

Campaña Menstruación Digna

Bolsa para guardar Toallas Sanitarias

Medida: 20 x 20 cm (Partida 1)

Impresa en serigrafía

Frente: Selección a color más una tinta



Campaña Menstruación Digna

Bolsa para guardar Toallas Sanitarias

Medida: 20 x 20 cm (Partida 1)

Impresa en serigrafía

Vuelta: Una tinta





#CA4695



#E4332C



#CBCCE6



#F8AD82



#62462D



PARTIDA 1:
-TIPO DE LETRA LOGOS OFICIALES: PATRIA
-TIPO DE LETRA DE CUERPO DE TEXTO Y DOCUMENTACIÓN OFICIAL: NOTO SANS



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CNEGSSR
Centro Nacional de Equidad de
Género, Salud Sexual y Reproductiva



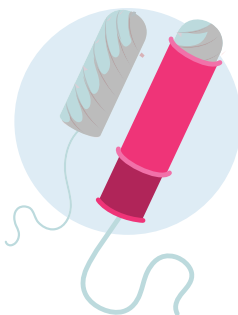
¿Qué tipo de productos puedes utilizar durante la menstruación?

- Toallas sanitarias desechables.
- Toallas sanitarias biodegradables.



- Copa Menstrual.

- Calzón Menstrual.



- Tampones.

Utiliza el producto de tu preferencia para tu higiene menstrual.

Para mayor información sobre el ciclo menstrual o para resolver cualquier duda sobre tu salud sexual y reproductiva consulta el chat **¿Cómo le hago?**



Estrategia Nacional por una Menstruación Digna



[f](https://www.facebook.com/gob.mx/salud/cnegssr) [X](https://www.instagram.com/gob.mx/salud/cnegssr) [y](https://www.youtube.com/gob.mx/salud/cnegssr) [gob.mx/salud/cnegssr](https://www.gob.mx/salud/cnegssr)



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CNEGSSR
Centro Nacional de Equidad de
Género, Salud Sexual y Reproductiva



¿Sabías que...?

La Menstruación digna es un derecho básico que debe garantizarse para todas las personas menstruantes, sin importar su género o condición.

Sin embargo...

69% de las adolescentes, mujeres y personas menstruantes tiene poca o nada de información sobre menstruación cuando les llega su primera menstruación*.

Solo 30% de quienes menstrúan llevan algún tipo de control y/o registro de la duración de su ciclo menstrual, el tipo de flujo o los síntomas que siente*.



*Fuente: UNICEF, Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual, 2022

¿Qué es el ciclo menstrual?

Es un proceso natural que transcurre desde el primer día de la menstruación hasta el día previo de la siguiente regla.

Comúnmente su duración es de **28 días**, pero puede variar entre **21 y 35 días**.

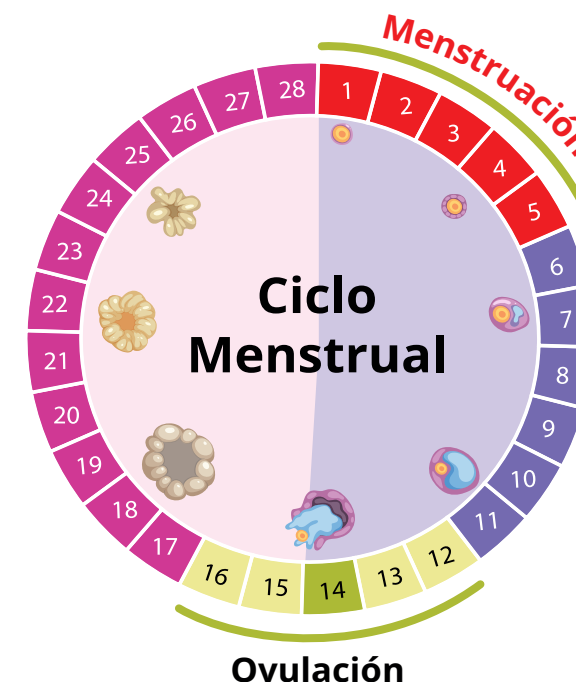
Este ciclo no solo regula la fertilidad, sino que también refleja el estado general de salud.

Durante este periodo las mujeres y las personas menstruantes presentan cambios fisiológicos importantes.



Recuerda

Es fundamental que conozcas tu ciclo menstrual y que aprendas a detectar posibles irregularidades en tu cuerpo, para prevenir complicaciones y cuidar tu bienestar físico y emocional.



Campaña Menstruación Digna

Bolsa para guardar Toallas Sanitarias

Medida: 40 x 32.5 cm (Partida 2)

Impresa en serigrafia

Frente: Selección a color mas una tinta



Campaña Menstruación Digna

Bolsa para guardar Toallas Sanitarias

Medida: 40 x 32.5 cm (Partida 2)

Impresa en serigrafía

Vuelta: Una tinta





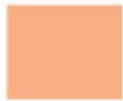
#CA4695



#E4332C



#CBCCE6



#F8AD82



#62462D





PARTIDA 2:
-TIPO DE LETRA LOGOS OFICIALES: PATRIA
-TIPO DE LETRA DE CUERPO DE TEXTO Y DOCUMENTACIÓN OFICIAL: NOTO SANS



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CNEGSSR
Centro Nacional de Equidad de
Género, Salud Sexual y Reproductiva

