

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

Contenido

1	Introducción.....	2
2	Disponibilidad de productos sanitarios	3
3	Agua, saneamiento e higiene	4
4	Restricciones culturales y religiosas.....	5
5	Vergüenza	6
6	Información y concientización	6
7	Impacto en la salud	7
8	Impacto en la educación	8
9	Información adicional	11
10	Referencias	11



Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

1 Introducción

La menstruación, comúnmente llamada el período, es el proceso natural por el cual se desprende el recubrimiento del útero de una mujer o una adolescente. Durante la menstruación, la sangre fluye desde el útero y sale del cuerpo a través de la vagina. Este proceso dura entre 2 y 7 días al mes como parte de un ciclo menstrual normal. Generalmente, las niñas comienzan a menstruar entre las edades de 9 y 14. La menstruación normalmente se detiene cuando la mujer está al final de la década de los 40 o a principios de la década de los 50, se llama menopausia. Una mujer menstrúa aproximadamente 3.000 días en el transcurso de su vida.

Tener ciclos menstruales regulares es una señal de que las partes importantes del cuerpo femenino funcionan normalmente. El ciclo menstrual proporciona sustancias químicas corporales importantes, llamadas hormonas, que mantienen sanas a las mujeres y niñas. También prepara el cuerpo para un embarazo todos los meses.

La menstruación es algo normal y natural pero manejar el proceso menstrual puede ser un desafío para muchas mujeres y niñas, especialmente en países en desarrollo. Entre los desafíos se incluyen:

- Falta de productos sanitarios
- Falta de agua y jabón para la limpieza
- Falta de acceso a instalaciones de saneamiento adecuadas
- Restricciones culturales y religiosas
- Vergüenza
- Falta de información y concientización

Echemos un vistazo a algunos de estos desafíos y sus impactos en más detalle en las siguientes secciones.





Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

2 Disponibilidad de productos sanitarios


Las mujeres y niñas tienen que usar material limpio para absorber o recolectar su sangre menstrual. Las toallas sanitarias o tampones son los más utilizados y normalmente se cambian alrededor de cuatro veces al día durante la menstruación. Algunas toallas sanitarias son para un uso único y luego se desechan, mientras otras se pueden lavar y reutilizar.

Obtener acceso a productos sanitarios y ropa interior puede ser un desafío para mujeres y niñas en países en desarrollo. El costo de los productos sanitarios desechables puede ser muy elevado para algunas mujeres y niñas. Otras pueden sentir vergüenza de pedir dinero para comprar estos productos a un miembro masculino de la familia. En algunas comunidades, estos suministros simplemente no están disponibles. Como resultado, muchas mujeres usan cosas como trapos, papel higiénico, diario, hojas u otras cosas que es posible que no sean saludables o efectivas.

Tabla 1: Opciones de productos sanitarios

Opción de producto sanitario	Ventajas	Limitaciones
Materiales naturales (por ejemplo lodo, estiércol de vaca, hojas)	<ul style="list-style-type: none"> • Sin costo inicial ni continuo • Disponibles a nivel local 	<ul style="list-style-type: none"> • Difíciles e incómodos de usar • Antihigiénicos • Es posible que se necesite ropa interior para que se mantengan en el lugar • Puede que no sean culturalmente apropiados, si se insertan en la vagina
Tiras de tela (por ejemplo, ropa vieja, toallas o trapos)	<ul style="list-style-type: none"> • Sin costo inicial • Costo continuo bajo • Disponibles en el hogar • Fáciles de usar • Reutilizables • Necesitan una eliminación menos frecuente 	<ul style="list-style-type: none"> • Las telas mal lavadas son antihigiénicas • Se necesitan varias telas por mes para una buena higiene • Se necesita un espacio privado, agua, jabón y un espacio de secado para limpiarlas adecuadamente • Se necesita ropa interior para que se mantengan en su lugar
Toallas desechables 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas veces están disponibles a nivel local • Fáciles de usar 	<ul style="list-style-type: none"> • Costo continuo • No están disponibles en algunos lugares • Difíciles de desechar • Se necesita ropa interior para que se mantengan en su lugar • Necesitan eliminación frecuente
Toallas reutilizables	<ul style="list-style-type: none"> • Sin costos continuos • Algunas veces están disponibles a nivel local • Se pueden producir a nivel local • Reutilizables • Necesitan una eliminación menos frecuente 	<ul style="list-style-type: none"> • Costo inicial • No están disponibles en algunos lugares • Se necesita un espacio privado, agua, jabón y un espacio de secado para limpiarlas adecuadamente • Es posible que se necesite ropa interior para que se mantengan en el lugar • Las toallas mal limpiadas son antihigiénicas
Tampones 	<ul style="list-style-type: none"> • Higiénicos si se usan adecuadamente • Cómodos de usar 	<ul style="list-style-type: none"> • Costo continuo • No están disponibles en algunos lugares • Necesitan eliminación frecuente • Puede que no sea culturalmente apropiado ya que se insertan en la vagina • Se necesita agua y jabón para lavarse las manos y una manipulación higiénica

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

Opción de producto sanitario	Ventajas	Limitaciones
<p>Copas menstruales</p>  <p>(Fuente: Juliana Corrales de The Noun Project)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sin costos continuos • Reutilizables 	<ul style="list-style-type: none"> • Se necesita instrucción inicial para un uso adecuado • Costo inicial alto • No están disponibles en algunos lugares • Se necesita un espacio privado, agua y jabón para lavarse las manos y las copas menstruales • Se necesita instrucción inicial para un uso adecuado • Es posible que no sean culturalmente apropiadas, en particular para las niñas adolescentes, debido a que se insertan en la vagina

Estudio de caso: Productos antihigiénicos en Bangladesh

La gran mayoría de las mujeres y niñas de los barrios pobres urbanos y rurales de Bangladesh usan trapos durante la menstruación. Se suelen cortar de saris viejos, conocidos como "nekra". Los trapos se lavan rápidamente (en una olla de arcilla pequeña o un recipiente de plástico con agua llamado "bodna") dentro de la letrina y se usa varias veces. No hay un lugar privado para cambiarse y limpiar los trapos y a menudo no hay agua segura ni jabón para lavarlos adecuadamente. Incluso en sus casas, una cultura de vergüenza obliga a las mujeres a encontrar lugares bien escondidos para secar los trapos. Estos lugares generalmente son húmedos, oscuros y poco saludables. Esta práctica es responsable de una parte importante de las enfermedades y las infecciones.

(Adaptado de Ahmed y Yesmin, sin fecha)

Un número creciente de organizaciones no gubernamentales (ONG), grupos de mujeres, escuelas y pequeñas empresas fabrican y distribuyen toallas sanitarias reutilizables y desechables que son asequibles y prácticas. Estas organizaciones suelen contratar a mujeres y niñas vulnerables y marginadas que hacen toallas sanitarias como una forma de obtener un ingreso. Los productos sanitarios se fabrican con materiales locales y se comercializan usando los medios y mensajes adecuados. Las operaciones exitosas se establecieron en países que incluyen, pero no se limitan a, India, Bangladesh, Etiopía, Kenia, Uganda y Ruanda (House et al., 2012).

3 Agua, saneamiento e higiene

Para gestionar la menstruación en forma higiénica y con dignidad, es indispensable que las mujeres y niñas tengan acceso a agua, saneamiento e higiene (WASH) en casa y en lugares públicos como escuelas y lugares de trabajo. Necesitan un lugar seguro y privado para cambiarse los productos sanitarios; agua limpia y jabón para lavarse las manos, el cuerpo y las telas reutilizables; y las instalaciones para eliminar en forma segura los productos sanitarios usados o un lugar limpio para secarlos si son reutilizables. Consulte el resumen técnico sobre

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

la Gestión de residuos sólidos de CAWST para obtener más información sobre la eliminación segura.

Las mujeres y niñas que menstrúan se han desatendido en gran medida por el sector WASH, así como también otros factores que se centran en la salud y la educación sexual y reproductiva. Como resultado, los desafíos prácticos de higiene menstrual se hacen aún más difíciles y millones de mujeres y niñas continúan siendo privadas de sus derechos a WASH, salud, dignidad e igualdad de género (House et al., 2012).



Características de las instalaciones WASH higiénicas en el hogar

- Hay algún lugar seguro y privado para eliminar excrementos, cambiarse los productos sanitarios y bañarse.
- Las instalaciones (por ejemplo, letrina, suministro de agua, unidades de baño) están cerca de la casa y son accesibles para todos los miembros de la familia, lo que incluye aquellos con limitaciones de movilidad.
- Las letrinas y las unidades de baño tienen paredes cubiertas y una puerta con traba interna.
- Hay agua disponible dentro de la letrina (por ejemplo, de un grifo o recipiente).
- La letrina y las unidades de baño son fáciles de limpiar.
- Un recipiente lavable con tapa para recolectar productos sanitarios está ubicado dentro de la letrina y/o unidades de baño.
- Hay algún lugar privado para lavar los paños higiénicos y secarlos a la luz del sol o con otra fuente de calor (por ejemplo, plancha).
- Hay un mecanismo para la eliminación final de productos sanitarios, como una fosa o un incinerador. Consulte el resumen técnico sobre Gestión de residuos sólidos de CAWST para obtener más información.

(House et al., 2012)

4 Restricciones culturales y religiosas

Muchas culturas y religiones tienen costumbres y tradiciones sobre la gestión de la menstruación y la interacción con mujeres que están menstruando. Casi siempre hay normas sociales o prácticas y normas tácitas sobre la gestión de los períodos. Algunas de éstas son útiles pero otras tienen implicaciones potencialmente dañinas. Muchas costumbres y tradiciones restringen el nivel de participación de las mujeres y niñas en la sociedad durante la menstruación. Esto incluye no poder tocar animales, suministros de agua o alimentos que comerán otros y exclusión de rituales religiosos, el hogar familiar y las instalaciones de saneamiento. Por ejemplo, el 70% de las niñas de Afganistán dijeron que no podían comer determinados alimentos y el 67% de las niñas informaron que no pudieron asistir a una función

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

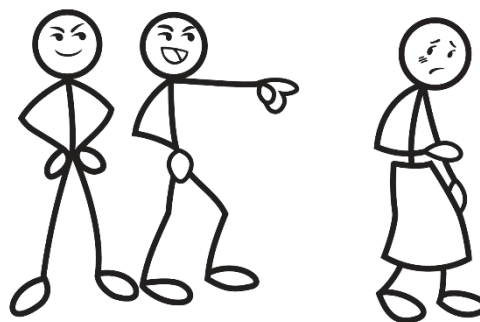
religiosa. Esto puede hacer que su vida diaria sea difícil y limitar su libertad (House et al., 2012).

Las restricciones culturales y religiosas relacionadas con la menstruación a menudo se agravan por las asociaciones tradicionales con los malos espíritus. En algunas culturas, las mujeres y las niñas temen que su menstruación pueda hacerlas más vulnerables a la brujería, las maldiciones o incluso la muerte.

5 Vergüenza

Uno de los problemas más grandes relacionados con la menstruación es la vergüenza. Muchas mujeres y niñas se sienten avergonzadas sobre su menstruación. La vergüenza que rodea la menstruación es un fenómeno de alguna manera universal que se encuentra en la mayoría de las culturas del mundo. Hay muchas palabras y frases clave que se usan para referirse a la menstruación, como “la regla” (Bharadwaj and Patkar, 2004).

Algunas mujeres y niñas son objeto de burlas o avergonzadas cuando otras personas descubren que están menstruando. Como resultado, a menudo realizan grandes esfuerzos para ocultar el hecho que están menstruando. Evitan baños compartidos y esconden productos sanitarios, incluso de sus maridos, familiares y pares. No se sienten cómodas al hablar de la menstruación y esto significa que es poco probable que expresen sus necesidades o hablen cuando haya un problema. Esto hace que sea muy difícil abordar los desafíos que enfrentan y puede provocar otros problemas más graves.



6 Información y concientización

Las niñas que saben sobre la menstruación y saben cómo manejarla pueden enfrentarla mucho mejor que aquellas que están desprevenidas. La preparación mejora la autoestima de las niñas, les da confianza sobre la gestión de la higiene menstrual y las ayuda a superar cualquier vergüenza. La primera menstruación de una niña puede ser un momento aterrador. Si no sabe sobre la menstruación, se puede sorprender al ver salir sangre de su vagina. Puede pensar que está enferma o se está muriendo o cree que ha hecho algo malo y será castigada (UNICEF, 2008).

En muchas culturas, es difícil hablar sobre la menstruación en el hogar y es poco probable que se enseñe en las escuelas. A menudo las niñas crecen con un conocimiento limitado de la menstruación porque sus madres y otras mujeres se avergüenzan y evitan discutir esos asuntos con ellas. Incluso después que las niñas comienzan a menstruar, se les proporciona muy poca información sobre el proceso fisiológico involucrado y las prácticas de higiene que deben seguir. Es posible que las mujeres adultas tampoco estén al tanto de los fundamentos biológicos ni de las buenas prácticas de higiene menstrual. En su lugar, transmiten tabúes culturales y

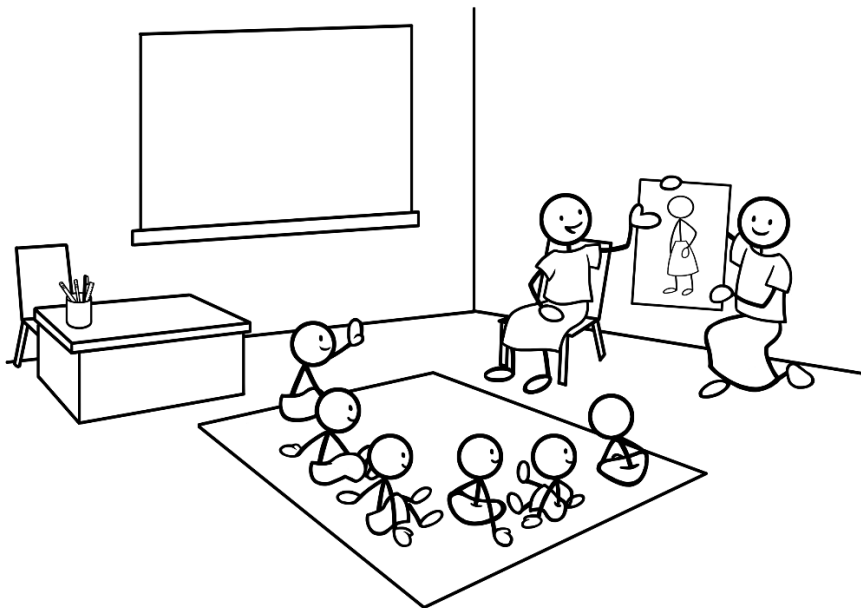


Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

restricciones que deben ser respetados. Las niñas adolescentes suelen buscar información sobre menstruación en sus compañeras que no saben mucho más (UNICEF, 2008).

Los hombres y niños generalmente saben incluso menos, pero es importante que comprendan la higiene menstrual para que puedan respetar a las mujeres y niñas. Educar a los niños (especialmente desde la adolescencia) sobre los desafíos y los problemas que enfrentan las niñas podría reducir las burlas. También podría ayudar a que sean más comprensivos y compasivos con sus esposas, hijas, madres, empleadas, estudiantes y compañeras (House et al., 2012).

Hacer que la información fáctica esté disponible es indispensable para combatir las costumbres negativas sobre la menstruación y proporcionar apoyo positivo a las mujeres y niñas. Las escuelas proporcionan la oportunidad de llegar a un gran número de niñas (y niños) con información sobre higiene menstrual. Las niñas pueden participar a través del plan de estudios educativo, sesiones adicionales fuera del plan de estudios y a través de clubes de salud e higiene y otros grupos de apoyo. También se necesitan programas educativos para profesores y autoridades de la escuela, así como la sensibilización de los padres y de las comunidades en general. Tales programas necesitan que expertos de los sectores de salud, WASH y educación trabajen juntos (Kirk y Sommer, 2006).



Enseñanza sobre la menstruación a las niñas en la escuela

7 Impacto en la salud

La menstruación es un proceso natural; sin embargo, si no se lo gestiona adecuadamente puede provocar problemas en la salud. Los informes han identificado vínculos entre las prácticas de higiene menstrual deficiente y los siguientes efectos en la salud de mujeres y niñas:

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

- Sarpullidos e irritaciones
- Infecciones urinarias, vaginales y perineales
- Complicaciones con la reproducción y el embarazo
- Complicaciones asociadas con la mutilación o corte de los genitales femeninos

Sin embargo, la investigación sobre los riesgos de salud reales de las diferentes prácticas de higiene menstrual, sobre todo en los países en desarrollo, es limitada (House et al., 2012).

8 Impacto en la educación

Muchas mujeres y niñas prefieren quedarse en casa y no ir a lugares públicos cuando están menstruando. Esto se puede deber a una variedad de razones, lo que incluye falta de acceso a productos sanitarios, dolores menstruales e incomodidad y la falta de acceso a medicamentos para el dolor, instalaciones WASH deficientes y temor a las burlas. Las niñas en países en desarrollo a menudo manifiestan que faltan a la escuela debido a la gestión de la higiene menstrual (UNICEF, 2008). Las ausencias regulares de la escuela implican que las niñas tienen menos posibilidades de tener éxito en la educación y las trabajadoras pueden perder los salarios e incluso sus trabajos si tienen que quedarse en casa para encargarse de su menstruación.

Desde una perspectiva práctica, es posible que las niñas que carecen de productos sanitarios (por ejemplo, toallas) falten a la escuela todos los meses durante su período. No tener la protección sanitaria adecuada puede ser muy vergonzoso y estresante para una niña que va a la escuela mientras está menstruando. Las pérdidas pueden manchar el uniforme de una niña y provocar burlas de los niños y también de otras niñas. Incluso si las niñas tienen acceso a productos sanitarios, a menudo se las tienen que arreglar con instalaciones WASH deficientes de la escuela: agua inadecuada para lavarse, falta de jabón, falta de privacidad, letrinas que no funcionan o inadecuadas y falta de instalaciones para eliminar los productos sanitarios. Si bien las malas instalaciones crean ambientes escolares hostiles para todos los niños, son particularmente difíciles para las niñas que menstrúan.

Sin embargo, cuando las niñas pueden o deciden asistir a la escuela durante la menstruación, las instalaciones WASH y la protección sanitaria insuficientes pueden crear molestias para las niñas en el aula. Esto puede incluir una incapacidad para participar. Por ejemplo, las niñas que están menstruando pueden dudar en pasar al frente de la clase para escribir en la pizarra o ponerse de pie con la frecuencia que se necesita para responder las preguntas del profesor por temor a tener un "accidente" y mancharse el uniforme (Kirk y Sommer, 2006).

El malestar se incrementa cuando los profesores hombres y estudiantes de sexo masculino se muestran insensibles a los desafíos que las mujeres y niñas enfrentan en el manejo de la menstruación. Los profesores hombres, por ejemplo, no siempre comprenden la necesidad urgente de las niñas de ir al baño y pueden insistir en que una niña espere hasta el final de la clase. Peor aún son las situaciones donde los profesores hombres y los estudiantes niños se burlan de las niñas (Kirk y Sommer, 2006).

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

Las instalaciones WASH deficientes en las escuelas también afectan las experiencias del personal femenino. Es muy probable que el personal femenino se ausente con frecuencia durante la menstruación debido a la incapacidad de la infraestructura de la escuela para satisfacer sus necesidades de higiene y salud (Kirk y Sommer, 2006).

Los proyectos de WASH tienden a centrarse solamente en la infraestructura física, como las letrinas y el suministro de agua. Sin embargo, abordar los desafíos de la menstruación requiere más que la simple construcción de una letrina o la perforación de un pozo. No sólo el diseño de las letrinas tiene que ser apto para la higiene menstrual sino que los proyectos de WASH tienen que vincular la infraestructura física con la enseñanza y el ambiente escolar general (ver el cuadro a continuación) para abordar la gestión de higiene menstrual de una manera más integral (Kirk y Sommer, 2006).

Los beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela, aunque todavía no están bien documentados, son los siguientes:

- Mayor tiempo pasado en la escuela (maestras y estudiantes niñas)
- Mayor concentración
- Mayor autoestima
- Mayor comodidad, buena higiene, menos irritación causada por materiales sanitarios y menos riesgos de infecciones relacionadas
- Mayor participación
- Mayor confianza para ponerse de pie para responder preguntas y pedir permiso para salir del aula para usar la letrina (House et al., 2012)

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual



Características de las escuelas aptas para la higiene menstrual

Infraestructura:

- Hay letrinas separadas disponibles para niños y niñas, y profesores y profesoras.
- Las letrinas tienen puerta con traba y son seguras y privadas.
- Las instalaciones de letrinas, suministro de agua y lavado de manos están en una ubicación segura.
- Las instalaciones de lavado de manos están dentro de la letrina con agua y jabón disponible en todo momento.
- Hay agua disponible (de un grifo o balde) dentro de las letrinas, unidades de baño y vestuarios.
- Las letrinas se pueden limpiar fácilmente y hay un mecanismo eficiente para una limpieza y un mantenimiento continuos.
- Las instalaciones son accesibles para todas las niñas, los niños y el personal, lo que incluye a aquellos con limitaciones de movilidad.
- Cada letrina tiene un recipiente lavable con tapa para recolectar materiales de protección sanitaria y materiales para envolver.
- Hay un espejo pequeño en la letrina para ayudar a que las niñas verifiquen si tienen manchas o pérdidas y se aseguren que todo esté en orden antes de salir.
- Se establece un mecanismo para la recolección y la eliminación de materiales de protección sanitaria, como en una fosa o en un incinerador.
- Los vestuarios están en un cubículo de letrina más grande que pueden usar todas las niñas para que los materiales de protección sanitaria se puedan cambiar discretamente.
- Se establece un mecanismo de financiamiento para mantener el funcionamiento y el mantenimiento de las instalaciones de suministro de agua, letrinas y lavado de manos.

Enseñanza y entorno escolar:

- Los profesores están bien informados sobre la higiene menstrual y las necesidades de las niñas y el personal femenino.
- Se incluye higiene menstrual en el plan de estudios.
- Hay productos asequibles de higiene sanitaria disponibles para las niñas que los necesitan o se proporciona capacitación sobre cómo hacerlos.
- Los órganos de gobierno de la escuela son conscientes de las necesidades de las niñas y el personal y trabajan para garantizar que la escuela sea apta para la higiene menstrual.
- La higiene menstrual se incorpora en los sistemas de monitoreo de la escuela.

(House et al., 2012)

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

9 Información adicional

CAWST (2013). Resumen técnico: Gestión de residuos sólidos. CAWST, Calgary, Canadá. Disponible en: www.cawst.org/resources

- Este resumen técnico analiza cómo administrar desechos sólidos en forma segura en países en desarrollo, lo que incluye generación, recolección, tratamiento y eliminación definitiva de residuos.

House, S., Mahon, T. y S. Cavill (2012). Menstrual Hygiene Matters: A Resource for Improving Menstrual Hygiene Around the World. WaterAid, Londres, Reino Unido. Disponible en: www.wateraid.org/what-we-do/our-approach/research-and-publications/view-publication?id=02309d73-8e41-4d04-b2ef-6641f6616a4f&sc_lang=en

- Este recurso se divide en módulos, cada uno con su propio kit de herramientas, que se centran en los diferentes aspectos de la higiene menstrual. Se presenta una guía completa y práctica sobre lo que ya se está implementando en diferentes contextos para fomentar la replicación para mejorar las prácticas para mujeres y niñas en países de ingresos bajos y medios. Será de especial utilidad para los profesionales del sector WASH, así como también de otros sectores, que incluyen salud, derechos de salud sexual y reproductiva, educación, desarrollo comunitario, protección y género.

10 Referencias

Ahmed, R. y K. Yesmin (sin fecha). Hygiene Promotion Menstrual Hygiene: Breaking the Silence. Disponible en: www.wateraid.org/documents/ch21_menstrual_hygiene_breaking_the_silence.pdf

Bharadwaj, S. y A. Patkar (2004). Menstrual Hygiene Management in Developing Countries: Taking Stock. Junction Social, Social Development Consultants, Bombay, India. Disponible en: www.washcost.info/docsearch/title/163390

House, S., Mahon, T. y S. Cavill (2012). Menstrual Hygiene Matters: A Resource for Improving Menstrual Hygiene around the World. WaterAid, Londres, Reino Unido. Disponible en: www.wateraid.org/what-we-do/our-approach/research-and-publications/view-publication?id=02309d73-8e41-4d04-b2ef-6641f6616a4f&sc_lang=en

Kirk, J. y M. Sommer (2006). Menstruation and Body Awareness: Linking Girls' Health with Girls' Education. Royal Tropical Institute, Ámsterdam, Países bajos. Disponible en: www.wsscc.org/resources/resource-publications/menstruation-and-body-awareness-linking-girls%E2%80%99-health-girls%E2%80%99?rck=0841bcc00355d04aa28d9236ab7e613c

Ten, V. (2007). Menstrual Hygiene: A Neglected Condition for the Achievement of Several Millennium Development Goals. European External Policy Advisors, Bruselas, Bélgica. Disponible en: www.eepa.be/wcm/dmdocuments/BGpaper_Menstrual-Hygiene.pdf

UNICEF (2008). Sharing Simple Facts: Useful Information about Menstrual Health and Hygiene. UNICEF India, Nueva Delhi, India. Disponible en: www.unicef.org/document/sharing-simple-facts-useful-information-about-menstrual-health-and-hygiene-booklet-english

Resumen técnico: Gestión de la higiene menstrual

CAWST (El Centro de Tecnologías Asequibles de Agua y Saneamiento)
Calgary, Alberta, Canadá
Sitio web: www.cawst.org; Correo electrónico: resources@kawst.org
Bienestar a través del agua.... Mejorando la vida de las personas a nivel mundial
Última actualización: agosto de 2014

El contenido de este documento no tiene restricciones. Usted es libre de:



- Compartir – copiar, distribuir y difundir este documento.
- Editar – adaptar este documento.



Bajo las siguientes condiciones:

- Atribución. Debe atribuírsele a CAWST el crédito de ser la fuente original del documento. Por favor, incluya la dirección a nuestro sitio web: www.cawst.org.

CAWST y sus directores, empleados, contratistas y voluntarios no asumen ninguna responsabilidad ni dan ninguna garantía respecto de los resultados que puedan obtenerse a partir del uso de la información proporcionada.