

CREENCIAS Y VIVENCIAS DE MUJERES ADULTAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN EL MUNICIPIO DE COTA, COLOMBIA¹

BELIEFS AND EXPERIENCES OF MENSTRUATION ON ADULT WOMEN IN COTA MUNICIPALITY, COLOMBIA

CRENÇAS E VIVÊNCIAS DE MULHERES ADULTAS SOBRE A MENSTRUACÃO NO MUNICÍPIO DE COTA NA, COLÔMBIA

² Clara Inés Morales Lesmes,

³ Camilo Alejandro Correal

Resumen

Objetivo. Conocer y documentar las connotaciones culturales, las prácticas de cuidado y los estilos de vida en torno a la menstruación, en mujeres adultas del municipio de Cota.

Métodos. Se llevó a cabo una investigación cualitativa dentro de un contexto individual y sociocultural, caracterizada por un enfoque teórico etnográfico y fenomenológico. Se incluyeron 28 mujeres voluntarias, entre 48 y 97 años, que fueron referenciadas por reconocimiento de la comunidad y seleccionadas por muestreo de tipo “bola de nieve”, a quienes se les hizo una entrevista semiestructurada analizada por edición.

Resultados. Existe un cuerpo de conocimientos que cimienta el saber de la medicina tradicional en el municipio de Cota, los cuales incluyen prácticas que han prevalecido a lo largo de los años y que hacen énfasis en cuatro áreas: la dieta, el cuidado del cuerpo con el equilibrio frío-calor, el uso de plantas medicinales y las restricciones sociales.

Para ofrecer un cuidado culturalmente congruente, se deben conocer las creencias y prácticas relacionadas con la menstruación, lo cual facilita la interacción en el cuidado y la intervención en la atención de los servicios de salud, con base en sus propias creencias y valores.

Palabras clave: menstruación y etnología, menstruación, conocimientos, actitudes y prácticas en salud, salud y cultura, creencias, salud de la mujer.

Recibido el 15/12/2015 Aprobado el 12/04/2016

1. Artículo de reflexión.

2. Médica. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Universidad de La Sabana. Instructor asociado, Universidad El Bosque moralesclara@unbosque.edu.co

3. Médico cirujano, especialista en salud familiar y comunitaria, docencia universitaria, en la Universidad El Bosque y Bioética en la Universidad de La Sabana, maestría de salud pública en la Universidad Autónoma de Guerrero, México. Profesor Universidad de La Sabana camilo.correal@unisabana.edu.co

Abstract

Objective: To learn and document life styles, beliefs, practices and therapeutic treatments regarding menstrual care, used by women from the municipality of Cota, Colombia.

Methods: A qualitative investigation characterized by a theoretical ethnological and a phenomenological approach was carried out, within an individual and socio-cultural context. Twenty eight voluntary women between 48 and 97 years of age were included, referred through community recognition and selected by snowball sampling. Additionally, semi-structured interviews were applied to all the participants and analyzed through edition or classification.

Results: In the municipality of Cota, Colombia, a body of knowledge exists that supports traditional ancestral medicine and wisdom, within which there are practices and customs that have prevailed through the years and that emphasize or focus on four areas: diet, taking care of the body using heat and cold balancing methods or practices, and social restrictions or taboos.

In order to offer culturally congruent medical care, the physician must acknowledge and become familiar with the traditional ancestral practices and beliefs regarding women's menstrual care, so that in the future he/she can determine which of them are important to preserve, adapt and restructure, facilitating interaction during both the care and the intervention phases accomplished by health service institutions and personnel, by taking into consideration the patient's beliefs and values.

Key Words: Corporate social responsibility, public health, sustainable development, sustainability, health promotion.

Resumo

Objetivo: Documentar as conotações culturais, práticas de cuidado e estilos de vida a respeito da menstruação entre mulheres adultas no município de Cota. **Métodos:** Pesquisa qualitativa fenomenológica que incluiu entrevistas semiestruturadas, analisadas por edição, a 28 mulheres voluntárias com idades ente 48 e 97 anos, amostra referenciada por Bola de Neve. **Resultados:** Existe no município de Cota, um saber baseado na medicina tradicional que inclui práticas antigas que se focam em quatro aspectos: dieta, cuidado do corpo (balance frio-calor), uso de plantas medicinais e restrições sociais. Para oferecer e facilitar um cuidado médico culturalmente coerente é importante conhecer as crenças populares sobre este período da mulher.

Palavras chave: menstruação e etnologia, menstruação, conhecimentos, atitudes e práticas da saúde, saúde e cultura, crenças, saúde da mulher.

INTRODUCCIÓN

Pocos eventos fisiológicos en la vida del ser humano pueden estar ligados a tanto misticismo y tener tanta connotación biológica y sociocultural como la menstruación y sus alteraciones tanto para la mujer como individuo como para la sociedad (1-5).

La menstruación conlleva normas, hábitos, valores, ritos, creencias y tradiciones en cada cultura que definen lo permisible y aceptable de cada una de ellas en los miembros de la comunidad, como por ejemplo, la existencia de reglas en torno al ejercicio de la sexualidad, la higiene, la dieta, el equilibrio del calor y el frío y las restricciones sociales (6-9).

Las alteraciones de la menstruación generan un gran impacto en la calidad de vida, con interferencia en las relaciones sociales, familiares, laborales y académicas, lo cual se refleja en una disminución de la productividad, al aumentar el ausentismo laboral y escolar, y así, generar una mayor demanda de los recursos del sistema de salud (10-13).

El reconocimiento del patrimonio cultural y el conocimiento asociado a los tratamientos alopáticos cobran especial relevancia en el campo médico. Es importante conocer y comprender el significado que la menstruación tiene para las mujeres, sus creencias, prácticas de

cuidado y estilos de vida, ya que este conocimiento permite orientar de forma adecuada los cuidados de la menstruación e incentivar prácticas saludables de vida (8).

En el municipio de Cota el 13,3 % de la población se autodenomina indígena. De la población residente, el 4,8 % no tiene ningún nivel educativo, el 35,4 % tiene educación básica primaria, el 35,1 % ha alcanzado secundaria y el 16,0 % tiene el nivel superior o de posgrado. La mayoría de la población es campesina agrícola, y tiene una gran actividad minifundista, con cultivos de hortalizas, maíz y papa. Estas condiciones han dado pie para estudiar su medicina tradicional y la etnobotánica desde el año de 1987, con estudios que han explorado la utilización de la flora terapéutica y de la medicina tradicional, y han contado con la participación activa de la comunidad (15-17).

MATERIALES Y MÉTODOS

Se hizo una investigación cualitativa, caracterizada por un enfoque teórico etnográfico y fenomenológico. Para lograr el acercamiento a las mujeres participantes en el estudio, se acudió a la promotora de salud y a las bases de datos de médicos reconocidos en Cota, haciendo llamadas telefónicas para concertar visitas domiciliarias y, posteriormente, hacer una selección por muestreo de tipo “bola de nieve”. No se consideraron criterios de inclusión ni exclusión. Se aceptó la participación de todas las personas interesadas.

Los investigadores diseñaron una guía de entrevista semiestructurada acorde con el contexto sociocultural y el marco teórico, que permitió profundizar en algunos aspectos para determinar los conocimientos, creencias y vivencias sobre la menstruación y las percepciones que tienen de sus cuidados hoy; dicha entrevista fue sometida a valoración por un consenso de expertos para su validación.

Se hizo una reunión previa al inicio de las entrevistas, en la cual se presentó todo el grupo de investigación y los objetivos planteados a las mujeres de la comunidad.

Se visitó a las participantes de manera individual en sus domicilios, donde tres investigadores hicieron la entrevista con consentimiento informado, con confirmación de la información administrada. Estas entrevistas fueron transcritas textualmente por uno de los entrevistadores y fueron analizadas en forma independiente por dos de ellos. Para la recopilación de los datos obtenidos durante las entrevistas, los investigadores se reunieron para identificar los textos comunes de las entrevistas

y, posteriormente, se tomaron los diferentes puntos de vista de los tres entrevistadores para destacar la información de mayor relevancia, identificando los códigos más frecuentes en cada una de las participantes, para su posterior categorización y análisis.

En el estudio se hizo un análisis por edición. Este análisis se ejecutó con base en las entrevistas semiestructuradas y el marco teórico, con el fin de ordenar la información que se recolectó de modo que fue posible sintetizarla, interpretarla y darla a conocer. Una vez obtenida la información, se procedió al análisis interpretativo.

RESULTADOS

Se recolectaron entrevistas de 28 mujeres entre los 48 y los 97 años, y que participaron en el estudio de forma voluntaria. La información obtenida se abordó según las siguientes categorías:

1. *Terminología utilizada para referirse a la menstruación*: las mujeres mayores comparten la denominación de “menstruación”; sin embargo, de forma más común, se mantienen otros términos entre los que se destacan, “la regla” y “el período”, seguidos de otros como “la luna”, “la visita” y “el mes”, o bien refiriéndose al estado mismo como “estar entimpada”, “con la luna brava” o, sencillamente, “estar en esos días” (tabla 1).

Categoría	Código identificado
Términos para referirse a la menstruación	La menstruación
	La regla
	El período
	Estar 'entimpada'
	La luna
	La visita
	El mes
	Estar con la luna brava
Estar en esos días	

Tabla 1. Terminología utilizada para referirse a la menstruación

2. *Significado de la menstruación en la vida de la mujer*: la menstruación es considerada “un período de gran importancia”, considerándolo “lo más hermoso” que “complementa a una

mujer”, como un designio “enviado por Dios” de manera “especial” solo para ella, reconociendo que por medio de ésta se “permite la vida”, por lo que igualmente consideran que es un tiempo que tanto el hombre como la mujer “deben respetar”, y deben entender su manejo con “delicadeza y cuidado”, ya que, a pesar de su misma grandeza, puede ser “penoso y difícil” (tabla 2).

Categoría	Código identificado
La menstruación en la vida de la mujer	Muy especial
	Normal
	De cuidado
	Lo manda Dios a las mujeres.
	De respeto
	Días difíciles
	Tiempo muy delicado
	De enfermedad
	Lo más importante
	Lo más hermoso
	Complemento de la mujer
	Permite dar vida
	Tiempo de vergüenza
	De prudencia

Tabla 2. Significado de la menstruación en la vida de la mujer

3. Cuidados del cuerpo durante la menstruación: entre una amplia gama de procedimientos, se considera primordial “cuidarse del frío” durante esos días, “no bañarse”, “no comer alimentos fríos o con hielo”, “no sentarse en lugares mojados o fríos”, “no caminar descalza” mientras dura la menstruación, “abrigarse muy bien” y buscar “conservar calientes los pies”, ayudándose a mantener el calor del cuerpo con el “consumo de bebidas calientes”, como “aguas aromáticas” (tabla 3).

Categoría	Código identificado
Cuidados del cuerpo	No trabajar esos días
	No montar a caballo
	No asustarse en esos días
	No hacer ejercicio

Categoría	Código identificado
Cuidados del cuerpo	No hacer fuerza
	No mojarse
	No serenarse
	No bañarse
	No enfriarse ni mojarse los pies
	No lavar ropa esos días
	No enfriarse
	No sentarse en lugares fríos o húmedos
	Estar bien abrigada
	Baños con agua tibia después de tres días
	Después, hacer baño con hierbas aromáticas
	Aseo local (cara, sobaco, vagina y pies)
	Quemar las toallas después de usadas
Acostarse temprano	

Tabla 3. Cuidados del cuerpo durante la menstruación

4. Utilización de plantas medicinales durante la menstruación: para sobrellevar los días de la menstruación se incorporan “remedios” a base de ruda, altamisa y manzanilla que se deben aplicar en cataplasmas como “paños calientes, calentados en horno, con aceite de manzanilla”, “la limonaria utilizada en baños para aliviar el cansancio del día” y “yerbabuena asada en alcohol en forma de emplastro sobre el vientre” que, en conjunto con las opciones anteriores, son usadas para el manejo del frío, por ser remedios cálidos. Durante el periodo se propicia que la mujer “esté tranquila” y “no haga fuerzas ni ejercicios fuertes”, así como “tampoco debe madrugar”, pero sí buscar “acostarse temprano” y “no tener relaciones sexuales”; además, se considera de importancia “realizar aseo local con una toallita y aguas aromáticas” (tabla 4).

Categoría	Código identificado
Uso de plantas medicinales	Tomar infusión de ortiga blanca para regular
	Tomar infusión de apio de monte para el cólico
	Tomar infusión de geranio de olor para el cólico
	Usar salvia chiquita para regular

Categoría	Código identificado
Uso de plantas medicinales	Infusión de yerbabuena para la hemorragia y los dolores
	Manzanilla dulce y albahaca
	Tintura de aguardiente con canela
	Poleo para el frío de la matriz
	Tomar agua de pasto calzoncito y 'mantuerzo' (flor blanca) para la hemorragia
	Tomar cabeza de cebolla larga cocinada
	Tomar infusión de flores de borraja azul para el retraso
	Tomar infusión de canela para los dolores
	Infusión de altamisa para el dolor
	Infusión de pelos de coco para el cólico
	Tomar agua de sanguinaria para la hemorragia
	Tomar aguadepanela
	Tomar infusión de sanguinaria y romero
	Tomar infusión de jengibre para los cólicos
	Tomar infusión de cidrón para los dolores
	Tomar infusión de caléndula
	Cataplasmas de altamisa, manzanilla dulce, ruda, yerbabuena asada en alcohol o huevo
	Cataplasmas de hojas de ruda con alcohol
Cataplasmas de pasto de gallina y poleo para el cólico	
Cataplasmas de poleo y alcohol	

Tabla 4. Aplicación de plantas medicinales durante la menstruación

5. Restricciones en la dieta durante la menstruación: durante los días de la menstruación es indispensable tener una “dieta especial” que incluya, además de la ingestión de “bebidas de aguas aromáticas”, la exclusión de alimentos como las frutas de sabor ácido considerando que “enfían el cuerpo”, la leche puesto que propicia “el mal olor” y el aguacate debido a que “brota la cara”, entre otros (tabla 5).

Categoría	Código identificado
Restricciones en la dieta	No comer aguacate porque se brota la cara
	No tomar leche porque da mal olor
Restricciones en la dieta	No comer panela porque da mal olor
	No comer naranja ni otros alimentos ácidos
	No comer papa criolla
	No comer 'cuchuco'
	No comer alimentos helados
	Tomar bebidas calientes

Tabla 5. Restricciones en la dieta durante los días de la menstruación

6. Cambios en la actualidad y consecuencias al no seguir las recomendaciones: se considera que el ritmo de la vida cotidiana actual dificulta el cuidado de la salud y, al verse las mujeres comprometidas en múltiples roles por cumplir, causa que “las mamás no puedan estar muy pendientes de sus hijas”, originan la aparición de molestias y enfermedades, como “cólicos”, “inflamación de la matriz”, “hemorragias abundantes”, “debilidad general” y “cambios del estado el ánimo”, entre otros. Las entrevistadas manifiestan que es más frecuente que “las mujeres dejen de lado los cuidados tradicionales” porque “los ven como anticuados”, “sucios” e “ignorantes”, observando en la actualidad mayores dolencias asociadas a la menstruación y en todo lo relacionado con el aparato reproductivo femenino. Sostienen que la medicina moderna se enfoca en “aliviar síntomas, aunque pocas veces logran curar definitivamente los problemas”. Observan que muchos médicos, enfermeras y profesores enseñan que no se deben seguir los cuidados tradicionales de la menstruación porque “no sirven para nada”, “ya no se cree en los remedios” y con ello se ha propiciado que “las mujeres no se cuiden”, “no se respeten”, “ni escuchen los consejos de sus mayores” (tablas 6 y 7).

Categoría	Código identificado
Cambios en la actualidad	Ahora las muchachas no creen en los remedios.
	Las muchachas dicen que los cuidados son anticuados.
	Ahora las muchachas no se respetan a sí mismas.
	Los médicos y las enfermeras no dicen nada sobre cómo cuidarse y solo dan pastillas.
	Las muchachas dicen que son una cochinada.
	A muchas les incomodan las hierbas.
	El trabajo no les permite a las mujeres hacer los cuidados de la menstruación ni poner cuidado a sus hijas.
	Las muchachas dicen que los cuidados tradicionales son por ignorancia.
	Hoy en día, los médicos desprecian los cuidados tradicionales de la menstruación.
	Ya no escuchan consejos.
	Ya no hacen caso de los cuidados.
	Ahora hay que ir al médico porque las muchachas ya no le creen a la mamá.
Nadie les enseña, ya ni en el colegio.	

Tabla 6. Cambios en la actualidad –conceptos del área de la salud

Categoría	Código identificado
Consecuencias al no seguir las recomendaciones	Da cólico por el frío.
	La menstruación llega más temprano.
	Se debilitan.
	La matriz se inflama con el frío.
	Da dolor de cabeza.
	Se brota la cara.
	Hemorragias muy abundantes
	Mal genio y sensibilidad

Categoría	Código identificado
Consecuencias al no seguir las recomendaciones	Mucha sensación de frío
	Náuseas y vómito
	Dolor de cintura
	Irregularidad en la menstruación
	Calambres
	Estrés
	Dificultades durante el embarazo y en la menopausia

Tabla 7. Consecuencias de no cuidarse durante la menstruación

- Restricciones sociales concernientes a la menstruación: es prevalente la concepción de la mujer menstruante como generadora de “energía negativa”, relacionado con “estar rodeada de malos espíritus” por lo que “está cargada de mucha fuerza o negativismo”, desencadenando en las cosas y en los seres vivos que las rodean una serie de síntomas que afectan el normal y “sano” desarrollo de sus actividades. Se dice que la mujer con menstruación, cuando tiene contacto físico, “puede marchitar las plantas, en especial, las aromáticas”, puede “embobar” o “matar una culebra” e “infectar las heridas de los animales” y “no debe alzar ningún animal pequeño”. Se sugiere que “no debe alzar a los niños”, ya que “les causa pujo”. Igualmente, la mujer menstruante “no debe cortar el cabello de otra persona” ya que “le achila el pelo”. “La mujer menstruante o en dieta de parto no debe entrar a la iglesia, ni dar la comunión”. Sin embargo, nombran mujeres menstruales y embarazadas “con buena mano” que pueden, por el contrario, “causar efectos positivos en quienes las rodean o tienen contacto con ellas” (tabla 8).

Categoría	Código identificado
Restricciones sociales	No desmandarse
	No tener relaciones sexuales
	Respeto al hombre y a la mujer
	Estar en la casa y no en la calle
	No cortarse ni cortar el pelo porque se achila.
	Marchita las plantas.
	Pasa energía negativa.

Categoría	Código identificado
Restricciones sociales	Emboaba o mata una culebra.
	Al lado del chofer le apaga el carro.
	Infecta heridas de los animales.
	No debe alzar los niños porque les da pujo.
	No deben entrar en la iglesia.
	No debe dar la comunión.
	Tiene malos espíritus.
	No alzar animales pequeños
	No cree en nada.

Tabla 8. Restricciones sociales

8. Transmisión de conocimientos: la madre tiene la principal función como educadora, resaltando que “son las primeras que deben enseñar y aconsejar a sus hijas sobre cómo cuidarse”, seguidas de “las abuelas”, “las tías”, “las hermanas”, “las profesoras” y “las amigas”. Se considera que la menarquia “es un momento de unión entre madre e hija” y reconocen que “a los médicos no se les otorgaba el papel de educar en estos aspectos”. Mencionan que en su juventud se acudía con frecuencia a personas que tradicionalmente se reconocían como conocedoras de la salud de la mujer, “parteras”, “comadronas” o “mamás”, y había menor presencia de síntomas durante la menstruación gracias a los cuidados estrictos durante este periodo. Las entrevistadas reflejan que la vida moderna ha traído nuevas costumbres con más conocimientos pero “menos respeto por la naturaleza y el cuerpo”, lo cual ha originado aumento del consumo de pastillas y calmantes que permiten sobrellevar las incomodidades de la menstruación de forma más cómoda, pero que, por ser una solución inmediata, de forma indirecta promueven la falta de cuidado constante, con consecuencias en especial al momento de concebir, el parto y el posparto, así como en el tiempo de la menopausia (tabla 9).

Categoría	Código identificado
Transmisión de conocimientos	La mamá
	La abuela
	El doctor de Cota

Categoría	Código identificado
Consejos a la comunidad	La profesora
	Por la hermana
	No se hablaba de esos temas.

Tabla 9. Transmisión de conocimientos

9. Consejos a la comunidad: incentivar en las jóvenes un cambio general en sus estilos de vida, redescubriendo el valor del “recato en su manera de vestir” y sobrellevar el tiempo de la menstruación, suspendiendo la vida sexual y empleando los “remedios tradicionales” de manera constante para sentir mejoría a largo plazo. Se demuestra inclinación hacia el manejo de la medicina natural, ya que “estos remedios y las agüitas son benditos”.

Se sugiere llevar una “vida sexual menos desaforada”, promoviendo el fortalecimiento de la “autoestima y el amor propio”, realizando el autocuidado y el “respeto a sí mismas, a sus padres y mayores”.

Se prioriza nuevamente el papel educador de la madre, y se promueve “la confianza en ella y en sus enseñanzas”. Es ella quien puede ayudar a manejar las dificultades “con prudencia”, generando una cultura de costumbres y cuidados con sus pares (tabla 10).

Categoría	Código identificado
Consejos a la comunidad	Que las mujeres tengan una vida sexual menos desaforada.
	El autocuidado es como la autoestima porque es querer a uno mismo.
	Cuidarse mucho
	Ser más respetuosas con los papás
	Que las mujeres respeten sus días.
	Uno hacía lo que le aconsejaban aunque no supiera por qué.
	Que se mantengan bien abrigadas, no bañarse en frío.
	Hacer los cuidados así se sientan bien.
	Compartir la información sobre el tema
	Cuidarse en la comida
	Aconsejar a las mamás para la confianza con sus hijas
	Que acepten los tratamientos naturales.

Categoría	Código identificado
	Hacer los cuidados de la menstruación para no tener problemas
	Es algo que nos toca vivir, así que vivámoslo bien.
	Los remedios tradicionales y las agüitas son benditos.
Consejos a la comunidad	"Aprenda bien, practique bien y enseñe bien".
	Hoy en día, la iniciación sexual es muy temprana y tienen hijos muy pronto.
	Los efectos de no cuidarse se aprecian con los años, especialmente durante la menopausia.
	Ahora las personas no escuchan, no se dejan ni hablar.
	Llevar registro en el almanaque de los días en los que llega para tener un control.
	Antes era un tema de mucho respeto, muy personal, muy santo.
	Antes, aun cuando no había tanto conocimiento, se tenía más cuidado.

Tabla 10. Consejos a la comunidad

DISCUSIÓN

Este saber popular legitima la existencia actual de prácticas tradicionales de salud que, aun en la actualidad, se componen de tradiciones fundamentadas en el saber de personajes de la comunidad que, junto con el manejo de plantas medicinales y determinadas prácticas, tienen correspondencia con las definiciones dadas de medicina tradicional y sistemas tradicionales de salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Constitución de Colombia de 1991 (15,18-20).

El presente trabajo concuerda con la literatura previa sobre el tema, confirmando que a la menstruación se le dan significados y denominaciones tendientes a girar en tres ejes principales: el biológico, el sentido para la mujer y la comunidad, y el emocional y espiritual, lo cual marca la vida de la mujer y de su entorno (1,6,7,10,21,22). Se reconoce que se deben cuidar los distintos momentos de la vida de la mujer desde la primera menstruación y durante el resto de la vida, con amplios criterios de cuidado, en los que se resaltan

cuatro áreas principales: la dieta, el cuidado del cuerpo con el equilibrio frío-calor, el uso de plantas medicinales y las restricciones sociales, que se presentan de forma similar en varias culturas a nivel nacional e internacional (2,3,6,7,9).

Es indispensable señalar que la presente investigación relaciona los cambios y problemáticas en la salud reproductiva de la mujer actual, con la delegación del rol educador al personal médico y paramédico, dando cabida al cambio en el saber popular (10).

Cabe resaltar que, entre las mujeres entrevistadas, la menstruación es conocida y relacionada con la temporalidad, es reconocida como algo especial, delicado, de respeto, que permite la vida y, aunque es un regalo de Dios, puede ser un periodo penoso y difícil, momento en el cual el equilibrio entre el frío y el calor en la dieta, en los cuidados del cuerpo y en las actitudes de la mujer durante esos días, es la base de las creencias.

Consideran que la utilización de remedios basados en plantas medicinales, el reposo, la higiene y las restricciones sociales es importante para evitar complicaciones en la mujer y lesiones a otros seres vivos en su entorno, durante el periodo de la menstruación; también, que son las madres y el círculo familiar femenino cercano quienes deben educar sobre este suceso y el respeto de la mujer y los cuidados corporales que debe manejar. Refieren que el personal sanitario no cumple un papel adecuado en este aspecto pues menosprecian los conocimientos tradicionales. Consideran que los tratamientos de la medicina alopática se limitan a tratar los síntomas durante la menstruación, lo cual, asociado al estilo de vida actual, conlleva complicaciones durante este periodo, el embarazo, el puerperio y la menopausia. Como consejos se recalca la importancia del respeto por el cuerpo de la mujer, la autoestima, el manejo de la sexualidad, y el uso de los remedios naturales como una medida de cuidado y prevención de complicaciones futuras en torno a la matriz.

Llama la atención que no se evidencia diversidad en las respuestas de las mujeres entrevistadas frente a los cuidados de la menstruación y sus significados culturales, a pesar de las diferencias en edades y experiencias. Esto podría deberse al método de selección de las participantes, por referencia por reconocimiento de la comunidad y por el efecto de "bola de nieve", lo que hizo que se conformara un grupo homogéneo en cuanto a creencias y formación cultural.

Hoy más que nunca, en Colombia se requiere el conocimiento de las creencias y prácticas culturales de la

comunidad, que permitan el acercamiento del sistema de salud, para forjar prácticas que respeten el acervo cultural y, así, generar una mayor aceptación y observancia de las recomendaciones médicas que pudieran impactar la calidad de vida de la población.

AGRADECIMIENTOS

A Germán Zuluaga, Iván Sarmiento, Rosario Castro, Héctor Darío Vega y Andrés Cañón, por su colaboración y apoyo en el desarrollo de este estudio de investigación.

REFERENCIAS

1. Correa A. Folklore de la menstruación. *Medicina folklórica*. 1966;16:853-65.
2. Crawford R. Superstitions of menstruation. *Lancet*. 1915: 49-65.
3. Montgomery RE. A cross-cultural study of menstruation, menstrual taboos, and related social variables. *Ethos*. 1974;2:137-70.
4. Fonseca H, Greydanus D. Sexuality in the child, teen, and young adult: Concepts for the clinician. *Prim Care Clin Office Pract*. 2007;34:275-92.
5. Molina T. Desarrollo puberal normal: pubertad precoz. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2009;11:127-42.
6. Alarcón-Nivia M, Alarcón-Amaya M, Blanco L. Creencias, actitudes y vivencias mágicas alrededor de la menstruación entre las mujeres de Bucaramanga, Colombia. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 2006;57:19-26.
7. Argote LA, Mejía M, Vásquez M, Villaquirán M. Climaterio y menopausia en mujeres afrodescendientes: una aproximación al cuidado desde su cultura. *Aquichan*. 2008;8:33-49.
8. Arias M, Ventura R, Coimbra C, Escobar A. Aspectos culturales de la reproducción: el caso de los Suruí de Rondonia y Mato Grosso, Brasil. *Universidad de Antioquia* 2008;XXVI:86-97.
9. Umeora OJ, Egwuatu VE. Menstruation in rural Igbo women of South East Nigeria: Attitudes, beliefs and practices. *Afr Reprod Health*. 2008;12:109-15.
10. Chang YT, Hayter M, Wu SC. A systematic review and meta-ethnography of qualitative literature: Experiences of the menarche. *J Clin Nurs*. 2010;19:447-60.
11. Harlow S, Campbell O. Epidemiology of menstrual disorders in developing countries: A systematic review, *Br J Obstet Gynecol*. 2004;111:6-16.
12. Onatra W, Posso H. Comportamiento de la dismenorrea en tres grupos de adolescentes de diferente clase social. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 1994;45:249-54.
13. Pawlowski B. Prevalence of menstrual pain in relation to the reproductive life history of women from the Maya rural community. *Ann Hum Biol*. 2004;31:1-8.
14. Juckett G. Cross-cultural medicine. *Am Fam Physician*. 2005;72:2267-74.
15. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Censo general 2005. Perfil Cota, Cundinamarca. Consultado el 12/08/2015. Disponible en: <http://www.dane.gov.co/files/censo2005/PERFILPDFFCG2005/25214T7T000.PDF>
16. Zuluaga G. El legado de las plantas medicinales en la sabana de Bogotá: investigación histórica y etnobotánica de la flora medicinal en el municipio de Cota (Cundinamarca). Bogotá: Fundación Herencia Verde; 1995. p. 17-52.
17. Cota. Nuestro compromiso para volver a crear. Consultado el 18/03/2011. Disponible en: <http://cota-cundinamarca.gov.co/index.shtml>.
18. Zuluaga G, Correal C. Medicinas tradicionales: introducción al estudio de los sistemas tradicionales de salud y su relación con la medicina moderna. Bogotá: Kimpres; 2002. p. 11-82.
19. República de Colombia, Ministerio de Salud. Resolución Numero 005078 de 1992 (30 de junio de 1992). Consultado el 18/03/2011. Disponible en http://observatorioetnicocoin.org.co/cecoin/files/Resolucion_005078_1992.pdf
20. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Fortalecimiento y desarrollo de los sistemas de salud tradicionales. Washington, D.C.: División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Organización y Provisión de Servicios de Salud en Poblaciones Multiculturales; 1997. Consultado el 18/03/2011, Disponible en: http://www.bvs.ins.gob.pe/print/ops/salud_pueblos_indigenas/6.pdf.

21. Alarcón M. Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 2005;56:35-45.
22. González E, Montero A. Factores psicosociales y culturales que influyen en el evento de la menarquia en adolescentes postmenárquicas. *Rev Chil Obstet Ginecol*. 2008;73:236-43.
23. Organización Mundial de la Salud. General guidelines for methodologies on research and evaluation of traditional medicine. Consultado el 12/04/2011. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_EDM_TRM_2000.1.pdf.
24. Sonow LF, Johnson SM. Modern day menstrual folklore. *JAMA*. 1977;237:2736-9.
25. Ledo C, Soria R. Sistema de salud de Bolivia. *Salud Pública Méx*. 2011;53:109-19.
26. Salaverry O. Interculturalidad en salud. La nueva frontera de la medicina. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*. 2010;27:6-7.
27. Caballero J. Interculturalidad en medicina. *Rev Paceaña Med Fam*. 2008;5:66.
28. Latthe P, Latthe M, Say L, Gülmezoglu M, Khan K. WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: A neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*. 2006;6:177.
29. Organización Mundial de la Salud. La atención primaria de salud. Más necesaria que nunca. Informe sobre la salud en el mundo, 2008. Consultado el 12/04/2011: Disponible en: <http://www.who.int/whr/2008/es/index.html>.
30. Andrade S, Martínez L, Morales P, Ortiz G, Sandoval H, Zuluaga G. Una aproximación a la medicina tradicional colombiana. Una mirada al margen de la cultura occidental. *Rev Cienc Salud*. 2005;3:98-106.
31. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Dirección de Censos y Demografía. Colombia, una nación multicultural. Su diversidad étnica. Bogotá: DANE; 2007.