



Respecto del artículo: *Creencias relacionadas con la menstruación: un análisis basado en la evidencia científica*, de los autores: Damary S Jaramillo Aguilar, Selena Xiomara Jaramillo Aguilar, Feijo Mateo Erazo, Bernardo Vega Cresp, publicado en número de julio de Ginecología y Obstetricia de México ([Ginecol Obstet Mex 2025; (7): 264-276. <https://doi.org/10.24245/gom.v93i7.97971>]) en la sección de **MATERIALES Y MÉTODOS** omitimos las Figuras 1 y 2. La **Figura 1** debe citarse al final del segundo párrafo y la **Figura 2** en el subtítulo “**Proceso de cribado y extracción de datos**”, también al final. Del mismo modo, en la sección de **RESULTADOS** omitimos los **Cuadros 1 y 2**, que deben citarse en el primer párrafo. Enseguida se muestran las Figuras y Cuadros complementarios:

Base de datos	Términos de búsqueda
Pubmed	Search: ((((((((((((((hygiene[MeSH Terms]) OR (nutrients[MeSH Terms])) OR (aerobic exercise[MeSH Terms])) OR (activities, sexual[MeSH Terms])) OR (religion[MeSH Terms])) OR (religious belief[MeSH Terms])) OR (physical activity[Other Term])) OR (intercourse[Other Term])) OR (taboo[Other Term])) OR (myth[Other Term])) OR (antioxidants[MeSH Terms])) OR (inflammatory response syndrome, systemic[MeSH Terms])) OR (coitus[MeSH Terms])) AND (menstruation[MeSH Terms])) OR (dysmenorrhea[MeSH Terms])) OR (menorrhea[Other Term]) Filters: Books and Documents, Clinical Trial, Meta-Analysis, Randomized Controlled Trial, Systematic Review, in the last 5 years, MEDLINE
Scopus	TITLE-ABS (hygiene OR *nutrient* OR *flavonoid OR exercise OR sex OR religio*) AND TITLE-ABS (*menstrua* OR menses OR *menorrhea*) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR, 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2018)) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE, "ar") OR LIMIT-TO (DOCTYPE, "re") OR LIMIT-TO (DOCTYPE, "ch") OR LIMIT-TO (DOCTYPE, "le") OR LIMIT-TO (DOCTYPE, "ed")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE, "English")) AND (EXCLUDE (SUBJAREA, "NEUR"))
SciELO	((hygiene OR *nutrient* OR exercise OR sex OR religio*)) AND ((*menstrua* OR menses OR *menorrhea*))

**Figura 1.** Estrategias de búsqueda.

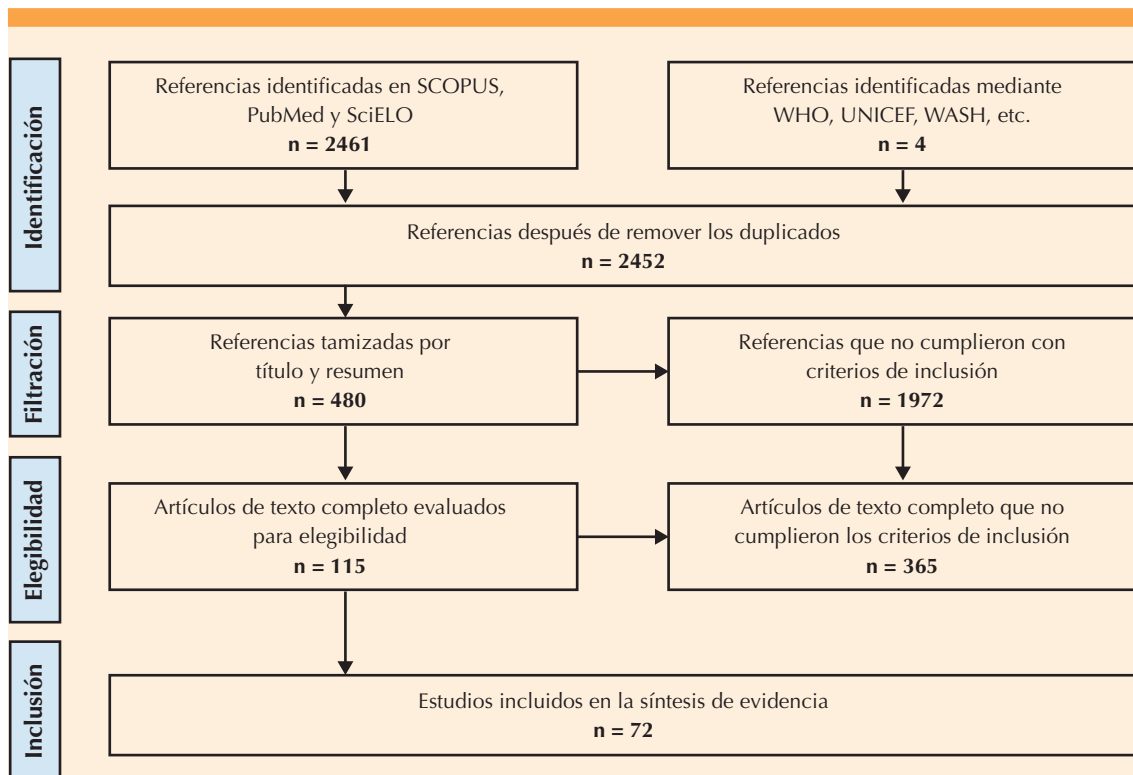


Figura 2. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.

**Cuadro 1.** Características de los trabajos de investigación (continúa en la siguiente página)

Grupo	Autor/año	Tipo de documento	Contexto
Actividad física	Aguilar AS., et al; 2017	Revisión narrativa	Global
	Armour M., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Bakay K., et al; 2018	Artículo original	Turquía
	Carroquino-García P., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Cholbeigi E., et al; 2022	Artículo original	Irán
	Graja A., et al; 2022	Artículo original	Túnez
	Kannan P., et al; 2019	Artículo original	Nueva Zelanda
	Kawabe R., et al; 2022	Artículo original	Japón
	Kim BR., et al; 2022	Artículo original	Corea
	Kolic P., et al; 2021	Artículo original	Reino Unido
	Maged AM., et al; 2018	Artículo original	Egipto
	Mohebbi Dehnavi Z., et al; 2018	Artículo original	Irán
	Ozturk N., et al; 2022	Artículo original	Irán
	Ravichandran H., et al; 2022	Revisión sistemática	Global
	Roomruangwong C., et al; 2019	Artículo original	Tailandia
	Roomruangwong C., et al; 2020	Artículo original	Tailandia
	Samy A., et al; 2019	Artículo original	Egipto
	Vaghela N., et al; 2019	Artículo original	India
Yildiz E., et al; 2022	Artículo original	Turquía	
Actividad sexual	Fahs B.; 2020	Capítulo de libro	Global
	McLaughlin SE., et al; 2019	Artículo original	Estados Unidos
	Najmabadi S., et al; 2022	Artículo original	Estados Unidos y Canadá
	Rubinsky V., et al; 2021	Revisión narrativa	Global
	Soria-Contreras DC., et al; 2022	Artículo original	Reino Unido
Swaims-Kohlmeier A., et al; 2021	Artículo original	No aplica	



**Cuadro 1.** Características de los trabajos de investigación (continúa en la siguiente página)

Grupo	Autor/año	Tipo de documento	Contexto
Higiene	Alexander KT., et al; 2018	Artículo original	Kenia Occidental
	Armour M., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Babagoli MA., et al; 2022	Artículo original	Kenia
	Cardoso LF., et al; 2021	Artículo original	Estados Unidos
	Chinyama J., et al; 2019	Artículo original	Zambia
	Coast E., et al; 2019	Scoping review	Global
	Coswosk ÉD., et al; 2019	Artículo original	Brasil (Bahía)
	Davis J., et al; 2018	Artículo original	Indonesia
	dos-Santos G., et al; 2020	Artículo original	Brasil (San Pablo)
	Hannegan J., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Kaur R., et al; 2018	Revisión narrativa	Países en vías de desarrollo
	Korir E., et al; 2018	Artículo original	Kenia
	Maulingin-Gumbaketi E., et al; 2022	Artículo original	Países de las Islas del Pacífico
	Miuro G., et al; 2018	Artículo original	Uganda
	Mohamed Y., et al; 2018	Artículo original	Fiji, Islas Salomón y Nueva Guinea
	Mukhoirotin, et al; 2020	Artículo original	India
	Munro K., et al; 2021	Artículo original	Global
	Oktri Y., et al; 2018	Artículo original	Indonesia
	Rastogi S., et al; 2019	Artículo original	India (Delhi)
	Rheinländer T., et al; 2018	Artículo original	Ghana
	Roxburgh H., et al; 2020	Artículo original	Malawy
	Schoep ME., et al; 2019	Artículo original	Píses Bajos
	Shanon AK., et al; 2021	Revisión sistemática	Global
	Sharma S., et al; 2020	Revisión sistemática	India
	Sivakami M., et al; 2019	Artículo original	India
	Ssewanyana D., et al; 2019	Artículo original	África Sub-Sahariana
	Torondel B., et al; 2018	Artículo original	India (Odisha)
	UNICEF, WaterAID; 2018	Reporte	Asia Sur
	van Eijk AM., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Vashisht A., et al; 2018	Artículo original	India Sur
Wali N., et al; 2020	Scoping review	Nepal	

**Cuadro 1.** Características de los trabajos de investigación (continuación)

Grupo	Autor/año	Tipo de documento	Contexto
Nutrición	Alarcón-Nivia M., et al; 2006	Artículo original	Colombia (Bucaramanga)
	Chen XM., et al; 2017	Artículo original	No aplica
	Cieberta M., et al; 2021	Revisión narrativa	Global
	Clemetson AB., et al; 1989	Capítulo de libro	Reino Unido
	Khalesi ZB., et al; 2019	Revisión sistemática	Global
	Mirabi P., et al; 2018	Artículo original	Irán
	Palomino P., et al; 2019	Revisión narrativa	Global
	Retallick-Brown H., et al; 2020	Artículo original	Nueva Zelanda
	Robeldo T., et al; 2020	Artículo original	Global
	Tomponuh MM., et al; 2021	Artículo original	Indonesia
Cultura y religión	Cohen I.; 2020	Capítulo de libro	Global
	Joshi S.; 2022	Revisión narrativa	Nepal
	Kamat S., et al; 2021	Revisión narrativa	Global
	Mazopakis EE., et al; 2018	Carta al editor	Global
	Thakuri DS., et al; 2021	Revisión narrativa	Nepal
Thapa S., et al; 2021	Revisión narrativa	Nepal	

**Cuadro 2.** Creencias menstruales y evidencia científica (continúa en la siguiente página)

Grupo	Creencias y su explicación	Evidencia científica
Actividad física	No realizar actividad física, porque agrava los síntomas menstruales <sup>8,44-48</sup> .	Falso. El ejercicio físico de leve o moderada intensidad es efectivo para controlar los síntomas premenstruales y menstruales <sup>8,44-61</sup> .
Actividad sexual	No mantener relaciones sexuales con penetración vaginal, porque aumenta el flujo y altera el ciclo menstrual <sup>7,62,66</sup> .	Falso. Al generarse contracciones uterinas, el material menstrual se expulsa más rápido y se induce la liberación de hormonas que contrarrestan los síntomas menstruales <sup>66</sup> .
	Evitar el mínimo contacto con una persona del sexo opuesto, porque hay mayor probabilidad de quedar embarazada <sup>7,62,65</sup> .	Falso. Se requiere de penetración vaginal para la concepción. El riesgo aumenta si no se usa protección o la menstruante tiene ciclos menstruales cortos <sup>65</sup> .
	Mantener relaciones sexuales en lo posible, porque disminuye la probabilidad de contraer infecciones <sup>18</sup> .	Falso. Hay mayor riesgo de contraer ETS por los cambios del medio, más aún sin protección <sup>18,63,64</sup> .



**Cuadro 2.** Creencias menstruales y evidencia científica (continuación)

Grupo	Creencias y su explicación	Evidencia científica
Higiene	No lavarse el cabello o no tomar duchas, porque produce infertilidad y caída del cabello <sup>9,14-24</sup> .	Falso. La pobre higiene menstrual aumenta el riesgo de ETS e ITRs <sup>9,14-24</sup> .
	No beber, tener contacto o utilizar compresas de agua fría, o evitar exponerse a la lluvia, sumergirse en piscinas o ríos, porque el agua fría disminuye y altera el flujo menstrual <sup>25-27</sup> .	Falso. El uso de compresas de agua fría o caliente son igual de eficaces que los AINEs <sup>25-27</sup> .
	La compra de productos sanitarios debe hacerse a escondidas, porque no debe saberse entre los demás, especialmente los varones <sup>29-41</sup> .	Falso. Esto ha generado malas prácticas menstruales, incluyendo un mayor ausentismo escolar <sup>29-41</sup> .
	No usar compresas o copas menstruales, porque causan infertilidad <sup>17,43</sup> .	Falso. Son seguros y altamente recomendados <sup>17,43</sup> .
Nutrición	No consumir cítricos, porque cortan la regla <sup>67</sup> .	Falso. Al contener bioflavonoides y vitamina C, permite controlar eficazmente los síntomas menstruales <sup>6,68-71</sup> .
	No comer aguacate, porque indispone a la mujer <sup>67</sup> .	Falso. Por sus propiedades, mejora el sangrado y la dismenorrea <sup>72</sup> .
	No tomar infusiones, porque cortan el período <sup>67</sup> .	Falso. Alivian los síntomas menstruales <sup>73</sup> .
	No tomar leche, porque da mal olor a la sangre <sup>74</sup> .	Falso. El mal olor está asociado a la pobre higiene o a ITRs <sup>1,2,18</sup> .

**AINEs:** antiinflamatorias no esteroideos. **ETS:** enfermedades de transmisión sexual. **ITR:** infecciones del tracto reproductivo. **Elaboración:** Los autores. **Fuente:** Búsqueda bibliográfica.

### REQUISITO PARA AUTORES

**ORCID** es un proyecto que tiene por objetivo proporcionar un identificador único y permanente para cada investigador, para evitar errores y confusiones en los nombres de los autores, en el momento de identificar su producción científica y poder distinguir claramente sus publicaciones.

Por lo anterior, es requisito la inclusión de este identificador de autores en todos los artículos enviados para publicación en **GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA DE MÉXICO**.