VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Caracterización del ciclo menstrual y prácticas de autocuidado en mujeres universitarias

Characteristics of the menstrual cycle and self-care practices among college women

Fernanda Sophia Paniagua GonzálezAutor[1] , Aranzasú Aranzasu Hernández González[1], Jazmín Cervantes Ochoa[1], Erica Garcia[1], Itzel Azul Santoyo Martínez[1], Daniela Joselyn Ramos López[1], Alexa Marcela Jímenez Rosas[1], Christián Ixta Parra[1], Antonia Isabel Hernández Sánchez[1], Ma. Elvira Moreno Pulido[1], Lucía Caudillo Ortega[1]

[1]Departamento de enfermería y obstetricia, Campus Guanajuato, Universidad de Guanajuato
lucia.caudillo@ugto.mx

Resumen

La salud menstrual es un componente fundamental de la salud sexual y reproductiva y del bienestar de las mujeres. Conocer las características del ciclo menstrual y las prácticas de cuidado permite identificar necesidades de intervención en la población universitaria. El objetivo fue caracterizar el ciclo menstrual y las prácticas de cuidado en mujeres universitarias. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal realizado en 99 mujeres universitarias, seleccionadas mediante muestreo no probabilístico por bola de nieve. La información se recolectó mediante un cuestionario estructurado y se analizó con estadística descriptiva. Los resultados fueron una edad media fue de 21.75 ± 2.00 años y la edad promedio de la menarquia de 12.17 ± 1.42 años. Predominaron los ciclos menstruales de 25 a 30 días, con sangrado de 4 a 5 días e intensidad moderada. Aunque la mayoría reportó prácticas adecuadas de higiene y autocuidado menstrual, una proporción importante presentó dolor menstrual que interfería con sus actividades cotidianas y algunas participantes refirieron ausencias escolares relacionadas con la menstruación. En conclusión, las mujeres universitarias presentaron características menstruales dentro de los parámetros esperados y prácticas de cuidado favorables. No obstante, el impacto del dolor menstrual sobre la vida académica resalta la necesidad de fortalecer las estrategias de educación en salud menstrual y las intervenciones de enfermería dirigidas al autocuidado.

Palabras clave: salud menstrual; mujeres; prácticas; autocuidado.

Introducción

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico natural en la vida y la salud sexual y reproductiva de todas las niñas, mujeres y personas menstruantes y es un indicador fundamental de la salud reproductiva y el estado general de salud de las mujeres (Hawkins & Matzuk, 2008). Sus características como la duración del ciclo, la regularidad, la cantidad de sangrado y la presencia de síntomas asociados, permiten identificar alteraciones que pueden repercutir en el bienestar físico, psicológico y social (Benítez, et al., 2025). Aunque es un proceso natural muchas mujeres de países de ingresos bajos y medios tienen su primera menstruación con conocimientos limitados, creencias incorrectas debido a tabúes sociales, aspectos culturales y falta de educación sexual y reproductiva (Tshomo et al., 2021).

Actualmente a nivel mundial existen alrededor de 2100 millones de personas menstruantes, sin embargo, se reporta de 500 millones de ellas carecen de productos de gestión menstrual, así como de instalaciones adecuadas con acceso al agua y saneamiento, información acerca de buenas prácticas y un entorno favorable para gestionar su menstruación (World Bank Group, 2024). En 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció que la menstruación es asunto de salud pública y un derecho humano fundamental como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para 2030 y propuso atenderla como una necesidad en salud (Babbar et al., 2022). La salud menstrual se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades, en relación con el ciclo menstrual” (Sommer et al., 2015).

En este contexto, México enfrenta desafíos similares, la evidencia ha mostrado datos limitados sobre el tema y una brecha en la educación y la salud menstrual. De acuerdo con la Segunda Encuesta Nacional de Gestión Menstrual en México, realizada por la Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) México y Menstruación Digna México el 66% de las personas menstruantes reportaron no haber tenido información o muy poca al momento de su primera menstruación o menarquía; el 75% desconoce las fases del ciclo menstrual y el 67% refirieron no llevar registro de su ciclo (UNICEF, et al., 2025). Los resultados muestran falta de conocimientos en salud menstrual, que permitan identificar problemas de salud de forma temprana como dismenorrea, endometriosis, entre otros, retrasando la atención médica.

La salud menstrual incluye el acceso a productos de gestión menstrual adecuados y a instalaciones sanitarias adecuadas, así como comprensión integral del ciclo menstrual y de prácticas de autocuidado. Una gran proporción de personas menstruantes, particularmente aquellas que estudian, se enfrentan con frecuencia a instalaciones inadecuadas de agua, saneamiento e higiene, una orientación deficiente por parte de las instituciones educativas y a barreras socioculturales que estigmatizan la menstruación y dificultan poder adoptar hábitos adecuados de autocuidado (Al Mutairi & Jahan, 2021).

En este sentido, la población Universitaria, representa un grupo importante por particularidades en esta etapa de la vida, como la consolidación de hábitos de autocuidado, vivir situaciones relacionadas a la vida académica incluyendo el estrés, cambios en el ciclo del sueño, los hábitos alimenticios y la disminución de la actividad física, los cuales pueden modificar el ciclo menstrual, lo cual puede tener implicaciones en la salud física, el rendimiento académico, la asistencia a clases y la calidad de vida de las estudiantes (Critchley et al., 2020).

Aunque la salud menstrual ha sido reconocida como un aspecto importante en la salud de las mujeres y personas menstruantes, la evidencia continúa siendo escasa sobre las características del ciclo menstrual y las prácticas de autocuidado desarrolladas por mujeres universitarias. Es indispensable generar evidencia que permita orientar el desarrollo de estrategias de promoción de la salud que fortalezcan la salud menstrual, promuevan el autocuidado y favorezcan la detección temprana de alteraciones ginecológicas. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue caracterizar el ciclo menstrual y las prácticas de autocuidado relacionadas con la salud menstrual en mujeres universitarias.

Metodología

Diseño de estudio

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Este diseño permitió caracterizar el ciclo menstrual y las prácticas de autocuidado en mujeres universitarias en un momento específico, sin intervenir en las variables de estudio (Polit & Beck, 2018).

Población, muestra y muestreo

Estuvo conformada por mujeres universitarias mayores de 18 años, inscritas en un programa de licenciatura de una institución de educación superior durante junio y julio del 2026. Se incluyeron estudiantes que reportaron ser menstruantes, aceptaron participar en el estudio y firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron mujeres embarazadas o con antecedentes de histerectomía, debido a que estas condiciones modifican las características fisiológicas del ciclo menstrual. Asimismo, se eliminaron los cuestionarios incompletos en más del 10%.

La muestra se conformó por 99 mujeres universitarias. El muestreo fue no probabilístico por bola de nieve, las primeras participantes fueron identificadas por conveniencia quienes cumplían con los criterios de elegibilidad; posteriormente ellas difundieron la invitación entre otras estudiantes universitarias de su red de contactos quienes tenían las características para el estudio, el proceso continuo hasta que dejaron de incorporarse nuevas participantes.

Instrumentos para la recolección de datos

La información fue recolectada por medio de un cuestionario estructurado, elaborado por los autores de acuerdo con la revisión de la literatura integrado por tres secciones. La primera de datos sociodemográficos que incluyeron edad, programa educativo. La segunda sección incluía la caracterización del ciclo menstrual como edad de la menarquía, duración del sangrado, cantidad de sangrado menstrual y la regularidad del ciclo. La tercera sección, incluyó el tipo de productos de gestión menstrual, frecuencia de cambio de productos, higiene, alimentación y dolor durante el ciclo.

Procedimiento para la recolección de los datos

La recolección de la información se llevó a cabo durante los meses de junio y julio del 2026. El reclutamiento de las participantes inició con una invitación dirigida a mujeres universitarias identificadas por los investigadores que cumplían con los criterios de inclusión. Posteriormente se les solicitó a las participantes compartir la invitación con otras estudiantes de su red de contactos que también cumplieran los criterios.

La invitación incluyó una breve descripción del objetivo del estudio, los criterios de participación y un enlace electrónico al cuestionario diseñado en Google Forms ®. Previo a responder el instrumento leyeron el consentimiento informado, en el que se explicaba la finalidad del estudio, el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad y anonimato de la información proporcionada, así como su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusión alguna. El cuestionario fue habilitado únicamente posterior a otorgar el consentimiento informado.

El cuestionario fue auto aplicable, con un tiempo estimado de respuesta de 5 a 10 minutos. Una vez concluido el período de recolección, los datos se capturaron en el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25 ®, la cual fue revisada para identificar registros duplicados.

Consideraciones éticas

El estudio se apegó a lo dispuesto en la Declaración de Helsinki y el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación (Asociación Médica Mundial, 2013; Secretaría de Salud, 2014).

Resultados

La edad de las participantes presentó una media de 21.75 años (DE=2.00), con un rango de 18 a 28 años. La edad de la primera menstruación (menarquía) tuvo una media de 12.17 (DE=1.42), con un rango de 9 a 18 años, ocurriendo en la adolescencia.

Características del ciclo menstrual

Tabla 1. *Características del ciclo menstrual en mujeres universitarias*

Variable	*f*	%	Variable	*f*	%
Duración ciclo			Tipo de coágulos		
(-) 25 días	7	7.1	Pequeños	49	49.5
25-28 días	25	25.3	Medianos	46	46.5
28 a 32 días	51	51.5	Grandes	4	4.0
(+) 32 días	16	16.2			
Días de sangrado			Productos de gestión menstrual		
2 a 3 días	16	16.2	Toallas desechables	94	94.9
4 a 5 días	61	61.6	Tampones	23	23.2
6 a 7 días	19	19.2	Copa menstrual	6	6.1
(+) 7 días	3	3.0	Toalla reutilizable	2	2.0
			Papel y telas improvisadas	3	3.0

Tipo de sangrado			Acceso a obtener los productos		
Leve	5	5.1	No tengo problema	91	91.9
Moderado	66	66.7	Dificultad por costos	7	7.1
Abundante	28	28.3	Obtengo en la escuela	1	1.0
Intensidad de dolor			Frecuencia cambio productos		
Casi no tengo	14	14.1	2 a 3 horas	52	52.5
Leve y tolerable	48	48.5	4 a 6 horas	38	38.4
Mucho y me impide realizar las actividades	37	37.4	2 veces día	9	9.1

Fuente: elaboración propia

La mayoría de las participantes presentó ciclos menstruales con una duración de 25 a 30 días, sangrado menstrual de 4 a 5 días e intensidad moderada. Asimismo, predominó la presencia de coágulos de tamaño pequeño y mediano, observándose una baja proporción de mujeres con coágulos de mayor tamaño

Respecto a la sintomatología menstrual, predominó el dolor leve y tolerable; sin embargo, más de una tercera parte de las participantes refirió dolor menstrual con repercusión en sus actividades cotidianas. Las toallas sanitarias desechables fueron el producto de gestión menstrual más utilizado. En cuanto a las prácticas de cuidado menstrual, la mayoría de las participantes manifestó no presentar dificultades para acceder a productos de gestión menstrual y realizó el cambio del producto con una frecuencia compatible con las recomendaciones de higiene menstrual. (tabla 1).

Prácticas de autocuidado en salud menstrual

Tabla 2. *Prácticas de autocuidado en salud menstrual en mujeres universitarias*

Variable	*f*	*%*	Variable	*f*	*%*
Lavado de manos en la menstruación			Descansar lo suficiente		
Nunca	1	1.1	Nunca	4	4.0
A veces	7	7.1	A veces	28	28.3
Casi siempre	11	11.1	Casi siempre	31	31.3
Siempre	80	80.8	Siempre	36	36.4
Higiene zona íntima en la menstruación			Menstruación digna en la escuela		
Casi siempre	6	6.1	Nunca	1	1.0
Siempre	93	93.9	A veces	9	9.1
			Casi siempre	20	20.2
			Siempre	69	69.7
Depositar toalla en basura			Faltar a clases por molestias		
A veces	1	1.0	Nunca	49	49.5
Casi siempre	1	1.0	A veces	36	37.4
siempre	98	98.0	Casi siempre	6	6.1
			Siempre	7	7.1
Consumir agua			Consultas con profesionales de la salud		
Nunca	2	2.0	Nunca		
A veces	23	23.2	A veces		
Casi siempre	24	24.2	Casi siempre		
Siempre	50	50.5	Siempre		
Alimentación adecuada			Baño diario		
Nunca	3	3.0	Nunca	1	1.0
A veces	28	28.3	A veces	3	3.0
Casi siempre	27	27.3	Casi siempre	10	10.1
Siempre	41	41.4	Siempre	85	85.9

Fuente: elaboración propia

En relación con las prácticas de cuidado menstrual, las participantes mostraron conductas orientadas al autocuidado y mantenimiento de la higiene durante el periodo menstrual. La mayoría reportó llevar productos de gestión menstrual como medida preventiva, realizar el lavado de manos antes y después del cambio de la toalla sanitaria y mantener una adecuada higiene de la zona íntima durante la menstruación. Asimismo, se identificaron prácticas adecuadas relacionadas con el cambio periódico del producto menstrual y la eliminación correcta de las toallas sanitarias utilizadas.

Respecto a los hábitos asociados al bienestar durante la menstruación, las participantes refirieron realizar acciones como mantener una adecuada hidratación, consumir alimentos saludables y descansar ante la presencia de cansancio o cólicos. En el ámbito académico, la mayoría señaló contar con condiciones para cambiar el producto menstrual cuando lo necesita; no obstante, las molestias relacionadas con la menstruación continúan generando ausencias a clases en algunas estudiantes.

Discusión

Los resultados del presente estudio permitieron caracterizar el ciclo menstrual y las prácticas de cuidado en mujeres universitarias, identificando patrones compatibles con las características fisiológicas esperadas durante la etapa reproductiva. La edad promedio de las participantes y la edad de la menarquia se encuentran dentro de los rangos reportados en estudios internacionales, donde la primera menstruación ocurre generalmente entre los 12 y 13 años, lo cual corresponde a la pubertad (Marques et al., 2022). En relación con las características del ciclo menstrual, la mayoría de las participantes presentó ciclos con duración entre 25 y 30 días y sangrado menstrual de 4 a 5 días, lo cual coincide con los parámetros descritos como habituales en mujeres en edad reproductiva (Benitez, et al., 2025; Bull et al., 2019).

No obstante, la presencia de alteraciones en la duración del ciclo, sangrado abundante y dolor menstrual en una proporción de participantes lo cual es importante porque estos síntomas pueden afectar el bienestar y la calidad de vida. Critchley et al. (2020) señalan que la menstruación debe ser comprendida como un indicador de salud, dado que, la identificación oportuna de signos y síntomas favorece la detección temprana de alteraciones ginecológicas y el acceso oportuno a la atención médica.

La dismenorrea fue uno de los hallazgos importantes del estudio, debido a que una proporción importante de participantes reportó dolor menstrual con interferencia en sus actividades cotidianas. Estos resultados son consistentes con la evidencia que identifica al dolor menstrual como uno de los principales problemas ginecológicos en mujeres jóvenes y universitarias, asociado con disminución del rendimiento académico, ausentismo y afectación de la calidad de vida (Armour et al., 2019). En este sentido, es importante la educación sobre salud menstrual que permita reconocer cuándo el dolor es parte de una variación esperada y cuándo requiere atención de un profesional de la salud. El ausentismo académico puede tener impacto negativo en el desarrollo académico, lo cual ha sido reportado por otros autores (Gravdahl et al., 2025).

Respecto a las prácticas de cuidado menstrual, las participantes mostraron conductas adecuadas relacionadas con higiene, disponibilidad de productos menstruales, lavado de manos y autocuidado durante el periodo menstrual. Estos resultados son favorables, considerando que la gestión menstrual adecuada depende no solo del acceso a productos, sino también del conocimiento, las condiciones sanitarias y la ausencia de estigmas alrededor de la menstruación. Hennegan et al. (2021) plantean que la salud menstrual debe abordarse desde una perspectiva integral.

Aunque la mayoría de las participantes reportó contar con condiciones para el manejo de su menstruación en el contexto académico, algunas señalaron haber presentado ausencias académicas debido a molestias menstruales. Este hallazgo coincide con lo reportado por estudios que mencionan los síntomas menstruales continúan representando una barrera para la participación plena de las estudiantes (Maekawa et al., 2023). Por ello, las instituciones de educación superior tienen un rol importante para proveerentornos que favorezcan la educación menstrual, el acceso a recursos y la atención oportuna.

Conclusiones

Las mujeres universitarias participantes presentaron, en su mayoría, características del ciclo menstrual corresponden a los parámetros fisiológicos esperados y prácticas de cuidado menstrual adecuadas que favorecen la salud física, psicológica y social. Sin embargo, la elevada frecuencia de dolor menstrual y su

impacto en las actividades académicas muestran que la menstruación continúa representando un tema que impacta en el bienestar y el desempeño de las estudiantes.

Referencias

Al Mutairi, H., & Jahan, S. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 1569–1575. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2321_20

Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 14(7), e0220103. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial*: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.

Babbar, K., Martin, J., Ruiz, J., Parray, A. A., & Sommer, M. (2022). Menstrual health is a public health and human rights issue. *The Lancet. Public Health*, 7(1), e10–e11. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00212-7

Benítez, A.V., Ester, R., Portillo S.C. (2025). Caracterización del ciclo menstrual y autocuidado en estudiantes en un colegio privado subvencionado San Pedro, Paraguay 2024. *Academic disclosure*, 8(2), 63–67.

Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1), 83. https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7

Critchley, H. O. D., et al. (2020). Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004

Gravdahl, O. F., Svenningsen, R., Majak, P., & Majak, G. (2025). Menstrual-related symptoms as red flags for school absenteeism among Norwegian adolescents (MINA): A cross-sectional study. Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica, 104(4), 746–754. https://doi.org/10.1111/aogs.15062

Hawkins, S. M., & Matzuk, M. M. (2008). The menstrual cycle: basic biology: basic biology. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135(1), 10–18. https://doi.org/10.1196/annals.1429.018

Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., & Mahon, T. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1911618. https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618

Maekawa, M., Miyamoto, A., Ariyoshi, H., & Miura, K. (2023). A survey of the menstrual status of female college students. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 11(8), 1108. https://doi.org/10.3390/healthcare11081108

Marques, P., Madeira, T., & Gama, A. (2022). Menstrual cycle among adolescents: girls' awareness and influence of age at menarche and overweight. *Revista Paulista de Pediatria*: Orgao Oficial Da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo, 40, e2020494. https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020494

Polit, D. F., y Beck, C. T. (2018). *Investigación en enfermería: Fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de la enfermería* (9.ª ed.). Wolters Kluwer.

Secretaría de Salud. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. Diario Oficial de la Federación.

Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1302–1311. https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525

Tshomo, T., Gurung, M. S., Shah, S., Gil-Cuesta, J., Maes, P., Wangdi, R., & Tobden, J. (2021). Menstrual hygiene management-knowledge, attitudes, and practices among female college students in Bhutan. *Frontiers in Reproductive Health*, 3, 703978. https://doi.org/10.3389/frph.2021.703978

UNICEF, Menstruación Digna, Essity. (2025). S*egunda Encuesta Nacional de Gestión Menstrual en México.* https://www.unicef.org/mexico/informes/segunda-encuesta-nacional-gestion-menstrual-mexico

World Bank Group. (2024). *Menstrual Health and Hygiene.* https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene