



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE OBSTETRICIA

**TESIS**

Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge  
Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

**PRESENTADO POR**

Cervantes Chinchay, Jelipza Ariana  
Olazabal Franco, Creasyjim Antunaeth

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO  
PROFESIONAL DE OBSTETRA**

**ASESOR**

Mg. Apolaya Pareja, Bertha Esther  
<https://orcid.org/0000-0001-7379-0611>

**Chincha, Perú, 2026**

## CONSTANCIA DE APROBACION DE TESIS



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 22 de enero del 2026

**Mg. Jose Yomil Perez Gomez**  
Decano de la Facultad de salud  
Universidad Autónoma de Ica.

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que, **Bach. Creasyjim Antuaneth Olazabal Franco y Bach. Jelipza Ariana Cervantes Chinchay**, de la Facultad de salud, del programa Académico de OBSTETRICIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

**TITULADO:**

**“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE LA SALUD MENSTRUAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E JORGE BASADRE GROHMANN, ILO 2025.”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

  
Mg. Bertha E. Apolaya Pareja  
OBSTETRA  
C.O.P. 3333  
MG.BERTHA ESTHER APOLAYA  
PAREJA  
CODIGO ORCID: 0001-7379-0611  
DNI: 42508963

# DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACION

Yo, Creasyjim Antuaneth Olazabal Franco, identificado(a) con DNI N° 71007789, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Obstetricia, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Conocimientos y Prácticas de la Salud Menstrual en adolescentes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025", declaro bajo juramento que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.  
Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

9%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Ilo 22 de enero de 2026

**NOTARIA**  
**TAPIA DE CENTY**



*Creasyjim Antuaneth Olazabal Franco*  
Olazabal Franco, Creasyjim Anthuaneth  
DNI N.º 71007789

Huella dactilar

\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación

**Se Certifica las Firmas  
sin Juzgar el Contenido**

**CERTIFICO:** Que la Firma que  
Antecede corresponde a Creasyjim Antuaneth Olazabal Franco

Identificado (a) con DNI: 71007789  
Ilo 22 ENE. 2026



*Maria Lourdes Tapia de Centy*  
**MARIA LOURDES TAPIA DE CENTY**  
NOTARIO - PUBLICO  
REG. C.N.M. 04  
I.L. - PERU





**EL PRESENTE DOCUMENTO NO HA SIDO REDACTADO EN ESTA NOTARÍA**



### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Jelipza Ariana Cervantes Chinchay, identificado(a) con DNI N° 72851129, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Obstetricia, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Conocimientos y Prácticas de la Salud Menstrual en adolescentes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025", declaro bajo juramento que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

9%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Callao, 24 de enero de 2026



Cervantes Chinchay, Jelipza Ariana  
DNI N° 72851129



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden a los responsables(s) de la investigación.

**LEGALIZACIÓN A LA VUELTA**



0122893428



**NOTARIA  
RAMIREZ ENRIQUEZ JOSE CIRO  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

**DNI** 72851129  
**Primer Apellido** CERVANTES  
**Segundo Apellido** CHINCHAY  
**Nombres** JELIPZA ARIANA

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



*Jelipza*



**CERVANTES CHINCHAY, JELIPZA ARIANA  
DNI 72851129**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

**Operador:** 70333437 - Flor Valeria Gabriel Garcia  
**Fecha de Transacción:** 24-01-2026 11:28:45  
**Entidad:** 10405617206 - RAMIREZ ENRIQUEZ JOSE CIRO

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en: <http://serviciobiotmétricos.renec.gob.pe/identificaverificacion.do>  
**Número de Consulta:** 0122893428



CERTIFICO LA AUTENTICIDAD DE LAS FIRMAS DE:-----  
DON(ÑA) CERVANTES CHINCHAY JELIPZA ARIANA, IDENTIFICADO(A) CON DNI N° 72851129,-----  
EL NOTARIO NO ASUME RESPONSABILIDAD POR EL CONTENIDO DEL PRESENTE DOCUMENTO, DONDE  
CALLAO, 24 DE ENERO DEL 2026.-----





0122818339



**NOTARIA  
TAPIA DE CENTTY MARIA LOURDES  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

**DNI** 71007789  
**Primer Apellido** OLAZABAL  
**Segundo Apellido** FRANCO  
**Nombres** CREASYJIM ANTUANETH

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



**OLAZABAL FRANCO, CREASYJIM ANTUANETH  
DNI 71007789**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA  
DACTILAR**

**Operador:** 00509558 - María Lourdes Tapia De Centty

**Fecha de Transacción:** 22-01-2026 16:53:46

**Entidad:** 10005095587 - TAPIA DE CENTTY MARIA LOURDES

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>

**Número de Consulta:** 0122818339



## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, quienes nos brindaron su apoyo incondicional en todo momento. Gracias por su paciencia, por cada palabra de aliento y por ser nuestra motivación constante para seguir avanzando, este logro es también de ustedes.

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar nuestra más profunda gratitud a todas las personas que nos acompañaron y apoyaron a lo largo de este proceso académico. Esta investigación no solo representa nuestro esfuerzo, sino también el respaldo, la motivación y el cariño de quienes creyeron en nosotros desde el inicio.

A nuestra asesora, les agradecemos por compartir generosamente sus conocimientos, por su orientación constante y por la paciencia con la que resolvieron nuestras dudas. Su dedicación y profesionalismo fueron fundamentales para guiarnos en cada etapa de esta investigación, permitiéndonos crecer tanto académica como personalmente.

A nuestras familias, nuestro eterno agradecimiento por su amor incondicional, por brindarnos fortaleza en los momentos más difíciles y por ser el pilar que sostuvo nuestro camino. Gracias por su comprensión ante nuestras ausencias, por sus palabras de ánimo y por recordarnos siempre que los sueños se construyen con perseverancia.

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025. Con un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, nivel correlacional, diseño no experimental descriptivo transversal. La población estuvo constituida estudiantes mujeres del 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa seleccionada, que tengan entre 15 y 17 años y hayan iniciado su menstruación, para la muestra se decidió trabajar con el 100% de las adolescentes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Se utilizó la técnica de la encuesta y como herramienta de recolección de información el cuestionario. El procesamiento de información se realizó a través del paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 25, utilizando Rho de Spearman para establecer la relación entre las variables. Resultados. Existe correlación entre la variable conocimiento sobre salud menstrual y la variable práctica de la salud menstrual, siendo posible identificar que, al presentar un p valor igual a  $0.015 > 0.05$ . Conclusiones. Se evidencia relación entre nivel de conocimiento y prácticas de salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 ( $p\text{ valor}=0.0015$ ), por lo que se debe fortalecer el conocimiento para mejorar las prácticas de la salud menstrual.

**Palabras claves:** conocimiento, practicas, salud menstrual, formación

## ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between knowledge and practices regarding menstrual health among adolescents at the Jorge Basadre Grohmann School in Ilo, 2025. With a methodology quantitative, descriptive, correlational study employed a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of female students in the 4th and 5th years of secondary school at the selected educational institution, aged 15 to 17 years, who had begun menstruating. The sample comprised 100% of the adolescents who met the inclusion and exclusion criteria. Data was collected using a questionnaire. Information processing was performed using IBM SPSS Statistics version 25, employing Spearman's rho to establish the relationship between variables. Results. A correlation exists between the variable "knowledge about menstrual health" and the variable "menstrual health practices," as evidenced by a p-value of 0.015 ( $p > 0.05$ ). Conclusions. A relationship was found between the level of knowledge and menstrual health practices among adolescents at the Jorge Basadre Grohmann School in Ilo in 2025 ( $p\text{-value} = 0.0015$ ). Therefore, strengthening knowledge is necessary to improve menstrual health practices.

**Keywords:** knowledge, practices, menstrual health, education

## ÍNDICE

Pág.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	II
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO.....	VIII
RESUMEN .....	IX
ABSTRACT .....	X
ÍNDICE .....	XI
ÍNDICE DE FIGURAS .....	XIV
I. INTRODUCCIÓN .....	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
2.1. Descripción de problema.....	18
2.2. Pregunta de investigación general .....	20
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	20
2.4. Objetivo general .....	21
2.5. Objetivos específicos .....	21
2.6. Justificación e importancia .....	21
2.7. Alcances y limitaciones .....	23
III. MARCO TEÓRICO .....	24
3.1. Antecedentes.....	24
3.2. Bases Teóricas.....	29
3.2.1. Variable 1: Conocimiento sobre salud menstrual.....	29
3.2.2. Variable 2: prácticas de salud menstrual .....	35
3.3. Marco conceptual .....	39
IV. METODOLOGÍA .....	42
4.1. Tipo de investigación.....	42
4.2. Diseño de Investigación.....	42

4.3. Hipótesis general y específicas .....	42
4.3.1. Hipótesis general .....	42
4.3.2. Hipótesis Específicas.....	42
4.4. Identificación de las variables.....	43
4.5. Operacionalización de variables .....	45
4.6. Población – Muestra.....	47
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información .....	48
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos .....	49
V. RESULTADOS.....	50
5.1. Presentación de Resultados.....	50
5.2. Interpretación de resultados .....	55
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS .....	57
6.1. Análisis inferencial.....	57
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	63
7.1. Comparación de resultados.....	63
CONCLUSIONES.....	66
RECOMENDACIONES .....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	68
ANEXOS .....	75
Anexo 01: Matriz de consistencia .....	75
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos .....	77
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición.....	80
Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud .....	82
Anexo 5: Evidencia fotográfica.....	83
Anexo 6. Constancia de aplicación de la tesis .....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	50
Tabla 2 Conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	51
Tabla 3 Conocimiento fisiológico y anatómico y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	52
Tabla 4 Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.....	53
Tabla 5 Conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.....	54
Tabla 7 Pruebas de normalidad .....	57
Tabla 8 Prueba Rho de Spearman para la correlación variable conocimiento sobre salud menstrual y la variable prácticas de la salud menstrual.....	58
Tabla 9 Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas sobre salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual.....	59
Tabla 10 Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico. ....	60
Tabla 11 Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación.....	61
Tabla 12 Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado.....	62

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	50
Figura 2 Conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	51
Figura 3 Conocimiento fisiológico y anatómico y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025 .....	52
Figura 4 Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.....	53
Figura 5 Conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.....	54

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa decisiva en la vida de toda persona, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en la construcción de la identidad y en la adopción de hábitos de autocuidado. En el caso de las mujeres, uno de los hitos más relevantes es la menarquia, que señala el inicio del ciclo menstrual. Este proceso natural requiere no solo información clara y veraz, sino también la adopción de prácticas higiénicas adecuadas que permitan preservar el bienestar físico y emocional de las adolescentes <sup>1</sup>.

En el Perú, la salud menstrual continúa siendo un tema poco visibilizado, tanto en los entornos escolares como en los familiares, lo que contribuye a la persistencia de mitos, prejuicios y desinformación. Investigaciones recientes revelan que muchas adolescentes inician su vida menstrual sin contar con una preparación adecuada; de hecho, UNICEF reporta que el 10 % desconocía qué era la menstruación al momento de su primera experiencia, y que casi la totalidad manifestó sentimientos de vergüenza o incomodidad durante este periodo en el ámbito escolar <sup>2</sup>. Asimismo, se estima que el 35,6 % de las estudiantes falta a clases cada mes debido a molestias físicas o emocionales relacionadas con la menstruación <sup>3</sup>.

Estas limitaciones informativas y estructurales generan consecuencias significativas en la vida de las adolescentes. La ausencia de condiciones higiénicas adecuadas y de educación menstrual integral no solo afecta la salud física, sino también la autoestima, la seguridad personal y el rendimiento académico. Además, la limitada infraestructura sanitaria en muchas instituciones educativas peruanas constituye una barrera para garantizar una menstruación digna y saludable <sup>2,3</sup>.

En este escenario, investigar los conocimientos y las prácticas relacionadas con la salud menstrual en contextos escolares resulta prioritario, especialmente en instituciones públicas, donde estas brechas suelen ser más evidentes. En la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, no se dispone de estudios previos

que aborden este tema de forma específica. Por ello, la presente investigación busca aportar evidencia científica y socialmente útil para diseñar estrategias educativas y sanitarias que promuevan entornos escolares inclusivos, seguros y sensibles a las necesidades de las adolescentes, contribuyendo así al ejercicio pleno de sus derechos y a una mejor calidad de vida.

La presente investigación se desarrolla siguiendo la estructura formal de un trabajo académico de tesis. Después de esta introducción, el documento se organiza de la siguiente manera:

Capítulo I: Planteamiento del problema. Se describe la realidad problemática, se formulan la pregunta general y las preguntas específicas, se establecen los objetivos y se presenta la justificación e importancia del estudio.

Capítulo II: Marco teórico. Se exponen los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas que sustentan las variables y el marco conceptual correspondiente.

Capítulo III: Metodología. Se detalla el enfoque, tipo y diseño de la investigación, las hipótesis, la operacionalización de las variables, la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los procedimientos para el análisis estadístico.

Capítulo IV: Resultados. Se presentan los hallazgos obtenidos mediante el procesamiento de datos, expresados en tablas y figuras. Capítulo V: Análisis de resultados. Se interpreta estadísticamente la información obtenida, incluyendo la contrastación de hipótesis.

Capítulo VI: Discusión de resultados. Se comparan los hallazgos del estudio con la literatura científica previa, señalando coincidencias, diferencias y aportes relevantes.

Capítulo VII: Conclusiones y recomendaciones. Se presentan las conclusiones derivadas de los objetivos del estudio y se plantean sugerencias para futuras acciones o investigaciones.

*Jelipza Ariana Cervantes Chinchay*  
*Creasyjim Antuaneth Olazabal Franco*

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción de problema

La adolescencia es una etapa decisiva del desarrollo humano en la que en la actualidad, de acuerdo a datos ofrecidos por el Fondo de Población de las Naciones Unidas <sup>1</sup>, diariamente 800 millones de adolescentes y mujeres de todo el mundo en edades comprendidas entre los 15 y 49 años de edad menstrúan, lo cual refleja la importancia de la salud menstrual, vista como un estado de completo bienestar físico, mental y social relacionado con la menstruación<sup>2</sup>. En este sentido, la salud menstrual se ha convertido en un tema de interés público al ser un elemento fundamental que contribuye a garantizar el bienestar integral de las mujeres, algunas de las cuales, motivadas por la presencia de estigmas, se han visto en la obligación de limitar su desenvolvimiento en el ámbito social, laboral, estudiantil y personal, por el simple hecho de menstruar<sup>3</sup>.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia<sup>4</sup>, a nivel mundial, solo el 39% de las escuelas incluyen dentro de sus programas educativos a la salud menstrual como tema para la formación y menos del 31% de las escuelas ofrecen la infraestructura adecuada para depositar de forma higiénica los desechos menstruales, lo que, en muchos casos, obliga a la menstruante a evitar asistir a los centros educativos durante los días de su periodo. En este sentido, es posible identificar la necesidad de fortalecer tanto la capacitación docente como la adecuación de la infraestructura escolar, todo ello con el fin de garantizar un entorno seguro y digno que responda a las necesidades de las menstruantes.

En Latinoamérica, según datos del Fondo de Población de las Naciones Unidas <sup>5</sup> aproximadamente el 12% de las mujeres de la región no tienen acceso a productos de higiene menstrual, lo que las lleva a emplear métodos alternativos, tales como, trapos o papel, aumentando exponencialmente las posibilidades de desarrollar infecciones y problemas de salud, afectando su dignidad y seguridad, asimismo, en

algunos países de la región, las niñas y adolescentes pueden llegar a perder hasta el 20% del año escolar.

En el caso de Perú la situación no es diferente, considerando que durante el año 2020, de acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia<sup>6</sup>, 10% de las niñas y adolescentes manifestaron no haber recibido nunca, ni en su hogar, ni en su escuela, información sobre la menstruación, y el 35.6% de las niñas y adolescentes faltaban al colegio cada vez que tenían su periodo menstrual, así mismo, que el 99% de las niñas y adolescentes menstruantes manifestaban sentir vergüenza por menstruar y el 57% indicaba haber sido objeto de burla por parte de sus compañeros varones dentro de las instituciones educativas, lo cual deja al descubierto la desinformación que existe en relación al tema y las consecuencias que ello acarrea para la población.

Este hecho permite evidenciar un gran reto para las instituciones públicas y el Estado, la imperiosa necesidad de implementar una educación menstrual integral, vista como un proceso de formación que ofrece información precisa sobre el ciclo menstrual y su impacto en la salud física y emocional<sup>7</sup>. Esto debido a que, de no aplicar medidas correctivas, existe la posibilidad de que aumenten en la población problemas de salud asociados a infecciones vaginales, urinarias y pélvicas, problemas de salud mental como depresión y aislamiento social, exclusión escolar y ausentismo, los cuales a largo plazo pueden afectar la salud, las oportunidades educativas y laborales de las mujeres y por ende su estabilidad emocional y económica, lo cual tendrá un impacto significativo en el gasto público de salud.

La realidad que se dibuja en torno a la educación menstrual, permite identificar un escenario crítico marcado por grandes desafíos, asociados a la necesidad de implementar programas educativos basados en la educación integral, en los que la salud menstrual sea considerada e incluida, con la intención de cambiar la percepción que se tiene de la

menstruación como un hecho vergonzoso que afecta la dignidad de la menstruante y favorecer una visión en la que se reconozca como un tema de salud pública de vital importancia, promoviendo valores de respeto que contribuyen a derribar prácticas discriminatorias asociadas a este proceso biológico natural <sup>8</sup>.

En base a lo anteriormente expuesto, se trae a colación el caso de la I.E Jorge Basadre Grohmann, dado que, refleja los efectos negativos de la ausencia de conocimientos sobre salud menstrual, dado que muestra una realidad en la que se manifiesta la ausencia de espacios adecuados para la comodidad de las menstruantes, así como también actitudes discriminatorias que afectan la dignidad de las adolescentes, motivo por el cual se convierte en un escenario representativo de la realidad que se pretende estudiar. En este sentido, la investigación estará dirigida a determinar la relación entre el conocimiento y las prácticas de la salud menstrual en adolescentes en la institución educativa seleccionada como objeto de investigación.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

**P.E.1** ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025?

**P.E.2** ¿Cuál es la relación entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025?

**P.E.3** ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025?

**P.E.4** ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025?

#### **2.4. Objetivo general**

Determinar la relación entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

#### **2.5. Objetivos específicos**

**O.E.1** Identificar la relación entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**O.E.2** Describir la relación entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**O.E.3** Analizar la relación entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**O.E.4** Examinar la relación entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

#### **2.6. Justificación e importancia**

##### **Justificación.**

El presente estudio tiene una justificación teórica, práctica y metodológica. Desde la justificación teórica, la investigación busca

fortalecer el marco conceptual relacionado con la salud menstrual, relacionando el conocimiento que poseen las adolescentes con sus prácticas de higiene y autocuidado dentro de un entorno escolar público donde estos temas permanecen poco investigados.

En cuanto a la justificación práctica, los resultados ayudarán a determinar el nivel de conocimiento y las prácticas de las estudiantes de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, ofreciendo información valiosa para el diseño de estrategias educativas, programas de concienciación y políticas escolares que contribuyan a disminuir el ausentismo escolar, fomentar el empoderamiento femenino y crear entornos educativos más inclusivos y saludables, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS <sup>3, 4 y 5</sup>.

Por último, en lo que respecta a la justificación metodológica, la investigación se basa en un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, lo que permitió recopilar datos objetivos y confiables sobre la conexión entre el nivel de conocimiento y las prácticas de salud menstrual en esta población específica. Dado que no hay antecedentes en la institución elegida, el estudio ofrece evidencia original y contextualizada que podrá servir de base para futuras investigaciones y programas de intervención.

### **Importancia**

La investigación que se presenta es de gran importancia, porque aborda los conocimientos y prácticas de salud menstrual en adolescentes y permitirá comprender cómo este grupo enfrenta un proceso biológico natural que impacta en su bienestar físico, emocional y social. Identificar el nivel de información y las prácticas adoptadas contribuye a prevenir riesgos de salud, fortalecer hábitos higiénicos adecuados y reducir estigmas asociados a la menstruación. Además, proporciona evidencia para diseñar estrategias educativas y de intervención que favorezcan la

equidad de género, la permanencia escolar y la promoción de una salud integral en la etapa adolescente.

Al enfocarse en las adolescentes de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, este estudio ofrece información relevante para la comunidad educativa, el personal de salud y los responsables de políticas públicas, al proporcionar evidencia que puede sustentar el diseño de estrategias educativas, talleres, campañas de sensibilización o incluso mejoras en la infraestructura sanitaria de los centros escolares.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

En cuanto al alcance, la investigación se realizó de forma exclusiva en adolescentes mujeres del 4.º y 5.º año de secundaria de la I.E Jorge Basadre Grohmann, ubicada en la ciudad de Ilo. La investigación se llevará a cabo durante el periodo académico 2025, considerando exclusivamente a las estudiantes que cumplan con las características establecidas para la población de estudio. Este hecho implica que los hallazgos obtenidos son representativos específicamente de dicho contexto.

### **Limitaciones**

Una de las principales limitaciones de la investigación fue la dependencia del autoinforme para evaluar las variables conocimiento y las prácticas de higiene menstrual, donde dicho método puede verse afectado por el sesgo de deseabilidad social, en el cual las participantes tienden a proporcionar respuestas que consideran socialmente apropiadas, en lugar de reflejar sus conductas reales, lo que podría comprometer la validez interna de los resultados.

Asimismo, otra limitación de la investigación, estuvo representada por el diseño metodológico, debido a que, la restricción de la muestra a las adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo, limita la validez externa de los resultados obtenidos, motivo por el cual, los hallazgos no pueden extrapolarse a poblaciones con características y condiciones diferentes.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Al revisar las fuentes existentes se ha podido ubicar trabajos que guardan relación con las variables, siendo estos valiosos aportes:

##### **Internacionales**

Rajput et al., en 2025 India, evaluaron conocimientos y prácticas de higiene menstrual entre adolescentes urbanas. Estudio transversal en 1.160 estudiantes de secundaria (9.º–12.º grado) de tres colegios públicos urbanos en India central. Se utilizó un cuestionario auto aplicado. Resultados: el 52,5% mostró buen conocimiento sobre menstruación, pero solo 42,1% tenía buenas prácticas higiénicas. Casi todas (96,4%) usan toallas sanitarias; sin embargo, 35,9% no las cambia al menos tres veces al día, lo que supone riesgo de salud. Factores como mayor educación materna, más edad, mayor ingreso familiar y grado escolar superior se asociaron con mejores conocimientos y prácticas. Conclusión: a pesar de una conciencia relativamente alta, persisten brechas importantes en la comprensión de la biología menstrual y en la práctica de higiene óptima. Los factores socioeconómicos y la educación de los padres juegan un rol crítico para mejorar el conocimiento y las prácticas menstruales en las adolescentes <sup>9</sup>.

Njee et al., en 2024 Tanzania examinaron el conocimiento sobre salud e higiene menstrual e identificar obstáculos para las políticas/programas. Amplio estudio mixto en 8.012 adolescentes escolarizadas (11–18 años). Tuvo diseño transversal en escuelas (urbano/rural); se aplicaron encuestas autoadministradas, grupos focales, entrevistas a profundidad y observaciones. Resultados: la edad mayor, tener tutora femenina y padres con empleo formal se asociaron positivamente con mayor conocimiento ( $p < 0.05$ ). El nivel de conocimiento de salud e higiene menstrual fue ligeramente superior en escuelas públicas (53,3%) vs.

privadas (50,5%,  $p=0.0001$ ), sin diferencia significativa entre zonas rurales y urbanas. Solo 21% de las escuelas contaba con al menos un docente capacitado en educación menstrual. Se constató que la mayoría de las alumnas tiene un conocimiento inadecuado sobre salud menstrual, y que los docentes carecen de habilidades para prepararlas durante la pubertad. Conclusión: urge implementar políticas de apoyo; acciones concertadas son fundamentales para que las adolescentes adquieran educación menstrual adecuada y aprovechen los beneficios de buenas prácticas de higiene menstrual a largo plazo <sup>10</sup>

Shah et al., en 2023 Pakistán, evaluaron conocimientos, actitudes y prácticas sobre higiene menstrual. Investigación descriptiva transversal en 300 adolescentes de zonas rurales de Gilgit; se aplicó un cuestionario. Resultados: más de la mitad de las participantes mostraron un nivel bajo de conocimientos y prácticas, además de actitudes negativas hacia la higiene menstrual. Factores socioculturales y tabúes contribuyen a estas deficiencias. Conclusión: las adolescentes no eran lo suficientemente conocedoras sobre higiene menstrual y mantenían prácticas inadecuadas y actitudes negativas. Se recomienda realizar sesiones educativas frecuentes (padres, docentes, niñas) para mejorar el conocimiento y promover actitudes y prácticas positivas en torno a la menstruación<sup>11</sup>.

Al Mutairi y Jahan en 2021, Arabia Saudita, determinaron el nivel de conocimiento y las prácticas de higiene menstrual. Se aplicó un cuestionario auto-administrado sobre datos demográficos, historia menstrual, conocimientos y prácticas de higiene. Estudio transversal en 258 adolescentes (escuela intermedia) de Buraidah. Resultados: solo 49,6% conocía la menstruación antes de la menarquia; la madre fue la fuente principal de información (94%). El 61,7% tenía un conocimiento aceptable y apenas 2% bueno, mientras 36,3% fue deficiente. En prácticas, 60,5% presentaba higiene menstrual insatisfactoria. En los últimos 3 meses, 35,8% faltó un día a clases por menstruación y 47,7%

restringió alimentos (p.ej. bebidas gaseosas). El conocimiento se asoció significativamente con ocupación materna, ingreso familiar y tener información previa ( $p < 0,05$ ). Conclusión: el conocimiento y las prácticas sobre higiene menstrual fueron insatisfactorios, recomendando fomentar la educación en autocuidado durante la menstruación <sup>12</sup>.

## **Nacionales**

Zarzosa en 2025, identificaron los factores socioculturales, personales y ambientales asociados al manejo de la higiene menstrual. Indagación analítica transversal en 138 estudiantes (12–17 años) de un colegio público en el Callao. Se administró una encuesta. Resultados: no se encontró asociación estadísticamente significativa entre los factores evaluados y el manejo de la higiene menstrual. Sin embargo, se observaron hallazgos importantes: el 82,6% de las alumnas presentaba un manejo adecuado de la higiene menstrual, aunque persistían ciertas creencias erróneas. Más del 60% no reconocía correctamente el órgano de donde proviene el sangrado menstrual. La madre y la escuela fueron las fuentes de información principales. Alrededor del 60% reportó no tener acceso a jabón o papel higiénico en el colegio, y cerca del 50% de las estudiantes había incurrido en ausentismo escolar debido a la menstruación. Conclusión: los factores socioculturales, personales y ambientales evaluados no afectan significativamente el manejo de la higiene menstrual. Se resalta que, pese a un alto porcentaje de manejo adecuado, existen deficiencias de conocimiento (anatomía, mitos) e infraestructura que deben abordarse para mejorar la salud menstrual <sup>13</sup>.

Chalco y Quispe en 2023 Puno, determinaron la relación entre el nivel de conocimiento sobre menstruación y los comportamientos de salud menstrual en 308 alumnas de secundaria. Cuantitativa correlacional (corte transversal) en la I.E. José Gálvez, Yunguyo. Cuestionario de conocimientos sobre menstruación ( $\alpha = 0.808$ ) y Cuestionario de

comportamientos de salud menstrual – MHSBQ-42 ( $\alpha=0.841$ ). Resultados: hubo correlación positiva significativa entre conocimiento y comportamientos de salud menstrual (Rho de Spearman,  $p=0.000$ ). El 59,5% de estudiantes presentó conocimientos aceptables y comportamientos moderados. En detalle, 74% tuvo nivel de conocimiento aceptable sobre menstruación, y 78,9% mostró comportamientos de cuidado menstrual moderados (solo 20,1% con comportamientos buenos). Conclusión: se confirma asociación directa entre el nivel de conocimiento menstrual y las prácticas de salud menstrual, evidenciando que mejor conocimiento se vincula a mejores hábitos de higiene menstrual <sup>14</sup>.

Poma en 2023 (revisión nacional) identificaron los desafíos documentados en salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar en el quinquenio 2017–2021. Estudio observacional, descriptivo y retrospectivo basado en una revisión sistemática, se consideró total 85 estudios. Resultados: se documentaron desafíos como la falta de privacidad, higiene e insumos en baños escolares, presiones y restricciones socioculturales, ausencia de recursos para toallas sanitarias y asociación significativa con el ausentismo escolar. Conclusión: la evidencia del periodo revisado muestra que los adolescentes escolares enfrentan barreras estructurales, culturales y de recursos para una gestión adecuada de la menstruación. Estas limitaciones influyen en la asistencia escolar y en la salud mental de las niñas. Se requiere fortalecer la infraestructura escolar, la provisión de insumos, políticas educativas y cambios culturales para facilitar una experiencia menstrual digna <sup>15</sup>.

Plan International en 2022, evaluaron la situación de la salud menstrual en adolescentes escolares antes de una intervención educativa. Estudio de línea de base del proyecto “Nuevas Reglas” sobre menstruación, realizado en 24 escuelas urbanas de Lima (distritos de Villa El Salvador, Carabayllo y San Juan de Lurigancho). Se realizaron encuestas a estudiantes sobre conocimientos, actitudes y prácticas menstruales.

Resultados: reveló graves brechas de conocimiento y persistencia de tabúes. Solo 59% de las niñas y adolescentes en edad escolar posee conocimientos adecuados sobre higiene menstrual. Además, 42% de las menores sienten vergüenza de hablar del tema de la menstruación con sus padres o profesores. Consecuentemente, apenas 33% de las niñas maneja su higiene menstrual con confianza y asertividad, evidenciando que la mayoría enfrenta inseguridad y estigma. Conclusión: existe un déficit importante en la educación menstrual en entornos escolares peruanos. El estudio recomienda implementar programas de educación menstrual integral y provisión de insumos de higiene, ya que el silencio y los mitos en torno a la menstruación afectan la autoestima y la participación escolar de las niñas <sup>16</sup>.

### **Locales o regionales**

Huarote en 2023, determinó el nivel de autocuidado y conocimiento sobre la menstruación en adolescentes escolares de dicha institución. Estudio descriptivo en la I.E. "Chinchaysuyo" de Chincha. Se encuestó a 58 estudiantes sobre sus hábitos de higiene menstrual y conocimientos menstruales. Resultados: el autocuidado durante la menstruación fue inadecuado en 67% de las adolescentes evaluadas, evidenciando que solo un tercio practicaba una higiene menstrual satisfactoria. Asimismo, el nivel de conocimiento sobre la menstruación fue insuficiente en 55% de las alumnas. Es decir, más de la mitad carecía de información completa o correcta acerca del proceso menstrual. Conclusión: el estudio concluye que las estudiantes presentan deficiencias tanto en conocimientos como en prácticas de higiene menstrual, siendo el autocuidado ineficiente y el entendimiento del tema limitado. Se recomienda implementar programas educativos en los colegios de Chincha para mejorar el conocimiento menstrual y promover hábitos adecuados de higiene, reduciendo así los riesgos para su salud y ausentismo escolar por esta causa <sup>17</sup>.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Variable 1: Conocimiento sobre salud menstrual**

#### **Definición**

El conocimiento sobre salud menstrual se refiere al grado de entendimiento que tienen las adolescentes acerca de la menstruación como proceso biológico normal, sus causas, cuidados y manejo. Incluye saber qué es la menstruación, por qué ocurre, cómo funciona el ciclo menstrual, cuáles síntomas son esperables y cómo mantener una higiene adecuada durante el periodo. Diversos estudios evidencian que gran parte de las adolescentes carece de conocimientos suficientes sobre estos temas; por ejemplo, en un estudio con más de 8,000 escolares de Tanzania, la mayoría no poseía un nivel adecuado de conocimientos sobre salud menstrual e higiene <sup>10</sup>.

Para fines analíticos, el nivel de conocimiento suele clasificarse como alto, medio o bajo según la puntuación obtenida en cuestionarios especializados. Se considera conocimiento bueno o alto cuando la adolescente responde correctamente por encima de cierto umbral (por ejemplo, más del 70% de las preguntas), mientras que puntajes inferiores indicarían conocimiento medio o deficiente. En la práctica, la mayoría obtiene puntajes intermedios o bajos; por ejemplo, solo alrededor de una cuarta parte de las escolares tanzanas demostró un conocimiento adecuado (>70% de aciertos) sobre salud menstrual. Esto sugiere que el nivel de información que manejan las adolescentes acerca de la menstruación es generalmente limitado, aunque puede variar según factores socioeconómicos, educativos y culturales <sup>10</sup>.

En este marco, el término salud menstrual tiene un alcance más amplio que solo el manejo higiénico de la menstruación; abarca el bienestar integral de la persona en relación con su ciclo menstrual<sup>18</sup>. La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia, en relación con el ciclo menstrual <sup>19</sup>. Esta definición alineada con la noción general de salud de la OMS enfatiza que la menstruación afecta múltiples dimensiones de

la vida. No se trata solo de aspectos biomédicos, sino también de las esferas emocional, psicológica y social vinculadas a la experiencia menstrual. Por ejemplo, una buena salud menstrual implica que la adolescente no sufra estrés excesivo, estigma ni limitaciones en su rutina por causa de la menstruación<sup>20</sup>.

Al ser parte integral de la salud sexual y reproductiva, el logro de una adecuada salud menstrual está conectado con metas de desarrollo y equidad de género a nivel global<sup>21</sup>. De hecho, organismos internacionales señalan que mejorar la salud menstrual de las adolescentes contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), a la promoción de la igualdad de género y al respeto de los derechos humanos básicos de mujeres y niñas. Lamentablemente, persisten grandes brechas: cada día unos 300 millones de mujeres y niñas están menstruando, y se estima que alrededor de 500 millones de ellas carecen de acceso a productos adecuados, instalaciones sanitarias o educación para manejar su menstruación de forma saludable <sup>22</sup>.

### **Teorías del conocimiento sobre salud menstrual**

Existen marcos teóricos que ayudan a comprender cómo adquieren y emplean las adolescentes sus conocimientos sobre salud menstrual:

**Modelo de Creencias en Salud** (Health Belief Model, HBM): es un modelo de psicología de la salud que postula que las creencias y percepciones personales influyen en las conductas de salud <sup>23</sup>. En el contexto menstrual, el HBM sugiere que el nivel de conocimiento y las prácticas de una adolescente dependerán de factores como la percepción de susceptibilidad a problemas (ej. infecciones por mala higiene), la gravedad percibida de esos problemas, los beneficios percibidos de adoptar buenas prácticas y las barreras que dificultan hacerlo. El HBM ha sido aplicado con éxito en programas educativos sobre pubertad y menstruación, demostrando mejorar los

comportamientos saludables en adolescentes al abordar actitudes y creencias subyacentes. Por su precisión para explicar conductas de salud, este modelo es una herramienta valiosa para diseñar intervenciones que aumenten el conocimiento menstrual y promuevan prácticas adecuadas <sup>24</sup>.

**Enfoque sociocultural:** este enfoque enfatiza que el conocimiento y las actitudes en torno a la menstruación están fuertemente influenciados por el contexto social, cultural y familiar. En muchas sociedades, la menstruación ha estado rodeada de tabúes, mitos y normas discriminatorias, lo cual afecta lo que las adolescentes aprenden y creen al respecto. La falta de información abierta en entornos donde menstruar se considera sucio o vergonzoso puede llevar a que las jóvenes internalicen ideas erróneas. De hecho, se ha observado que en comunidades con mayores tabúes existe menor conocimiento y más actitudes negativas hacia la menstruación. Por ejemplo, en ciertas culturas se prohíbe a las chicas bañarse o realizar ciertas actividades durante su periodo por creencias sin base científica, lo que limita su comprensión de la menstruación como proceso natural. La teoría sociocultural subraya así la importancia de considerar los valores y prácticas comunitarias al evaluar el conocimiento menstrual de las adolescentes <sup>22</sup>.

**Enfoque de derechos humanos y políticas públicas:** en años recientes, la salud menstrual se ha enmarcado como un asunto de derechos humanos. Esto implica reconocer que todas las personas que menstrúan tienen derecho a acceder a información, educación y recursos para gestionar su menstruación de manera segura y digna. Desde esta perspectiva, los Estados e instituciones tienen la obligación de proveer educación sexual integral que incluya conocimientos sobre menstruación, así como garantizar insumos (p. ej., toallas sanitarias) e instalaciones adecuadas <sup>25</sup>. Un ejemplo destacado es Perú, país que en marzo de 2021 aprobó la Ley N.º 31148, Ley que promueve y garantiza

el manejo de la higiene menstrual para niñas, adolescentes y mujeres vulnerables. Con esta norma, Perú se convirtió en uno de los pocos países de Latinoamérica en reconocer legalmente el derecho a la salud menstrual digna, declarando de interés nacional el acceso universal, equitativo y gratuito a productos de gestión menstrual para poblaciones de bajos recursos. Dicha ley también mandata la supervisión de la calidad de estos productos y la creación de un Observatorio de Gestión Menstrual para producir datos que informen políticas públicas. Aunque la implementación presenta desafíos, este enfoque basado en derechos establece un marco donde el conocimiento sobre menstruación ya no es un tema opcional, sino un componente esencial del derecho a la salud y a la educación de las adolescentes <sup>26</sup>.

En este contexto, un ambiente de confianza con profesionales de la salud permite a las adolescentes aclarar dudas sobre la menstruación. La educación insuficiente en las escuelas con frecuencia deja la transmisión de información en manos de familiares o pares, quienes a veces perpetúan mitos basados en normas culturales o creencias religiosas. Normalizar las conversaciones sobre el periodo con expertos, por ejemplo, mediante orientación médica o consejería escolar ayuda a derribar tabúes y a que las jóvenes comprendan mejor su cuerpo, tomando decisiones informadas sobre su salud menstrual <sup>27</sup>.

## **Dimensiones del conocimiento sobre salud menstrual**

### **Conocimiento sobre el ciclo menstrual**

Incluye entender qué es la menstruación y por qué ocurre. Una adolescente bien informada sabe que la menstruación es un proceso fisiológico normal en el que el cuerpo expulsa, aproximadamente cada mes, el revestimiento del útero (endometrio) debido a cambios hormonales cíclicos. Es decir, reconoce que no se trata de “sangre mala” ni de una enfermedad, sino del resultado natural de un ciclo de ovulación no concluido en embarazo. Consolidar los conocimientos sobre cómo funciona el ciclo menstrual (ovulación, menstruación, fertilidad) es

fundamental para empoderar a las jóvenes en el cuidado de su salud reproductiva <sup>28</sup>.

### **Conocimiento fisiológico y anatómico**

Se refiere a la comprensión de la anatomía del sistema reproductor femenino y los aspectos corporales de la menstruación. Incluye reconocer órganos involucrados y su función en el ciclo menstrual, así como entender que la menstruación es la descamación del endometrio cuando no hay embarazo. Muchos currículos de educación sexual cubren estos contenidos de forma teórica, pero en la práctica las adolescentes a veces retienen ideas incompletas o inexactas. Por ejemplo, es importante que sepan que la presencia de la menarquia (primera menstruación) indica que su sistema reproductivo está funcionando normalmente, pero también que en los primeros años tras la menarquia es común la anovulación (ciclos sin ovulación), lo cual explica irregularidades sin que ello signifique un problema grave <sup>29</sup>.

Un adecuado conocimiento anatómico-fisiológico también desmonta creencias dañinas, como pensar que la menstruación elimina “toxinas” o que el sangrado menstrual es sucio. Diversos organismos han advertido que la falta de información fiable sobre la anatomía femenina lleva a prácticas insalubres y conceptos erróneos entre las adolescentes <sup>22</sup>. Por tanto, esta dimensión busca que las jóvenes entiendan su cuerpo: sepan, por ejemplo, que el útero es donde se origina el sangrado (y no el estómago u otros sitios, como algunas inicialmente creen), que los ovarios liberan óvulos y generan las hormonas que regulan el ciclo, y que la menstruación en sí misma no contamina ni enferma al contacto normal. Un buen nivel de conocimiento anatómico-fisiológico proporciona seguridad a las adolescentes sobre lo que está ocurriendo en su cuerpo y las prepara para discernir cuándo algo pudiera estar fuera de la normalidad <sup>28</sup>.

### **Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación**

Esta dimensión abarca la identificación de los síntomas físicos y emocionales que pueden acompañar al ciclo menstrual, así como distinguir cuáles son normales y cuáles podrían indicar un problema. Entre los síntomas comunes están los cólicos o dolor menstrual (dismenorrea), la sensación de distensión abdominal, cambios de humor, sensibilidad en los senos, fatiga y leve acné premenstrual, entre otros. Las adolescentes bien informadas sabrán que, por ejemplo, es habitual sentir molestias leves o moderadas en el bajo vientre uno o dos días cada mes, y que existen maneras de aliviarlo. También reconocerán que pueden presentarse variaciones en el estado de ánimo debido a fluctuaciones hormonales, lo cual es parte del síndrome premenstrual en muchas jóvenes <sup>27</sup>.

Lamentablemente, en ausencia de educación formal, muchas jóvenes no reciben orientación sobre estos síntomas. Un reporte señaló que actualmente no existe en muchos países un currículo estandarizado que enseñe a las estudiantes “cómo luce y se siente un periodo normal”. Esto deja un vacío donde las adolescentes pueden angustiarse por síntomas esperables o, a la inversa, normalizar síntomas severos sin buscar ayuda. De hecho, la desinformación lleva a ideas erróneas: un estudio reciente encontró mitos generalizados entre jóvenes de 14 a 24 años sobre la seguridad de ciertos manejos menstruales <sup>27</sup>.

### **Conocimientos sobre la duración, cantidad y variaciones normales del sangrado**

Consiste en saber cuánto suele durar el periodo menstrual, cuánta sangre se pierde aproximadamente y cuáles variaciones entran dentro de la normalidad. En general, un periodo normal dura entre 2 y 7 días, y la cantidad total de sangrado en cada ciclo suele rondar entre 30 y 80 mililitros. También es importante conocer que en los primeros 2 a 3 años tras la menarquia, los ciclos pueden ser algo irregulares y más largos

debido a la inmadurez del eje hormonal ovárico, pero que con el tiempo la mayoría de ciclos se regularizan en el rango de 21 a 35 días de intervalo. Contar con esta información ayuda a que las adolescentes no se alarmen innecesariamente por ciertas irregularidades iniciales. Por otro lado, entender qué se considera sangrado excesivo o anormal es vital, por ejemplo, tener que cambiar la toalla o tampón cada hora durante varias horas seguidas, o sangrar más de 7 días, se considera fuera de lo común y podría indicar menorragia (sangrado abundante) <sup>29</sup>.

### **3.2.2. Variable 2: Prácticas de salud menstrual**

#### **Definición de las prácticas de salud menstrual.**

Las prácticas de salud menstrual se refieren a las acciones y comportamientos que realizan las adolescentes para manejar su menstruación de forma saludable. Incluye hábitos de higiene menstrual, prácticas de autocuidado y conductas en entornos específicos como la escuela o la casa en relación con la menstruación. Según la definición clásica de manejo de la higiene menstrual adoptada por organismos internacionales, se considera que una persona tiene buenas prácticas menstruales cuando usa materiales limpios para absorber la sangre, puede cambiarlos en privacidad cuantas veces sea necesario, se lava con agua y jabón según se requiera, y dispone de instalaciones seguras para desechar los materiales usados, además de comprender los aspectos básicos del ciclo menstrual para manejarlo sin temor ni incomodidad <sup>22</sup>.

En general, el panorama global indica que las prácticas menstruales de las adolescentes mejoran cuando cuentan con los recursos, la privacidad y la información necesaria, pero sufren allí donde hay carencias materiales o fuertes tabúes culturales. De hecho, medio siglo de estudios en países de bajos y medianos ingresos señala que las limitaciones en agua, saneamiento y disponibilidad de productos higiénicos explican buena parte de las prácticas inadecuadas que aún se observan. Esta situación no solo afecta la salud física (mayor riesgo de infecciones), sino

que tiene efectos sociales: la adolescente que no puede manejar cómodamente su menstruación puede experimentar vergüenza, ausentismo escolar y retraimiento de actividades. Por ello, mejorar las prácticas de salud menstrual requiere abordar integralmente tanto la educación de las chicas como las condiciones materiales de su entorno (baños, agua, insumos), un tema que se explora más adelante<sup>22</sup>.

### **Teorías de Prácticas de Salud Menstrual**

Al igual que en el caso del conocimiento, ciertas teorías y enfoques ayudan a entender por qué las adolescentes practican o no comportamientos saludables durante la menstruación:

**Modelo de Creencias en Salud aplicado a las prácticas:** el HBM no solo explica la adquisición de conocimiento, sino también la ejecución de conductas preventivas. Por ejemplo, una chica adoptará la práctica de cambiar frecuentemente su toalla si percibe que la mala higiene podría causarle infecciones (amenaza) y que el cambio frecuente le trae beneficios (comodidad, evitar mal olor), siempre y cuando no existan barreras mayores (como falta de toallas o de tiempo). Intervenciones basadas en el HBM han logrado mejorar las prácticas menstruales al influir en estas percepciones. Un estudio en Irán demostró que un programa educativo sustentado en HBM aumentó significativamente los comportamientos saludables de higiene y autocuidado en la pubertad, incluido el manejo menstrual adecuado <sup>24</sup>.

**Perspectiva sociocultural y de normas sociales:** las prácticas menstruales no ocurren en el vacío individual, sino en un contexto social. El entorno cultural define en gran medida qué conductas son posibles o aceptables. Por ejemplo, en algunas comunidades existe la costumbre de aislar a las niñas durante su periodo o prohibirles ciertas comidas, lo que incide en cómo manejan su menstruación (podrían usar siempre los mismos trapos porque no pueden salir a comprar toallas, o no lavarlos adecuadamente por hacerlo a escondidas). En sociedades con fuertes

tabúes, se ha observado que las adolescentes a veces siguen prácticas poco higiénicas debido a creencias: por caso, en un estudio egipcio muchas escolares reportaron que no se bañan mientras menstrúan porque en su comunidad se cree que es nocivo mojarse en esos días. Desde la teoría sociocultural, para cambiar prácticas es decisivo abordar estos mitos y trabajar con la comunidad para modificar normas dañinas. También las normas de género influyen, si en casa se espera que la chica esconda todo rastro de menstruación, es posible que tema colgar sus paños al sol para secarlos (por pudor), entonces no se sequen bien y acumulen gérmenes, perpetuando prácticas insalubres. En contraste, ambientes familiares y escolares abiertos al tema permiten a las adolescentes adoptar conductas más seguras sin vergüenza <sup>22</sup>.

En conclusión, las prácticas de salud menstrual de las adolescentes son resultado de una interacción compleja entre sus conocimientos, sus creencias, la cultura circundante y las condiciones materiales disponibles. Comprender estos factores permite diseñar estrategias más efectivas para mejorar dichas prácticas, tal como veremos en apartados posteriores sobre la relación entre conocimiento y práctica.

### **Dimensiones de las Prácticas de Salud Menstrual**

Al abordar las prácticas menstruales en adolescentes, es útil dividir las en varias dimensiones o ámbitos para su análisis:

#### **Prácticas de autocuidado durante la menstruación**

Se refieren a cómo la adolescente cuida de sí misma en términos de bienestar físico y emocional mientras está menstruando. Incluye acciones como manejar el dolor menstrual, mantener una nutrición e hidratación adecuadas, descansar lo suficiente y continuar con actividad física moderada si es posible. Una práctica clave de autocuidado es el uso de medidas para aliviar el dolor: analgésicos de venta libre, métodos caseros como aplicar calor en el abdomen, masajes suaves, ejercicio ligero y técnicas de relajación. Investigaciones muestran que muchas

adolescentes desconocen que los analgésicos son más efectivos si se toman al inicio del dolor o incluso justo antes de la menstruación si suelen tener cólicos fuertes; brindar esa información mejora su capacidad de manejar el malestar <sup>30</sup>.

### **Prácticas de higiene menstrual**

Esta es la dimensión más tangible, referida a cómo la adolescente mantiene la limpieza y el manejo higiénico durante su periodo. Comprende qué productos usa para absorber el flujo, cada cuánto los cambia, cómo limpia su cuerpo y cómo desecha los materiales usados. En la actualidad, la mayoría de adolescentes en áreas urbanas de distintos países utiliza toallas sanitarias desechables como principal método, por disponibilidad y facilidad de uso <sup>30</sup>. No obstante, en zonas rurales o de menores recursos aún se emplean a veces telas reutilizables, algodón, hojas secas u otros materiales tradicionales, lo que puede aumentar el riesgo de infecciones si no se higienizan bien. Una buena práctica es siempre optar por materiales limpios, secos y de absorción suficiente, y en caso de reusar telas, lavarlas con jabón y secarlas al sol antes del siguiente uso <sup>22</sup>.

En suma, las prácticas de higiene menstrual abarcan una serie de hábitos muy concretos (usar material limpio, cambiarlo con frecuencia, lavarse adecuadamente, eliminar residuos de forma segura) que tienen un impacto directo en la salud de las adolescentes. La evidencia indica que todavía existe un amplio margen de mejora en esta dimensión: en encuestas internacionales, usualmente menos de la mitad de las adolescentes cumplen todos los criterios de buena higiene menstrual. Mejorarlas requiere intervención tanto educativa (explicar el porqué de cada medida) como estructural (asegurar que no haya impedimentos prácticos para llevarlas a cabo). El siguiente apartado, sobre el contexto escolar, ahonda en esta cuestión <sup>31</sup>.

### **Manejo de la salud menstrual en el contexto escolar**

El contexto escolar puede amplificar o mitigar las dificultades de las adolescentes durante la menstruación <sup>32</sup>. Cuando las condiciones son adversas, las chicas adoptan estrategias como faltar a clase, no participar en deportes, usar doble ropa para evitar manchas, o aguantar todo el día sin cambiarse, lo que afecta tanto su salud como su desempeño académico. Por el contrario, las escuelas que brindan apoyo logran que las estudiantes enfrenten la menstruación con mayor confianza y sin interrupciones en su educación. Así, mejorar las prácticas de salud menstrual en el entorno escolar es entonces una prioridad en salud pública y educación, pues contribuye a reducir el ausentismo, la deserción escolar y la inequidad de género en la educación secundaria <sup>33</sup>.

### **3.3. Marco conceptual**

#### **Adolescencia:**

Es la etapa de desarrollo que transcurre entre la niñez y la adultez, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales. Generalmente comprende desde los 10 a los 19 años <sup>17</sup>.

#### **Conocimiento sobre salud menstrual:**

El conocimiento sobre salud menstrual se refiere al grado de entendimiento que tienen las adolescentes acerca de la menstruación como proceso biológico normal, sus causas, cuidados y manejo <sup>10</sup>.

#### **Prácticas de salud menstrual:**

Las prácticas de salud menstrual se refieren a las acciones y comportamientos que realizan las adolescentes para manejar su menstruación de forma saludable <sup>22</sup>.

#### **Relación entre conocimientos y prácticas:**

Conocimiento y práctica están íntimamente relacionados un buen nivel de conocimiento es un pilar fundamental para habilitar prácticas

saludables, mientras que la experiencia de poner en práctica hábitos positivos refuerza y enriquece el conocimiento con habilidades reales. Sin embargo, diversos factores pueden mediar o moderar esta relación. Para estrechar la brecha entre saber y hacer, es esencial crear entornos que permitan a las adolescentes aplicar lo que saben. Las intervenciones exitosas en salud menstrual adoptan esta visión integradora, reconociendo que empoderar a las jóvenes con información y proporcionarles los medios materiales y el apoyo social necesario resultará en adolescentes capaces de gestionar su menstruación de forma segura, cómoda y libre de prejuicios. De esta manera, se asegura no solo su bienestar físico, sino también su continuidad educativa, su autoestima y el ejercicio pleno de sus derechos básicos durante una etapa decisivo de sus vidas <sup>25</sup>.

### **Salud menstrual:**

La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia, en relación con el ciclo menstrual <sup>19</sup>.

### **Menarquia:**

La menarquia es la primera menstruación y representa un hito biológico y simbólico en la vida de las adolescentes. Su aparición suele generar emociones como miedo, vergüenza o confusión cuando no existe una preparación previa adecuada. La forma en que la adolescente vive la menarquia depende del nivel de conocimiento recibido, del acompañamiento familiar y escolar, así como del contexto sociocultural. Estudios recientes evidencian que una menarquia no informada puede generar actitudes negativas hacia la menstruación y favorecer prácticas inadecuadas de higiene menstrual.<sup>41</sup>

### **Autocuidado en la adolescencia:**

El autocuidado se define como el conjunto de acciones que realizan las personas para mantener su salud y bienestar. En la adolescencia, el

autocuidado cobra especial relevancia debido a los cambios biológicos propios de esta etapa. En el contexto menstrual, el autocuidado incluye el reconocimiento de señales corporales, el manejo del dolor, la higiene personal, la alimentación adecuada y la búsqueda de apoyo cuando se presentan molestias intensas o alteraciones del ciclo. La capacidad de autocuidado está directamente relacionada con el nivel de conocimiento y con el empoderamiento de las adolescentes para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo.<sup>42</sup>

**Higiene menstrual:**

La higiene menstrual comprende las prácticas destinadas a mantener la limpieza y la salud durante el periodo menstrual. Incluye el uso de productos adecuados, el cambio frecuente de los mismos, el lavado de manos antes y después de su manipulación, el aseo corporal y la correcta disposición de los residuos. La higiene menstrual adecuada es fundamental para prevenir infecciones y molestias, así como para favorecer la comodidad y seguridad de las adolescentes. La ausencia de infraestructura sanitaria adecuada en los centros educativos constituye una barrera significativa para la adopción de estas prácticas, especialmente en instituciones públicas.<sup>43</sup>

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo de investigación.

La investigación tuvo enfoque cuantitativo, debido a que se planteó una hipótesis que fue contrastada mediante procedimientos estadísticos. Asimismo, fue de tipo correlacional, ya que buscó describir las características de las variables de estudio y analizar la relación existente entre ellas <sup>34</sup>.

### 4.2. Diseño de Investigación.

El estudio adoptó un diseño no experimental, transversal, descriptivo-correlacional. No se manipularon las variables, sino que se observaron tal como se presentan en la realidad, recolectando los datos en un solo momento temporal, con el fin de identificar la relación entre el conocimiento sobre salud menstrual y las prácticas de salud menstrual <sup>35</sup>.

### 4.3. Hipótesis general y específicas

#### 4.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

#### 4.3.2. Hipótesis Específicas

**H.E.1** Existe relación significativa entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**H.E.2** Existe relación significativa entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**H.E.3** Existe relación significativa entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**H.E.4** Existe relación significativa entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

#### **4.4. Identificación de las variables**

**Variable 1:** Conocimiento sobre salud menstrual

**Dimensiones:**

**Definición Conceptual:** El conocimiento sobre salud menstrual se refiere al grado de entendimiento que tienen las adolescentes acerca de la menstruación como proceso biológico normal, sus causas, cuidados y manejo <sup>3</sup>.

**Definición Operacional:** Será evaluado a través de un cuestionario con respuestas cerradas y de opción múltiple. El puntaje obtenido se clasificará en tres niveles: Bajo, Medio y Alto.

**Escala de medición:** Ordinal

**Variable 2:** Prácticas de salud menstrual

**Dimensiones:**

**Definición Conceptual:** Las prácticas de salud menstrual se refieren a las acciones y comportamientos que realizan las adolescentes para manejar su menstruación de forma saludable <sup>11</sup>.

**Definición Operacional:** Fue evaluado a través de un cuestionario con respuestas cerradas y de opción múltiple. Se considerará adecuada si el puntaje es  $>3$  e inadecuada si  $\leq 3$ .

**Escala de medición:** Ordinal.

**Unidad de análisis:** Adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann,  
Ilo 2025

#### 4.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Conocimiento sobre salud menstrual</b>	Conocimiento sobre el ciclo menstrual	-Concepto de ciclo menstrual -Fases del ciclo menstrual -Duración del ciclo menstrual -Definición de menstruación -Edad de menarquia -Regularidad de los primeros ciclos -Riesgo de embarazo según fase del ciclo	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12	0 = incorrecto 1 = correcto	Bajo (0–13), Medio (14–19), Alto (20–24)	Variable ordinal, cuantitativa
	Conocimiento fisiológico y anatómico	-Composición de la sangre menstrual -Causa de la menstruación -Conocimiento de la vulva -Conocimiento de la vagina -Ubicación del útero -Formación de los óvulos	13, 14, 15, 16, 17			
	Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación	-Conocimiento sobre síndrome premenstrual -Síntomas emocionales -Síntomas físicos -Desaparición de los síntomas	5, 18, 19, 20			
	Conocimientos sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado	-Frecuencia de menstruación al mes -Días de sangrado menstrual -Cantidad de sangre eliminada -Normalidad de sangrado abundante y >7 días	3, 4, 21, 22			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Prácticas de salud menstrual	Prácticas de autocuidado durante la menstruación	-Baño durante la menstruación	1	0 = Incorrecto 1 = Correcto	Adecuadas (>3), Inadecuadas (≤3).	Variable ordinal, cuantitativa
	Prácticas de higiene menstrual	-Cambio la toalla higiénica en un día -Lavado de manos	2-3			
	Manejo de la salud menstrual en el contexto escolar	-Ausencia escolar durante la menstruación	4-5			

#### **4.6. Población – Muestra**

##### **Población**

La población estuvo conformada por todas las estudiantes mujeres del 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa seleccionada, con edades comprendidas entre 15 y 17 años y que hubiesen iniciado su menstruación<sup>36</sup>. En total la población fue de 138 adolescentes mujeres.

Criterios de inclusión:

Estudiantes mujeres matriculadas en 4° y 5° de secundaria de la institución educativa seleccionada.

Tener entre 15 y 17 años de edad.

Haber iniciado su menstruación.

Aceptar participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión:

Estudiantes que no se encuentren matriculadas en los grados señalados.

Adolescentes fuera del rango de edad establecido.

Estudiantes con condiciones médicas que impidan responder el cuestionario (p. ej., alteraciones cognitivas diagnosticadas).

Quienes no deseen participar en el estudio.

##### **Muestra**

Se trabajó con una muestra censal, es decir, con el 100% de las adolescentes que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión<sup>37</sup>.

##### **Muestreo**

No se realizó muestreo, ya que se incluyó la totalidad de la población objetivo<sup>38</sup>.

#### 4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

##### Técnica

Se empleó la encuesta, aplicada de manera presencial en las aulas de la institución educativa <sup>38</sup>.

##### Instrumento.

Como instrumento se utilizó un cuestionario estructurado, adaptado del estudio de Regalado (2023) y validado<sup>39</sup>. Se encuentra estructurado con datos generales y antecedentes menstruales (6 ítems); conocimiento sobre salud menstrual (24 ítems); prácticas de salud menstrual (5 ítems). En este sentido, destaca que el baremo del estudio es el siguiente:

Conocimiento: Bajo (0–13), Medio (14–19), Alto (20–24).

Prácticas: Adecuadas (>3), Inadecuadas ( $\leq 3$ ) <sup>33</sup>.

En cuanto a la validez, el cuestionario fue sometido a juicio de expertos, obteniendo un puntaje de V de Aiken = 1.0, lo que demuestra validez de contenido satisfactoria. Por su parte, la confiabilidad, se verificó mediante prueba piloto en población similar, aplicando el coeficiente Kuder-Richardson (KR-20). Reportó una consistencia interna de 0.791 en conocimiento y 0.701 en prácticas, lo que indica buena confiabilidad <sup>33</sup>. Se presenta a continuación la ficha técnica del instrumento:

<b>Ficha técnica</b>	
Nombre del instrumento	Cuestionario sobre salud menstrual
Autor	Regalado (2023)
N° de ítems	29
Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos
Validez	Por juicio de expertos
Confiabilidad	0.7 aplicando el coeficiente Kuder-Richardson (KR-20)

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

Los datos recolectados fueron codificados, organizados y procesados en el programa IBM SPSS versión 26. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo, empleando estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), con la finalidad de describir las variables conocimiento sobre salud menstrual y prácticas de salud menstrual en las adolescentes. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos para facilitar su interpretación.

Posteriormente, se llevó a cabo el análisis inferencial, aplicando la prueba estadística Rho de Spearman, debido a que las variables se midieron en escala ordinal y no se asumió normalidad en los datos. Se consideró un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$ , lo que permitió determinar la existencia de una relación significativa entre el conocimiento sobre salud menstrual y las prácticas de salud menstrual en las adolescentes.<sup>40</sup>

## V. RESULTADOS

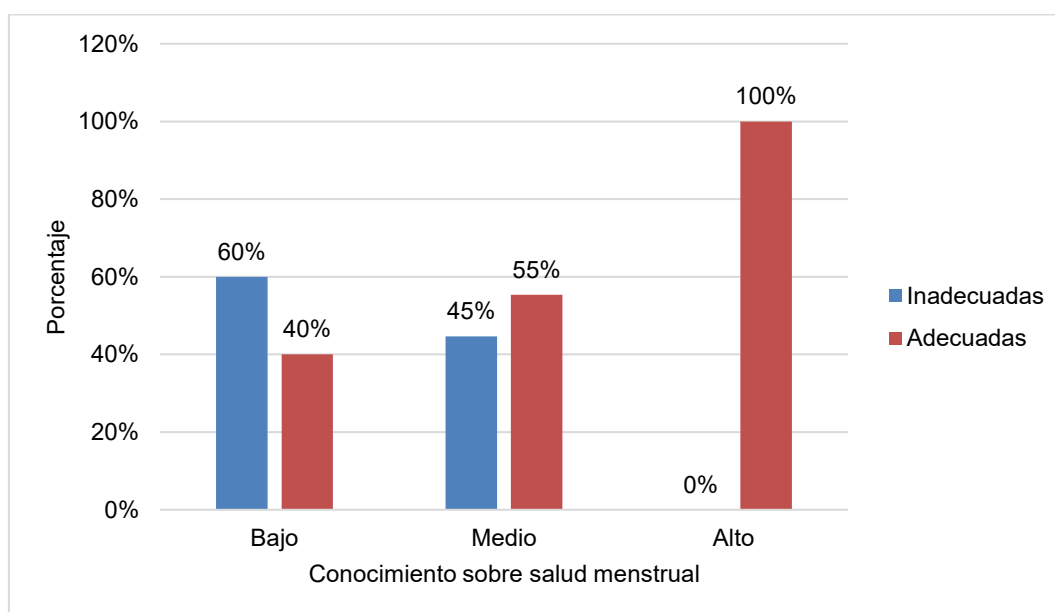
### 5.1. Presentación de Resultados

**Tabla 1**

Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

		Conocimiento sobre salud menstrual						Total	
		Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Prácticas de la salud menstrual	Inadecuadas	15	60%	25	45%	0	0%	40	48%
	Adecuadas	10	40%	31	55%	3	100%	44	52%
Total		25	100%	56	100%	3	100%	84	100%

Fuente: Instrumentos aplicados por las autoras - 2025



**Figura 1**

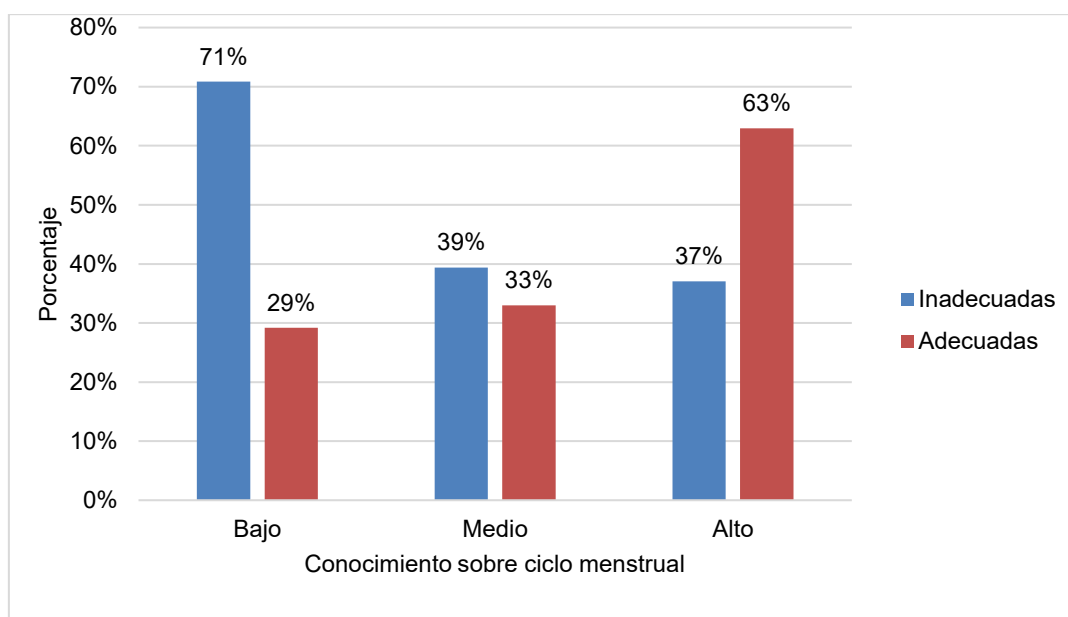
Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**Tabla 2**

Conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

		Conocimiento sobre ciclo menstrual						Total	
		Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Prácticas de la salud menstrual	Inadecuadas	17	71%	13	39%	10	37%	40	48%
	Adecuadas	7	29%	20	33%	17	63%	44	52%
Total		24	100%	33	72%	27	100%	84	100%

Fuente: Instrumentos aplicados por las autoras – 2025

**Figura 2**

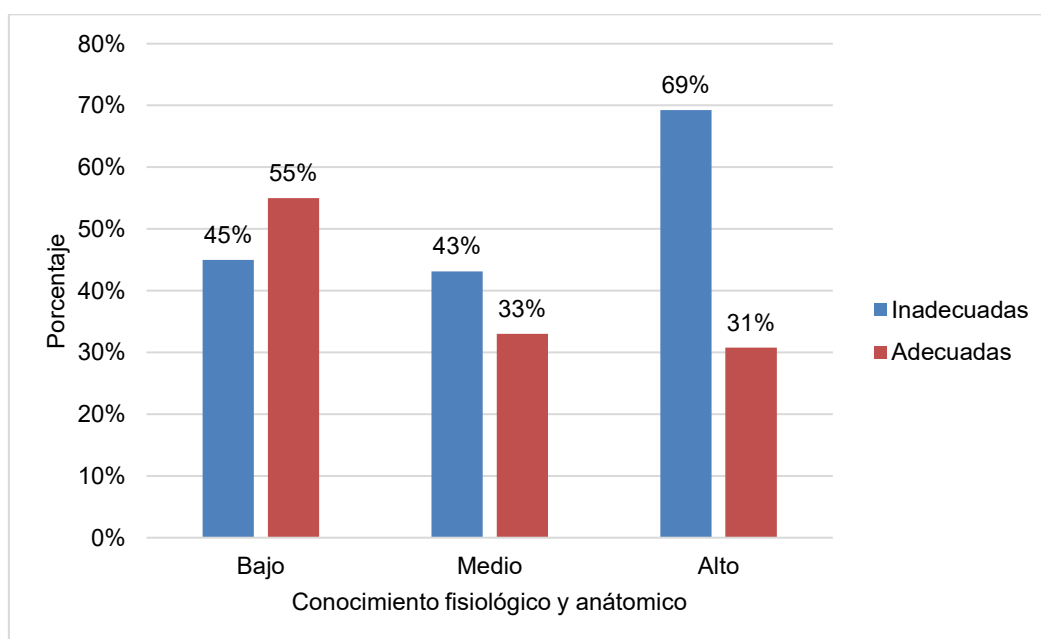
Conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**Tabla 3**

Conocimiento fisiológico y anatómico y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025

		Conocimiento fisiológico y anatómico						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Prácticas de la salud menstrual	Inadecuadas	9	45%	22	43%	9	69%	40	48%
	Adecuadas	11	55%	29	33%	4	31%	44	52%
Total		20	100%	51	76%	13	100%	84	100%

Fuente: Instrumentos aplicados por las autoras – 2025

**Figura 3**

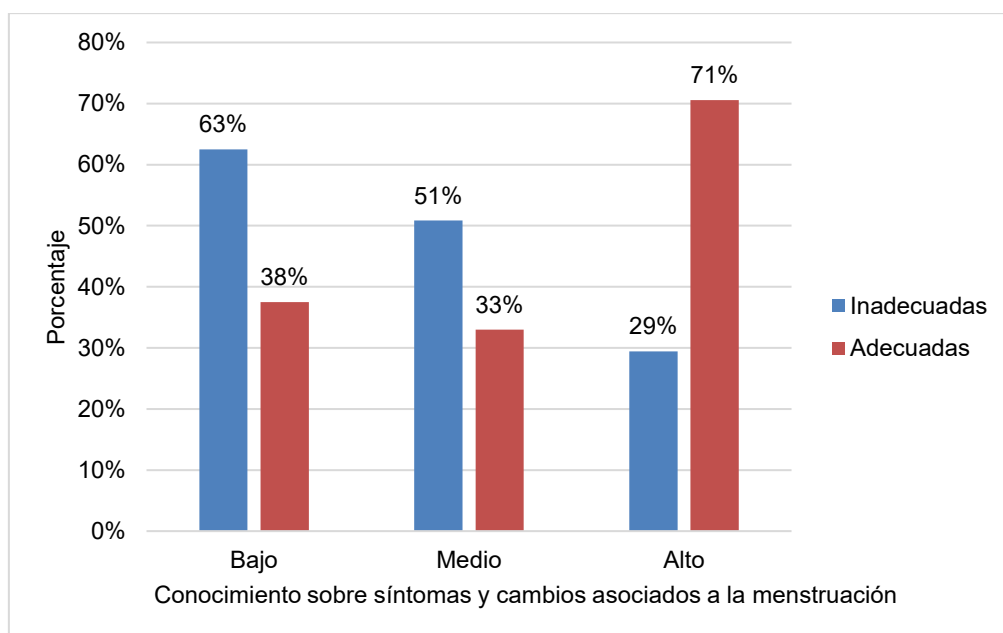
*Conocimiento fisiológico y anatómico y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025*

**Tabla 4**

Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

		Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Prácticas de la salud menstrual	Inadecuadas	5	63%	30	51%	5	29%	40	48%
	Adecuadas	3	38%	29	33%	12	71%	44	52%
Total		8	100%	59	84%	17	100%	84	100%

Fuente: Instrumentos aplicados por las autoras – 2025

**Figura 4**

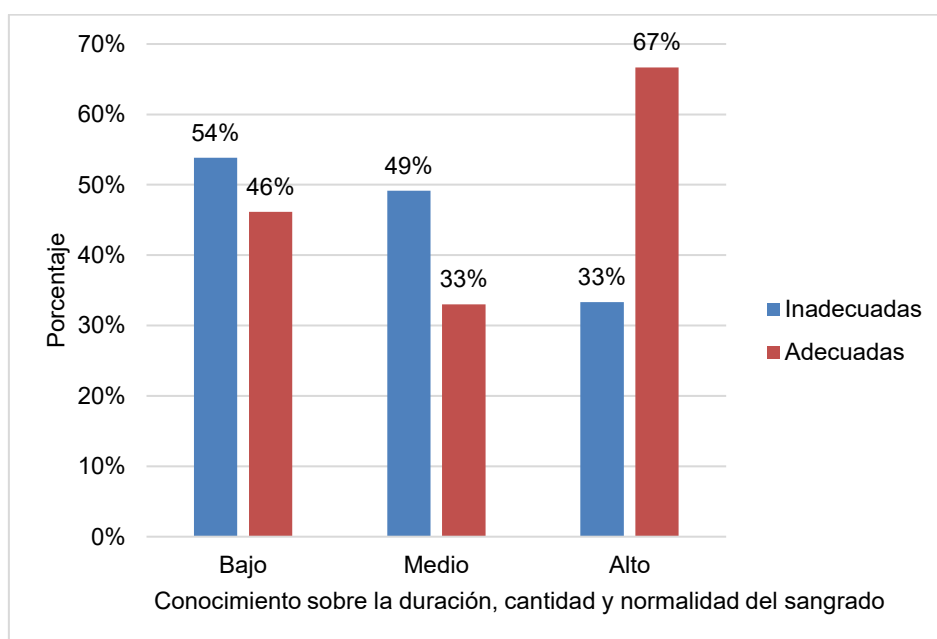
Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

**Tabla 5**

Conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

		Conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Prácticas de la salud menstrual	Inadecuadas	7	54%	29	49%	4	33%	40	48%
	Adecuadas	6	46%	30	33%	8	67%	44	52%
Total		13	100%	59	82%	12	100%	84	100%

Fuente: Instrumentos aplicados por las autoras – 2025

**Figura 5**

Conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

## 5.2. Interpretación de resultados

- En la tabla 1 y la figura 1, se observan las variables conocimiento sobre salud menstrual y las prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, donde el 60% de las participantes que tiene un nivel de conocimiento bajo sobre salud menstrual tienen prácticas de salud menstrual inadecuadas. Mientras que, el 55% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento medio sobre salud menstrual tiene prácticas de salud menstrual adecuadas.
- En la tabla 2 y la figura 2, se observan las variables conocimiento sobre el ciclo menstrual y la variable prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, donde el 69% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento alto sobre conocimiento sobre el ciclo menstrual tienen prácticas de salud menstrual inadecuadas. Mientras que, el 55% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento bajo sobre el ciclo menstrual tienen prácticas de salud menstrual adecuadas.
- En la tabla 3 y la figura 3, se observan la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico y la variable práctica de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, donde el 69% de las participantes que tienen un nivel alto sobre conocimiento fisiológico y anatómico tienen prácticas inadecuadas de la salud menstrual. Mientras que, el 55% de las participantes que tienen un nivel bajo sobre conocimiento fisiológico y anatómico tienen prácticas de salud menstrual adecuadas.
- En la tabla 4 y la figura 4, se observa la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y la variable prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, donde el 63% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento bajo sobre sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación tienen prácticas inadecuadas de la salud menstrual. Mientras que, el 71% de las participantes que tienen un nivel de

conocimiento alto sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación tienen prácticas de salud menstrual adecuadas.

- En la tabla 5 y la figura 5, se observa la dimensión conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y la variable prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, donde el 54% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado tienen prácticas inadecuadas de la salud menstrual. Mientras que, el 67% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento alto sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado tienen prácticas de salud menstrual adecuadas.

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

#### Prueba de normalidad

Los resultados obtenidos luego de realizar la prueba de normalidad permitieron determinar que el comportamiento de los datos es no paramétrico (no normal). En este sentido, al trabajar con un tamaño de muestra de 116 participantes, superior a 50, la prueba utilizada fue la de Kolmogorov-Smirnov.

**Tabla 6**

*Pruebas de normalidad*

Dimensión / variable	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento sobre ciclo menstrual	0.162	116	0.000
Conocimiento fisiológico y anatómico	0.181	116	0.000
Conocimiento sobre síntomas y cambios	0.217	116	0.000
Conocimiento sobre duración y cantidad	0.230	116	0.000
Conocimientos sobre salud menstrual	0.117	116	0.000
Prácticas de autocuidado	0.446	116	0.000
Prácticas de higiene	0.455	116	0.000
Manejo de prácticas de salud menstrual	0.319	116	0.000
Prácticas de la salud menstrual	0.224	116	0.000

La tabla 7 muestra los resultados de la prueba de normalidad, los cuales demuestran que, la dimensión conocimientos sobre ciclo menstrual, la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico, la dimensión conocimientos sobre síntomas y cambios, la dimensión conocimientos sobre duración y cantidad, la variable conocimiento sobre salud menstrual, la dimensión prácticas de autocuidado, la dimensión prácticas de higiene, la dimensión manejo de prácticas de la salud menstrual y la variable prácticas de salud menstrual presentan una distribución de probabilidad no paramétrica (no normal), debido a que, los valores de la significancia de las pruebas son menores a 0.05.

## Correlaciones

### Prueba de hipótesis

Para el análisis inferencial se consideraron los siguientes supuestos estadísticos:

- $H_0$ : no existe una relación significativa entre dos variables de estudio.
- $H_a$ : existe relación significativa entre dos variables de estudio.
- Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$ , que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.
- Regla de decisión: se rechaza la hipótesis nula cuando el valor p es menor o igual al nivel de significancia.

### Hipótesis general

$H_i$ : Existe relación significativa entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

$H_o$ : No existe relación significativa entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025

### Tabla 7

*Prueba Rho de Spearman para la correlación variable conocimiento sobre salud menstrual y la variable práctica de la salud menstrual*

Coefficiente de correlación	Variable	Estadísticos	Prácticas de la salud menstrual
Rho de Spearman	Conocimiento sobre salud menstrual	Coefficiente de correlación	0.225
		Sig. (bilateral)	0.015
		N	116

La Tabla 8 muestra el resultado obtenido luego de evaluar la correlación entre la variable conocimiento sobre salud menstrual y la variable práctica de la salud menstrual. Los resultados evidencian un coeficiente de correlación Rho de Spearman de  $\rho = 0.225$ , lo que indica la existencia de una correlación positiva débil entre ambas variables. Asimismo, el valor de significancia obtenido fue  $p = 0.015$ , el cual es menor al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la

hipótesis alternativa, concluyendo que existe una relación significativa entre el conocimiento y las prácticas de la salud menstrual en las adolescentes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

### Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**Tabla 8**

*Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas sobre salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual*

<b>Coefficiente de correlación</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Estadísticos</b>	<b>Prácticas de salud menstrual</b>
Rho de Spearman	Conocimiento sobre el ciclo menstrual	Coefficiente de correlación	0.200
		Sig. (bilateral)	0.032
		N	116

La Tabla 9 muestra el resultado obtenido luego de evaluar la correlación existente entre la variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual, siendo posible identificar que, existe correlación al presentar un p valor igual a  $0.032 > 0.05$ . Por tal motivo, se acepta la hipótesis alternativa, que indica que, existe relación significativa entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

### Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

### Tabla 9

*Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico.*

Coefficiente de correlación	Dimensión	Estadísticos	Prácticas de salud menstrual
Rho de Spearman	Conocimiento fisiológico y anatómico	Coefficiente de correlación	0.061
		Sig. (bilateral)	0.519
		N	116

La Tabla 10 muestra el resultado obtenido luego de evaluar la correlación existente entre la variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual, siendo posible identificar que, no existe correlación al presentar un p valor igual a  $0.519 > 0.05$ . Por tal motivo, se acepta la hipótesis nula, que indica que, no existe relación significativa entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

### Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**Tabla 10**

*Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación.*

<b>Coefficiente de correlación</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Estadísticos</b>	<b>Prácticas sobre salud menstrual</b>
Rho de Spearman	Conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación	Coefficiente de correlación	0.082
		Sig. (bilateral)	0.379
		N	116

La Tabla 11 muestra el resultado obtenido luego de evaluar la correlación existente entre la variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación, siendo posible identificar que, no existe correlación al presentar un p valor igual a  $0.379 > 0.05$ . Por tal motivo, se acepta la hipótesis nula, que indica que, no existe relación significativa entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

#### **Hipótesis específica 4**

Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

**Tabla 11**

*Prueba Rho de Spearman para la correlación variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado.*

<b>Coeficiente de correlación</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Estadísticos</b>	<b>Prácticas sobre salud menstrual</b>
Rho de Spearman	Conocimiento sobre duración, cantidad y normalidad del sangrado	Coeficiente de correlación	0.220
		Sig. (bilateral)	0.018
		N	116

La Tabla 12 muestra el resultado obtenido luego de evaluar la correlación existente entre la variable prácticas de la salud menstrual y la dimensión conocimiento sobre duración, cantidad y normalidad del sangrado siendo posible identificar que, existe correlación al presentar un p valor igual a  $0.018 > 0.05$ . Por tal motivo, se acepta la hipótesis alternativa, que indica que, existe relación significativa entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de resultados

Posterior a la aplicación de los cuestionarios aplicados para evaluar las variables seleccionadas como objeto de investigación, a saber, conocimiento sobre salud menstrual y prácticas de la salud menstrual, el análisis descriptivo demostró que, el 60% de las participantes que tiene un nivel de conocimiento bajo sobre salud menstrual tienen prácticas de salud menstrual inadecuadas, mientras que, el 55% de las participantes que tienen un nivel de conocimiento medio sobre salud menstrual tiene prácticas de salud menstrual adecuadas, por lo que, se evidencia la necesidad de promover programas de formación dentro de la institución seleccionada como objeto de investigación. De igual forma, el análisis inferencial demostró que, entre las variables conocimiento sobre salud menstrual y prácticas de la salud menstrual, al presentar un p valor igual a  $0.015 > 0.05$ . Lo que permite inferir que, si dentro de la institución educativa se promueve el desarrollo de programas de formación sobre salud menstrual, será posible mejorar las prácticas de salud menstrual implementadas por las estudiantes, lo que tendrá un impacto positivo en la calidad de vida y el bienestar integral de las participantes.

Los resultados guardan relación con los obtenidos por Njee et al.<sup>10</sup>, quien en su estudio constató que la mayoría de las alumnas tiene un conocimiento inadecuado sobre salud menstrual, y que los docentes carecen de habilidades para prepararlas durante la pubertad, por lo que, propuso implementar políticas formativas y promover acciones concertadas para garantizar que las adolescentes adquieran educación menstrual adecuada y aprovechen los beneficios de buenas prácticas de higiene menstrual a largo plazo.

De igual forma, al evaluar el objetivo específico que pretende identificar la relación entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, se evidenció que la, la variable práctica de salud menstrual tiene relación significativa con la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual, al presentar un p valor de  $0.032 > 0.05$ . Lo que permite inferir que, el desarrollo de programas de formación que permitan a las estudiantes conocer de forma profunda y de la mano de profesionales de la salud información sobre el ciclo menstrual, será posible mejorar las prácticas de salud menstrual implementadas por las estudiantes, lo que tendrá un impacto positivo en su salud.

Los hallazgos obtenidos se vinculan a los de Chalco y Quispe <sup>14</sup> en 2023 Puno, quienes determinaron la relación entre el nivel de conocimiento sobre menstruación y los comportamientos de salud menstrual en 308 alumnas de secundaria, los resultados evidenciaron correlación positiva significativa entre conocimiento y comportamientos de salud menstrual ( $p=0.000$ ), confirmando la asociación directa entre el nivel de conocimiento menstrual y las prácticas de salud menstrual, hecho que permitió inferir que un mejor conocimiento se vincula a mejores hábitos de higiene menstrual.

Asimismo, al evaluar el objetivo específico que pretende describir la relación entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, se evidenció que, la variable práctica de salud menstrual no tiene relación significativa con la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico, al presentar un p valor de  $0.519 > 0.05$ . Lo que permite inferir que, la comprensión de la anatomía del sistema reproductor femenino y los aspectos corporales de la menstruación no tiene relación con las prácticas de salud menstrual que aplican las participantes.

En cuanto a la evaluación del objetivo específico que pretende analizar la relación entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, se evidenció que, la variable práctica de salud menstrual no tiene relación significativa con la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación, al presentar un p valor de  $0.379 > 0.05$ . Lo que permite inferir que, la identificación de los síntomas físicos y emocionales que pueden acompañar al ciclo menstrual, no tiene relación con las prácticas de salud menstrual que aplican las participantes.

Los resultados difieren de los obtenidos por Huarote <sup>17</sup> en 2023, quien determinó el nivel de autocuidado y conocimiento sobre la menstruación en adolescentes escolares en una institución, los hallazgos evidenciaron que, el autocuidado durante la menstruación fue inadecuado en 67% de las adolescentes evaluadas, evidenciando que solo un tercio practicaba una higiene menstrual satisfactoria, asimismo, el nivel de conocimiento sobre la menstruación fue insuficiente en 55% de las alumnas. Hecho que demostró que un bajo nivel de conocimientos sobre salud menstrual, tiene efectos negativos en las prácticas de higiene menstrual, por lo que, a medida que el conocimiento es menor, el autocuidado será ineficiente.

El análisis del objetivo específico que pretende examinar la relación entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, se evidenció que, la variable práctica de salud menstrual tiene relación significativa con la dimensión conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado, al presentar un p valor de  $0.018 < 0.05$ . Lo que permite inferir que, el conocimiento relacionado con cuánto suele durar el periodo menstrual, cuánta sangre se pierde aproximadamente y cuáles variaciones entran dentro de la normalidad, tiene relación con las prácticas de salud menstrual que aplican las participantes.

## CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre las variables conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, al presentar un p valor igual a 0.015 ( $< 0.05$ ) y un coeficiente de correlación Rho de Spearman de  $\rho = 0.225$ , lo que indica una correlación positiva débil entre ambas variables.
2. Existe relación significativa entre la dimensión conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, al presentar un p valor igual a  $0.032 < 0.05$ .
3. No existe relación significativa entre la dimensión conocimiento fisiológico y anatómico y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, al presentar un p valor igual a  $0.519 > 0.05$ .
4. No existe relación significativa entre la dimensión conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, al presentar un p valor igual a  $0.379 < 0.05$ .
5. Existe relación significativa entre la dimensión conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025, al presentar un p valor igual a  $0.018 < 0.05$ .

## RECOMENDACIONES

1. Diseñar e implementar proyectos educativos en coordinación con profesionales de la salud, orientados a fortalecer programas de formación y consejería en salud menstrual para las estudiantes, promoviendo información basada en evidencia científica.
2. Incorporar la educación menstrual de manera transversal en el currículo educativo, a través de tutorías y espacios pedagógicos que permitan a las estudiantes resolver dudas, expresar inquietudes y abordar temas de interés relacionados con la salud menstrual, garantizando contenidos actualizados, científicos y libres de estigmas y tabúes.
3. Promover programas de capacitación dirigidos a docentes y orientadores, enfocados en el abordaje integral de la salud menstrual, bajo un enfoque de respeto, sensibilidad de género e inclusión, que fortalezca sus competencias para orientar adecuadamente a las estudiantes.
4. Dotar al personal docente y orientador de material pedagógico actualizado, como guías educativas, recursos visuales y herramientas digitales, que faciliten el desarrollo de sesiones informativas con información confiable y de calidad.
5. Involucrar activamente a las familias en el proceso formativo, mediante la organización de talleres dirigidos a padres y madres de familia, con el propósito de brindar herramientas que les permitan acompañar y reforzar en el hogar los conocimientos adquiridos por las adolescentes sobre salud menstrual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Menstruación sin tabúes: UNFPA reafirma su compromiso con la dignidad, la salud y los derechos [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://bolivia.unfpa.org/es/news/menstruaci%C3%B3n-sin-tab%C3%BAes-unfpa-reafirma-su-compromiso-con-la-dignidad-la-salud-y-los-derechos>
2. Hennegan J, Winkler I, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters* [Internet]. 2021 Jan 1;29(1):31–8. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2021.1911618>
3. van Lonkhuijzen R, Garcia F, Wagemakers A. The Stigma Surrounding Menstruation: Attitudes and Practices Regarding Menstruation and Sexual Activity During Menstruation. *Women's Reproductive Health* [Internet]. 2023 Jul 3;10(3):364–84. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23293691.2022.2124041>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 10 datos clave: La salud menstrual en las escuelas [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://www.unicef.org/rosa/press-releases/10-fast-facts-menstrual-health-schools>
5. Aids Healthcare Foundation Colombia. Pobreza y estigma menstrual frenan a niñas y mujeres [Internet]. 2023 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://ahfcolombia.org.co/pobreza-y-estigma-menstrual-frenan-a-miles-de-ninas-y-mujeres/>
6. UNICEF Perú. 95% de niñas y adolescentes sienten incomodidad en el colegio durante su periodo menstrual [Internet]. 2020 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/ninas-y-adolescentes-menstruacion-barrera-incomodidad>
7. OMS. La salud menstrual es un derecho humano fundamental [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 25]. Available from:

<https://www.who.int/europe/news/item/15-08-2024-menstrual-health-is-a-fundamental-human-right>

8. Fondo de Población de las Naciones Unidas Perú. Menstruación y derechos humanos. [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://peru.unfpa.org/es/news/menstruaci%C3%B3n-y-derechos-humanos>
9. Rajput K, Mangla V, Bhargava A, Tawar S, Singh P. Menstrual hygiene knowledge and practices among high school girls in urban central India: a cross-sectional study. *Int J Community Med Public Health* [Internet]. 2025 Jun 30;12(7):3143–51. Available from: <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/14007>
10. Njee R, Imeda C, Ali S, Mushi A, Mbata D, Kapala A, et al. Menstrual health and hygiene knowledge among post menarche adolescent school girls in urban and rural Tanzania. Pracheth R, editor. *PLoS One* [Internet]. 2024 Mar 11;19(3):e0284072. Available from: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0284072>
11. Shah S, Punjani N, Rizvi S, Sheikh S, Jan R. Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Menstrual Hygiene among Girls in Ghizer, Gilgit, Pakistan. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 Jul 21;20(14):6424. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/14/6424>
12. Al Mutairi H, Jahan S. Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *J Family Med Prim Care* [Internet]. 2021 Apr;10(4):1569–75. Available from: [https://journals.lww.com/10.4103/jfmprc.jfmprc\\_2321\\_20](https://journals.lww.com/10.4103/jfmprc.jfmprc_2321_20)
13. Zarzosa V. Factores asociados al manejo de higiene menstrual en mujeres de 12 a 17 años del colegio “Niño Jesús de Praga”, Callao-2024 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2025 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/25345>
14. Chalco G, Quispe T. Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria

- Emblemática José Gálvez Yunguyo-2023 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2023 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21010>
15. Poma C. Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/19422>
  16. Plan International Perú. Línea de base del proyecto “Nuevas Reglas”: Por una menstruación informada, segura y digna [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://laantigona.com/author/laantigona/page/8/#:~:text=digna»%20realizado%20por%20Plan%20International,de%20las%20niñas%20en%20edad>
  17. Huarote M. Autocuidado y conocimiento sobre la menstruación en las adolescentes de la Institución Educativa Chinchaysuyo Chíncha 2023 [Internet]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2024 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/7c638e0c-c40a-44e6-8d1d-64a3a7cd2a5f>
  18. Ramírez C. ¿En dónde está la salud menstrual? 2022.
  19. Hennegan J, Winkler I, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters* [Internet]. 2021 Jan 1;29(1):31–8. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2021.1911618>
  20. McGawley K, Sargent D, Noordhof D, Badenhorst C, Julian R, Govus A. Mejoramiento del conocimiento sobre salud menstrual en el deporte. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud* [Internet]. 2025 Aug 6;23(2):e1129. Available from: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rpem/article/view/1129>
  21. Motta C, Aguilar L, Islas O. Estrategias educativas y su impacto en la salud menstrual de niñas y adolescentes. Una revisión narrativa. *Salud y bienestar*

- [Internet]. 2025 [cited 2025 Oct 1];9(2):75–93. Available from: <https://revistasaludybienestarsocial.uady.mx/Salud/article/view/203>
22. World Bank. Menstrual Health and Hygiene [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene#:~:text=encompass%20more%20than%20a%20basic,and%20hygiene%20is%20exacerbating%20social>
  23. Torres M. Modelo de creencias de salud en personas sanas o enfermas: una revisión sistematizada. Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica [Internet]. 2021 [cited 2025 Oct 1];29(1):1–6. Available from: <http://revistamexicanadeenfermeriacardiologica.com.mx/index.php/RevMexEnferCardiol/article/view/191>
  24. Eghbal S, Kenari Z, Ashouri A, Rouhani-N, Kasmaei P, Mehrabian F, et al. The effectiveness of educational program based on health belief model on promotion of puberty health concepts among teen girls: a cross-sectional study in north of Iran. BMC Womens Health [Internet]. 2023 May 8;23(1):239. Available from: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-023-02391-3>
  25. UNFPA. La salud menstrual es una cuestión de derechos humanos, no solo de salud [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://peru.unfpa.org/es/news/la-salud-menstrual-es-una-cuestión-de-derechos-humanos-no-solo-de-salud#:~:text=Todas%20las%20personas%20tienen%20derecho,productos%20menstruales%20e%20instalaciones%20adecuadas>
  26. Congreso de la república. Ley n.o 31148 [Internet]. 2021. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1939914-1>
  27. Rideout N. Study using TikTok finds teens lack understanding of menstrual health [Internet]. 2023 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://news.ohsu.edu/2023/11/17/study-using-tiktok-finds-teens-lack->



- Universidad de Chile; 2024 [cited 2025 Oct 1]. Available from: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/204798>
33. Mamani J, Ochoa L. Nivel de conocimiento y prácticas de la higiene menstrual en adolescentes de una institución educativa nacional de Ancón, 2024 [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2024 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/43279/Mamani%20Santillan%20Jessica%20Joselin%20-%20Ochoa%20Pacherres%20Luz%20Cristal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  34. Firdaus F, Zulfadilla Z, Caniago F. Research Methodology : Types in the New Perspective. MANAZHIM [Internet]. 2021 Feb 27;3(1):1–16. Available from: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/manazhim/article/view/903>
  35. Pereyra L. Metodología de la investigación [Internet]. Klik; 2022 [cited 2025 Mar 1]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodolog%C3%ADa+de+investigaci%C3%B3n&ots=WHHMYIHDdq&sig=Zqowus6VcJdoOOwIZWgYh5znPJ0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodolog%C3%ADa+de+investigaci%C3%B3n&ots=WHHMYIHDdq&sig=Zqowus6VcJdoOOwIZWgYh5znPJ0&redir_esc=y#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false)
  36. Rebollo P, Ábalos E. Metodología de la investigación/recopilación [Internet]. Editorial Autores de Argentina; 2022 [cited 2025 Mar 1]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vbWHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=metodolog%C3%ADa+de+investigaci%C3%B3n&ots=9ZIQoQhgZF&sig=fhDRiMCbRo0jbVWQ\\_hqMFvp6sxE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vbWHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=metodolog%C3%ADa+de+investigaci%C3%B3n&ots=9ZIQoQhgZF&sig=fhDRiMCbRo0jbVWQ_hqMFvp6sxE&redir_esc=y#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false)
  37. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL [Internet]. 2021 [cited 2025 Mar 1];1(1):66–78. Available from: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
  38. Vizcaíno P, Cedeño R, Maldonado I. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar

- [Internet]. 2023 Sep 27;7(4):9723–62. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658>
39. Regalado M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre salud menstrual en las adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, 2024 Conocimientos, actitudes y prácticas sobre salud menstrual en las adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, 2024 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [cited 2025 Oct 1]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/115a2d5f-0b59-4cfb-ac2c-212c91f17dbc>
40. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (1a ed.). [Internet]. McGraw Hill.; 2018 [cited 2025 Feb 6]. Available from: [https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612&utm\\_source](https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612&utm_source)
41. Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., & Ishaq, R. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Women's Health*, 20(1), 4. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-019-0874-3>
42. Organización Mundial de la Salud. (2022). Self-care interventions for health and well-being. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
43. Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., & Plesons, M. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1911618. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.

**Responsables:** Jelipza Ariana Cervantes Chinchay; Creasyjim Antunaeth Olazabal Franco

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>P.E.1</b> ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Cuál es la relación entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>O.E.1</b> Identificar la relación entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025</p> <p><b>O.E.2</b> Describir la relación entre el conocimiento fisiológico y anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre el conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>H.E.1</b> Existe relación significativa entre el conocimiento sobre el ciclo menstrual y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025</p> <p><b>H.E.2</b> Existe relación significativa entre el conocimiento fisiológico y</p>	<p><b>Variable 1:</b> Conocimiento sobre salud menstrual</p> <p><b>Variable 2:</b> Prácticas sobre salud menstrual</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Tipo de investigación:</b> Básico  <b>Diseño de Investigación:</b> No experimental  <b>Diseño:</b> Correlacional - transversal</p> <p><b>Población:</b> La población estará conformada por todas las estudiantes mujeres del 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa</p> <p><b>Muestra:</b> Toda la población</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b>  <b>Técnica:</b> La encuesta  <b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Métodos de análisis de datos</b> Rho de Spearman</p>

<p>de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025?</p> <p><b>P.E.3</b> ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025?</p> <p><b>P.E.4</b> ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025?</p>	<p><b>O.E.3</b> Analizar la relación entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p> <p><b>O.E.4</b> Examinar la relación entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p>	<p>anatómico; y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025</p> <p><b>H.E.3</b> Existe relación significativa entre el conocimiento sobre síntomas y cambios asociados a la menstruación y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p> <p><b>H.E.4</b> Existe relación significativa entre el conocimiento sobre la duración, cantidad y normalidad del sangrado y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E Jorge Basadre Grohman, Ilo 2025.</p>		
--	--	--	--	--

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CUESTIONARIO SOBRE SALUD MENSTRUAL

#### Instrucciones:

Estimada adolescente, este cuestionario tiene como objetivo determinar los conocimientos y prácticas que tiene acerca de la salud menstrual; por lo que se le pide que lea atentamente cada enunciado y marque con un aspa (x) una opción de cada uno de estos según su criterio; recuerde que estas serán confidenciales y que serán empleadas sólo para los fines de la investigación.

Nº	Pregunta	Opciones
1	<b>Edad:</b>	a) 15 años b) 16 años c) 17 años
2	<b>¿Iniciaste tu menstruación?</b>	a) Sí b) No
3	<b>¿Cuántas veces te viene la menstruación en un mes?</b>	a) 1 vez b) 2 veces c) No aplica
4	<b>¿Cuántos días te dura la menstruación?</b>	a) Menos de 2 días b) De 2 a 7 días c) Más de 7 días
5	<b>¿Qué intensidad de dolor menstrual tienes?</b>	a) Ninguno b) Leve c) Moderado d) Severo
6	<b>¿De dónde obtienes información sobre la menstruación?</b>	a) Mamá b) Profesores c) Amiga d) Internet e) Profesional de salud
<b>Conocimientos sobre salud menstrual</b>		
Nº	Pregunta	Opciones
7	<b>¿Qué es el ciclo menstrual?</b>	a) Es el momento de la menstruación b) Es un proceso biológico que sucede cada 28 días aproximadamente c) No sé
8	<b>¿Cuántas fases tiene el ciclo menstrual?</b>	a) 2 fases b) 4 fases c) No sé

9	<b>¿Qué es lo que sucede en el día 14 del ciclo menstrual?</b>	a) La menstruación b) La ovulación c) No sé
10	<b>¿Qué es la ovulación?</b>	a) Es el proceso por el cual se libera un óvulo maduro b) Es el momento en que se da la menstruación c) No sé
11	<b>¿Cuánto dura un ciclo menstrual normal?</b>	a) Menos de 21 días b) De 21 a 34 días c) Más de 34 días
12	<b>¿Cuándo es el primer día de mi ciclo menstrual?</b>	a) El día 14 b) El día que comienza mi menstruación c) El día que termina mi menstruación
13	<b>¿Qué es la menstruación?</b>	a) Es el desprendimiento de una capa del útero que se da cada mes b) Es el ciclo menstrual que se da cada mes c) Es una enfermedad
14	<b>¿A qué edad empieza a menstruar una mujer?</b>	a) Entre los 8 y 10 años b) Entre los 11 y 13 años c) No sé
15	<b>¿Qué contiene la sangre menstrual?</b>	a) Solo sangre b) Restos de tejidos, células, sangre, vitaminas, proteínas, etc. c) No sé
16	<b>¿Debido a qué se origina la menstruación?</b>	a) A las hormonas b) Al estrés c) Porque estoy creciendo d) No sé
17	<b>¿Cuántas veces te debe venir la menstruación en un mes?</b>	a) 0 veces b) 1 vez c) 2 veces
18	<b>¿Cuántos días de sangrado debo tener?</b>	a) Menos de 2 días b) De 2 a 7 días c) Más de 7 días
19	<b>¿Cuánto de sangre debo de eliminar en la menstruación?</b>	a) Menos de 30 ml (menos de 10 toallas higiénicas) b) De 30 a 40 ml (de 10 a 15 toallas higiénicas) c) Más de 40 ml (más de 15 toallas higiénicas)
20	<b>¿Qué es el síndrome premenstrual?</b>	a) Es el cambio de emociones que se da antes de la menstruación b) Es el conjunto de síntomas emocionales y físicos que les sucede a algunas mujeres antes de la menstruación c) No sé
21	<b>¿Qué síntomas emocionales pueden aparecer antes de que llegue la menstruación?</b>	a) Sensibilidad b) Irritabilidad c) Ansiedad d) Depresión e) Todas
22	<b>¿Qué síntomas físicos pueden aparecer antes de que llegue la menstruación?</b>	a) Sensibilidad de senos b) Dolor pélvico c) Náuseas / vómito d) Debilidad e) Todas
23	<b>¿A los cuántos días, los síntomas deben desaparecer?</b>	a) Desaparecen al finalizar la menstruación b) Desaparecen de 1 a 2 días de haber comenzado la menstruación c) No sé
24	<b>¿Qué es la vulva?</b>	a) Es la vagina b) Es el conjunto de los órganos externos del aparato reproductor femenino

		c) No sé, nunca he escuchado de ella
25	¿Qué es la vagina?	a) Es un canal por donde sale la orina b) Es un canal por donde sale la menstruación c) Es un canal por donde sale la orina y la menstruación
26	¿Dónde está ubicado el útero?	a) En la vagina b) Entre la vejiga y el recto c) No sé
27	¿En qué parte se forman los óvulos?	a) Útero b) Ovario c) Vagina
28	¿En cualquier fase del ciclo menstrual puedo embarazarme?	a) Sí b) No c) No sé
29	¿Los primeros años de menstruación pueden ser irregulares?	a) Sí b) No c) No sé
30	¿Considero que el tener una abundante menstruación y que dure más de 7 días, es normal?	a) Sí b) No c) No sé
<b>Prácticas sobre salud menstrual</b>		
<b>Nº</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Opciones</b>
31	¿Cuántas veces me baño durante la menstruación?	a) Nunca b) Diariamente c) Cada 2 días d) No sé
32	¿Cuántas veces me cambio la toalla higiénica en un día?	a) Mínimo 1 vez b) 2 veces c) 3 veces d) 4 veces
33	¿Me lavo las manos con agua y jabón, antes y después de cambiarme la toalla higiénica?	a) Sí b) No
34	¿En mi colegio, puedo cambiarme la toalla higiénica cuando lo necesito?	a) Sí b) No
35	Si respondiste no, ¿Por qué?	a) Me da vergüenza que vean mi toalla higiénica b) Me da vergüenza haberme manchado y no me paro c) El profesor no me da permiso para ir al baño d) Los baños no son higiénicos
36	¿Falto al colegio cuando estoy con mi menstruación?	a) Sí b) No
37	Si respondiste sí, ¿Por qué?	a) Incomodidad b) Dolor c) Mucho sangrado d) No tengo toallas higiénicas

### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

a) **NOMBRE DEL INVESTIGADOR:** Regalado, M. (2023)

b) **TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:** "Conocimiento y prácticas de la salud menstrual en adolescentes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Ilo 2025."

<b>1. Autor y año</b>	Regalado, M. (2023)
<b>2. Procedencia</b>	El cuestionario sobre salud menstrual fue adaptado y validado para este estudio basado en el instrumento de Regalado (2023), utilizado para evaluar los conocimientos y prácticas de salud menstrual en adolescentes.
<b>3. Idioma</b>	Castellano
<b>4. Propósito</b>	Este instrumento tiene como propósito evaluar el nivel de conocimiento y las prácticas relacionadas con la salud menstrual en adolescentes de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann. Se busca medir cómo las adolescentes comprenden los procesos menstruales y qué prácticas de autocuidado y higiene menstrual llevan a cabo en su vida diaria. Este cuestionario permite identificar áreas donde la educación sobre salud menstrual es insuficiente, lo que facilitará la implementación de programas educativos.
<b>5. Descripción</b>	El cuestionario sobre salud menstrual consta de 29 ítems, diseñados para evaluar tanto el conocimiento sobre el ciclo menstrual, los síntomas y cambios fisiológicos asociados, como las prácticas de higiene y autocuidado durante la menstruación. Está estructurado en dos secciones principales: una de conocimiento (que incluye preguntas sobre las fases del ciclo, la duración y la cantidad del sangrado, y los cambios fisiológicos) y otra de

	prácticas (que aborda hábitos de higiene, autocuidado y comportamientos en relación con la menstruación).
<b>6. Soporte</b>	<p><b>6.1. Validez</b></p> <p>Validez de contenido: El cuestionario fue sometido a juicio de expertos, quienes revisaron la coherencia de los ítems y su relevancia con respecto al objetivo de la investigación.</p> <p>Validez de constructo: El instrumento fue validado mediante análisis factorial, y se comprobó que las preguntas relacionadas con el conocimiento y las prácticas de salud menstrual se agrupan adecuadamente según los factores teóricos establecidos en la literatura.</p>
	<p><b>6.2. Análisis de los ítems</b></p> <p>Los ítems fueron analizados por su índice de discriminación y dificultad. La mayoría de los ítems muestran una buena capacidad discriminativa y se ubican dentro de un rango adecuado de dificultad, lo que asegura que el instrumento mide de manera efectiva el conocimiento y las prácticas de los adolescentes sobre salud menstrual.</p> <p><b>6.3. Confiabilidad</b></p> <p>El cuestionario muestra una consistencia interna aceptable, con un coeficiente de confiabilidad de 0.7, obtenido mediante el uso del coeficiente Kuder-Richardson (KR-20), lo que indica que las respuestas de los participantes son consistentes y confiables.</p>

## Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud



Página 2 de 88 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:546719710




### 9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

#### Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Anexo 5: Evidencia fotográfica



## Anexo 6. Constancia de aplicación de la tesis



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"JORGE BASADRE GROHMANN"

AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

# CONSTANCIA

*EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JORGE BASADRE GROHMANN" DE ILO – DEPARTAMENTO DE MOQUEGUA.*

### **HACE CONSTAR:**

Que, Las Srtas. **CREASYJIM ANTUANETH OLAZABAL FRANCO**, identificada con DNI N.° 71007789 y **JELIPZA ARIANA CERVANTES CHINCHAY**, identificada con DNI N° 72851129, estudiantes de la carrera Profesional de Obstetricia de la Universidad Autónoma de Ica, han aplicado el instrumento de investigación denominado:

**"CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE LA SALUD MENSTRUAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E JORGE BASADRE GROHMANN, ILO 2025"**.

La aplicación del citado instrumento se realizó a estudiantes del 4to y 5to año de educación secundaria de las secciones; A,B,C,D en las instalaciones de esta institución educativa, durante el período comprendido entre el 18 de noviembre del 2025 y el 19 de noviembre del 2025, con fines exclusivamente académicos.

Cabe señalar que la actividad se desarrolló respetando las normas institucionales vigentes, los principios éticos de la investigación y la confidencialidad de la información obtenida, contando con las autorizaciones correspondientes.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada, para los fines académicos que estime conveniente.

Ilo, 30 de diciembre del 2025



*Prof. Luis Ernesto Sardon Lino*  
DIRECTOR

## **CARTA DE PRESENTACIÓN**

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### **Hace Constar:**

Que, **OLAZABAL FRANCO, Creasyjim Antuaneth** identificada con código de estudiante **0071007789** y **CERVANTES CHINCHAY, Jelipza Ariana** identificada con código de estudiante **0072851129** del Programa Académico de **OBSTETRICIA**, quienes vienen desarrollando la tesis denominada: **"CONOCIMIENTO Y PRACTICAS DE LA SALUD MENSTRUAL EN ADOLESCENTES DE LA LE JORGE BASADRE GROHMAN, ILO 2025."**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a las en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 06 de Noviembre del 2025



**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**

DECANO (E)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA