

## La Práctica Menstrual Necesita Escalar (MPNS-36)

Por más información vaya a [www.menstrualpracticemeasures.org](http://www.menstrualpracticemeasures.org) o a las citas debajo.

**Citas:** Hennegan, J., Nansubuga, A., Smith, C., Redshaw, M., Akullo, A., & Schwab, K.J. (2020). Measuring menstrual hygiene experience: Development and validation of the Menstrual Practice Needs Scale (MPNS-36) in Soroti, Uganda. *BMJ Open*, 10, e034461. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034461>

**Sería de ayuda sustituir “menos de la mitad del tiempo” por a veces y “más de la mitad del tiempo” por seguido.**

Durante mi ultimo período menstrual...					
1	Mis materiales menstruales eran cómodos	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
2	Tenía suficiente material menstrual para cambiarme tan seguido como quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
3	Estaba satisfecha con la limpieza de mi material menstrual	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
4	Podía acceder a más de mi material menstrual cuando lo necesitaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
5	Me preocupaba que mi material menstrual permitiera que la sangre se pasara a mi vestimenta	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
6	Me preocupaba que mi material menstrual se moviera del lugar mientras lo estaba usando	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
7	Me preocupaba como podría obtener más material menstrual si se me terminaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
8	Me sentía cómoda llevando extra material menstrual conmigo fuera de casa	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
9	Me sentía cómoda llevando material menstrual al lugar donde me lo cambiaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
10	Me sentía cómoda guardando (teniendo) material menstrual limpio que me sobraba hasta mi siguiente período	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
11	Podía lavarme las manos <u>cuando</u> quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Podía desechar inmediatamente mi material menstrual usado	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
13	Podía desechar mi material menstrual usado de la manera que yo quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
14	Me preocupaba donde desechar mi material menstrual usado	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
15	Me preocupaba que otros pudieran ver mi material usado en el lugar que los desechaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
<b>En casa durante mi ultimo período menstrual...</b>					
16	En casa, podía cambiarme mi material menstrual <u>cuando</u> quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
17	En casa, estaba satisfecha con el lugar que usaba para cambiarme mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
18	En casa, tenía un lugar limpio para cambiar mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
19	En casa, me preocupaba no poder cambiar mis materiales menstruales cuando lo necesitaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
20	En casa, me preocupaba que alguien pudiera verme mientras estaba cambiando mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
21	En casa, me preocupaba que alguien pudiera lastimarme mientras estaba cambiando mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
22	En casa, me preocupaba que algo más pudiera lastimarme mientras estaba cambiando mis materiales menstruales (ej.: animals, insectos, estructuras inseguras)	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
<b>En la escuela [trabajo/fuera de casa] durante mi ultimo período menstrual...</b>					
23	En la escuela, podía cambiar mis materiales menstruales cuando quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
24	En la escuela, estaba satisfecha con el lugar que usaba para cambiar mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

25	En la escuela, tenía un lugar limpio para cambiar mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
26	En la escuela, me preocupaba no poder cambiar mi material menstrual cuando lo necesitaba	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
27	En la escuela, me preocupaba que alguien pudiera verme mientras me cambiaba mis materiales menstruales	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
28	En la escuela, me preocupaba que alguien pudiera lastimarme mientras me cambiaba mi material menstrual	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

Si **lavaste y reutilizaste** cualquier material durante tu última menstruación, por favor responde lo siguiente

<b>Durante mi último período menstrual...</b>					
29	Tenía suficiente agua para enjuagar o lavar mi material menstrual	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
30	Tenía acceso a una pileta para enjuagar o lavar mi material menstrual cuando lo necesitara	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
31	Podía lavar mi material menstrual <u>cuando</u> lo quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
32	Tenía suficiente jabón para lavar mi material menstrual	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
33	Podía poner a secar mi material menstrual <u>cuando</u> quisiera	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
34	Me preocupaba que alguien pudiera verme mientras lavaba mi material menstrual	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
35	Me preocupaba que mi material menstrual no estuviera seco cuando lo necesitara	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>
36	Me preocupaba que otros vieran mis materiales menstruales mientras se estaba secando	Nunca <input type="radio"/>	A Veces <input type="radio"/>	Seguido <input type="radio"/>	Siempre <input type="radio"/>

