

Experiencias del uso de la copa menstrual en estudiantes de la Universidad de Talca, Chile. Estudio fenomenológico.

Experiences of the use of the menstrual cup in students of the University of Talca, Chile. Phenomenological study.

Daniela Zárate-Ramírez¹, Denisse Muñoz-Quilodrán², Mariela Abarzúa-Romero², Daniela Merino-Lacoste², Saray Conejeros-Pereira², Daniela Yáñez-Lillo², María Briones-Lorca⁴

¹Estudiantes de pregrado de la carrera de Obstetricia y Puericultura, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Talca.

²Estudiantes de pregrado de la carrera de Obstetricia y Puericultura, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Talca.

*Matrona, docente de la carrera de Obstetricia y Puericultura, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Talca.

*Autor para correspondencia: mbrionesl@utalca.cl

RECIBIDO: 21 de Diciembre de 2023
APROBADO: 06 de Agosto de 2024



DOI: 10.22370/revmat.1.2024.4081

LOS AUTORES DECLARAN NO TENER CONFLICTO DE INTERESES. ESTE ESTUDIO DERIVA DE UN TRABAJO DE PREGRADO

Palabras claves: Copa Menstrual, Menstruación, Productos de Higiene Menstrual.

Key words: Menstrual Cup, Menstruation, Menstrual Hygiene Products.

RESUMEN

Objetivo general: conocer la experiencia de las estudiantes de la Universidad de Talca en Chile respecto al uso de la copa menstrual, con el propósito de comprender los factores que influyen en su aceptación.

Material y método: estudio cualitativo de diseño fenomenológico y paradigma interpretativo con perspectiva basada en el modelo de promoción de la salud. La muestra corresponde a estudiantes de la Universidad de Talca que cumplieron con los criterios de inclusión: edad de 18 a 25 años y uso de copa menstrual (CM) desde hace seis meses hasta dos años de antigüedad. Se obtuvo una muestra homogénea de nueve estudiantes, reclutadas a través de redes sociales, informantes claves y “bola de nieve”. La confiabilidad del estudio se resguardó con una saturación empírica de nueve entrevistas a estudiantes y la triangulación realizada por tres profesionales matronas.

Resultados: se representan en tres dimensiones principales. A saber, aspectos socioculturales, percepción personal y proyección del método.

Discusión y conclusiones: la aceptación de la copa menstrual radica en su comodidad, siendo un método práctico, higiénico y seguro para sus usuarias. Por otro lado, se plantea la necesidad de mayor información y compromiso de parte de los Servicios de Salud con la promoción de este método de higiene menstrual.

ABSTRACT

Objective: General objective: to know the experience of the students of the University of Talca of Chile regarding the use of the menstrual cup, with the purpose of understanding the factors that influence its acceptance.

Material and Method: qualitative study of phenomenological design and interpretive paradigm with a perspective based on the health promotion model. The sample corresponds to students from the University of Talca who met the inclusion criteria: age from 18 to 25 years and use of menstrual cup (MC) from 6 months to 2 years ago. A homogeneous sample of 9 students was obtained, recruited through social networks, key informants and snowball. The reliability of the study was safeguarded with an em-

pirical saturation of 9 interviews with students and triangulation by 3 professionals (midwives). Thematic content analysis.

Results: the results of the study are represented in three main dimensions: sociocultural aspects, personal perception and projection of the method.

Discussion and conclusions: the acceptance of menstrual cup lies in its comfort, being a practical, hygienic and safe method for its users. On the other hand, there is a need for more information and commitment on the part of Health Services with the promotion of this method of menstrual hygiene.

INTRODUCCIÓN

El concepto de salud e higiene menstrual abarca factores como el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de la mujer y sus derechos (UNICEF, 2020). Como tal, describe un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de un trastorno o enfermedad en relación al ciclo menstrual (Hennegan et al., 2021). Por lo anterior, la salud menstrual es parte integral de los derechos de salud sexual y reproductiva y un factor decisivo para la realización de los derechos de las mujeres, en toda su diversidad; un logro de la igualdad de género y la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Es fundamental, por tanto, que los responsables de la formulación de políticas y los expertos adopten, en relación al ciclo menstrual, una estrategia amplia, multisectorial, capaz de abarcar todo el ciclo vital (OHCHR, 2020).

Se reconoce que la elección de un insumo menstrual debe ser una decisión de soberanía sobre el cuerpo. Sin embargo, las adolescentes informan dificultades para acceder a baños, agua, materiales absorbentes y falta de información sobre salud menstrual. Al mismo tiempo, revelan desigualdades y diversidad en las experiencias menstruales interseccionadas por categorías, como la clase social (Oliveira, 2023). Por ello, es urgente la necesidad de construir estrategias pedagógicas para la divulgación de información confiable y veraz sobre gestión menstrual y los productos que existen en el mercado, de manera que mitiguen la desigualdad en contextos donde la sociedad cuenta con mayores niveles de precariedad (Porrás, 2023).

Esta realidad no es ajena a Chile, por lo que como comunidad universitaria deseamos aportar a la gestión del conocimiento sobre un dispositivo contemporáneo denominado copa menstrual (CM). Diversos

estudios demuestran que ésta proporciona mayor libertad de movimiento, comodidad y no incrementa el riesgo de desarrollar infecciones ni alergias. Dura cinco a diez años y es reciclable, condiciones que valoran las mujeres del siglo XXI, dado su vida demandante (Arenas-Gallo et al, 2020).

Un estudio sobre el conocimiento que poseen las mujeres acerca de la CM reveló que el 18,9% de las entrevistadas la utiliza y conoce sus características. En cuanto a la vida útil, el 38,2% desconoce dicha información, mientras que el 2,9% afirma que su duración máxima es de diez años (Cillero, 2021). Los factores asociados a esta problemática están relacionados con el desconocimiento sobre costos, comodidad, vida útil, riesgos, beneficios y cuidados.

Asimismo, un estudio español mostró que el 17% de las usuarias de productos menstruales utilizaban la CM de manera habitual, siendo para el 94% de ellas el dispositivo principal. Esto significa que más de un millón de españolas usaban este método, mientras que el 83% restante no lo había probado y muchas sólo conocían su existencia, pero no sus especificaciones (Illa, 2018). En definitiva, este desconocimiento es un problema tanto nacional como internacional.

En cuanto a los métodos tradicionales, estos producen a largo plazo un alto gasto económico. En Chile, se estima que una mujer gasta en promedio \$125.000 anuales en insumos de higiene menstrual (Servicio Nacional del Consumidor, 2022). Debido al gran impacto que estos tienen, la copa es considerada una alternativa más ecológica. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, algunas usuarias experimentan molestias en la inserción o en la extracción de la copa, aunque señalan que esto disminuye con el tiempo. El uso prolongado incrementa la comodidad y el deseo de seguir utilizándola, e incluso recomendarla a otras mujeres. También mencionan que el costo inicial es elevado, por lo que no es accesible inmediatamente para todas (Beksinska, 2020).

Finalmente, la evidencia indica que es necesario difundir más información sobre la CM para aumentar el conocimiento en la población y promover su uso entre el personal de salud, mejorando la educación, entrenamiento y cuidados en las usuarias (Medina-Perucha, 2022).

En consideración anterior, este estudio tiene como objetivo, conocer la experiencia de las estudiantes de la Universidad de Talca respecto al uso de la copa menstrual, con el propósito de comprender los factores que influyen en su aceptación.

MATERIAL Y MÉTODO

Diseño: estudio cualitativo de diseño fenomenológico. La fenomenología permite al investigador tener un acercamiento a un fenómeno tal cual acontece en una persona, para así, responder a usuarios y usuarios con estrategias de cuidado desde y para el ser humano (Altamira-Camacho, 2022).

El paradigma interpretativo nos permitió estudiar el tema desde la perspectiva de los actores, buscando comprender el marco de referencia de quien vive la experiencia. Finalmente, la perspectiva basada en el modelo de promoción de la salud nos orientó hacia las áreas claves que las personas utilizan dentro de su entorno para conseguir salud (Potter, 2014).

Como guía para el desarrollo de la metodología, se utilizó la pauta Estándares para informar investigaciones cualitativas SRQR de Equator Network (EQUATOR Network, s. f.).

Criterios de inclusión: estudiantes de la Universidad de Talca de sexo femenino, de entre 18 y 25 años, que utilizaban la copa menstrual con una antigüedad de entre seis meses y dos años, y tres profesionales matronas de Atención Primaria de Salud (APS). Para asegurar el cumplimiento de estos criterios se aplicó una encuesta de antecedentes personales (tabla 1). En el caso de las matronas, se solicitó que pertenecieran a un Centro de Salud Familiar (CESFAM).

Criterios de exclusión: cualquier tipo de discapacidad o merma cognitiva, auditiva o de dicción que dificulte la comunicación oral. El reclutamiento se ejecutó durante septiembre de 2023. Primero se realizó una difusión e invitación a participar a través de redes sociales con las características generales y los criterios para participar del estudio.

Dimensiones exploradas: aspectos socioculturales, percepción personal, proyección del método.

Tipo de muestreo: homogéneo. Dado que las unidades que se seleccionaron, éstas poseían un mismo perfil. Dentro de este grupo se identificaron participantes claves, quienes recomendaron a otras personas para participar del estudio (Hernández-Sampieri, 2006).

Participantes: nueve mujeres reclutadas por redes sociales, tres matronas de APS que fueron contactadas por el equipo investigador en sus trabajos.

Contexto y lugar de estudio: Universidad de Talca, CESFAM Astaburuaga y San Javier.

Técnica de recolección de datos: durante octubre de 2023 se realizaron doce entrevistas semiestructuradas, vía online, cada una con una duración en promedio de veinte minutos, que fueron grabadas y transcritas.

Método de Análisis: narrativo de contenido, el cual “deja hablar los datos, las voces y las experiencias de las participantes ocupan un lugar central en la investigación” (Atlas.Ti, 2023). Este método examina las historias con el fin de identificar los temas subyacentes y los patrones que hay en ellos (Abbadia, 2023). Se analizaron relatos de experiencias, recuerdos y reflexiones sobre el uso de la copa.

Plan de análisis: se utilizaron las herramientas de la teoría fundamentada: codificación abierta (software Taguette), a través de la recolección de datos se determinaron etiquetas o conceptos. Codificación axial, realizada en un proceso inductivo definiéndose categorías y sus relaciones. Finalmente, codificación selectiva, estableciéndose categorías centrales (De la Espriella & Restrepo, 2020).

Aseguramiento de la validez y confiabilidad del estudio: se logró a través de la saturación empírica con doce entrevistas y la triangulación por datos provenientes de diferentes fuentes de información: usuarias y matronas (Borjas-García, 2020).

Unidad de análisis Fija: párrafo.

Aspectos éticos y resguardo de los participantes: este estudio cuenta con la autorización del Comité de Ética Científico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca (acta N° 052023).

Las participantes firmaron el consentimiento informado, sus datos se identificaron con códigos para resguardar su anonimato. Las declaraciones grabadas fueron almacenadas en un servidor accesible únicamente para el equipo investigador mediante contraseña.

Se respetaron las normas oficiales vigentes, la Asociación Médica Mundial y la Declaración de Helsinki.

RESULTADOS

Tabla 1: Caracterización sociodemográfica de las entrevistadas / Sociodemographic characterization of the interviewees.

Criterio	Valor
N° usuarias CM	9
Rango de edad	20-23 años
Media de edad	21,4
Nivel educacional actual	2° a 5° año de universidad
Rango uso CM	15 a 24 meses
Media uso CM	21 meses
Rango ingresos familiares	\$300.000-\$5.000.000
Promedio integrantes del grupo familiar	3,9
Estudiantes de Talca	4
Estudiantes de otra localidad	5

Los resultados están representados en tres dimensiones: aspectos socioculturales, percepción personal y proyección del método.

Aspectos socioculturales

Acceso al método

El conocimiento del método, la motivación y la información para utilizarlo fue adquirida principalmente a través de redes sociales (55,6%) y por amistades (44,4%), quienes utilizaban la copa y las motivaron a probarla: “hablando con mi amiga que usa copita, me dijo que en verdad era mucho más cómodo” (SMV22).

Valoración de la información

Algunas entrevistadas refieren poca información, mientras que otras señalan que existe, pero hay que buscarla: “es limitado aún, antes era más limitado aún, me acuerdo que tuve que aprender por las mías...” (CMP22).

Además, relatan no fiarse totalmente de la información de redes sociales y páginas de marcas que venden el producto: “uno igual puede pensar que

puede ser información inflada porque te están vendiendo un producto y obviamente te lo tienen que vender bien” (MFA23).

Ninguna señaló haber recibido información formal sobre este método, es decir, a través de literatura o profesionales.

Opiniones y creencias del entorno

En la narrativa se aluden a opiniones muy diversas del entorno, desde la aceptación hasta el rechazo del método:

...en mi grupo familiar fue algo así innovador y llamó la atención en el sentido de positivamente querer usarla...igual generó como efectos positivos en lo que era mi mamá y mis tías... (APR22).

...mi abuelita como que se impactó y me dijo cómo te vas a poner eso ahí ¡no, tu está local! ... (MFA23).

...si llega a salir el tema... se habla y dicen ay bueno debería yo también comprármela y probar cierto, es como bien aceptable... (OBD21).

...por lo menos con mis amigas del liceo era raro, decían, pero ¿cómo no te duele? o cómo andas con eso todo el día... (CMP22).

También, narran creencias de sus cercanos, como que: “no la van a poder sacar y que va a desaparecer”, “se va a agrandar la cavidad vaginal”, mientras que otros refieren “que para usarla hay que haber tenido relaciones sexuales” y que “teniendo como la copita no se puede orinar”, haciendo erróneamente alusión que se menstrúa y orina por el mismo orificio.

Una usuaria mencionó que terceros creen: “...que se va a dar vuelta... como que prácticamente una tiene que andar recta o si no la copita se va a rebalsar...” (MGA21).



Figura 1. Creencias en torno a la CM / Beliefs about the menstrual cup

Autocuidado y liberación menstrual

Los relatos indican que mantener “medidas de higiene” es un aspecto importante a considerar para no “ocasionar alguna infección genital”, lo que les permite “cuidarse”. Además, refirieron que les posibilita tomar consciencia del “ciclo menstrual”:

soy una persona que le gusta mucho conocerse, por eso mismo trato de ver siempre mi ciclo menstrual ... entonces me ayudó a seguir en eso (CMP22).

uno igual tiene que mantener medidas de higiene para higienizar la copita, tenemos que mantener como el autocuidado en ese sentido... (APR22).

También, señalaron que este autoconocimiento les permite una “gestión personal” para realizar el recambio y limpieza de la copa, sintiéndose “responsables” de su salud menstrual:

Yo creo que es liberación, más que nada como por un tema cultural ... el hecho de que la mujer pueda decidir qué método utilizar y cómo utilizarlo, cuándo utilizarlo y sin el cuestionamiento de nadie, es la comodidad de cada una (AEF21).

Percepción personal

Ventajas

La comodidad es la principal virtud que destacan, la cual es compartido por todas las entrevistadas:

Ni siquiera siento que tengo como... el periodo, si es que la estoy usando, entonces es como muy ventajoso (OBD21).

Con la copita no siento nada y ando como muy cómoda y libre, a veces como que se me olvida que ando con la regla (MFA23).

Las matronas coinciden con lo anterior:

Por lo que me comentan mis pacientes es que es cómodo, siempre me dicen, es cómodo, me la coloco, salgo de mi casa y no tengo que preocuparme más... siento que ellas se sienten empoderadas... (M-BGS32).

Una segunda característica es la libertad. Refieren que la copa les permite “hacer ejercicio”, “viajar”, “ir a la universidad” sin necesidad de cambiarse ni limitar sus actividades mientras menstrúan.

Los beneficios al medioambiente, economía y la duración del método son señalados por el 78%, quienes apuntan que es una inversión que durará hasta 10 años, significando un gran ahorro económico. Además, refieren que los métodos tradicionales generan un gran impacto medioambiental, por lo que al utilizar la CM “se va a disminuir en gran cantidad lo que es el plástico que va a estar en el planeta circulando... van a haber menos efecto del calentamiento global... menos contaminación” (APR22).

Dichas virtudes también son compartidas por las matronas:

Siento que las ventajas tienen relación primero con lo medioambiental, que es súper importante, porque si hago una comparación con el uso del tampón, se supone que me permite lo mismo: hacer mis actividades sin mancharme... pero el beneficio de la copita es ese, que se reutiliza y que el costo beneficio es obviamente mucho mayor, porque los tampones... los tienes que utilizar para una menstruación versus la copa que sirve para muchas veces (M-CLM37).

Desventajas del método

La principal desventaja señalada fue la dificultad de utilización los primeros usos:

Al principio sí, me costaba mucho el tema de acostumbrarme a su uso, me costó el tema de la técnica para colocarla (MGA21).

La primera vez que la usé, no, me costó mucho retirarla, y pasé muchas horas con la copita, no sabía cómo, no podía (CSN20).

Sin embargo, este inconveniente no lo presentan actualmente, pues conforme más la utilizaban fue siendo más amena su inserción/extracción:

...porque yo en un principio, eh la primera vez dije que no, que no me la iba a poner más porque era incómoda... pero después cuando uno corrige la técnica de colocársela, eh, va evolucionando como en el sentido del gusto de querer ocupar la copa (APR22).

...es eso más que nada, darle tiempo como al proceso de adaptación con la copita... (MGA21).

Las fugas es otra desventaja común de presentar debido a una mala colocación:

Al principio igual me manchaba no te lo voy a mentir, pero era porque la estaba recién comenzando a usar (MFA23).

Bueno, las fugas, que a veces la copa, pero eso igual asociado a un mal, a una mala colocación de la copa (OBD21).

Sin embargo, estas ya no suelen ocurrirles, sino que fueron propias del inicio de su utilización por desconocimiento del tema.

Comparación con otros métodos

Señalaron que la “toallita” les producía irritación genital:

Yo me irritaba mucho con la toallita higiénica, más que nada por eso empecé como a ocuparla (la copa). La toallita se te pegaba po', y aparte de que se te pegaba, te hacía, al menos a mí al menos me irritaba, estaba varios días como con dolor (PAA21).

También mencionaron que los métodos tradicionales eran incómodos de utilizar:

Cualquier actividad (con la toalla) que hiciera para mí era un problema, que quizás me voy a manchar o tener que andar preguntando, así como ¿oye, estoy manchada? (MGA21).

He usado tampones anteriormente y el tampón siempre te queda incómodo, siempre (PAA21).

Las narrativas también se refieren a las características de la menstruación:

Por una parte, está el olor, sobre el que expresaron con la toalla era muy notorio: “El olor también es algo que a mí me molestaba. Es, eh, es muy buena ventaja la, la copa y eso ya no, no, no se siente” (OBD21).

Por otro lado, la CM les ha ayudado a conocer su patrón menstrual: “Uno está más consciente del tipo de sangrado o de emmm, la cantidad de flujo que uno tiene, y los colores también, todo” (MFA23).

En la triangulación, las matronas manifestaron otro tópico en relación a las infecciones vaginales:

Se evitan... las infecciones porque ya sabemos que las toallas higiénicas en general producen un montón de infecciones vaginales... por un uso prolongado en el tiempo, eh porque traen a veces estos perfumes que pueden provocar también infecciones, hongos, etcétera (M-PBE32)

Muchos hongos o candidas... o infecciones se producen también por el uso de toalla higiénica... muchas pacientes son alérgicas a la celulosa, entonces andan con picazón, me entiende, aunque se cambien... la toalla higiénica, independiente de eso igual les incomoda, andan con picazón, no pueden volver a su rutina normal... y es netamente por la humedad que produce la toalla... no así, no produce el mismo efecto la copa menstrual, la copa continua tu flujo normal. (M-BGS32).

...el tampax igual puede producir muchas infecciones... que son terribles, hay gente que ha muerto por un tampax... (M-BGS32).

Tabla 2: Comparación de la CM con los métodos tradicionales / Comparision of the menstrual cup with traditional methods.

COPA MENSTRUAL	MÉTODOS TRADICIONALES
Más segura, no hay miedo a mancharse	Miedo a mancharse
Útil en cualquier época	Incómodos en épocas de calor
No genera irritación	Generan irritación
Más higiénica	Considerados más “sucios”
Más económica a largo plazo, significa una inversión	Fácil de costear mensualmente
Cómoda para cualquier actividad	Incómodos para realizar ejercicio, dormir
Permite conocer el patrón menstrual	Generan una idea errónea sobre las características del sangrado
No genera olor	Es posible sentir el olor de la menstruación
Menos contaminación	Gran fuente de contaminación

Comportamiento del método en situaciones especiales

Las usuarias mencionaron que la copa se comporta bien fuera del hogar o en largas jornadas. Sin embargo, ante la necesidad de vaciarla, existen opiniones divididas:

Si la he cambiado como en un lugar público, pero ahí andaba preparada con mi kit de salir... son veces en las que yo gestiono mi tiempo y me doy cuenta de que voy a estar tantas horas afuera (CMP22).

Cambiar la copita..., me atrevo solo en mi casa. Como que en un baño público no se si lo haría (CSN20).

Además, mencionan que utilizarla por largas jornadas las ha llevado a que en más de una oportunidad la usen más horas de las recomendadas, aunque refieren que retrasan el recambio pues tienen poco flujo y creen no es necesario: “No voy a decir que no me he pasado de las horas recomendables porque te estaría mintiendo” (OBD21).

Proyección del método

Las usuarias expresan que la CM se proyecta en un futuro, pero no como un método único, sino que va a “convivir armónicamente con los que ya existen”. Además, “van a aumentar muchos más tipos de métodos, no de absorción de la sangre, sino como de la retención” (MFA23).

Las profesionales señalan:

Sería lo ideal si todos se cambiaran a la copita menstrual, sería de verdad un mundo mucho mejor, en comparación al tema de los flujos, los hongos... por ejemplo, por el pH de la vagina, siento que beneficiaría a muchas mujeres el uso de la copa (MBGS32).

Compromiso del sistema de salud con la copa menstrual

Cuando se les preguntó a las matronas sobre la factibilidad de hacer entrega de la copita en los CES-FAM, mencionaron que “sería muy, eh, positivo, muy beneficioso para las usuarias... y que vaya de la mano con una buena consejería” y de la importancia de que se cuente con “los recursos disponibles para poder

hacer esta compra, esta distribución a lo largo de todo el país”. Sin embargo, “no hay un objetivo sanitario de por medio” que sustente la salud menstrual.

Las participantes señalaron que les gustaría que se puedan crear “más guías de ayuda... por ejemplo cuando quedan vacíos” (AEF21)

Además, “debería influenciarse más quizás como el gobierno, intentar meterla en sentido como para regalar o cosas así, hacer como campañas” (APR22).

Cambios a futuro del método

La mayoría refiere innecesario que al método se le apliquen cambios, ya que lo consideran cómodo. Sin embargo, dos usuarias señalaron que modificarían:

El diseño de eso de la parte de agarre creo que podría mejorarse (OBD21).

Quizás como los colores, porque igual a veces cuando uno la ocupa por mucho tiempo, igual como que el color que tenía la primera vez como que va cambiando (PAA21).

DISCUSIÓN

Lo que más valoran las usuarias de la copa menstrual (CM) su comodidad, libertad y el costo, aspectos fundamentales para su aceptación. Esto, coincide con un estudio realizado en España, donde la copa era identificada como una alternativa más higiénica, cómoda, respetuosa con el medio ambiente, económica, que les permitía aprender sobre la menstruación (Medina-Perucha, 2022).

Resulta relevante destacar que ambos estudios coinciden en que la CM es un método validado principalmente por generaciones jóvenes, que buscan romper las barreras en temas tabú en nuestra sociedad, como la higiene menstrual. Estos atributos, podrían proyectar a la copa en el futuro de acuerdo con las narrativas de las usuarias, quienes afirman que seguirá siendo un método relevante.

Sin embargo, las entrevistadas manifiestan la ausencia de información desde los Servicios de Salud, a pesar de que contamos con una guía ministerial de Salud Menstrual, la cual señala que debe proporcionarse educación a las usuarias sobre la manera correcta de utilizar este método (Ministerio de Mujer y Equidad de Género, 2022). Esta carencia de infor-

mación coincide con Cillero (2021), quien señala que sólo alrededor de un 18,9% de mujeres afirma conocer la CM y utilizarla con regularidad.

Los resultados obtenidos representan “la naturaleza multidimensional de las personas según interactúan dentro de su entorno para conseguir salud” (Potter, 2017).

Respecto a lo anterior, identificamos cuatro elementos que creemos necesarios para lograr una conducta promotora de salud: la visualización de la necesidad (que se produjo a través de redes sociales), la información por profesionales (que no fue identificada en los relatos), el apoyo de pares (identificado como amigas, familiares y redes sociales) y el compromiso institucional de los servicios de salud y educación (que no son mencionados en las narrativas). No existe evidencia de que estos elementos hayan sido identificados previamente en otros estudios.

En consideración a lo anterior, las usuarias manifestaron la necesidad de que las instituciones de salud asuman el compromiso de la promoción de este dispositivo, colocándolo a su disposición, así como se entregan métodos de regulación de fertilidad. Esta propuesta es coherente con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud, de llevar la menstruación a los entornos humanitarios de salud. Sin embargo, este tema no figura dentro de los ODS, pero ha sido incluido en las agendas globales de salud, educación, derechos humanos e igualdad de género por trabajadores de base y activistas del Sur global (Organización Mundial de la Salud, 2022), lo cual pone en manifiesto que es sumamente relevante de discutir, y que, a pesar de no ser reconocido como una necesidad a abordar, cientos de profesionales en el área ya lo consideran y luchan por visibilizarlo.

En Chile, esto podría lograrse por medio de la creación de una meta sanitaria en salud menstrual, la cual comprometería a los prestadores institucionales a brindar educación en esta materia, así como ofrecer estos productos a la comunidad. Sin embargo, esto no está exento de desafíos; por un lado, sería necesaria la capacitación en esta área, para así brindar educación actualizada y de calidad. También, es relevante la gestión de los recursos económicos en materia de salud y la destinación de fondos a esta área, lo cual pudiese constituir la principal barre-

ra para que la gestión menstrual sea incluida en la cartera de prestaciones que se ofrecen en el sistema sanitario chileno.

La limitación del estudio fue trabajar con un grupo etario muy acotado, entre 20-23 años.

Se sugiere como futura línea de investigación el impacto de la utilización prolongada de la CM en la salud del piso pélvico.

CONCLUSIONES

En este estudio, las experiencias del uso de la copa se resumen en 3 dimensiones: aspectos socioculturales, percepción personal y proyección del método.

Las principales ventajas de la CM es que es cómoda y les permite mayor libertad para realizar sus actividades diarias.

Sus principales desventajas son dificultad de utilización al inicio y las fugas; sin embargo, dichos inconvenientes se solucionan conforme avanza el uso del dispositivo.

La triangulación por profesionales coincide con los relatos de las entrevistadas. Además, las matronas recomiendan la utilización de este dispositivo acompañado de educación previa y consejería.

AGRADECIMIENTOS

A todas las estudiantes y matronas que accedieron a ser entrevistadas, sin su valiosa participación no hubiese sido posible la realización de este estudio.

REFERENCIAS

Abbadia, J. (2023). Análisis Narrativo Competente: Guía exhaustiva paso a paso. Disponible en <https://mindthegraph.com/blog/es/analisis-narrativo/>

Altamira-Camacho, Ramiro, & de la Cruz-Alvarado, Mariana Guadalupe. (2022). Trayectoria fenomenológica: una aproximación al camino hermenéutico de la experiencia de salud. *Temperamentvm*, 18, e13928. Epub 17 de abril de 2023. <https://dx.doi.org/10.58807/tmptvm2022>.

Anaba, E. A., Udofia, E. A., Manu, A., Daniels, A. A., & Aryeetey, R. (2022). Use of reusable menstrual management materials and associated factors among women of reproductive age in Ghana: analysis of the 2017/18 Multiple Indicator Cluster Survey. *BMC Women's Health*, 22(1), 92.

Arenas-Gallo C, Ramírez-Rocha G, González-Hakspiel L, Merlano-Alcendra C, Palomino-Suárez D, Rueda-Espinel S. (2020). Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. *Rev Colomb Obstet Ginecol* [Internet]. 71(2):163-77. Recuperado de: <https://revista.fecol-sog.org/index.php/rcog/article/view/3425/3621>

Atlas.ti. (2023). Guía definitiva de la investigación cualitativa - Parte 2: Tratamiento de datos cualitativos. Recuperado de: <https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-2/analisis-tematico-frente-a-analisis-de-contenido>

Beksinska M, Nkosi P, Zulu B, Smit J. (2021). Acceptability of the menstrual cup among students in further education institutions in KwaZulu-Natal, South Africa. *Eur J Contracept Reprod Health Care* [Internet]; 26(1):11-6. Recuperado de: <https://web-s-ebsohost-com.utalca.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8bcc6fdf-db99-43d3-b3bd-f6b9966ce325%40redis>

Borjas García, J. E. (2020). Validez y confiabilidad en la recolección y análisis de datos bajo un enfoque cualitativo. *Trascender, contabilidad y gestión*, 5(15), 79-97.

Cillero, C et al (2021). Conocimiento y prácticas asociadas al uso de la copa menstrual en estudiantes pertenecientes a la Facultad de Salud de la Universidad Adventista de Chile, Chillán 2020-2021. Recuperado de: https://bibliorepositorio.unach.cl/bitstream/BibUnACh/1860/1/CONOCIMIENTO%20Y%20PRÁCTICAS%20ASOCIADAS%20AL%20USO%20DE%20LA%20COPA%20MENSTRUAL_FE-LIPE%20ALARCÓN%20-%20Director%20Académico%20FACS.pdf

De la Espriella, R., & Restrepo, C. G. (2020). Teoría fundamentada. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(2), 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.002>

EQUATOR Network | Enhancing the QUALity and Transparency Of Health Research. (s.f.). <https://www.equator-network.org/>

Eti, M., Shreya, M. S., & Sailakshmi, M. P. A. (2019). Knowledge about menstrual cup and its usage among medical students. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(12), 4966-4971.

Ganz C, Lever E, Bredenkamp J, Mponda L, Ramaru T, Mazonde W, Chuene S, Mbodi L. (2022). The Understanding and Perception of the Menstrual Cup Among Medical Students. *J Obstet Gynaecol India*. Oct;72(5):439-445. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36458071/>

Porras, T. G., Mendoza, J. S. D., Liévano, F. A. N., Velasco, C. C. P., Bueno, N. J. H., Clavijo, L. P. G., ... & García, Y. S. (2023). Explorando la realidad del conocimiento, uso y acceso a elementos de higiene menstrual en Bucaramanga: El caso de mujeres y personas menstruantes en situación de vulnerabilidad socioeconómica. *Revista Boletín Redipe*, 12(9), 274-291.

Hernández Sampieri R. (2006). Metodología de la Investigación. Compañías McGraw-Hill; 2006. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hufnagel GL. (2012). Una historia de la menstruación de las mujeres desde la antigua Grecia hasta el siglo XXI: cuestiones psicológicas, sociales, médicas, religiosas y educativas. Prensa de Edwin Mellen; 2012.

Illa, A. (2018). La revolución de la copa menstrual. Recuperado de: https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM_Illa.pdf

Lacoste Marín, J., Soto Mas, F., Papenfuss, R., & Gutiérrez León, A. (1997). El modelo de creencias de salud. Un enfoque teórico para la prevención del Sida. *Revista Española de Salud Pública*, 71(4), 335-341. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000400002&lng=es&tlng=es.

Medina-Perucha L, López-Jiménez T, Holst AS, Jacques-Aviñó C, Munrós-Feliu J, Martínez-Bueno C, et al. (2022). Use and perceptions on reusable and non-reusable menstrual products in Spain:

A mixed-methods study. *PLoS One* [Internet]. 2022;17(3):e0265646. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0265646>

Ministerio de la Mujer y Equidad de Género. (2022). Manual sobre gestión de la salud e higiene menstrual. Recuperado de: <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>

Moreno San Pedro, E., & GilRoales-Nieto, J. (2003). El Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa.I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3(1), 91-109. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56030105>

Naciones Unidas. (2022). Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual. Disponible en <https://www.ohchr.org/es/statements/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>

Oliveira VC, Pena ED, Andrade GN, Felisbino-Mendes MS. Menstrual hygiene access and practices in Latin America: scoping review. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2023;31:e4029 [2024.03-26]. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6736.4029>

Organización Mundial de la Salud. (2022). WHO statement on menstrual health and rights 50th session of the Human Rights Council Panel discussion on menstrual hygiene management, human rights and gender equality. Recuperado de: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>

Potter, P. A., Perry, A. G., & Stockert, P. A. (Eds.). (2019). Fundamentos de enfermería. Elsevier Health Sciences.

Prado-Galarza, M, Doncel C, W., Mosquera B, O., & Guarnizo-Tole, M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 85(1), 99-109. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262020000100099>

Revista del Consumidor. (2012). Una mujer cómoda es una mujer libre. Gob.mx. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100493/RC428_Estudio_Toalla_Femenina.pdf

Santos-Rivera Y. (2010). ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a la cultura física y el deporte?. *Rev electrónica ciencia e innovación tecnológica en el deporte* [Internet]. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6174061.pdf>

Servicio Nacional del Consumidor. (2022). Cerca de \$125 mil anuales en promedio puede gastar una persona al utilizar toallas desechables y anti-inflamatorios para la menstruación. Recuperado de: <https://www.sernac.cl/portal/604/w3-article-67828.html>

Tembo, M., Renju, J., Weiss, H.A. et al. (2020). Menstrual product choice and uptake among young women in Zimbabwe: a pilot study. *Pilot Feasibility Stud* 6, 182 (2020). Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/s40814-020-00728-5>

Ulin P, Robinson E, Tolley E. (2006). Investigación aplicada en salud pública métodos cualitativos. *Public Cient y Téc*. Recuperado de: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/729/9275316147.pdf?s>

UNICEF. (2020). Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>

Vásquez, L. (2011). Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Universidad del Valle.