B.
I.E. Jesús María Ormaza

Un tiempo atrás me tope con un tema que me llamo mucho la atención, hablaba sobre la Licencia Menstrual para las funcionarias públicas; y entonces, como hija de un sistema tradicional, me pregunte: ¿Cómo así? ¿Se puede? ¿Qué es eso? ¿Acaso la menstruación no es algo normal? Porque claro, eso fue lo que me enseñaron desde niña. Fue a raíz de la curiosidad que despertó en mí este tema, que pensé en investigar un poco más y me di cuenta de lo siguiente:

- La menstruación puede estar acompañada de síntomas incapacitantes como dolor menstrual intenso, migrañas, fatiga y trastornos gastrointestinales. Además, la endometriosis, afectan a aproximadamente 3,5 millones de mujeres en Colombia.
- Tenemos la Ley 2338 de 2023 que reconoce la endometriosis como una condición médica que puede generar incapacidades laborales y educativas.
- Según el DANE, el 9,6% de las mujeres en Colombia ha interrumpido sus actividades laborales o educativas debido a su periodo menstrual.
- En el ámbito educativo, UNICEF encontró que 1 de cada 4 niñas ha faltado a clases por causas relacionadas con la menstruación y la falta de condiciones adecuadas en las instituciones educativas.
- Existe la pobreza menstrual, entendida como la falta de acceso a productos de higiene menstrual y condiciones sanitarias adecuadas. El DANE indica que al menos 34.869 mujeres han utilizado elementos inseguros para gestionar su menstruación, y más de 300.000 no tienen acceso a baños con condiciones higiénicas durante su periodo.
- En Colombia, el 45% de las jóvenes no sabe de dónde proviene el sangrado menstrual, y el 34% no tenía conocimiento alguno del periodo antes de su primera menstruación.
- La Corte Constitucional ha reconocido el derecho de las mujeres a una gestión menstrual digna, señalando que la falta de acceso a productos adecuados y a educación sobre el tema vulnera derechos fundamentales como la dignidad humana y la igualdad.

Como consecuencia de todo esto, en Colombia, se han impulsado diversas iniciativas legislativas para reconocer los derechos menstruales y permitir licencias laborales remuneradas a personas menstruantes que experimentan dolores incapacitantes o condiciones que afectan sus derechos fundamentales.

Específicamente, en 2023 se presentó el Proyecto de Ley 378 que proponía una licencia menstrual remunerada de un día al mes para trabajadoras y estudiantes que presentaran síntomas incapacitantes; así como el Proyecto de Ley 142 que buscaba

establecer una licencia menstrual obligatoria y remunerada. El objetivo de ambas iniciativas era promover una política pública de salud menstrual y combatir la estigmatización. Sin embargo, las dos propuestas fueron archivadas en la Comisión Séptima de la Cámara de Representantes.

De igual forma, en el marco de la reforma laboral impulsada por el gobierno actual en 2024, se incluyó un artículo que permite a las mujeres con diagnósticos médicos de endometriosis o dolores menstruales incapacitantes, acceder a licencias remuneradas durante su periodo; lo cual busca garantizar el derecho a la salud y al trabajo digno. Sin embargo, como es sabido, esta reforma fue archivada y se está a la espera de la consulta popular.

Por otro lado, desde enero de 2025, el Departamento Administrativo de la Función Pública emitió una circular que permite a las servidoras públicas solicitar hasta tres días hábiles de trabajo en casa por ciclo menstrual cuando presenten síntomas que afecten su bienestar físico y emocional, lo cual se muestra como un paso adelante en esa dirección.

Pero a todas estas, ¿hablar de licencia menstrual es inédito en el mundo? Pues resulta que NO; países como Japón, Indonesia y Corea del Sur han implementado licencias menstruales, reconociendo la necesidad de políticas laborales que consideren las particularidades de la salud femenina. Estas medidas han demostrado beneficios como reducción del ausentismo, mejora de la productividad, bienestar de las personas menstruantes y satisfacción laboral. Básicamente, la experiencia internacional demuestra que la implementación de licencias menstruales puede generar beneficios significativos tanto para las trabajadoras como para las organizaciones.

Con todo este panorama, pude atreverme a llegar a una conclusión preliminar: La licencia menstrual no es un privilegio, sino una medida necesaria para garantizar condiciones laborales y educativas equitativas. Implementarla contribuiría a reducir el ausentismo, mejorar la salud física y mental de las personas menstruantes y avanzar hacia una sociedad más justa e inclusiva.

Ahora bien, en un país tan tradicional como Colombia, su diseño e implementación deben ser cuidadosos. Para evitar efectos adversos como la discriminación o la precarización, es fundamental que estas políticas se acompañen de campañas de sensibilización sobre salud menstrual; establecer políticas de no discriminación a personas menstruantes; instaurar criterios médicos claros y no invasivos; garantizar su cumplimiento total, incluso en el sector informal; y, educar a la sociedad y a los empleadores sobre salud menstrual.

Al final siempre es lo mismo, la educación es la base de todo y crear conciencia sobre los efectos de la menstruación también hace parte del deber ser del sistema educativo; y entonces surge otra pregunta ¿eso es más trabajo para las profes? Eso es algo que responderemos luego.

LA SALUD EN LAS MUJERES DEL SIGLO XXI EN CLAVE DE VIDA SALUDABLE



Dra. Alba Lucía González Londoño

Secretaría de Asuntos Educativos, Pedagógicos y Científicos – SER
Maestra investigadora equipo CEID-SER
I.E. Ciudadela Cuba

La salud de la mujer en el siglo XXI es un tema complejo y multifacético que abarca aspectos físicos, emocionales y mentales. En particular, la mujer educadora enfrenta desafíos únicos que impactan su salud y bienestar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres son más propensas a desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, especialmente después de la menopausia (OMS, 2019). Se recomienda tener un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida, con el fin de promover una buena salud física y mental que le permita disfrutar de una vida plena.

IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD: El impacto del estrés en la salud de la mujer educadora puede ser significativo. Un estudio realizado en el Reino Unido encontró que el 40% de las mujeres educadoras experimentan problemas de salud física como dolores de espalda y problemas de voz (Teachers' Union, 2019). Además, la salud mental de las mujeres educadoras puede verse afectada, lo que puede impactar su capacidad para enseñar y apoyar a sus estudiantes de manera efectiva.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA BUENA SALUD: Es fundamental promover la salud y el bienestar de las mujeres educadoras para mejorar la calidad de la educación y apoyar a las mujeres que dedican su vida a enseñar y inspirar a los demás. Algunas estrategias que pueden ser efectivas incluyen:

- **Implementación de hábitos alimenticios sanos**
- **Prácticas de introspección y reflexión como la meditación**
- **Apoyo social de colegas, amigos y familiares**
- **Acceso a recursos de salud y apoyo para abordar problemas de salud física y mental**
- **Realizar actividades de ejercicio físico y recreación con la familia y las amistades**
- **Desarrollar actividades al aire libre que permitan el contacto directo con la naturaleza**
- **Tener un espacio de descanso sin actividad alguna para que las células del cuerpo se regeneren**
- **Dormir bien, sin interrupciones y despertar tranquila**



Al promover la salud y el bienestar de las mujeres educadoras, podemos mejorar la calidad de la educación y apoyar a las mujeres que dedican su vida a enseñar e inspirar a los demás. Es importante realizar algunas actividades para mantener un estilo de vida saludable: Se recomienda una alimentación balanceada, una actividad física regular, hacer ejercicios mentales, terapia física, cuidado de la piel, cuidado del cabello, de las uñas; visita al médico para control regular; socializar con otras personas y evitar el consumo de cigarrillo y de bebidas alcohólicas.

Mitigar las causas de las enfermedades que afectan la salud de las mujeres requiere una atención exhaustiva en prevención, educación para llevar un estilo de vida saludable, la toma de conciencia sobre los buenos hábitos de vida que promuevan el bienestar y la tranquilidad, para disfrutar de una vida plena y feliz.

DESAFÍOS DE LA SALUD EN LA MUJER EDUCADORA

Las mujeres educadoras pueden enfrentar desafíos específicos en su salud y bienestar debido a la naturaleza de su trabajo. Un estudio realizado en Estados Unidos encontró que el 60% de las docentes experimentan estrés y ansiedad en el trabajo (National Education Association, 2020). Además, las mujeres educadoras pueden estar en riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad debido al estrés crónico y la presión para cumplir con las expectativas.

Finalmente incluir en la vida cotidiana, las actividades de bienestar pueden impactar positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida por los beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales que reducen el estrés, la depresión y la ansiedad porque mejoran el estado de ánimo, la concentración y la productividad; aumentando la energía, la vitalidad; fomentando las buenas relaciones con los demás, el sentido de comunidad y con este, la interacción idónea con los demás y con la naturaleza que es fuente de vida.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud. (2019). La salud de las mujeres en el siglo XXI. Informe técnico.
- National Education Association. (2020). 2020 Vision: Educator Quality of Work Life Survey.
- Teachers' Union. (2019). The health and wellbeing of teachers and school leaders.
- Libros y artículos
- "La salud de la mujer: Un enfoque integral" de Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019).
- "Salud reproductiva y derechos humanos" de Cook, R. J., & Dickens, B. M. (2017).
- "El impacto de la violencia de género en la salud de las mujeres" de García-Moreno, C., & Watts, C. (2016).

Tesis y trabajos académicos

Maestra y mujer, un retrato de historias de vida de docentes que construyen y configuran perspectivas de género en la Universidad Pedagógica Nacional" de Luisa Fernanda Lozano Olarte (2017).

Medicina Maternal

Nací en un municipio del norte de Caldas, en una familia que se ha dedicado a las labores del campo en diferentes formas, desde la cosecha hasta la comercialización de lo que produce la tierra. Aunque no crecí en la zona rural, sí crecí rodeada de naturaleza y de las plantas que mi madre siempre ha cuidado con esmero. Recuerdo que, en mi niñez, frente a cualquier malestar o dolencia, mi madre iba a su huerta, tomaba una o varias de sus plantas, las cocía y mis dolencias menguaban.

Hoy por hoy, mi madre todavía cultiva en su huerta, una variedad de plantas que cuida con recelo y que ahora en mi adultez, me recomienda y me comparte su maravilloso conocimiento.

Para este artículo, mi madre, hizo un recorrido por su huerta y nos comparte un poco de su sabiduría sobre las plantas que cultiva, como una alternativa a la medicina actual.

Ella afirma que...

El cidrón ofrece varios beneficios para la salud. Mejora el sueño, calma el estrés y sirve para el sistema nervioso. Mejora síntomas como náuseas y vómito. Recomienda su uso para el resfriado. Para la digestión, se hierve agua y se le agregan varias hojas de cidrón, se deja reposar y se toma después de cada comida.

La penicilina tiene propiedades antibacterianas, se utiliza para tratar infecciones, para la diarrea, la neumonía y las afecciones en la garganta. También se puede usar para desinfectar heridas, para el dolor y cicatrización de estas, para desinflamar y disminuir los hematomas.

El limoncillo sirve para reducir la fiebre y problemas digestivos como los cólicos. También se utiliza como tratamiento para la gripe. Para el resfriado, se hierve limoncillo con maracuyá, jengibre y limón. Si hay diarrea, se hace una bebida con astillas de canela. Para dolores articulares, se puede hacer un té de limoncillo hirviendo una taza de agua y agregándole tallos de la planta. Este té, también ayuda a mejorar la calidad del sueño.

El sauco sirve para combatir los síntomas del resfriado. La flor sirve para manejar la tos, se hierve en leche y se le agrega miel de abeja.

El orégano sirve para despejar las vías respiratorias, es antioxidante y desinflamatorio. También se utiliza para los dolores articulares y para reducir el colesterol. Su uso más común es como condimento. Para las



Ángela Paola Echeverry O.

I.E. Andes

Coautora: Olga Cecilia Ocampo H.

dificultades respiratorias y reducir el colesterol, se hierven unas hojas de orégano en agua durante cinco minutos, se toma un vaso de esta bebida durante nueve días.

La hierbabuena sirve para los cólicos menstruales, para la digestión, para el manejo del asma, el insomnio y la relajación. Uno de sus usos más comunes se da en batidos y bebidas refrescantes. Para el manejo del asma, se hierve un vaso de agua, se agregan suficientes ramas de hierbabuena, se deja reposar y se inhala el vapor. Esta bebida se puede tomar en la mañana y en la noche, durante nueve días.

Las hojas de guayaba sirven para mejorar la digestión, la gastritis, la tos y la congestión por resfriado. Se prepara hirviendo en agua entre 4 y 9 hojas de guayaba durante diez minutos.

El ajeno ofrece beneficios como aliviar los cólicos, disminuir la fiebre, combatir los parásitos intestinales, aliviar los dolores menstruales. Aconseja preparar en té.

El llantén sirve para acelerar la cicatrización de heridas y quemaduras, alivia la inflamación y dolores como los de artritis. También se utiliza para tratar problemas respiratorios. En ocasiones, esta planta es confundida como maleza.

La hoja de carey se utiliza para las afecciones de la garganta, la infusión de sus hojas es de gran beneficio para el asma, sirve para tratar infecciones urinarias. Mi abuela (la abuela de mi madre) utilizaba las hojas rojas de carey para despercudir la ropa blanca.

El diente de león es conocido por mejorar la salud incluyendo la digestión y la salud gastrointestinal, disminuye problemas de bilis y ayuda a la desintoxicación del hígado. Ayuda a prevenir la retención de líquidos y a regular los niveles de azúcar en la sangre. Se puede consumir en infusión y se toma de dos a tres veces al día, en la mañana o antes de acostarse.

"Esta es solo una parte del tesoro que cultiva y los conocimientos que durante años ha pretendido enseñarme y que hoy, con amor y orgullo, le comparte a todas las lectoras de esta boletina"



Medicina Tradicional Indígena

Opción saludable para la mujer



Ángela Paola Echeverry O.
I.E. Andes
Coautora: Olga Cecilia Ocampo H.

Durante miles de años los pueblos aborígenes lucharon exitosamente contra enfermedades, ante lo cual la medicina moderna ha guardado silencio. Por eso, rescatar ritos ancestrales para proteger la salud sexual y reproductiva de las mujeres es una opción que cobra fuerza hoy. En ese empeño, y en busca de una justa articulación entre la medicina moderna y la medicina tradicional, se está trabajando en proyectos de investigación de los sistemas tradicionales de salud que ayuden con su conocimiento, protección, recuperación, promoción y encuentro con la medicina moderna. En consecuencia, se ha comenzado a promover estrategias y modelos que contribuyan con la implementación de una política intercultural de salud. Además se recogen conceptos tradicionales sobre cuidado de la mujer, procesos de cambio, pérdidas y adaptaciones, y las expectativas para el futuro de cinco complejos culturales de Colombia.

Es imperante revisar las creencias y prácticas, tanto en la literatura mundial especializada como en la memoria viva de las comunidades y en los sistemas médicos tradicionales.

También se han estudiado los efectos de la introducción del modelo biomédico occidental, los choques culturales, los procesos de aculturación y los dramáticos cambios en las tasas de morbi-mortalidad gineco-obstétrica y perinatal, directamente relacionados con procesos de pérdida cultural, en particular de las prácticas tradicionales de cuidados de la mujer. Por ello, la investigación en campo con comunidades se fundamenta principalmente en el ejercicio activo de transformación de las prácticas de salud orientado hacia la recuperación y la protección de conocimientos asociados al cuidado de la mujer.

Se hace necesario la creación de comités voluntarios de salud, la construcción de jardines medicinales, la realización de talleres para la comunidad dirigidos por profesionales y por mujeres sabedoras, y la promoción activa de la cultura del autocuidado, que aprovecha el rico arsenal terapéutico y conceptual de las medicinas tradicional, popular y moderna.

Adicionalmente, se ha realizado un juicioso trabajo de introducción prudente de conceptos y prácticas en la consulta médica que ha arrojado resultados significativos para patologías gineco-obstétricas que la medicina moderna no ha podido solucionar y que han enriquecido la práctica médica y, en particular, los programas de promoción y prevención de enfermedades de la mujer.

Actualmente, las investigaciones están dirigidas a recabar evidencia científica, respetando siempre los marcos ontológicos y epistemológicos de los sistemas tradicionales de conocimiento, que aporte para la construcción de nuevas herramientas interculturales para la promoción, prevención y atención primaria de eventos relacionados con la salud femenina, incluyendo conceptos, valores, técnicas y recursos tradicionales.

<http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/3422>





Máestra Cuídate

Botiquín de plantas medicinales,
para sanar el alma y el cuerpo



María Nidia López P
I.E. José Antonio Galán



En las plantas medicinales se ha aprendido de la herencia de sus abuelos, abuelas, padres, madres, taitas, chamanes, el intercambio de saberes y experiencias mediante la tradición. A partir de la energía de las creencias y la generosidad de las plantas medicinales, todos y todas coinciden en que ellas actúan y sirven.

Las plantas medicinales son generosas, pueden ser sembradas en jardines, patios, viveros, en lugares rurales, urbanos, montañas y planicies. Se pueden obtener y sembrar con cuidados básicos de agua suficiente, alguna protección en caso de exceso de sol o lluvia. También es importante tener en cuenta el tiempo para sembrar vinculado con las fases de la luna. En su bondad, aceptan ser sembradas en todos los suelos y en todos los recipientes, siempre y cuando se siembre con afecto, agradecimiento y fe.



Pueden usarse solas o preparadas con otras de diferentes maneras como infusiones, cataplasmas, baños y vaporizaciones. Sirven para tratar afectaciones en niños, mujeres y hombres de todo tipo, tales como diarreas, gripe, tos, acidez, presión alta, gastritis, diabetes, artritis, infecciones renales, colesterol, triglicéridos, anemia, sanar quemaduras y aliviar afectaciones causadas por alteraciones emocionales. Asimismo, las plantas nos ayudan a mantener el bienestar en diferentes ciclos naturales de la vida como la gestación, lactancia, menopausia o vejez.

PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Existen diferentes formas de preparar las plantas medicinales para elaborar los remedios caseros, tales como cocimiento, infusión, jarabe, baño, cataplasma, pomada e inhalación, que se puede preparar de las siguientes maneras.

Infusión o té

A una taza de agua hirviendo se le agrega la parte de la planta que se va a utilizar, se deja reposar por 5 minutos y se toma caliente, la cantidad de veces indicada. Aunque es mejor preparar cada vez que se va a tomar, algunas infusiones se preparan por la mañana y se toman durante el resto del día.

Jarabe

Colocar en un recipiente una cucharada de la planta molida o machacada por cada taza de agua y hervir por 20 minutos, dejar enfriar y colar, agregar miel o panela al gusto y hervir nuevamente por 15 minutos más. Se deja enfriar y se envasa en un frasco limpio previamente preparado.

Baño

Se hierven las plantas en un litro de agua durante 10 minutos, luego se agrega más agua hasta que esté tibia y se usa para el baño diario.

Cataplasma

Se envuelve la planta en un pedazo de tela limpia y se machaca en una tabla, se agrega un poco de agua, se aplica directamente o mediante un paño o gasa limpia sobre la zona afectada.

Pomada

A media libra de vaselina (grasa vegetal o lanolina) derretida se le agregan dos cucharadas de la planta molida o machacada, se deja hervir a fuego lento por 15 minutos, se cuela, se envasa y se rotula.

Inhalaciones

Hervir la planta en una olla de boca angosta o un vaporizador, respirar los vapores que salen después del cocimiento con ayuda de una sábana o una toalla húmeda sobre la cabeza para evitar que se pierda el vapor.





LA LUNA EN EL HUERTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

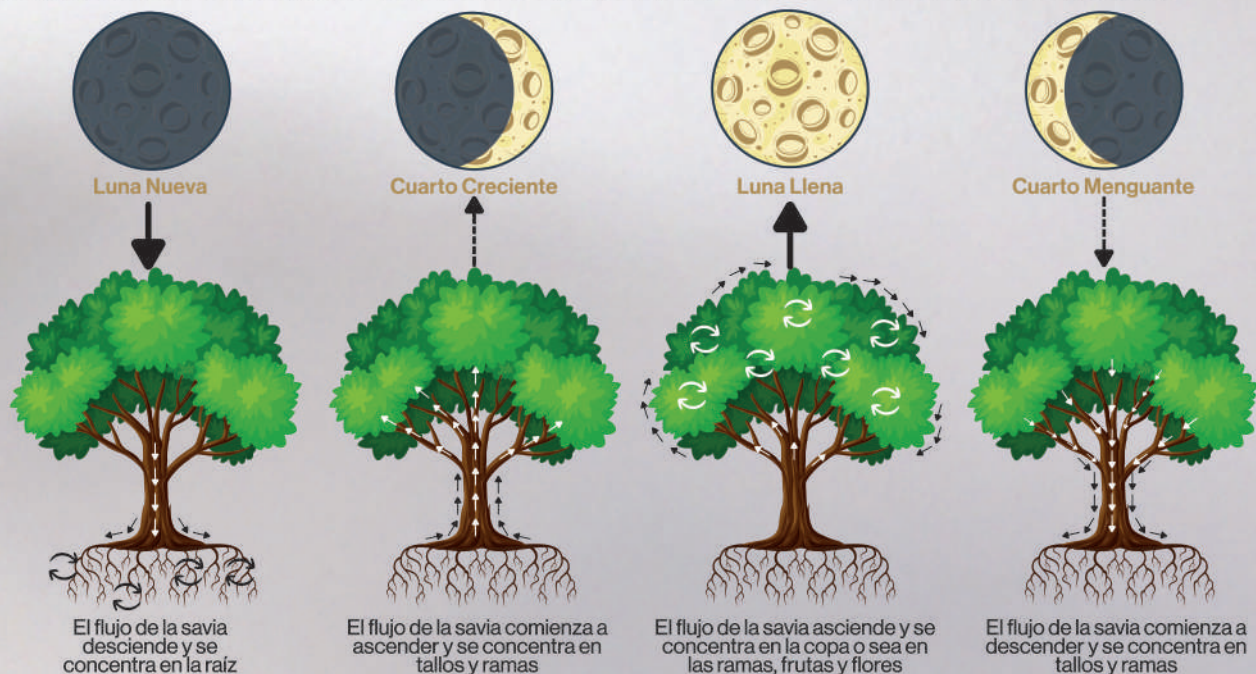
La luna es un factor importante para tener en cuenta a la hora de sembrar, cosechar, podar y abonar ya que la posición de la luna genera cambios en la circulación de la savia en las plantas influenciando su productividad. Mientras que la luna llena y la luna creciente atraen la savia hacia la parte superior de las plantas, la luna nueva y la luna menguante la llevan hacia las raíces. Por esta razón, se aconseja sembrar en luna creciente plantas que crecen y dan sus frutos en la superficie de la tierra y sembrar en luna menguante plantas que dan sus frutos bajo la tierra.

Luna nueva: es una fase de descanso y poco crecimiento de las plantas. Es ideal para podar árboles enfermos para que se regeneren con la influencia de la luna creciente.

Luna creciente: en esta fase aumenta la luz de la luna y hay movimientos de agua en la tierra que favorecen el crecimiento balanceado de las plantas. Se recomienda sembrar semillas al comienzo de esta fase lunar ya que favorece su germinación y desarrollo homogéneo. También es un buen momento para cosechar hojas medicinales y realizar injertos.

Luna llena: es el momento de mayor movimiento de savia y agua al interior de las plantas. Esta fase es ideal para trasplantar, abonar y desyerbar. No se aconseja podar ya que la savia está concentrada en la parte superior de las plantas y podría deshidratarse.

Luna menguante: en esta fase se recomienda podar y hacer injertos. También es un momento ideal para sembrar plantas de las que consumimos la parte subterránea como los tubérculos (papa o yuca) y hortalizas (zanahoria o remolacha).



10 DATOS CURIOSOS SOBRE EL CUERPO FEMENINO



Diana María López G.
I.E. Ciudadela Cuba

Comprender el sistema reproductor femenino no es fácil. Desde tiempo remotos y hasta el día de hoy, científicos de todo el mundo lo investigan para poder recolectar avances.

Para dilucidar ésta y otras dudas, la prestigiosa revista LiveScience publicó un listado con 10 datos curiosos sobre el cuerpo de la mujer que pocos conocen y que te mostramos a continuación:

01

Da Vinci estaba equivocado

Leonardo da Vinci era un observador meticuloso de la anatomía humana y se dedicaba a ilustrar imágenes de cuerpos diseccionados. Pero no logró la perfección cuando dibujó el aparato reproductor femenino, pues de acuerdo al anatomista de la Universidad de Warwick, Peter Abrahams, los bocetos de Da Vinci de úteros humanos se parecen más a los de algunos animales.

02

El útero es ultra elástico

Cuando no está en uso, un útero es un órgano pequeño que mide aproximadamente 7,5 centímetros de largo y 5 de ancho. Pero durante el embarazo se expande increíblemente. A las 20 semanas se extiende por todo el camino del ombligo y a las 36 ya alcanza prácticamente toda la caja torácica.

03

La vagina es ácida

Cuando no está en uso, un útero es un órgano pequeño que mide aproximadamente 7,5 centímetros de largo y 5 de ancho. Pero durante el embarazo se expande increíblemente. A las 20 semanas se extiende por todo el camino del ombligo y a las 36 ya alcanza prácticamente toda la caja torácica.

04

El himen está sobrevalorado

El famoso "indicador de la virginidad" es sólo una pequeña porción de tejido en la abertura vaginal. Se puede romper o desgarrar a la primera relación sexual o bien, puede estirarse sin romperse, por lo tanto, no dice si una mujer ha tenido o no relaciones sexuales.

De hecho, 1 de cada 2.000 mujeres nacen con el himen sin perforación, es decir, que no tiene ningún orificio para permitir la menstruación fluya y requiere de una pequeña intervención para corregir el problema.

05

El punto G

El punto G, una zona en la vagina muy sensible a la estimulación erótica, fue prácticamente un mito por muchas generaciones. Si bien muchas mujeres reportan tener uno y los estudios médicos recientes indican que existe, aún se requiere más investigación en el tema. Algunos expertos plantean que la estructura sindicada como "Punto G" podría ser cualquier cosa, desde una rama interna del clitoris a una glándula mal identificada. Por lo tanto, el tema aún es un misterio para la ciencia.

06

¿Una mujer puede tener dos úteros?

En una condición muy rara llamada útero didelfo, algunas mujeres nacen con dos úteros. Esto pasa cuando el sistema reproductivo se está formando en el feto, pudiendo duplicarse. En muchos casos es asintomático, y se detecta cuando empiezan a haber sangrados menstruales inusuales o problemas de fertilidad.

¿Sabías que...?

07

Precisar el embarazo no es tan simple

Generalmente, los médicos miden el embarazo a partir del primer día del último periodo menstrual, ya que la mayoría de las veces, las mujeres no están seguras del día exacto en que ocurrió la concepción, pero casi siempre pueden recordar su último periodo.

Es más, el embarazo no se puede confirmar hasta que el embrión se implanta en la pared uterina.

08

¿Cómo se enfrentaba el flujo menstrual en la antigüedad?

Hoy en día, las mujeres pueden controlar su flujo menstrual con tampones, copas menstruales o toallas higiénicas. Pero en el pasado debían ser un poco más creativas. Por ejemplo, en el antiguo Egipto usaban papiros suavizados, en Grecia hilo o lanas envueltas en madera, en Japón utilizaban papel, en Estados Unidos se usaba el algodón absorbente y en Francia, vendajes.

09

Hablar de tu período ayuda a construir lazos

Muchas culturas ven la menstruación de una mujer como un período "impuro" y exigen evitar ciertas actividades. Las féminas de estas culturas en general se sienten avergonzadas de su menstruación.

Un estudio citado por LiveScience dice que las mujeres tienen una mayor sensación de unión con otras cuando hablan de su regla.

10

La primera vez que alguien dijo "vagina" en el cine

Fue en una película de Walt Disney, en 1946. Se trataba de una cinta de animación llamada "La Historia de la Menstruación", creada para clases de salud en colegios. La película explica el proceso y da consejos útiles para "evitar el estreñimiento" y "dejar de sentir lástima por ti misma."

28 DE MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA
ACCIÓN POR LA SALUD
DE LAS MUJERES

Mi Salud, Mis Derechos



[HTTPS://SINDICATORISARALDASER.ORG](https://sindicatorisaraldaser.org)
COMISIONDELAMUJEREDUCADORA@GMAIL.COM
[WWW.FACEBOOK.COM/COMISIONDELAMUJEREDUCADORA](https://www.facebook.com/comisiondelamujereducadora)

