



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Enfermería de Valladolid**  
**Grado en Enfermería**  
**Curso 2018/19**

**“DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO  
SOBRE LA COPA MENSTRUAL Y  
ESFERAS VAGINALES PARA MUJERES  
JÓVENES”**

**Autor: Lidia de Haro Pérez**

**Tutor: Dra. Carolina González Hernando**

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradecer a mi tutora, la Dra. Carolina González Hernando, por guiarme en todo momento en la realización de este trabajo.

A mis padres y mi familia por darme estos valores y es que gracias a ellos soy quién soy. Por apoyarme en cada momento de mi vida y aunque mucha gente me decía que no conseguiría alcanzar esta meta. Aquí estoy siendo ya casi enfermera. Todo es gracias a vosotros.

Agradecer a mis amigas por apoyarme durante esta etapa y todas y es que, aunque comencemos a distanciarnos por la vida, siempre seréis las de siempre, juntas, pase lo que pase.

Mis amigas de la universidad por acogerme tan bien a pesar de llegar tarde y apoyarnos siempre, pero sobre todo a mis amigas de Palencia porque habéis sido mi gran descubrimiento de la enfermería y lo que une esta profesión no lo podrá separar nadie.

Y por último Adrián, porque a lo largo de estos años me has enseñado a superarme a mí misma, a confiar más en mí y sobre todo que si se quiere se puede. Sin tu ayuda esto no hubiera sido posible. Gracias.

## RESUMEN

Introducción: La alta prevalencia de personas que buscan información a través de Internet sobre temas de salud como higiene íntima y abordaje del suelo pélvico, sin ser en la mayoría de los casos de calidad científica, hace primordial fomentar por parte del profesional de enfermería el uso de las herramientas 2.0 con el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC).

Objetivos: Diseñar material educativo con calidad académica dirigido a mujeres jóvenes sobre la copa menstrual y esferas vaginales que será publicado en el canal de “Edublog Enfermería” al fin de lograr el intercambio y difusión de información sanitaria.

Metodología: Tras realizar una búsqueda bibliográfica, se crearon y difundieron dos infografías, un video animado y dos píldoras de conocimiento sobre las esferas vaginales y la copa menstrual.

Resultados: Las infografías obtuvieron un total de 38.689 visualizaciones en un periodo de 15 días, mientras que el video animado alcanzó 309 visitas. Y las píldoras de conocimiento adquirieron 652 visitas en dos semanas.

Discusión: El tema generó gran interés entre la comunidad enfermera y obtuvo muchas interacciones, demostrando cómo a través de las herramientas 2.0 se difunde e interacciona con contenidos educativos visuales de forma fácil y rápida y es que las enfermeras deben liderar la educación para la salud sobre temas de la sexualidad ya que cada vez generan mayor interés dando información de calidad académica y aprovecharse así de las TIC para su difusión debido a que permiten alcanzar a un gran número de personas en un espacio breve de tiempo.

### PALABRAS CLAVES:

Esfera vaginal, copa menstrual, TIC, infografía y video.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The high and growing prevalence of people seeking information through the Internet about health issues such as intimate hygiene and pelvic floor, without being in most cases scientific quality information, makes essential the use of 2.0 tools and also of the ICTs on the part of the nursing professionals.

**Objectives:** Design educational academic quality material about the menstrual cup and the vaginal spheres targeted at young women. It will be published in the "Edublog Enfermería" channel in order to achieve the exchange and dissemination of health information.

**Methodology:** After carrying out a bibliographic search, two infographics, an animated video, and two pills about the vaginal spheres and the menstrual cup were created and disseminated.

**Results:** The infographics obtained 38,689 visualizations in a period of 15 days, while the animated video was seen 309 times. The knowledge pills acquired 652 visits in two weeks.

**Discussion:** The topic generated great interest of the nursing community and it obtained many interactions, demonstrating how through the 2.0 tools, the visual contents are easily and quickly shared and interacted. Nurses must be leaders in sexual health education issues giving academic information and taking advantage of the ICTs for their dissemination because they allow reaching a large number of people in a short space of time.

# ÍNDICE

1. Introducción .....	1.
2. Justificación .....	3.
3. Marco teórico .....	4.
3.1. Esferas vaginales	
3.1.1. Suelo pélvico .....	4.
3.1.2. Fortalecimiento suelo pélvico .....	5.
3.1.3. Esfera vaginal .....	7.
3.2. Copa menstrual	
3.2.1. Higiene íntima .....	9.
3.2.2. ¿Qué es la copa menstrual? .....	10.
3.2.3. Síndrome shock tóxico .....	13.
3.2.4. Otros beneficios .....	13.
4. Objetivos .....	14.
5. Material y métodos	
5.1. Cronograma .....	15.
5.2. Población .....	15.
5.3. Metodología	
5.3.1. Búsqueda bibliográfica .....	16.
5.3.2. Diseño de los guiones .....	17.
5.3.3. Grabación, edición, divulgación del material multimedia ...	17.
6. Resultados .....	18.
7. Discusión e implicación en la práctica .....	20.
8. Limitaciones .....	22.
9. Conclusión .....	23.
10. Bibliografía .....	24.
11. Anexos	

# 1. INTRODUCCIÓN

En esta sociedad en la cual sigue siendo un tema tabú la salud sexual de las mujeres como la higiene íntima o el abordaje del suelo pélvico, carecen de información veraz o no acuden a profesionales para tratar estos temas, no fomentando así su salud. La OMS define el autocuidado como todas las actividades que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud <sup>1</sup>; y para poder realizar estas intervenciones, que además están muy ligadas a la promoción de la salud, las mujeres deben estar informadas, con calidad científica, aumentando así su empoderamiento.

La higiene íntima incluye las actividades para prevenir infecciones, mejorar la calidad de vida y que las mujeres se encuentren cómodas con ellas mismas, siendo un factor importante y olvidado, la higiene de manos <sup>2,3</sup>. Los productos de higiene íntima son esenciales para las mujeres a lo largo de su vida y sobre todo en el período fértil, siendo los más conocidos las compresas y tampones <sup>4</sup>, pero existe otro dispositivo, la copa menstrual, que aunque pueda parecer algo novedoso, según el Museo de la Menstruación y Salud de la Mujer en Maryland (EE.UU) en 1867 ya existía, y en 1930 surgen las copas de látex, pero se dejaron de fabricar debido a la escasez de este material y su poco éxito. Fue en 1987 cuando se diseñó la copa menstrual de látex reutilizable en dos posibles tamaños y con este descubrimiento en el año 1999 – 2000 surgió la copa menstrual de silicona<sup>5,6</sup>. La copa menstrual es un dispositivo fabricado para el manejo de la menstruación, pudiendo ser de látex o silicona médica reutilizable, que se introduce en la vagina recogiendo así el sangrado. Puede ser de color transparente, aunque actualmente suele ser de diferentes colores, predominando el color rosa, para así no visualizar directamente el color de la sangre. Es un producto higiénico, económico, con una vida de 5 a 10 años, pudiendo estar en la vagina hasta 10 a 12 horas, y existen diferentes formas y tamaños, para ajustarse así a las mujeres y sus características <sup>5,7</sup>. Los manuales de instrucciones afirman que se debe hervir antes de usar y guardar, y entre usos con lavar con agua del grifo es suficiente, y por lo tanto no podría existir riesgo de infecciones o del síndrome del shock tóxico o SST a diferencia de los

tampones, pero en un estudio de la Sociedad Americana de Microbiología y la Facultad de Medicina de la Universidad de Lyon se afirmó que la copa puede producir SST debido a un mal tallaje <sup>8</sup>, aunque en un reciente estudio de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), Fernández<sup>9</sup> afirma "los resultados de este tipo de estudios no siempre pueden extrapolarse a la práctica clínica" y por lo tanto "la copa menstrual sí puede ser una buena opción para prevenir el síndrome frente a los tampones"; al igual que no solo serviría para la recogida del flujo menstrual, sino por ejemplo el uso en fistulas vesicovaginales <sup>10</sup> o disminuir las infecciones de transmisión sexual en países en vías de desarrollo <sup>11</sup>. Por otra parte, La Guía de Práctica Clínica en el Sistema Nacional de Salud recomienda "iniciar la práctica de ejercicios de suelo pélvico para reducir el riesgo de incontinencia urinaria en el futuro, instruyendo a las mujeres sobre cómo realizar ejercicios de contracción selectiva de los músculos del suelo pélvico" <sup>12</sup>, debido a que la incontinencia urinaria repercute en nuestro país a un 16,7% de la población <sup>13</sup>, es por ello que una de la práctica más comunes son los ejercicios de Kegel, y un instrumento poco relacionado y que produce mayores beneficios a estos son las bolas chinas o esferas vaginales que son dos bolas unidas mediante un cordón, o una sola bola que en cuyo interior tiene otra bola más pequeña, metálica, con diferentes pesos, que al movimiento producen una microvibración contrayéndose los músculos lisos de la vagina y aumentando el riego sanguíneo <sup>14-17</sup>, previniendo no solo la incontinencia urinaria, sino prolapsos, mejora de la actividad sexual, fortalecimiento del suelo pélvico en el parto previniendo incluso episiotomía o el estreñimiento crónico, sobre todo en aquellas mujeres con factores de riesgo como obesidad, embarazo, deportes de alto impacto o hábitos cotidianos como toser o vestir ropa ajustada <sup>13,15-17</sup>. Estas surgieron en Japón en el año 500 d.C. donde se utilizaban para dar placer al hombre durante el coito y por las geishas para fortalecer sus músculos y controlar los movimientos en el orgasmo <sup>15,16</sup>. Es por ello por lo que las esferas producen mejoras a corto plazo en la salud de la mujer y además mejora la adherencia al tratamiento debido a que muchas mujeres no son capaces de contraer correctamente sus músculos <sup>18-20</sup>.

Por lo que se pretendió tras realizar una búsqueda bibliográfica, realizar material multimedia de carácter educativo y utilizar las Técnicas de Información y

Comunicación (TIC) que ayuden a las mujeres jóvenes, que no se atreven a acudir a los profesionales, a consultar información veraz sobre la CP y EV a disposición en cualquier momento a través de internet como aplicaciones de Youtube, Edublog Enfermería, entre otras.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

A diario millones de personas buscan información sobre aspectos de salud a través de Internet debido a que permite buscar de forma rápida y accesible, es por ello por lo que Internet permite interactuar entre científicos y el público, pero debido a que esta plataforma es accesible para todos, también permite la difusión de información sin rigor científico, pudiendo confundir a la población o transmitiendo contenido no veraz <sup>21</sup>. Es por esta razón que los profesionales de la salud deben aprovecharse más de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) ya que Internet se ha convertido en el principal medio de recolección de información sobre salud, encontrándonos con un nuevo término, eSalud, que significa aprovecharse de las herramientas 2.0 como redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, etc.), blogs o Youtube, permitiendo además interactuar de forma directa entre el que publica y lo busca, sobre temas de salud <sup>22</sup>. Esta última plataforma se ha convertido en el segundo buscador después de Google, donde fue creado en 2005 y desde entonces su popularidad ha aumentado tanto que hasta recibe 13,5 millones de visitas al mes <sup>23</sup>. Centrándonos en la salud de las mujeres observamos que muchas tienen inquietudes sobre su higiene íntima o el abordaje del suelo pélvico, siendo cada vez más sonado los términos copa menstrual y esferas vaginales. Este tema no suele ser tratado en las consultas de los profesionales de la salud, aunque el abordaje del suelo pélvico se emprende en mayor medida en el periodo del embarazo, replanteando la siguiente pregunta: ¿Qué impide a las mujeres utilizar las copas menstruales y las esferas vaginales? La principal barrera es acudir a los profesionales y tratar temas acerca de su sexualidad sintiendo vergüenza, timidez, etc. Además, se comprobará mediante la evidencia científica ventajas, desventajas y el uso sobre estos dispositivos para dar una información veraz en el material educativo e indagar sobre los conocimientos y la percepción que tiene

las mujeres jóvenes sobre estos. Es por ello por lo que en este Trabajo Fin de Grado se realizó material educativo como vídeos e infografías debido a que este último en una sola imagen recoge información esencial, fácil de visualizar, pudiéndola guardar en sus dispositivos para consultarla en cualquier momento de duda, teniendo así un efecto positivo <sup>24</sup>; y los videos son cada vez más visualizados, permiten una explicación más en profundidad, con un bajo coste, pudiendo llegar a muchos usuarios en poco tiempo.

¿Por qué realizar material educativo para mujeres jóvenes y aprovechar su difusión a través de Internet? Porque el uso de los TIC ayudan a que las mujeres consultando a través de estas plataformas puedan educarse con información veraz, siendo un aliado en la salud pública <sup>25,26</sup> debido a que las mujeres jóvenes están en continuo contacto con estas webs y a diario buscan información sobre temas de salud para autoeducarse, y así, dando información de rigor científico y realizando una promoción temprana para que puedan decidir entre más opciones sobre su higiene íntima, o en el caso de las esferas vaginales realizando una prevención primaria en el fortalecimiento del suelo pélvico y realizando una prevención de un debilitamiento del suelo pélvico, y por lo tanto la aparición de posibles patologías.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. ESFERAS VAGINALES**

##### **3.1.1. SUELO PÉLVICO**

El suelo pélvico (SP) es una agrupación músculos y tejidos conectivos que se continua con los músculos abdominales, erectores del tronco y el diafragma respiratorio, cerrando la pelvis por la parte inferior, siendo su principal función dar soporte a los órganos pélvicos y abdominales <sup>27-33</sup> que se dividen en tres secciones: anterior como la vejiga y uretra, medio como la vagina y el útero, de donde procede la sangre menstrual <sup>34</sup> y su parte baja el cérvix; y posterior como el recto, conducto anal y aparato esfinteriano <sup>27</sup> en la posición correcta <sup>35</sup>. Su principal integrante es el músculo elevador del ano que cubre la mayor parte de la pelvis <sup>30</sup> y se encarga con su contracción de estabilizar los esfínteres uretral y

anal<sup>35</sup>. Además, encontramos otras estructuras de tejido conectivo fibrosos que ayudan al soporte como los ligamentos, arcos tendinosos, etc.<sup>30</sup>.

Por esta razón, como el resto de los músculos si no se trabajan tienden a debilitarse o incluso lesionarse, pudiendo predisponer a la mujer a diversas patologías como<sup>35-37</sup>:

- La incontinencia urinaria es definida por la International Continence Society<sup>37</sup> como “cualquier pérdida involuntaria de orina, objetivamente demostrable y que constituya un problema social o de higiene para la persona que la presenta”. Existen diferentes tipos:
  - IU de urgencia: produce una emisión involuntaria de orina inmediatamente después de tener una sensación de urgencia de micción. Puede ser diurna o nocturna.
  - IU de esfuerzo: producida por un esfuerzo físico como toser, estornudar, reír, coger peso, etc.
  - IU mixta: combinación de las dos anteriores.
  - IU por rebosamiento: goteo continuo debido a que no se vacía por completo la vejiga.
- Incontinencia fecal: pérdida involuntaria de gases o heces tanto sólidas o líquidas.
- Prolapso de órganos pélvicos: es el descenso total o parcial de uno o más órganos de la cavidad pélvica debido a un fallo de sujeción, encontrando entre otros el cistocele (la vejiga cae hacia la vagina), rectocele (el recto cae sobre la parte posterior de la vagina), enterocele (las asas intestinales desciende a la zona entre el recto y la parte posterior de la vagina), prolapso uterino (descenso del útero por la vagina) y prolapso de la cúpula vaginal (desciende el fondo vaginal).
- Disfunción sexual: como dispareunia o vaginismo.

### **3.1.2. FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO**

Cada vez son más comunes los problemas relacionados con la debilidad del suelo pélvico como incontinencia urinaria, incontinencia fecal, disfunción sexual, prolapso de órganos pélvicos, etc., donde las mujeres no acuden a profesionales sanitarios o no se realiza una correcta prevención sobre estos temas, sobre todo

en mujeres jóvenes <sup>38</sup>. La Guía de Práctica Clínica en el Sistema Nacional de Salud recomienda “iniciar la práctica de ejercicios de suelo pélvico para reducir el riesgo de incontinencia urinaria en el futuro, instruyendo a las mujeres sobre cómo realizar ejercicios de contracción selectiva de los músculos del suelo pélvico” <sup>12</sup>, debido a que la incontinencia urinaria repercute en nuestro país a un 16,7% de la población <sup>13</sup>, es por ello por lo que una de la práctica más comunes son los ejercicios de Kegel, aunque un método poco conocido y que puede favorecer y complementar a estos ejercicios son las bolas chinas o esferas vaginales <sup>19, 20</sup>.

Las actividades actuales indicadas en la rehabilitación del suelo pélvico fueron demostradas por Arnold Kegel entre 1948 a 1950 cuando demostró la relación que existía entre las patologías del suelo pélvico y debilidad de este, desapareciendo o mejorando los síntomas cuando se ejercitaban estos músculos ya que los músculos del suelo pélvico no se ejercitan de forma espontánea <sup>39</sup>. Es muy importante que las mujeres conozcan estos ejercicios y los músculos que deben de ejercitar <sup>17</sup> y sólo necesitan una buena información y educación para que los puedan realizar correctamente y por lo tanto sean efectivos <sup>35</sup>, no solo para cuando aparezcan las patologías como la incontinencia urinaria, sino también para prevenir estas posibles patologías. Estos ejercicios suelen ser desconocidos tanto las pautas para realizarlos correctamente como la importancia preventiva y de rehabilitación del suelo pélvico que supone incorporarlos en su rutina. Durante el embarazo mejora el conocimiento ya que es un contenido que aprenden las gestantes durante las clases de preparación al parto <sup>40</sup>.

Para realizar los ejercicios de Kegel se debe seguir las siguientes bases <sup>14</sup>:

- Para realizar estos ejercicios lo primero que se debe de hacer es conocer cuál es el musculo pubococcígeo. Existe el stop-pipí o stop-test que consiste en la detención voluntaria de la micción y reemprender pasados unos segundos<sup>61</sup>, donde en las primeras ocasiones se debe introducir un dedo en la vagina y observar con un espejo como asciende este músculo, consiguiendo un mayor conocimiento sobre los músculos pélvicos<sup>14</sup>.

- Se realizan contracciones rápidas de 4 segundos y 8 segundos de descanso, realizando de 5 a 10 series, ir progresivamente. Alternándolas con contracciones más lentas.
- Los ejercicios de Kegel se deben de realizar 3 veces al día durante 10 minutos, pudiendo ir aumentando las repeticiones, donde se aconseja realizar mínimo 5 repeticiones en 3 series cada una.
- Se pueden realizar tumbada o sentada, aunque es recomendable comenzar tumbada con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, siempre con la vejiga vacía y respirando profundamente

Además de los ejercicios de Kegel para el entrenamiento del suelo pélvico encontramos otros como <sup>17</sup> la gimnasia abdominal hipopresiva (GAH) que consiste en técnicas posturales que producen una disminución de la presión dentro del abdomen, estimulando los músculos abdominales y del suelo pélvico o los conos vaginales son unos conos de 5 cm de largo y 2 cm de anchos con diferentes pesos que se introducen en la vagina y presentan un hilo para facilitar su extracción, estos debido a su peso tenderán a caerse por la gravedad pero las mujeres deben contraer sus músculos y evitar así que no caigan, siendo esta la razón que existan diferentes pesos para ir aumentando progresivamente, utilizándose 15 minutos, 2 veces al día y siempre andando o realizando actividades <sup>14</sup>, pero se desaconseja en caso de alergia a cualquier componente, durante la gestación, durante o después de haber mantenido relaciones sexuales con penetración vaginal, en periodos del ciclo menstrual, con infecciones vaginales y en aquellas con prolapsos severos <sup>41</sup>.

### **3.1.3. ESFERA VAGINAL**

Las esferas vaginales (EV) o bolas chinas son dos bolas, o una sola, unidas mediante un cordón, con una bola más pequeña en su interior, que se introducen en la vagina, produciendo una microvibración al moverse la bola del interior, produciendo una contracción de la musculatura lisa de la vagina, aumentando el flujo sanguíneo de la zona. Estas esferas se pueden encontrar en diferentes pesos donde se deberá ir aumentando progresivamente debido a que por su peso tenderá a salir de la cavidad vaginal, ejercitando la contracción involuntaria de la musculatura por intentar mantenerlas en la vagina <sup>14-17</sup>.

Las EV está indicadas en la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria, el fortalecimiento del suelo pélvico en la etapa del embarazo debido a que puede facilitar el parto e incluso evitar la episiotomía o prevenir lesiones en el parto, en disfunciones sexuales como la falta de sensibilidad sexual durante la penetración vaginal, la incapacidad de lubricación de forma natural, vaginismo o dispareunia; prevenir prolapsos o el estreñimiento crónico <sup>16</sup>. La promoción de fortalecer los músculos pélvicos están orientados a la prevención, mantenimiento y recuperación de la salud a través de conductas preventivas, el autocuidado y fomentar actividades de la vida saludable debido a que existen diversos factores de riesgo que pueden favorecer el debilitamiento de los músculos como la obesidad, el embarazo, el parto vaginal, deportes de alto impacto, la herencia o hábitos cotidianos como retener la orina, vestir ropa ajustada, practicar canto o tocar instrumentos de viento, tos, etc. <sup>13, 15,16</sup>

Las bolas chinas a diferencia de los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico, fortalecen el tono debido a que al llevarse puestas se realizan contracciones involuntarias debido a la bolita que contiene en su interior que choca contra las paredes vaginales y estimula las fibras de los músculos mejorando la irrigación sanguínea y el tono, que este sería la tensión involuntaria e inconsciente que tiene un músculo en reposo; mientras que los ejercicios de Kegel aumentan la fuerza de los músculos del suelo pélvico, siendo la capacidad muscular de vender la resistencia, contrayéndose de forma voluntaria y consciente. Por lo que no solo sería suficiente con realizar los ejercicios de Kegel si se quieren obtener mejores resultados, si no que habría que hacer una combinación de ambos para entrenar así la fuerza y el tono de los músculos <sup>13</sup>. En el estudio de O. Porta Roda <sup>19,20</sup> se demuestra que el uso de las esferas vaginales acorta el tiempo de rehabilitación de la incontinencia urinaria frente a otros ejercicios y facilita la adherencia al tratamiento, siendo esta el cumplimiento de las prescripciones terapéuticas según lo indicado <sup>20, 43</sup>, debido a que casi un 30% de las mujeres son incapaces de contraer voluntariamente sus músculos y por ello realizar sólo los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico se abandonan debido a que no aprecian beneficios, mientras que con la ayuda de las bolas chinas aumenta la propiocepción y por ello mejorar la musculatura pélvica y la calidad de vida <sup>44</sup>. Y otros estudios que demuestran que aumenta la

sensibilidad sexual en la penetración vaginal y lograr orgasmos más frecuentes e intensos <sup>16</sup>.

Las esferas vaginales se deberán introducir en la cavidad vaginal, se puede utilizar lubricantes de base de agua para facilitar su introducción, y siempre se deberán utilizar en actividad, mientras se camina o realiza sus actividades diarias, con el fin de producir la vibración terapéutica. Se empezará de forma progresiva desde 5 minutos y se irá progresando hasta alcanzar un máximo de 15 a 20 minutos de uso diario y posteriormente realizarlo dos veces al día, descansando siempre entre las series, y si la musculatura pélvica ya está algo debilitada comenzar con una sola bola <sup>17</sup>. Para el mantenimiento de las bolas vaginales se deberá lavarlas antes y después de su uso con agua tibia y jabón neutro <sup>15</sup>, y nunca utilizar en el periodo menstrual o si existen herida en la vagina se tendrá que esperar a que cicatricen<sup>14</sup>.

## **3.2 LA COPA MENSTRUAL**

### **3.2.1 HIGIENE ÍNTIMA**

La higiene íntima incluye actividades para prevenir infecciones, como son la higiene de la piel, higiene íntima de la zona genital e higiene de manos, brindando a la mujer de un mayor control en relación con su bienestar físico, psicológico y espiritual <sup>2,3</sup>. La higiene de la piel se centra en eliminar sudor y el mal olor, favoreciendo que transpire y evitando posibles infecciones <sup>2</sup>. La higiene de manos es la más olvidada siendo la que se debe prestar mayor atención debido a que con ellas realizamos todas las actividades y es por ello por lo que antes de por ejemplo palpar la zona íntima deberemos limpiarnos las manos para evitar posibles infecciones <sup>2</sup>. Y por último la higiene íntima que son aquellas actividades de limpieza de la región anoperineogenital de la mujer que la mantiene sin humedad y posibles residuos como orina, heces o fluidos, teniendo en cuenta, que la vagina genera fluido, arrastrando las células muertas y otros microorganismos al exterior, siendo de aspecto viscoso y sin olor, y por esta razón no es conveniente realizar duchas vaginales ya que podrían alterar la flora vaginal; y debido a la forma de la anatomía femenina, esta se encuentra expuesta a patógenos del intestino por su corta distancia con el ano, favoreciéndose así las posibles infecciones vulvo-vaginales y del aparato urinario

<sup>2-3</sup> ya que la zona genital femenina posee un pH alrededor de 6, siendo menos ácido que el pH del resto del cuerpo, teniendo así una menor protección. <sup>5</sup>

La higiene menstrual significa que mujeres, niñas y adolescentes usen material limpio durante la menstruación que pueden cambiarlo con privacidad, con la frecuencia necesaria, acceden y usen agua y jabón para el lavado del cuerpo como sea necesario y tengan acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de la basura de manera discreta y digna <sup>62</sup>.

Existen diversos productos para la higiene íntima para utilizar durante el periodo fértil de las mujeres para su higiene menstrual como son las compresas en especial en el periodo fértil siendo los más conocidos las compresas y tampones <sup>4</sup>. Las compresas o también conocidas como toallas sanitarias están hechas de algodón y otros materiales absorbentes, siendo adhesivas y colocándose en la ropa íntima de la mujer y siendo utilizadas tanto en el ciclo menstrual como pérdidas de orina debido a su gran absorción. Estás al encontrarse en contacto directo con la piel pueden producir irritaciones al igual que ser molestas para realizar ejercicio físico. Y los tampones que surgieron en 1929 con el doctor Earle C. Haas que intento resolver la problemática de las mujeres que comenzaban a introducirse en el mundo laboral y se produjo en 1931 la primera patente del tampón <sup>45</sup>, dándolas mayor libertad en su día. El tampón tiene forma de tubo y tiene un cordón para ayudar a su extracción, que se introduce en la vagina con un aplicador o de forma manual <sup>46</sup>, pudiendo estar formados de algodón, poliéster o mixtos de algodón y rayón <sup>9, 46</sup>. Son productos desechables, es decir que solo tiene un uso, vendiéndose en diferentes packs dependiendo las unidades y la absorción de este, existiendo flujo ligero, medio o alto <sup>46</sup>. Se recomienda cambiar cada 2 -4 horas y nunca tener más de 8 horas ya que puede ser nocivo para la salud de la mujer y presenta productos químicos, y pudiéndose producir un síndrome shock tóxico <sup>4</sup>.

### **3.2.2. ¿QUÉ ES LA COPA MENSTRUAL?**

La copa menstrual es un dispositivo fabricado para el manejo de la menstruación, de silicona médica reutilizable, aunque también lo podemos encontrar de látex, que se introduce en la vagina, adaptándose a los músculos y recogiendo así el sangrado. Es un producto higiénico, económico ya que dura de 5 a 10 años y

puede estar introducido un máximo de 10 a 12 horas dependiendo el flujo de la persona <sup>5,7</sup>. La CM puede ser transparente, aunque habitualmente suele ser de diferentes colores, predominando el rosa, para no visualizar directamente el color de la sangre, además presenta unos orificios en el borde que hacen que el aire escape y se pueda retirar con mayor facilidad <sup>47</sup>. Es muy flexible debido a sus componentes y no seca las paredes de nuestro cuerpo ni produce alergias o irritaciones debido a que no contiene productos químicos, al igual que no deja residuos dentro a diferencia de los tampones <sup>4</sup>. Existen diferentes tallas dependiendo de la marca predominando dos, talla pequeña (S) indicada a personas de bajo flujo, nulíparas y que no hayan mantenido relaciones sexuales; y la grande (L), siendo este el aspecto más importante que se debe tener en cuenta a la hora de comprar la CM. Del mismo modo, encontramos diferentes modelos y tamaños, siendo fáciles de transportar para ajustarse así a cada mujer, diafragmas que se pueden dejar colocados mientras se mantienen relaciones sexuales <sup>48</sup>, adaptadas a gente con discapacidades donde la colocación y la retirada son más fáciles, etc. <sup>49</sup>

Y como el resto de los productos de higiene íntima tiene ventajas y desventajas. Las ventajas son que resulta económica debido a que dura hasta 10 años si se cuida correctamente y tiene un precio de unos 15 a 30€, y por lo tanto no genera residuos, cuidando así al medio ambiente; se puede usar por la noche y al hacer ejercicio físico, no produce irritaciones ni alergias <sup>50</sup>, y a medida que se utiliza las consumidoras destacan que es la mejor opción, la más cómoda y no volverían a los tampones y compresas <sup>4</sup>; no entra en contacto con el cérvix a diferencia de los tampones <sup>50</sup>, y por último se asocia con menores infecciones. Respecto a las desventajas, al principio resulta difícil colocarla y extraerla ya que es algo más complejo que los tampones, y se teme retirarse la copa en un baño público debido a que se pueden manchar las manos de sangre, cómo lavar la copa, que no se abra del todo la copa y tener posibles fugas <sup>50</sup>. En relación con este temor que puedan presentar las consumidoras, cuando se tengan que cambiar en baños públicos existen diferentes trucos como utilizar dos copas menstruales o usar toallitas indicadas para el lavado de estas, si no se dispone de un lavabo cerca <sup>51</sup>. Otra desventaja que encuentran las posibles consumidoras es que no saben dónde adquirirla y no confían en comprarla por internet. El mercado de las

copas menstruales ha aumentado tanto, siendo España el segundo lugar con más ventas detrás de Estados Unidos, pero aun así no es algo tan habitual como la venta de tampones o compresas <sup>4</sup>. Actualmente su venta principalmente se realiza en las farmacias o Internet, aunque está evolucionando y en algunos hipermercados ya podemos encontrar estos productos de higiene íntima <sup>4</sup>. La CM antes de usarla por primera vez en cada ciclo menstrual deberemos desinfectarla introduciéndola en agua hirviendo de 5 a 8 minutos, al igual que antes de guardarla terminada el periodo. Después se deberán de limpiar las manos con agua y jabón para colocar la copa y para retirar. Una vez preparada existen diferentes formas de doblarla para introducirla, aunque las más populares son <sup>53</sup>:

- Pliegue en V: hace que la copa sea más pequeña y por lo tanto más fácil de introducirla sobre todo en principiantes, para ello se empuja el borde de delante hacia dentro de la copa hacia abajo, se sujeta la copa cerca de su base para que no se doble y se inserta, se puede lubricar con agua para facilitar su inserción.
- Pliegue en C: es el más utilizado, en el que doblaremos a la mitad la copa formando una especie de letra C y con nuestros dedos juntamos los bordes e introducimos.

Una vez introducida se notará que se abre en el interior de la vagina, las copas que son algo más rígidas tienden a abrirse mejor, comprobaremos que está bien colocada, para ello cogeremos la base con dos dedos y rotaremos a un lado y a otro sin encontrar dificultad, también podemos tirar del extremo de la copa y comprobaremos que nos opone resistencia o pasar el dedo alrededor de la base y comprobar que está bien abierto ya que si la copa está bien colocada no nos molestará nada. A la hora de extraer buscaremos la base de la copa, pero si se encuentra muy dentro se puede hacer fuerza con los músculos vaginales y así la acercaremos, apretaremos la base y se perderá el vacío, retiramos en línea recta y vertemos el contenido al inodoro, de esta manera no se mancharán las manos de sangre. Enjuagaremos con agua y lavaremos con jabón neutro si se dispone, también otra opción aún más higiénica es hervirla entre usos, para ello existen unos recipientes de silicona en el cual podemos introducir agua meter la copa y ponerla 5 minutos en el microondas, viniendo ya incorporada en muchas

copas con su compra, y así se esteriliza la CM; también se encuentran unas pastillas esterilizadoras <sup>52</sup>.

### **3.2.3. SÍNDROME SHOCK TÓXICO**

El síndrome de shock tóxico (SST) es una enfermedad de baja incidencia, pero con gran mortalidad que ocurre en mujeres jóvenes. Esta patología suele asociarse al *Staphylococcus aureus* que producen la toxina TSST-1, y se relaciona con el uso de tampones. Se ha demostrado que lo que favorece el crecimiento de esta bacteria es la forma de abrirse el tampón, permitiendo la entrada de mayor aire; llevarlo muchas horas puesto o absorber mucha cantidad, por eso se recomienda cambios frecuentes <sup>53, 54</sup>. Hace poco tiempo se ha confirmado el primer caso de SST asociado al uso de la copa menstrual <sup>55</sup> es por esta razón por el cual la Sociedad Americana de Microbiología y la Facultad de Medicina de la Universidad de Lyon realizó un estudio en el que afirmaba que el tamaño de la copa influía en la aparición de esta patología debido a que si se utiliza una copa más grande de lo que se necesita, entra más aire y facilita el desarrollo de la bacteria <sup>8</sup>. Tras el este estudio el coordinador de Ginecología de HM Hospitales y vicepresidente de la sección de asistencia privada de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), Manuel Marcos Fernández<sup>9</sup> afirma que “los resultados de este tipo de estudios no siempre pueden extrapolarse a la práctica clínica”, “la copa menstrual sí puede ser una buena opción para prevenir el síndrome frente a los tampones”. Siendo necesario unas medidas de higiene, utilizar una talla más pequeña en caso de duda, desinfectarla antes y después de usar en cada ciclo y siendo recomendable esterilizarla entre usos.

### **3.2.5. OTROS BENEFICIOS**

El uso más conocido de la copa menstrual es la recogida de la sangre menstrual, pero en este aspecto existen mayores beneficios en los países con pobreza en los cuales usan paños antihigiénicos o utilizan materiales durante largos periodos de tiempo, ocasionándolas irritaciones en la piel, infecciones vaginales <sup>56</sup> pudiéndoles dar vergüenza y malestar a las mujeres. Es por ello por lo que se realizó un estudio en el oeste de Kenia donde la incidencia de VIH aumenta en mujeres jóvenes debido a que reconocen mantener relaciones sexuales para

adquirir dinero y comprar paños para la menstruación, además de la prevalencia de infecciones como la vaginosis bacteriana u otras infecciones de transmisión sexual (ITS), y tras dotarlas de copas menstruales explicándolas su uso y la importancia de la higiene, se asoció una menor prevalencia de ITS <sup>11</sup>. Por lo que la copa menstrual es viable su implantación en la población con pocos recursos económicos, pudiendo reducir las ITS e irritaciones <sup>56,57</sup>.

Otra curiosidad es el uso en personas con fístula vesicovaginales que es una comunicación anormal entre el epitelio vaginal y vesical produciendo una fuga de orina de forma continua <sup>58</sup> que da lugar a irritaciones, humedad, malestar e infecciones, donde el tratamiento definitivo es la cirugía. Puede ser una medida antes de la intervención quirúrgica porque recoge la orina, o para aquellas personas que tras la intervención siguen teniendo fugas evitando así molestias <sup>10</sup>. Y por último se puede utilizar en la detección de citoquinas y anticuerpos de la mucosa, sobre todo aquellos que se encuentran en concentraciones bajas, siendo una herramienta ideal para valorar parámetros inmunológicos en las secciones vaginales, adquiriendo mayor cantidad sin diluir <sup>59</sup>. Y por último el uso relacionado con el DIU donde existen pocas investigaciones que demuestren que el uso de ambas aumenta el riesgo de la expulsión del DIU por lo que se podría recomendar cortar las cuerdas del DIU sin llegar al ras del cérvix debido a que sería más difícil su extracción posterior, y retirar el vacío antes de extraer la copa menstrual <sup>60</sup>.

## 4. OBJETIVOS

El objetivo principal es diseñar material educativo con calidad académica dirigido a mujeres jóvenes sobre la copa menstrual y las bolas chinas para el canal de Youtube y redes sociales de “Edublog Enfermería” al fin de lograr el intercambio y difusión de información sanitaria.

Como objetivos específicos se establecieron los siguientes:

- Destacar las ventajas de la copa menstrual frente a los productos de higiene íntima tradicionales.

- Definir la importancia de ejercitar los músculos del suelo pélvico y cómo se deben de realizar los ejercicios correctamente.
- Proponer el uso de las redes sociales para la difusión masiva del material educativo con información de evidencia científica.

## 5. MATERIAL Y MÉTODOS

### 5.1. CRONOGRAMA:

Para la realización de este trabajo fin de grado se llevó a cabo en distintas fases desde octubre de 2018 a junio de 2019:

**Tabla 1. Cronograma**

Pacto con la tutora del tema a tratar y la población a la que va dirigido	1 de octubre de 2018
Búsqueda bibliográfica	22 de octubre de 2018 al 1 de mayo de 2019
Primera tutoría grupal	28 de noviembre de 2018
Entrega primer proyecto	7 de enero de 2019
Elaboración de los guiones de los vídeos e infografía	15 de enero de 2019 al 1 de marzo de 2019
Tutoría individual	26 de febrero de 2019
Grabación y edición del material multimedia en audiovisuales Uva	3 de marzo al 1 de abril de 2019
Edición del material multimedia	2 de enero al 15 de abril de 2019
Divulgación en Youtube, Edublog de Enfermería y otras redes sociales	28 de febrero al 16 de abril de 2019
Tutoría grupal	23 de mayo de 2019

Fuente: elaboración propia

### 5.2. POBLACIÓN:

La población diana es toda mujer joven entre 18 a 35 años, que tenga acceso a Internet y hable Castellano.

### 5.3. METODOLOGÍA:

En el caso español, el porcentaje de personas que acceden regularmente a Internet es en 2016 es de un 76,5% <sup>63</sup>, pudiendo llegar la información así, a mayor número de personas de forma rápida, sobre todo a la población joven. Y un 49% de la población española usa Internet para buscar información en salud <sup>64</sup>, es por ello por lo que se decidió realizar una búsqueda bibliográfica y plasmarlo en material multimedia basado en las TIC con información actual y de calidad académica dirigida a todas las mujeres jóvenes.

#### 5.3.1. Búsqueda Bibliográfica.

Se realizó una revisión bibliográfica en los últimos 6 años en la que se encontraron un total de 683 artículos y libros, y 1440 resultados de material multimedia en la aplicación de Youtube. Se seleccionaron por título y tras leer el resumen, filtrando los resultados para un análisis de 60 artículos.

Tabla 2. Fuentes documentales

<b>BIBLIOTECAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Facultad de ciencias de la salud</li><li>- Biblioteca Reina Sofía</li></ul>
<b>INTERNET</b>	Buscadores y Bases de datos: <ul style="list-style-type: none"><li>- Scielo</li><li>- PubMed</li><li>- Medes</li><li>- Biblioteca Virtual de la Uva</li><li>- Google Académico</li><li>- Biblioteca Virtual de Salud en España</li></ul>
<b>Descriptores MeSH y DeCS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Higiene menstrual</li><li>- Pelvic Floor</li><li>- TIC and enfermería</li><li>- Menstrual Hygiene Products</li><li>- Menstrual cup</li><li>- Shock and septic</li><li>- Pelvic floor and disorders</li><li>- Webcasts</li><li>- Health Education</li></ul>

Fuente: elaboración propia.

Además, se consultaron páginas institucionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### **5.3.2. Diseño de los guiones:**

Para realizar el diseño de los videos, primero se debía realizar una búsqueda bibliográfica en profundidad y después plasmar en papel todo lo que va a aparecer en los videos e infografía, y materiales que se necesitan para su posterior realización. Debido a que este material multimedia no va dedicado al personal sanitario, se deberá realizar en un lenguaje claro y sencillo, que sea fácil de visualizar.

Dividimos los videos en los diferentes temas a tratar e infografía:

- Dos infografías sobre la copa menstrual y esferas vaginales, y así conocer de forma más visual estos dispositivos
  - Fortalece el suelo pélvico.
  - La copa menstrual. Todo lo que necesitas saber.
- Dos videos:
  - Conoce la copa menstrual.
  - Fortalece el suelo pélvico con las bolas chinas.
- Y un último vídeo de carácter animado que se realizará a través de la aplicación Animarker: Los 10 beneficios de la copa menstrual.

### **5.3.3 Grabación, edición y divulgación del material multimedia:**

La edición y difusión se realizó dentro del proyecto de innovación docente de la Universidad de Valladolid y del proyecto de investigación financiado por la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León “Edublog Enfermería”. Para su realización utilizamos un ordenador, micrófonos, cámara de vídeo y editores de video y audio donde la grabación y edición fue través del equipo de “Edublog Enfermería”. Tanto las imágenes como la música utilizada están libres de derecho de autor.

El vídeo animado es realizado con la aplicación Animarker donde se mezclan imágenes, música y texto. Para ello se necesitó el ordenador, editores de video y audio y muchas imágenes, que se realizaron a través de la aplicación Canva, Editor Video, Imagen Windows 10 y Final Cut®. Tanto las imágenes como la

música utilizada están libres de derechos de autor. Y las dos infografías efectúan con la aplicación on-line Canva donde las imágenes utilizadas, al igual que los fondos, son libres de derechos de autor.

De esta forma, se obtuvo material multimedia de alta calidad, que posteriormente se divulgó a través del canal Edublog Enfermería donde se divulgó a través de Facebook, Instagram y Youtube.

## 6. RESULTADOS

Se han creado y difundido 5 “objetos de aprendizaje multimedia” (OAM): dos infografías didácticas, un vídeo animado y dos vídeos explicativos o “píldoras de conocimiento” que se exponen a continuación:

### 6.1. La copa menstrual. Todo lo que necesitas saber:

Esta infografía (Anexo 1) se difundió el 28 de febrero de 2019, siendo el primer OAM que se publicó.

En este caso se publicó en la plataforma de Facebook donde tuvo un alcance de 18.061 personas en un periodo de un mes (Figura 2).

Por otra parte, se obtuvo 564 reacciones entre las que se incluyen comentarios o veces que se han compartido.



Figura 1. Alcance de personas en un mes. Fuente: Facebook

### 6.2. Fortalece el suelo pélvico:

En esta segunda infografía (Anexo 2) se obtuvo mayor alcance que el anterior.

Este OAM fue publicado el 10 de marzo de 2019 y en un período de 15, donde también se publicó en la aplicación de Facebook, y en este caso se alcanzó a 20.628 personas. (Figura 4).



Figura 2. Alcance personas en 15 días. Fuente: Facebook.

Por otra parte, tuvo 507 reacciones entre ellas comentarios, personas que lo han compartido o “me gustas” o “me encanta”.

### 6.3 Los 10 beneficios de la copa menstrual:



Figura 3. Video: Los 10 beneficios de la copa menstrual

Este vídeo de elaboración y edición por la propia autora es un video animado que se subió al canal de Youtube de “Edublog Enfermería” (Anexo 3). Siendo publicado el 31 de marzo de 2019, obtuvo en un periodo de 15 días 309 visualizaciones, pero en este caso sólo 12 personas reaccionaron en el video.



### 6.4 Conoce la copa menstrual:



Figura 4. Video: Conoce la copa menstrual

La grabación de este video (Anexo 4) fue hecha público en el canal “Edublog Enfermería” en la plataforma de Youtube, donde en este caso el día anterior, 6 de abril, se compartió un avance del video que se subiría el 7 de abril de 2019.

Este avance fue publicado en la aplicación de Facebook donde en 15 días se obtuvo 2.340 visualizaciones y tantas reacciones. Mientras que cuando se difundió por Youtube el video completo se realizaron 345 visualizaciones en 15 días.



### 6.5 Cómo ejercitar tu suelo pélvico:



Figura 5. Video: Cómo ejercitar tu suelo pélvico

Al igual que el anterior video, se publicó el 13 de abril en la plataforma de Facebook un video corto donde en este caso tuvo un total de 2.110 reproducciones en 15 días (Anexo 5). Después se subió a la aplicación de Youtube el 14 de abril teniendo en 15 días 298 visualizaciones.



## 7. DISCUSIÓN E IMPLICACIÓN EN LA PRÁCTICA

En la revisión bibliográfica, se afirma la pobreza de material multimedia educativo de calidad académica sobre la copa menstrual y las esferas vaginales, surge así la idea de crear este material educativo donde las mujeres, sobre todo jóvenes, puedan encontrar información de calidad académica, realizando una promoción temprana en mujeres jóvenes, normalizar el tema de la sexualidad y así aumentar su empoderamiento, o en el caso de las esferas vaginales realizar una prevención primaria en el fortalecimiento del suelo pélvico. Para ello, se buscaron herramientas útiles, accesibles y que ayuden a la población, pero también a profesionales sanitarios a que puedan conocerlos y puedan asesorar a mujeres que acudan en busca de información, asesoramiento o incluso para la prevención o tratamiento de patologías, ofreciendo información basada en evidencia científica.

En una primera parte se crearon dos infografías, una sobre la copa menstrual y otra sobre las esferas vaginales. En esta primera llamada "*la copa menstrual, todo lo que necesitas saber*", se intentó resumir lo más esencial acerca de la copa menstrual, centrándose en una primera parte en sus cualidades como económica, ecológica, higiénica y evita infecciones, y por qué <sup>5,7,48</sup>. En una segunda parte se habló sobre qué talla se debe escoger y algo que no se suele explicar en las instrucciones de la copa menstrual <sup>50</sup>, y es que la terminación de esta se puede cortar. También se recogen instrucciones de cómo colocarla y extraerla, al igual que los dos principales tipos de doblez para introducirla <sup>53</sup>. Y por último se recogen una serie de curiosidades <sup>11,56,57</sup>. Mientras que en la infografía "*fortalece el suelo pélvico*" se resumió de forma breve lo más importante del fortalecimiento del suelo pélvico, por qué es importante <sup>35-37</sup>, factores de riesgo que pueden predisponer a su debilitamiento <sup>13,15-17</sup> y qué ejercicios se deben de realizar para evitarlo <sup>14,17</sup>, donde en esta infografía nos centraremos en los ejercicios de Kegel <sup>17</sup> y las bolas chinas <sup>14-17</sup>. Y es que las infografías son un medio visual cada vez más utilizada por Enfermería y con gran éxito como *Creative Nurse*. En una segunda parte se creó un video animado llamado "*los 10 beneficios de la copa menstrual*" donde en este caso obtuvo 309 visualizaciones en Youtube y un video explicativo "*conoce la copa menstrual*" que se visualizó 345 veces, ambos en un período de 15 días, donde por una

parte, se ha querido definir las ventajas de la copa menstrual frente a los métodos tradicionales, siendo higiénica, económica, ecológica ya que no genera residuos y por lo tanto no aumenta el cambio climático tan nombrado actualmente, y no produce infecciones ni irritaciones <sup>5,7</sup> como afirmó Manuel Marcos Fernández, siendo una alternativa para evitar el Síndrome del Shock Tóxico frente a los tampones <sup>9</sup>. Por otra parte, se puede utilizar en la población con bajos recursos económicos, disminuyendo infecciones vaginales y de transmisión sexual <sup>11,56,57</sup>, o en fistulas vesicovaginales <sup>10</sup>. Y en una última parte se grabó el último video explicativo, *“cómo fortalecer el suelo pélvico”* en el cual se pretende afirmar la importancia del fortalecimiento del suelo pélvico donde se debe de comenzar cuando el suelo pélvico no está debilitado para así crear un hábito diario ya que el 16,7% de la población sufre incontinencia urinaria <sup>13</sup>, pudiendo disminuir esa cifra, para ello existen diversos ejercicios donde se suele recomendar los Ejercicios de Kegel y es que con sólo estos ejercicios no sería suficiente ya que estos aumentan la fuerza muscular, es decir la parte consciente y voluntaria; mientras que las esferas vaginales aumentan el tono muscular, es decir, la parte inconsciente e involuntaria que tenemos en reposo, por lo que si se quieren obtener unos mejores resultados se debe hacer una combinación de ambos <sup>42</sup>, y es que además, las esferas vaginales ayudan a mantener la adherencia al tratamiento <sup>19,20</sup>. En este caso tuvo 298 reproducciones. El tema generó gran interés entre la comunidad enfermera y muchas interacciones, demostrando cómo a través de estos canales de comunicación se difunde e interacciona con contenidos educativos visuales de forma fácil y rápida. Por otra parte, los profesionales sanitarios como Enfermería, no se acostumbran a utilizar las herramientas 2.0 para fomentar la salud de la población, y es que se debe fomentar el uso de las TIC, con la creación de material multimedia para así conseguir disminuir el tiempo de la consulta, acceder a mayor número de personas y dar información fiable y con calidad, ya que se fomenta la autonomía como profesional y que la sociedad se percate y aumente su independencia.

A partir de los resultados obtenidos se alcanzaron los objetivos: se han conocido las ventajas de la copa menstrual frente a los métodos tradicionales, siendo una buena alternativa, incluso frente al Síndrome del Shock Tóxico y no genera residuos que favorezcan al cambio climático, ayudando así al medio ambiente.

Y se ha demostrado que se puede utilizar en el tratamiento de las fistulas vesicovaginales <sup>58</sup> o que disminuye infecciones vaginales y de transmisión sexual en población de bajos recursos económicos <sup>11,56</sup>. También se ha reconocido la importancia del fortalecimiento del suelo pélvico para evitar patologías como incontinencias, qué podemos hacer para evitarlo, centrándonos en los ejercicios de Kegel, y principalmente esferas vaginales, que son las más desconocidas, donde se determinó que para obtener los mayores beneficios es realizar la combinación de ambos <sup>42</sup>. Se desarrollaron 5 publicaciones multimedia de forma visual, accesible y que sirva para el aprendizaje sobre la copa menstrual y el fortalecimiento del suelo pélvico, concretamente sobre las esferas vaginales, dirigida a la población juvenil ya que cada vez se usa más Internet para autoeducarse, informándose erróneamente. Beneficiándose de las herramientas 2.0 como Facebook o Youtube a compartir información fiable, basado en evidencia científica, pudiendo llegar así a un gran número de población en un breve periodo de tiempo.

Y es que sería necesario un mayor tiempo de investigación para determinar la efectividad que pueden tener este material multimedia sobre la copa menstrual y las bolas chinas, probablemente no se haya aprovechado correctamente el auge de las redes sociales, sobre todo debido al tiempo, y es que con este trabajo se podría utilizar para investigaciones futuras en el diseño de instrumentos de educación de la salud en formatos como infografías, videos animados o explicativos que utilicen aplicaciones como Facebook y Youtube, ya que cada vez la utilización de las TIC aumenta en la búsqueda de información sobre salud y patologías.

## **8. LIMITACIONES**

El presente TFG tuvo varias limitaciones donde por una parte se encontró una limitación interna debido a que se carecía de información y conocimientos en crear material multimedia como videos animados o infografías, al igual que edición de imágenes, entre otras. Es por ello por lo que en una primera parte se tuvo que ampliar conocimientos en este aspecto para poder desarrollar los OAM y así poder difundirlos. Y, por otra parte, este trabajo se dirigió a población joven,

pudiéndose extender la información del uso de la copa menstrual y esferas vaginales para todas las mujeres.

Además se tuvo dos limitaciones externas como la escasa información científica acerca de la copa menstrual y las bolas chinas debido a que es un tema muy actual o poco investigado y por ello requirió una búsqueda exhaustiva sobre todo en idiomas como inglés; y por otro lado el tiempo, por lo que no se pudo analizar ni evaluar en profundidad la eficacia del material multimedia ya que los videos se empezaron a publicar a finales de Marzo debido a la limitación interna que se ha comentado, y se espera mejorar estos resultados a lo largo del tiempo.

## **9. CONCLUSIONES**

- La copa menstrual es una buena alternativa para la higiene menstrual frente al uso de los métodos tradicionales como compresas y tampones, por ser económica, ecológica, higiénica, y, por tanto, se evitan infecciones e irritaciones vulvovaginales.
- La copa menstrual se puede utilizar en pacientes con fístulas vesicovaginales, disminuyendo infecciones e irritaciones.
- Para obtener los mayores beneficios en la rehabilitación del suelo pélvico se deben recomendar ejercicios activos y pasivos de la musculatura, a través de esferas vaginales.
- El material multimedia creado generó gran interacción y alcance llegando a un total de 35.442 personas.
- Se demostró interés por estos temas de salud sexual que precisan mayor difusión que provenga de los profesionales de la salud.
- Las enfermeras deben liderar la educación para la salud en esta materia y aprovecharnos de estas herramientas 2.0 que permiten en un periodo rápido de tiempo un gran alcance de personas.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

1. Hernández MR. Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. Revista salud bosque [Internet]. 2015. Disponible en: [https://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista\\_salud\\_bosque/volumen5\\_numero2/009\\_Articulo7\\_Vol5\\_No2.pdf](https://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_salud_bosque/volumen5_numero2/009_Articulo7_Vol5_No2.pdf)
2. Celis Ramos S. Hábitos y prácticas de higiene y su influencia en la vulvovaginitis en gestantes. Centro de Salud Huambocancha Baja Cajamarca 2016. *Universidad Nacional de Cajamarca* [Internet]. 2017; Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/929>
3. Montero Cárdenas M. Conocimientos, actitudes y practicas sobre infecciones vaginales en mujeres de la etnia shuar en edad fértil de 15 - 35 años en la parroquia sinaí periodo enero – junio. Universidad Católica de Cuenca [Internet]. 2017 Disponible en: <http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/7509/1/9BT2017-MTI44.pdf>
4. Illa Garcia A. La revolución de la copa menstrual. Barcelona: Universitat de Barcelona, Facultat d'Economia i Empresa; 2018.
5. Pontes Sempere L, Martínez Sabater A, Casal Angulo C, Ballestar Tarín ML. Proyecto de investigación: conocimiento sobre el síndrome del shock tóxico en las estudiantes de grado de enfermería. Index [Internet]. 2015; Disponible en: <https://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0837.php>
6. Historia de la copa menstrual [Internet]. La copa menstrual. 2019. Disponible en <http://www.lacopamenstrual.es/aprendelo-todo/historia/>
7. González Zarza C, Sánchez Boza P, García Crespo P, Molina Coll N, Soriano Izquierdo A. Revisión bibliográfica sobre el efecto del uso de la copa menstrual para la higiene menstrual femenina [Internet]. 2014 Disponible en: <http://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/440fa1be-487e-4e7e-bd08-b573c84db01e/3554c6b6-8c18-43c8-8b51-284830a34721/c19113ca-5e7c-45f0-a973-02ddab4a9334/c19113ca-5e7c-45f0-a973-02ddab4a9334.pdf>
8. Sánchez Mateos A. Un estudio pone en duda la seguridad de la copa menstrual. EL PAÍS [online] 2018. Disponible en: [https://elpais.com/elpais/2018/04/24/buena vida/1524588364\\_846655.html](https://elpais.com/elpais/2018/04/24/buena vida/1524588364_846655.html)
9. Nonfoux L, Chiaruzzi M, Badiou C, Baude J, Tristan A, Thioulouse J, et al. Impact of Currently Marketed Tampons and Menstrual Cups on Staphylococcus aureus Growth and Toxic Shock Syndrome Toxin 1 Production In Vitro. *Appl Environ Microbiol* [Internet]. 2018 May; 84(12). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981080/>

10. Ganyaglo GYK, Ryan N, Park J, Lassey AT. Feasibility and acceptability of the menstrual cup for non surgical management of vesicovaginal fistula among women at a health facility in Ghana. *PLoS One* [Internet]. 2018 Nov; 13(11). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6261596/>
11. Phillips-Howard PA, Nyothach E, O ter Kuile F, Omoto J, Wang D, Zeh C, et al. Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: a cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open* [Internet]. 2016 Nov; 6(11). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5168542/>
12. Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Junta de Andalucía [Internet] 2014; Disponible en: [http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_533\\_Embarazo\\_AETSA\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_533_Embarazo_AETSA_compl.pdf)
13. García Romero V, Rodríguez Gómez MA, Delgado Márquez M. Recuperación del suelo pélvico [Internet]. 2015; Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/109.php>
14. Ruipérez Sacristán N, González Hernando C. Prevención y abordaje de enfermería en la incontinencia urinaria femenina. Valladolid; 2015 Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/11830/1/TFG-H187.pdf>
15. Ruiz MAK, Gallego Molina J, Gavilán Díaz M. Esferas vaginales: función terapéutica. *CultCuid*. 2014; 18(40): 93-8. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/43945/3/Cultura-Cuidados\\_40\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/43945/3/Cultura-Cuidados_40_12.pdf)
16. Gázquez Linares JJ. Investigación en salud y envejecimiento. Volumen II. Almería: ASUNIVEP; 2015. 160-164 p. Disponible en <https://es.scribd.com/document/368599320/investigacion-ensalud-y-envejecimiento-volumenII-pdf>
17. Vélaz Azcoiti V. Salud del Suelo Pélvico: fortalecimiento y prevención en mujeres jóvenes. Universidad Pública de Navarra; 2015. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18609/Virginia%20V%C3%A9laz%20Azcoiti.pdf?sequence=1>
18. OMS | El incumplimiento del tratamiento prescrito para las enfermedades crónicas es un problema mundial de gran envergadura [Internet]. WHO. Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr54/es/>
19. Porta Roda O, Vara Paniagua J, Díaz López MA, Sobrado Lozano P, Simó González M, Díaz Bellido P, et al. Effect of vaginal spheres and pelvic floor muscle training in women with urinary incontinence: A randomized, controlled trial. *Neurourology and Urodynamics*. 2015; 34(6): 533-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25130167>

20. Porta Roda O, Díaz López MA, Vara Paniagua J, Simó González M, Díaz Bellido P, Espinós Gómez JJ. Adherence to pelvic floor muscle training with or without vaginal spheres in women with urinary incontinence: a secondary analysis from a randomized trial. *Int Urogynecol J*. 2016 Ago; 27(8): 1185-91. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26779915>
21. Terezinha Bortoliero S, León B. El rigor científico en el vídeo online. La percepción de los expertos sobre los vídeos de contaminación del aire en Youtube. [Internet]. 2017 Sep; 11(3). Disponible en: <http://obsdev.addition.pt/index.php/obs/article/view/925>
22. Gabarrón E, Fernández Luque L. eSalud y vídeos online para la promoción de la salud. *Gaceta Sanitaria*. 2012 Jun; 26(3): 197-200. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112012000300001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112012000300001)
23. Costa Sánchez C. Las Superbrands y social media en Portugal. Análisis de su estrategia de comunicación en Youtube. *Revista Mediterránea de Comunicación / Mediterranean Journal of Communication*. 2016 Ene; 7(1): 119-35. Disponible en: <https://www.mediterranea-comunicacion.org/article/view/2016-v7-n1-las-superbrands-y-social-media-en-portugal-analisis-de-su-estrategia-de-comunicacion-en-youtube>
24. Muñoz García E. Uso didáctico de las infografías. *Espiral Cuadernos del profesorado*. 2014; 7(14): 4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993674>
25. Etienne CF. La eSalud: aprovechar la tecnología en el camino hacia la cobertura universal de salud. *Rev Panam Salud Publica*. 2014 Jun; 35: 317-9. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v35n5-6/01.pdf>
26. Victorson D, Banas J, Smith J, Languido L, Shen E, Gutierrez S, et al. eSalud: Designing and Implementing Culturally Competent eHealth Research With Latino Patient Populations. *Am J Public Health*. 2014 Dic; 104(12): 2259-65. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25320901>
27. Carrillo K, Sanguinetti A. Anatomía del piso pélvico. Docplayer.es [Internet]. 2013. Disponible en: <https://docplayer.es/12735155-Anatomia-del-piso-pelvico.html>
28. Argüello Ortiz M. Cuidados del Suelo Pélvico. Docplayer.es [Internet]. 2018 Disponible en: <https://docplayer.es/91725379-Cuidados-del-suelo-pelvico.html>
29. Novoa Segura L. El Suelo Pélvico en la mujer nulípara. El conocimiento y la capacidad de contracción de esta musculatura. [Internet]. 2014 Disponible en: <http://eugdSPACE.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/63/NOVOA%20SEGURA%2C%20Lidia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

30. Suelo pélvico [Internet]. 2014 Disponible en: [https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio\\_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-espalda/SUELO%20PELVICO.pdf](https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-espalda/SUELO%20PELVICO.pdf)
31. Barrientos Gallego MJ, Carrero Ayuso I. Programa de reeducación Abdomino-Genito-Urinaria. 2014; Disponible en: <http://uvadoc.uva.es:80/handle/10324/4450>
32. Gistas Gaspar N, Pérez Gallardo LL. Revisión narrativa del tratamiento fisioterápico en mujeres con prolapso de órganos pélvicos. 2018; Disponible en: <http://uvadoc.uva.es:80/handle/10324/31981>
33. Victorio Carratalá B. Fisioterapia en el suelo pélvico [Internet]. 2017; Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4054/1/VICTORIO%20CARRATAL%C3%81%2C%20B%C3%81RBARA.pdf>
34. CanalFemlatina. Como colocar y remover la copa menstrual Inciclo. 2014. [Youtube]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=LmYSbFOA-eo>
35. Somolinos Yagüe M, Carnicero Gila EM. Enfermería y método hipopresivo [Internet]. 2017 Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/28043>
36. Puchades Simó A, Muñoz Izquierdo A, Puchades Benítez R, Caracena Porcar L. Una revisión sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo. *Enfuro*. 2013;(124): 9-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4677736>
37. Lamoglia Puig M, Juvinyà Canal D, Pérez Pérez I, Godall Castell M, Rifà Ros R, Rodríguez Monforte M, et al. Las influencias interpersonales en mujeres con incontinencia urinaria. Federación Matronas [Internet]. 2017 Disponible en: <http://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/original-influencias-interpersonales.pdf>
38. Otero Tabárez MF. Eficiencia de los ejercicios de suelo pélvico sobre la incontinencia urinaria durante el embarazo y el postparto [Internet]. 2017 Disponible En: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2187/Eficacia+de+los+ejercicios+del+suelo+pelvico+durante+el+embarazo+sobre+la+incontinencia+urinaria..pdf?sequence=1>
39. González CJ, Ruiz NR, Iturbe YB, Collantes RD, Aguilar LG. Envejecimiento y suelo pélvico. Rehabilitación con esferas vaginales y ejercicios de Kegel. Investigación en salud y envejecimiento: Volumen II, 2015, ISBN 978-84-606-9259-1, págs 159-164 [Internet]. Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP); 2015 [citado 2019 Jun 5]. p. 159-64. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5214647>

40. Hidalgo Lacalle M, García Campaña A, Román Almendros MR, López León MC. Conocimientos de las gestantes sobre los cuidados del suelo pélvico. Nure investigación [Internet]. 2017; Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1145>
41. Onandia Garate M, Luces Lago AM, Mosquera Pan L, Tizón Bouza E. Manejo de los conos vaginales en el tratamiento rehabilitador del suelo pélvico. *Revista Rol de Enfermería*. 2015; 38(7-8): 488-94. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5142381>
42. En Suelo Firme. Bolas chinas - guía completa: Cómo usarlas, beneficios e indicaciones [Internet Blog]. Disponible en: <https://www.ensuelofirme.com/bolas-chinas-guia-completa-para-que-sirven-usos-beneficios/>
43. Lynch SS. Adherencia al tratamiento farmacológico - Fármacos - Manual MSD versión para público general [Internet]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/f%C3%A1rmacos/factores-que-influyen-en-la-respuesta-del-organismo-a-los-f%C3%A1rmacos/adherencia-al-tratamiento-farmacol%C3%B3gico>
44. Porta Roda O. Avaluació de l'ús conjuntament amb els exercicis musculars del sòl pelvià en el tractament primari de la incontinència urinària femenina. Dialnet [Internet]. 2015 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=120032>
45. Historia del tampón. Evaxtampax [Internet]. Disponible en: <https://www.evaxtampax.es/es-es/consejos/higiene-intima/historia-del-tampon>
46. Tipos de tampones. Evaxtampax [Internet] Disponible en: <https://www.evaxtampax.es/es-es/consejos/higiene-intima/tipos-de-tampones>
47. Vallejo Rius G. Anàlisi socio sanitària de la copa menstrual com a alternativa al tampó [Internet]. 2018; Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/200092/Vallejo\\_Rius\\_Georgina.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2018/200092/Vallejo_Rius_Georgina.pdf)
48. Intimina: la marca de cuidado íntimo para la mujer [Internet]. Intimina.com. 2019; Disponible en: <https://www.intimina.com/es>
49. Flex cup [Internet]. 2019 Disponible en: <https://flexcup.com/>
50. ADOS Profesionales. Conociendo nuestro cuerpo: La copa menstrual (PARTE II). [Internet Blog]. Disponible en: <https://adosprofesionales.wordpress.com/2017/04/04/conociendo-nuestro-cuerpo-la-copa-menstrual-parte-ii/>
51. Farmatoledo. Copa menstrual: uso, limpieza y consejos [Youtube]. 2017; Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=p1MU0xArkZM>

52. Femmefleur sccl. Limpieza copa menstrual toallitas [Youtube]. 2014; Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=0l4orfmkNOA>
53. Intimina. ¿Cómo doblar tu copa menstrual? Tres maneras de hacerlo. [Internet Blog] Disponible en: <https://www.intimina.com/es/blog/como-plegar-copa-menstrual/>
54. Juma J, Nyothach E, Laserson KF, Oduor C, Arita L, Ouma C, et al. Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. *BMJ Open* [Internet]. 2017 May; 7(4). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5566618/>
55. Mitchell MA, Bisch S, Arntfield S, Hosseini Moghaddam SM. A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *Can J Infect Dis Med Microbiol*. 2015; 26(4): 218-20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4556184/>
56. Van Eijk AM, Laserson KF, Nyothach E, Oruko K, Omoto J, Mason L, et al. Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reproductive Health*. 2018 Ago; 15(1): 139. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6098596/>
57. Beksinska ME, Smit J, Greener R, Todd CS, Lee MT, Maphumulo V, et al. Acceptability and performance of the menstrual cup in South Africa: a randomized crossover trial comparing the menstrual cup to tampons or sanitary pads. *J Womens Health (Larchmt)*. 2015 Feb; 24(2): 151-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25682816>
58. Marie Tebeu P, Maninzou SD, Takam D, et al. Surgical outcome following treatment of obstetric vesicovaginal fistula among HIV-positive and HIV-negative patients in Cameroon. *Obstetrics* [Internet]. 2014; Disponible en: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1016/j.ijgo.2013.10.029>
59. Short CS, Quinlan R, Bennett P, Shattock RJ, Taylor GP. Optimising the collection of female genital tract fluid for cytokine analysis in pregnant women. *J Immunol Methods*. 2018 Jul; 458: 15-20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981004/>
60. Seale R, Powers L, Guiahi M, Coleman Minahan K. Unintentional IUD expulsion with concomitant menstrual cup use: a case series. *Contraception* [Internet]. 2019 Abr; Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010782419301258>
61. Milla España FJ, Soriano Guzmán BA, Molina Perea E, Milla España ML. La técnica del Stop-test en la reeducación uroginecológica: Controversia profesional. [Internet] Servicio Andaluz de Salud; 2010. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-091-07.pdf>

62. Unicef. Manejo de Higiene Menstrual. Guía de Implantación [Internet] Disponible en: [https://www.unicef.org/bolivia/BOL\\_guia\\_implementation\\_manejo\\_higiene\\_menstrual.pdf](https://www.unicef.org/bolivia/BOL_guia_implementation_manejo_higiene_menstrual.pdf)
63. ONTSI. Individuos que usan regularmente Internet. [Internet]. 2017 Disponible en: <https://www.ontsi.red.es/ontsi/es/indicador/individuos-usan-regularmente-internet>
64. ONTSI. Individuos que usan Internet para buscar información relacionada con la salud. [Internet]. 2017 Disponible en: <https://www.ontsi.red.es/ontsi/es/indicador/individuos-usan-internet-buscar-informacion-relacionada-con-salud>

# 11. ANEXOS

## 11.1 LA COPA MENSTRUAL, TODO LO QUE NECESITAS SABER:

### LA COPA MENSTRUAL

TODO LO QUE NECESITAS SABER



- ECONÓMICA**  
15-50 €
- ECOLÓGICA**  
Dura de 5 a 10 años
- HIGIÉNICA**  
Cambios cada 10 a 12 horas sin contacto con sangre
- EVITA INFECCIONES**  
Incluido Síndrome Shock Tóxico con talla adecuada

#### ¿QUÉ TALLA?

**Talla pequeña:** bajo flujo, nunca haber dado a luz o por cesárea, no mantener relaciones sexuales.

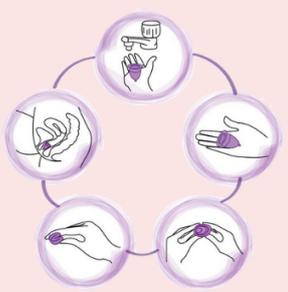
**Talla grande:** resto.

En caso de duda elegir pequeña y escogerla **flexible y dura** para que se abra mejor.

#### ¿PUEDO CORTARLA?

Para saber si es necesario introducimos un dedo limpio dentro de la vagina hasta notar como la punta de la nariz, este es nuestro cérvix y lo comparamos con la copa.

#### ¿CÓMO COLOCO LA COPA MENSTRUAL?



- Hervirla antes y después del ciclo, aunque mejor opción cada uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón siempre que vayamos a tocarla.
- Doblarla e introducir, se puede lubricar con agua o lubricante a base de agua.
- Para comprobar que está bien colocada: tirar de terminación y notaremos presión.
- Para extraer. Apretar músculos, acercar con la terminación y apretar la base para quitar vacío.

#### DOBLE C:



#### DOBLE V:



#### CURIOSIDADES

Se utiliza en fistulas vesicovaginales, disminuye infecciones vaginales y de transmisión sexual en población de bajos recursos. Y existen toallas para limpiarla fuera de casa y pastillas esterilizadoras.



## 11.2. FORTALECE EL SUELO PÉLVICO:

# FORTALECE EL SUELO PÉLVICO

PREVIENE ENFERMEDADES Y PROMOCIONARÁS TU SALUD YA QUE ESTOS MÚSCULOS NO SE EJERCITAN POR SÍ SOLOS



**NORMAL**

**DEBILITADO**

16,7%

DE LAS MUJERES 

ESPAÑOLAS SUFREN INCONTINENCIA URINARIA, EXISTIENDO OTRAS PATOLOGÍAS COMO PROLAPSOS, DISFUNCIÓN SEXUAL, ...

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad
- Embarazo y parto vaginal
- Deportes de alto impacto
- Hábitos cotidianos: retener la orina, vestir ropa ajustada, practicar canto o tocar instrumentos de viento, tos

EJERCICIOS

- Ejercicios de Kegel
- Gimnasia Abdominal Hipopresiva
- Conos vaginales
- Esferas vaginales o bolas chinas



### EJERCICIOS DE KEGEL

AUMENTAN LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS. CONTRACCIÓN VOLUNTARIA Y CONSCIENTE

CONOCER NUESTROS MÚSCULOS

Reten la orina - introduce un dedo - aprieta los músculos - con un espejo verás como asciende

REALIZA EL EJERCICIO:

Tumbada con las piernas flexionadas. Recuerda tener la vejiga vacía y respirar profundamente

¿CÓMO LO HAGO?

- Contracciones rápidas de 4 segundos
- Descansamos 8 segundos.
- Realizando de 5 a 10 series

¿CUÁNTAS VECES?

3 veces al día durante 10 minutos

### ESFERAS VAGINALES

AUMENTAN EL TONO DE LOS MÚSCULOS, CONTRACCIÓN INVOLUNTARIA E INCONSCIENTE

Son dos bolas, o una, unidas por un cordón, contiene una pequeña bola que pesa, y con el movimiento producen una microvibración, aumentando el flujo sanguíneo de esta zona



LAVAR MANOS CON AGUA Y JABÓN Y LAS BOLAS CHINAS



15 - 20 MINUTOS EN MOVIMIENTO



INTRODUCIMOS LUBRICADAS CON AGUA O LUBRICANTE A BASE DE AGUA



2 VECES AL DÍA. DESCANSANDO

💡 MEJOR OPCIÓN: KEGEL + BOLAS CHINAS 💡





## 11.3 LOS 10 BENEFICIOS DE LA COPA MENSTRUAL



Ilustración 1. Píldora de conocimiento "Los 10 beneficios de la copa menstrual"; Edublog Enfermería YouTube; marzo 2019 [Online] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=WjppqHly-gVk>

Los 10 beneficios de la copa menstrual:

1. Fabricada de silicona médica reutilizable que no produce alergias ni irritaciones.
2. Ecológica. No genera residuos a diferencia de los tampones y compresas.
3. Puede estar introducida de 10 a 12 horas dependiendo el flujo de cada mujer.
4. Existen diferentes modelos para ajustarse a cada mujer. Incluso copas que se pueden mantener mientras se mantienen relaciones sexuales.
5. Existen principalmente dos tallas, aunque en caso de duda escoge mejor la pequeña.
6. Evita infecciones. Escoge la talla adecuada y hervir 5 minutos antes y después de cada ciclo o entre usos. Evita Síndrome Shock Tóxico.
7. Económico. 15 – 30 € y puede durar de 5 a 10 años.
8. Puedes cortar tu copa. Introduce un dedo en la vagina hasta notar un tope. ¡Compáralo con tu copa y córtalo!
9. Se puede doblar de diferentes maneras: doble C o doble V. Se puede lubricar con agua o lubricante a base de agua.

10. Existen muchos trucos como: toallitas para limpiarlas fuera de casa, mejor una copa flexible y dura o recoge la orina en fístulas vesicovaginales.

Y recuerda siempre lavarte las manos antes y después de usar tu copa menstrual. ¿Todavía no te has pasado a la copa menstrual?

## 11.4 CONOCE LA COPA MENSTRUAL



#CopaMenstrual #sangrado #menstrual  
Conoce la copa menstrual  
480 visualizaciones

32

0

COMPARTIR

GUARDAR

...

Siguiente

REPRODUCCIÓN AUTOMÁTICA

4 desventajas de las copas menstruales (v cómo

Ilustración 2. Píldora de conocimiento "Conoce la copa menstrual"; Edublog Enfermería YouTube; abril 2019 [Online] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=YpcD6RPbyU0>

Hola mi nombre es Lidia y quiero dar a conocer mi TFG donde he investigado sobre las bolas chinas y la copa menstrual. Por ello en este vídeo quiero que conozcáis a la copa menstrual y resolver dudas que posiblemente tengáis. La copa menstrual es un dispositivo que está fabricado por silicona médica reutilizable, que se introduce en la vagina y recoge así el sangrado menstrual y está formado por pequeñas perforaciones en el borde inferior que permiten la salida de aire siendo más fácil así su extracción. Es un producto higiénico, económico ya que dura de 5 a 10 años, ecológica ya que evita residuos y puede estar introducido en nuestra vagina de 10 a 12 horas, dependiendo el flujo de cada persona. Podemos encontrarla en diferentes colores como el rosa para así no visualizar directamente el color de la sangre, además. existen copas que ajustan a las necesidades de cada mujer como esta que se pliega y ocupan menos que un pintalabios, siendo ideales para cualquier viaje o llevarla siempre con nosotras, o copas que se pueden quedar puestas mientras se mantienen

relaciones sexuales o incluso para personas que tienen alguna discapacidad donde colocarla y retirarla es más fácil.

No produce alergias ni irritaciones y se relaciona con menos infecciones, incluso con el síndrome de shock tóxico si tenemos una buena higiene y elegimos la talla correcta.

¿Dónde puedo comprarla?

Se puede adquirir por internet, farmacias, sex shop e incluso en supermercados como Carrefour y su precio oscila de 15 a 30 €, siendo a la larga mucho más barato que los tampones.

¿Cómo elegir la talla?

Dependiendo las marcas encontraremos diferentes tallas, pero normalmente vienen dos tallas que podemos elegir. La pequeña está indicada para mujeres con bajo flujo, que no hayan dado a luz o ha sido por cesárea y que no hayan mantenido relaciones sexuales, y la talla grande para el resto de las mujeres que no tengas estos requisitos. En caso de duda es mejor elegir una talla menor y escoger mejor una copa menstrual flexible y dura para que sea más fácil su apertura dentro de la vagina como esta.

Además, podemos cortar la copa si estamos incomodas. Para saber si es necesario introducimos un dedo limpio dentro de la vagina hasta notar como la punta de la nariz, este es nuestro cérvix y lo comparamos con la copa y cortamos

¿Cómo coloco la copa menstrual?

Lo primero que debemos hacer es hervir la copa antes y después de cada ciclo menstrual, después lavaremos nuestras manos con agua y jabón, tanto antes de colocarla como retirarla. Existen dos pliegues. El pliegue en V hace que la copa sea más pequeña y sea más fácil introducirla sobre todo si es la primera vez que la usamos. Cogemos el borde de la copa y lo bajamos, sujetamos la copa para que no se doble y lo insertamos. Y el pliegue en C es el más utilizado donde doblamos a la mitad la copa formando una especie de letra C y juntamos los bordes e introducimos. Si nos cuesta introducirla podemos lubricar con agua o lubricante a base de agua.

Una vez introducida la copa si está bien colocada no la notaremos, pero para comprobar que está bien situada tiraremos de su terminación y notaremos resistencia, también podemos mover de un lado hacia otro y donde no tendremos resistencia. A la hora de extraerla apretaremos nuestros músculos de la vagina y presionamos la base de la copa para quitar el vacío. La retiramos de forma recta y vertemos el contenido en el retrete. Enjuagamos con agua y jabón neutro, aunque la mejor forma de desinfectarla es hervirla entre usos en la cazuela o en recipientes de silicona que se añaden agua y se meten en el microondas 5 minutos. O pastillas esterilizadoras.

¿Qué es el síndrome del shock tóxico?

Relacionamos esta enfermedad con el uso de los tampones. Esta es una enfermedad poco frecuente y que se produce sobre todo en mujeres jóvenes y se debe a llevar el tampón más horas de las recomendadas, no cambiarlo con frecuencia o absorber mucha cantidad. Entonces os preguntareis si la copa menstrual no produce esta enfermedad. Pues bien, si realizamos las medidas de higiene como el lavado de manos antes y después de cada uso, hervirla antes y después de cada ciclo y escogiendo una talla adecuada no tendríamos posibilidad de contraerla.

¿Tiene algún otro beneficio?

A parte de la recogida de la sangre menstrual se ha demostrado que reduce las infecciones vaginales y de transmisión sexual en poblaciones de pobreza, siendo una buena alternativa a las compresas que suelen usar. Además, se puede utilizar en mujeres con fistulas vesicovaginales que son comunicaciones entre la vagina y la vejiga produciendo una fuga de orina continua, por lo que la copa recogería la orina y evitaría infecciones e irritaciones.

## 11.5 CÓMO EJERCITAR TU SUELO PÉLVICO



Ilustración 3. Píldora de conocimiento "Cómo ejercitar tu suelo pélvico"; Edublog Enfermería YouTube; abril 2019 [Online] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=X5F4-XWpjVk>

Hola, mi nombre es Lidia y en este vídeo pretendo concienciaros de la importancia y cómo debemos fortalecer nuestro suelo pélvico ya que siempre que se habla de fortalecer el suelo pélvico, a las mujeres jóvenes nos parece algo lejano porque nos encontramos bien con nosotras mismas y no tenemos ninguna enfermedad como la incontinencia urinaria. Pero es que fortalecer el suelo pélvico se tiene que hacer para prevenir enfermedades y como promoción de nuestra salud ya que nuestros músculos del suelo pélvico por sí solos no se ejercitan como otros músculos, debilitándose y predisponiéndonos a patologías como la incontinencia urinaria con sus variantes como la de urgencia o esfuerzo, incontinencia fecal, prolapso de los órganos pélvicos y disfunciones sexuales. Y es que la incontinencia urinaria en España afecta a un 16,7% de la población, siendo tan importante comenzar cuando nuestro suelo pélvico no esté debilitado para así prevenir y además coger una rutina para nuestra vida. Los ejercicios más conocidos son los ejercicios de Kegel, sobre todo en el periodo del embarazo.

¿Cómo los puedo realizar?

Primero debemos conocer nuestros músculos para ello cuando estés en el cuarto de baño, retenemos la orina y se introduce un dedo en la vagina, apretamos los músculos y a través de un espejo observaremos como asciende. Existen

diferentes variantes, pero la más común es tumbarnos en el suelo, con las piernas flexionadas y realizamos contracciones rápidas de 4 segundos y descansamos 8. Realizando de 5 a 10 series, se pueden alternar con contracciones lentas. Y nunca olvidar el descanso. Siempre que se realicen estos ejercicios recuerda tener la vejiga vacía y respirar profundamente. Se deben realizar 3 veces al día durante 10 minutos, aunque se pueden ir aumentando las repeticiones.

¿Existen más ejercicios para fortalecer el suelo pélvico?

Podemos realizar la gimnasia abdominal hipopresiva que consiste en coger aire e ir disminuyendo la presión de nuestro abdomen, estimulando así a los músculos abdominales y el suelo pélvico. También encontramos los conos vaginales que son pesos de 5 cm de largo y 2 cm de ancho que se introducen en la vagina y se extraen a través de un hilo que presentan, estos tenderán a caerse debido a la gravedad, pero deberemos contraer nuestros músculos y así evitar que se caigan. Y por último las bolas chinas.

¿Qué son las bolas chinas?

Son dos bolas, o una, que están unidas mediante un cordón y en su interior tiene una pequeña bola que pesa, que se introducen en la vagina y con el movimiento producen una microvibración al moverse la bolita de dentro, produciendo una contracción de los músculos lisos de la vagina, aumentando el flujo sanguíneo de esta zona. Podemos encontrarla de diferentes pesos, y se deberán ir aumentando progresivamente.

¿Para qué están indicadas?

Prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria, el fortalecimiento del suelo pélvico en la etapa del embarazo debido a que puede facilitar el parto e incluso evitar la episiotomía o prevenir lesiones en el parto, en disfunciones sexuales como la falta de sensibilidad sexual durante la penetración vaginal, la incapacidad de lubricación de forma natural, vaginismo, prevenir prolapsos o el estreñimiento crónico

¿Puedo tener mi suelo pélvico debilitado?

Existen muchos factores de riesgo que pueden favorecer el debilitamiento de los músculos como la obesidad, el embarazo, el parto vaginal, deportes de alto impacto, la herencia o hábitos cotidianos como retener la orina, vestir ropa ajustada, practicar canto o tocar instrumentos de viento, tos, etc.

¿Qué diferencia existe entre las bolas chinas y los ejercicios de Kegel?

Es muy sencillo. Las bolas chinas fortalecen el tono ya que, al llevarlas puestas en movimiento, la bolita del interior al chocar contra nuestras paredes vaginales produce contracciones involuntarias que mejora la irrigación sanguínea y el tono y por lo tanto la tensión involuntaria e inconsciente que tenemos en reposo. Mientras que los ejercicios de Kegel aumentan la fuerza de nuestros músculos, es decir la capacidad que tienen mis músculos de vencer una resistencia, siendo voluntaria y consciente. Por lo que con sólo los ejercicios de Kegel no sería suficiente si no que la mejor opción sería la combinación de los dos.

¿Cómo las utilizo?

Primero debemos lavarnos las manos siempre que vayamos a tocar nuestra zona íntima, después lavaremos con agua y jabón neutro las bolas chinas y las introduciremos. Podemos utilizar para lubricar agua o lubricantes de base de agua. Se deben utilizar siempre en movimiento, por ejemplo, caminando o realizando las actividades diarias.

Deberemos empezar poco a poco. Primero las introduciremos tumbadas y evitaremos que salgan, cuando controlemos esto comenzaremos andando 5 minutos e ir progresando hasta 15 o 20 minutos diarios. Lo más recomendable es hacerlo 2 veces al día durante 15 a 20 minutos, siempre descansando ya que si no los músculos se sobrecargan. Si ya tenemos la musculatura pélvica algo debilitada mejor escoger una sola bola de iniciación. Después se deberán volver a lavar con agua y jabón neutro. Y nunca se deben utilizar en el periodo menstrual o si existen heridas en la vagina, hasta que se cicatricen.