

Inicio / La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes

Recursos

# La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes

**Resource date:** May 2022

**Autor:** UNFPA

¿Qué es la menstruación? ¿Qué es el ciclo menstrual?

¿Cómo se relaciona la menstruación con los derechos humanos?

¿Qué necesitan las mujeres y las niñas para manejar la menstruación?

¿Cuáles son los síntomas o trastornos relacionados con la menstruación?

¿Qué es el síndrome premenstrual y cuándo se produce?

¿Cuándo se inicia la menstruación? ¿Empieza la menstruación hoy más temprano que anteriormente?

¿Cuáles son los mitos y tabúes comunes sobre la menstruación? ¿Cómo afectan la condición de las mujeres?

¿Qué es la pobreza del periodo?

¿Cuáles son los aspectos positivos de la menstruación?

¿La menstruación limita lo que las personas pueden hacer?

¿Qué está haciendo el UNFPA sobre el tema de salud menstrual?

¿Una mujer puede quedar embarazada durante la menstruación?

¿La menstruación es mala para el medio ambiente?

¿Los productos sanitarios son malos para la salud?

¿Cómo afectará la pandemia de COVID-19 la capacidad de las personas para controlar su menstruación?

## **¿Qué es la menstruación? ¿Qué es el ciclo menstrual?**

()

La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva. En las comunidades occidentales, a menudo se le llama el "periodo". Normalmente dura de 2 a 5 días, pero esto varía según la persona.

Al inicio de la fase de menstruación en la vida de una mujer se le llama menarquia. La edad de la menarquia varía según la persona.

La menstruación es parte del ciclo menstrual, un ciclo de cambios biológicos que tienen lugar en el sistema reproductivo de una mujer o de una niña para preparar su cuerpo para un posible embarazo. Los cambios son desencadenados por las hormonas, que son sustancias químicas naturales en el cuerpo. Este ciclo comienza cuando una niña llega a la pubertad y continúa hasta que alcanza el final de su fertilidad (en una fase conocida como menopausia, momento en que finalizan los ciclos menstruales).

El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o más largo. Comienza con la menstruación (considerada el día 1 del ciclo). La menstruación es el desprendimiento del revestimiento del útero y los restos del óvulo no fertilizado. Continúa con un aumento de la hormona estrógeno, y el tejido de revestimiento del útero de nuevo se hace más grueso y esponjoso (normalmente 6 a 8 días). Uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado "ovulación" (alrededor de 14 días, si bien puede variar) y, después, el óvulo pasa por las trompas de Falopio hacia el útero (normalmente entre los días 15 y 24). Si el óvulo no es fertilizado, no será implantado en la pared uterina, sino que

se divide en pedazos, y disminuyen los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona. Este proceso es seguido por el inicio de un nuevo ciclo.

Aunque los ciclos menstruales de una mujer pueden ser coherentes, incluso predecibles, también pueden cambiar o variar, especialmente en los primeros años posteriores a la menarquia. Algunos cambios, como la ausencia de sangrado, son señal de un embarazo. Otros cambios pueden estar relacionados con el uso de anticonceptivos, el estrés, la nutrición, la actividad física o problemas de salud. Algunos cambios en el ciclo son parte natural del envejecimiento.



En India, Priyanka Meena, de 15 años, duerme fuera de su casa cuando está menstruando.

Ella usa la misma ropa y usa los mismos utensilios cuando tiene su periodo menstrual

porque se cree que son impuras. © UNFPA India

## ¿Cómo se relaciona la menstruación con los derechos humanos? ()

Los derechos humanos son derechos de todo ser humano en virtud de su dignidad humana. La menstruación está intrínsecamente relacionada con la dignidad humana, cuando las personas no pueden acceder a instalaciones de baño seguras y medios seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual, no pueden manejar su menstruación con dignidad. Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan el principios de la dignidad humana.

La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden tornar la menstruación en una etapa de estigma y privaciones, que puede socavar su disfrute de los derechos humanos fundamentales. Esto es cierto para las mujeres y las niñas, así como para los hombres transgénero y las personas no binarias que menstrúan.

En el curso de la vida de una mujer que menstrúa, esta podría fácilmente pasar de tres a ocho años menstruando, y en ese tiempo podría enfrentar la exclusión, el descuido o la discriminación relacionadas con la menstruación.

Una variedad de factores afectan la manera en que son tratadas las personas durante la menstruación (y en otras ocasiones en que presentan sangrado vaginal, como durante la recuperación posterior al parto).

### *Exclusión de la vida pública*

Uno de estos factores es la percepción de que la menstruación es sucia o vergonzosa. Este punto de vista contribuye a que las mujeres y las niñas enfrenten restricciones durante el sangrado vaginal, que existen en muchos países, si no en la mayoría. Algunas restricciones son culturales, como prohibiciones sobre la manipulación de alimentos o la entrada a espacios religiosos, o el requisito de que las mujeres y las niñas se aislen. (Aquí encontrará ejemplos de tabúes y la discriminación sobre la menstruación). Algunas restricciones son autoimpuestas; las mujeres y las niñas pueden temer participar en actividades escolares, atléticas o en reuniones sociales. En conjunto, estas prácticas pueden reforzar la idea de que las mujeres y las niñas tienen menos derecho a usar espacios públicos y menor capacidad de participación en la vida pública.

### *Obstáculos a las oportunidades*

Otro error común es que las mujeres y las niñas tienen menor capacidad física o emocional, debido a sus ciclos menstruales. Estas ideas pueden dar lugar a obstáculos a las oportunidades, reforzando así la desigualdad de género. En verdad, la menstruación no obstaculiza las capacidades de la mayoría de las mujeres y las niñas.

### *Obstáculos al saneamiento y la salud*

La pobreza y las crisis humanitarias pueden limitar el acceso de mujeres y niñas a suministros para la salud menstrual culturalmente apropiados e instalaciones privadas de lavado seguras.

Las mujeres y las niñas vulnerables en países de ingresos altos y medianos también enfrentan acceso limitado a instalaciones de baño y suministros seguros para la menstruación, incluidas las que asisten a sistemas escolares, prisiones y refugios empobrecidos.

### *Mayor vulnerabilidad*

La aparición de la menstruación, llamada menarquia, puede socavar los derechos humanos de las niñas. En muchos lugares del mundo, se cree que la menarquia es indicio de que las niñas están listas para el matrimonio o la actividad sexual. Esto las hace vulnerables a una multitud de abusos, incluidos el matrimonio infantil y la violencia sexual.

Se sabe que las niñas muy empobrecidas en ocasiones entablan relaciones sexuales transaccionales para costear los productos menstruales.

A continuación se aprecia una lista de derechos humanos universalmente aceptados que pueden ser socavados por el tratamiento que se presta a mujeres y niñas durante la menstruación:

- El derecho a la salud - Las mujeres y las niñas pueden sufrir consecuencias negativas para la salud cuando carecen de suministros y servicios para manejar su salud menstrual. El estigma de la menstruación también puede impedir que las mujeres y las niñas procuren tratamiento de trastornos o dolor relacionados con la menstruación, lo cual afecta su disfrute del máximo nivel de salud y bienestar.
- El derecho a la educación: la falta de un lugar seguro o de la capacidad para manejar la higiene menstrual, así como la falta de medicamentos para tratar el dolor relacionado con la menstruación, pueden contribuir a elevar las tasas de ausentismo escolar y los deficientes resultados educativos. Algunos estudios han confirmado que cuando las niñas no pueden manejar adecuadamente la menstruación en la escuela, su asistencia escolar y su rendimiento se resienten.

- El derecho al trabajo: el escaso acceso a medios seguros de manejo de la higiene menstrual y la falta de medicamentos para tratar los trastornos o el dolor relacionados con la menstruación también limitan las oportunidades de empleo para las mujeres y las niñas. Pueden abstenerse de realizar ciertos trabajos, o pueden ser obligadas a renunciar a horas de trabajo y salarios. Las necesidades relacionadas con la menstruación, tales como pausas para baño, podrían ser sancionadas, conduciendo de ese modo a la desigualdad en las condiciones de trabajo. Y las mujeres y las niñas pueden enfrentar discriminación en el lugar de trabajo relacionada con tabúes en torno a la menstruación.
- El derecho a la no discriminación y la igualdad de género: los estigmas y las normas relacionadas con la menstruación pueden reforzar las prácticas discriminatorias. Los obstáculos relacionados con la menstruación en la escuela, el trabajo, los servicios de salud y las actividades públicas también perpetúan las desigualdades de género.
- El derecho al agua y al saneamiento - Las instalaciones de agua y saneamiento, como las instalaciones de baño, que sean privadas, seguras y culturalmente aceptables, junto con un suministro de agua suficiente, seguro y asequible, son requisitos previos básicos para la gestión de la salud menstrual.

## **¿Qué necesitan las mujeres y las niñas para manejar la menstruación? ()**

Con frecuencia los responsables de políticas, los políticos, los educadores e incluso la comunidad médica ignoran cuestiones de particular interés para los cuerpos de las mujeres y las niñas (incluidas no sólo la menstruación sino también el embarazo, el parto, los cambios del posparto y la menopausia). Como resultado de esto, las mujeres y las niñas suelen saber muy poco acerca de los cambios que se producirán en sus cuerpos a medida que van viviendo. Muchas niñas apenas aprenden acerca de la menstruación cuando llegan a la pubertad, lo cual puede ser para ellas una experiencia aterradora y desconcertante.

Del mismo modo, las personas con diversas identidades de género, como los hombres transgénero y las personas de identidad no binaria, suelen enfrentar obstáculos adicionales para obtener información o

suministros que les permitan manejar la menstruación de forma segura, obstáculos que incluyen posibles amenazas a su seguridad y su bienestar.

Sin embargo, en los últimos años la gestión de la salud y la higiene menstruales se han convertido en temas de conversación entre defensores de las niñas, expertos en educación, profesionales de la esfera humanitaria, expertos en materia de derechos humanos y especialistas del desarrollo mundial.

Hoy existe un amplio acuerdo sobre lo que se requiere durante la menstruación:

- Deben tener acceso a materiales limpios para absorber o recoger la sangre menstrual, y dichos materiales deben ser aceptables para las personas que los utilicen.
- Deben poder cambiarse estos materiales en un entorno seguro y privado, y tener un lugar para deshacerse de suministros para la menstruación usados o para higienizar suministros reutilizables.
- Las mujeres y niñas que menstrúan también deben poder lavarse con agua y jabón de forma privada y segura.
- Deben tener una educación básica acerca del ciclo menstrual y el modo de manejar la menstruación sin incomodidad o temor.
- Las mujeres y las niñas también deben tener acceso a información y cuidados de salud si sufren trastornos relacionados con la menstruación.

Los productos menstruales también deben ser seguros, eficaces y aceptables para las personas que los utilizan. Estos productos pueden ser, entre otros: toallas sanitarias desechables y toallas sanitarias reutilizables, tampones desechables, copas menstruales, y telas limpias y absorbentes, como trapos o ropa interior.

El UNFPA distribuye productos menstruales a mujeres y niñas en situaciones de crisis humanitaria. La elección del producto a menudo se determina sobre la base de las necesidades culturales y logísticas. A modo de ejemplo, en algunas comunidades, las mujeres no se sienten cómodas con suministros insertables, como tampones o copas menstruales. En climas húmedos o en condiciones lluviosas, las

sanitarias reutilizables pueden ser difíciles de secar completamente, y esto podría dar lugar a riesgos de infección. En otras condiciones, la falta de sistemas de gestión de residuos podría hacer que los productos reutilizables sean más deseables que los desechables.



"Uso trapos para absorber el flujo de sangre" dijo Nyanjuma

Galoth, vivía en un campo de protección en Juba,

en Sudán del Sur. © UNFPA Sudán del Sur / Juma Delu

## **¿Qué ocurre cuando no se puede manejar adecuadamente la menstruación? ()**

La falta de acceso a los productos menstruales correctos puede dar lugar a mayor riesgo de infección. A manera de ejemplo, algunos estudios muestran que, en lugares con alta humedad, las toallas reutilizables podrían no secarse completamente, lo cual podría dar lugar a mayor riesgo de infección. Otros productos, como las copas menstruales, requieren esterilización y los tampones deben cambiarse con frecuencia, lo que puede presentar desafíos en condiciones como las crisis humanitarias.

En algunos casos, las mujeres y las niñas no tienen acceso a productos menstruales en absoluto. Podrían recurrir a trapos, hojas, periódicos u otros elementos improvisados para absorber o recoger la sangre menstrual. También podrían producirse fugas que den lugar a vergüenza o bochorno.

Un estudio ha sugerido que puede haber un aumento del riesgo de infecciones urogenitales, como infecciones por levaduras, vaginosis o infecciones de las vías urinarias, cuando las mujeres y las niñas no pueden bañarse o cambiarse o limpiar periódicamente sus suministros para la menstruación. Sin embargo, no existe una relación causal clara, y las infecciones urogenitales a menudo son causadas por bacterias internas antes que externas.

Las mujeres y las niñas que viven en la extrema pobreza y en situaciones de crisis humanitarias pueden ser más propensas a enfrentar estos desafíos. En una comunidad de refugiados sirios, por ejemplo, los trabajadores de la salud informaron haber visto altos niveles de esos tipos de infecciones vaginales, quizás a causa del mal manejo de la higiene menstrual. No obstante, no hay pruebas sólidas sobre los riesgos y la prevalencia de estas infecciones.

Las expectativas y creencias culturales también pueden desempeñar un papel en esta situación. Algunas tradiciones desalientan que las mujeres que menstrúan se toquen o se laven los genitales durante la menstruación, lo cual puede aumentar su vulnerabilidad a infecciones, y la molestia y puede afectar su sentido de la dignidad.

## **¿Cuáles son los síntomas o trastornos relacionados con la menstruación? ()**

La menstruación suele ser distinta de una mujer a otra, e incluso una misma mujer puede tener periodos muy distintos durante su vida. Esto suele ser saludable y normal, pero cuando la menstruación impide a las mujeres participar en actividades ordinarias, se requiere atención médica. Lamentablemente, la falta de atención y de educación acerca de la menstruación implica que muchas mujeres y niñas sufren durante años sin recibir atención médica. A continuación se presentan algunas de las afecciones y trastornos relacionados con la menstruación.

Una queja común relacionada con la menstruación es la dismenorrea, también conocida como cólicos menstruales o periodos menstruales dolorosos. Se presenta a menudo en forma de dolor pélvico, abdominal o de espalda. En algunos casos, este dolor puede ser debilitante. Los estudios muestran que la dismenorrea es un problema ginecológico importante entre mujeres de todo el mundo, que contribuye al ausentismo escolar y laboral, al tiempo que disminuye la calidad de vida.

A veces, las irregularidades menstruales pueden indicar trastornos graves. A modo de ejemplo, algunas mujeres y niñas pueden sufrir sangrado anormalmente profuso o prolongado, conocido como menorragia, que podría ser signo de un desequilibrio hormonal u otro tipo de problemas.

Un dolor intensísimo o sangrado excesivo durante la menstruación también pueden indicar problemas reproductivos tales como endometriosis (cuando el revestimiento del útero crece fuera del útero) o fibromas (brotes abultados en el útero).

Periodos irregulares, poco frecuentes o prolongados pueden indicar trastornos como el síndrome de ovario poliquístico.

Periodos extremadamente profusos también pueden aumentar el riesgo de anemia por deficiencia de hierro, que puede causar cansancio extremo, debilidad, mareos y otros síntomas. La anemia por deficiencia de hierro grave o crónica puede causar peligrosas complicaciones durante el embarazo, así como problemas fisiológicos.

Los cambios hormonales relacionados con el ciclo menstrual también pueden causar síntomas físicos y emocionales, que van desde molestias, dolores de cabeza y dolor muscular hasta ansiedad y depresión. Estos síntomas a veces se consideran como síndrome premenstrual, pero cuando son graves o incapacitantes suelen considerarse como trastorno disfórico premenstrual.

También hay afecciones que pueden exacerbar las quejas relacionadas con la menstruación. Por ejemplo, los estudios muestran que la mutilación genital femenina puede causar periodos más largos y dolorosos.

## **¿Qué es el síndrome premenstrual y cuándo se produce? ()**

La mayoría de las mujeres que menstrúan sufren algún tipo de malestar físico o emocional, conocido como síndrome premenstrual, aproximadamente una semana antes o durante los primeros días de sus periodos menstruales.

El síndrome premenstrual se manifiesta de forma distinta entre mujeres distintas, y puede variar entre ciclos menstruales. Los síntomas más comunes durante del síndrome premenstrual son, entre otros, cambios



En el último día de su periodo, Poonam, en la India, quema sus toallas sanitarias usadas para evitar

que los animales se alimentarse con ellas, lo cual se considera nefasto. © UNFPA La India

en el apetito, dolores de espalda, acné, distensión abdominal, dolor de cabeza, depresión, sentimientos de tristeza, tensión o ansiedad, irritabilidad, sudoración, sensibilidad al tacto en los senos, retención de líquidos, estreñimiento o diarrea, dificultad para concentrarse, insomnio y cansancio. Para algunas mujeres, estos síntomas pueden ser tan graves que deben faltar al trabajo o a la escuela, mientras que otras no sienten tanta molestia.

En promedio, las mujeres en la treintena de años son más propensas a tener síndrome premenstrual. El síndrome premenstrual también puede aumentar en la medida que una mujer se acerca a la menopausia debido a las fluctuaciones en los niveles hormonales.

No sabe en realidad por qué las mujeres sufren el síndrome premenstrual. Los investigadores creen que es debido a la dramática reducción de los niveles de estrógeno y progesterona que tiene lugar después de la ovulación, cuando una mujer no está embarazada. Los síntomas del síndrome premenstrual suelen desaparecer cuando los niveles hormonales comienzan a aumentar de nuevo.

Aproximadamente la mitad de las mujeres que necesitan alivio del síndrome premenstrual también tienen otros problemas de salud, como depresión o trastornos de ansiedad, encefalomiелitis miálgica/síndrome

de fatiga crónica, síndrome de intestino irritable y síndrome de dolor vesical.

Los estereotipos y la estigmatización que rodean al síndrome premenstrual pueden contribuir a la discriminación. A modo de ejemplo, la gente puede suponer que el síndrome premenstrual afecta a todas las mujeres, o que socava la competencia de las mujeres en la escuela o el trabajo.

## **¿Cuándo se inicia la menstruación? ¿Empieza la menstruación hoy más temprano que anteriormente? ()**

La aparición de la menstruación, llamada menarquia, varía de una mujer a otra. Generalmente comienza entre los 10 y 16 años.

En casos raros, la menarquia puede tener lugar antes de que una niña alcance los 7 u 8 años. La menarquía también puede retrasarse o evitarse debido a desnutrición, ejercicio excesivo o problemas médicos.

Es difícil saber el promedio mundial de la edad de la menarquía, porque es difícil encontrar datos recientes y comparables. Un estudio de 1998 encontró que los 14 son una edad típica de la menarquia.

Algunos estudios han encontrado que la menarquía se está presentando más temprano entre las niñas de ciertos lugares, a menudo en países y comunidades de altos ingresos. La investigación de países como Sudáfrica sugiere que estos cambios están relacionados con la nutrición y la situación socioeconómica, en el sentido de que en la medida en que mejoran la nutrición y la salud, los cuerpos de las niñas podrían madurar un poco antes. Sin embargo, la falta de datos recopilados sistemáticamente en países de bajos ingresos indica que no pueden extraerse conclusiones más amplias o de alcance mundial.

Igualmente, es difícil determinar la edad promedio en que termina la menstruación, conocida como menopausia. Los datos de 1999 indican una edad promedio de alrededor de 50 años.



Zainab, de Yemen, dijo: "Siempre usé telas de algodón, las doblé y las puse en mi ropa interior.

Soy de una familia sin educación, así que no sabía que podíamos usar toallas sanitarias "

## **¿Cuáles son los mitos y tabúes comunes sobre la menstruación? ¿Cómo afectan la condición de las mujeres? ()**

En muchas o en la mayoría de las culturas han existido o siguen existiendo tabúes menstruales. En todo el mundo y a lo largo de la historia, los conceptos erróneos acerca de la menstruación han llevado a las mujeres y las niñas a la exclusión de todo tipo de funciones y entornos, desde posiciones de liderazgo hasta viajes espaciales. A continuación figura una lista no exhaustiva de mitos y tabúes sobre la menstruación, así como su impacto en las mujeres y las niñas.

*Mito: La menstruación es sucia o peligrosa*

La sangre menstrual está compuesta de tejido y sangre normales, con ninguna propiedad especial o peligrosa. Sin embargo, a lo largo de la historia, muchas comunidades han pensado que la mera presencia de mujeres que menstrúan podría causar daño a las plantas, alimentos y animales. En la década de 1930, científicos occidentales elaboraron la hipótesis de que los cuerpos de las mujeres que menstrúan producen "menotoxinas", una especie de veneno.

Aún hoy en día muchas personas tienen creencias similares. Algunas comunidades creen que las mujeres y las niñas pueden propagar desgracia o impureza durante la menstruación (o sangrado vaginal de

otro tipo). Como resultado de esto, pueden tener restricciones en su comportamiento diario, entre estas la prohibición de asistir a ceremonias religiosas, de visitar espacios religiosos, de manipular alimentos o de dormir en el hogar.

En el oeste de Nepal, la tradición de chhaupadi prohíbe a las mujeres y a las niñas cocinar los alimentos y las obliga a pasar la noche fuera de casa, a menudo en una choza o cobertizo para el ganado. Reglas similares se aplican a las mujeres y las niñas en algunas partes de la India y otros países. (En una comunidad rural en Etiopía, los tabúes acerca del sangrado vaginal condujeron no sólo al exilio de mujeres y niñas del hogar durante la menstruación, sino también durante el parto y la hemorragia posparto.) El aislamiento y la expulsión del hogar a menudo son peligrosos para las mujeres y las niñas, y que pueden incluso ser fatales. A manera de ejemplo, mujeres y niñas nepalíes han sido expuestas al frío extremo, a ataques de animales e incluso a violencia sexual.

(Es importante señalar que no todos los aspectos de estas tradiciones son negativos. En algunos lugares, las limitaciones de actividades de las mujeres y las niñas les dan la oportunidad de regresar a su hogar materno para relajarse. Aquí hay más información al respecto.)

Los estigmas menstruales también afectan la manera en que las mujeres y las niñas manejan su salud e higiene. Algunas culturas prohíben a mujeres y niñas que se toquen o se laven los genitales durante la menstruación, lo cual puede dar lugar a infecciones. En algunas partes de Afganistán, incluso se cree que el lavado del cuerpo durante la menstruación puede llevar a la infertilidad. En otros lugares, las mujeres y las niñas tienen miedo de que sus cuerpos contaminen las fuentes de agua o los retretes.

Estas creencias también afectan la manera en que las mujeres y las niñas desechan los productos menstruales. En algunos lugares las mujeres queman toallas sanitarias para evitar la maldición de los animales o de la naturaleza. En otros se cree que la quema de productos sanitarios puede causar infertilidad. Algunas comunidades creen que los productos sanitarios deben enterrarse para evitar atraer los malos espíritus. Otras creen que la eliminación incorrecta de estos productos puede hacer que una niña menstrúe continuamente de por vida.

*Mito: Ciertos alimentos están vedados a las mujeres y niñas que menstrúan*

Muchas comunidades creen que las mujeres y las niñas que menstrúan no pueden comer ciertos alimentos, como los de sabor agrio o los alimentos fríos, o los que se pueden estropear fácilmente. De hecho, no hay restricciones médicas recomendadas sobre tipos de comida que las mujeres y niñas que menstrúan pueden o deben comer, y las restricciones en la dieta pueden ponerlas en riesgo de limitar su ingesta de nutrientes.

*Mito: La menstruación indica preparación para el matrimonio y el sexo*

En muchos lugares del mundo, el primer periodo de una niña, llamado menarquia, se considera señal de que está lista para el matrimonio, la actividad sexual y el parto. Esto hace a las niñas vulnerables a una variedad de abusos, incluidos el matrimonio infantil y el embarazo precoz. Si bien la menstruación es señal de fertilidad biológica, no significa que las niñas hayan alcanzado la madurez mental, emocional, psicológica o física. En casos raros, por ejemplo, la menarquia puede tener lugar antes de que una niña alcance los 7 u 8 años. Incluso las adolescentes mayores podrían no ser suficientemente maduras para hacer elecciones informadas sobre el matrimonio, la actividad sexual o la maternidad.

*Mito: La menstruación limita la capacidad de las mujeres*

También se cree comúnmente que la menstruación limita las condiciones físicas o mentales de las mujeres. Los médicos del siglo XIX, por ejemplo, estimaban que los periodos "hacen que sea extremadamente dudoso hasta qué punto pueden considerarse seres responsables". Aún hoy persisten ideas similares. Las mujeres pueden enfrentar comentarios degradantes acerca de que la menstruación afecta su estado físico o emocional. Pueden quedar excluidas de ciertos roles o puestos de liderazgo.

*Mito: Las mujeres verdaderas menstrúan*

Las mujeres también enfrentan la estigmatización y el maltrato por no tener periodos. Quienes no menstrúan pueden ser denigradas como "mujeres que verdaderamente no lo son". Tales percepciones contribuyen a la reticencia de algunas mujeres a utilizar métodos anticonceptivos que afecten sus ciclos menstruales.

Estas creencias pueden afectar a las mujeres que no ven una menstruación mensual, como las que tienen ciclos irregulares y las mujeres transgénero.

Estas ideas también son perjudiciales para los hombres transexuales que menstrúan. Estos hombres pueden sufrir discriminación, acceso limitado a productos relacionados con la menstruación y acceso deficiente a instalaciones de lavado seguras y privadas.

*Tabú: La menstruación no debe debatirse públicamente*

Guardar silencio acerca de la menstruación puede conducir a ignorancia y descuido, incluso en el plano de las políticas. Esto hace a las mujeres y las niñas más vulnerables a cosas como la pobreza del periodo y la discriminación. También afecta a las mujeres y las niñas con mayores vulnerabilidades. Las que viven con el VIH podrían afrontar el estigma cuando buscan instalaciones sanitarias, suministros para la menstruación y atención médica. Los establecimientos penitenciarios o de otras formas de detención pueden ser privados de suministros para la menstruación.

*Mito: Todas las mujeres tienen mal humor cuando menstrúan*

El ciclo menstrual es regido por los cambios hormonales, que tienen efectos distintos en distintas mujeres. En algunas mujeres, el mal humor es un efecto secundario de estos cambios hormonales. Otras mujeres no sienten cambios de humor.

*Mito: La menstruación es solo asunto de mujeres.*

Si bien es cierto que la menstruación se experimenta en el cuerpo de mujeres y niñas (así como en los de otras personas, como personas no binarias y transgénero), los problemas de salud menstrual son cuestiones de derechos humanos y, por lo tanto, de importancia para la sociedad en su conjunto. Esto significa que los hombres y los niños deben participar en conversaciones sobre la igualdad de género y promover masculinidades positivas con el objetivo de eliminar el estigma y la discriminación asociados con la menstruación.



Poonam afirma que la hace feliz no tener que ayudar con las tareas domésticas durante la

menstruación. © UNFPA La India

## ¿Qué es la pobreza del periodo? ()

La pobreza del periodo describe la lucha que enfrentan muchas mujeres y niñas de bajos ingresos al intentar adquirir productos menstruales. El término también se refiere al aumento de la vulnerabilidad económica que enfrentan mujeres y niñas debido a la carga financiera planteada por los suministros para la menstruación. Estos incluyen no sólo toallas sanitarias y tampones, sino también gastos conexos tales como analgésicos y ropa interior.

La pobreza del periodo no sólo afecta a las mujeres y las niñas en los países en desarrollo, sino que también afecta a las mujeres en los países ricos e industrializados.

La dificultad para adquirir productos menstruales puede hacer que las niñas permanezcan en casa sin ir a la escuela y el trabajo, con consecuencias duraderas en su educación y sus oportunidades económicas. También puede exacerbar las vulnerabilidades existentes, empujando a las mujeres y las niñas hacia peligrosos mecanismos de supervivencia. Estudios realizados en Kenya, por ejemplo, han demostrado que algunas colegialas han entablado relaciones sexuales transaccionales para poder adquirir productos menstruales.

La pobreza del periodo no es sólo una cuestión económica, sino también social y política. A manera de ejemplo, algunos defensores han reclamado que se eximan del pago de impuestos los productos

relacionados con la menstruación. Esos esfuerzos han dado lugar en la India a la eliminación del impuesto a las toallas sanitarias y los tampones.

## ¿Cuáles son los aspectos positivos de la menstruación? ()

La menstruación regular puede ser indicio de buena salud reproductiva de la mujer.

Puede ayudar a las mujeres a entender y, en general, a supervisar su fertilidad. Por ejemplo, muchas mujeres perciben su periodo mensual como una indicación de que no están embarazadas. (No obstante, este método no es infalible, dado que incluso las mujeres embarazadas pueden presentar sangrado, como el sangrado de implantación.)

Algunas tradiciones ofrecen a las mujeres y niñas que menstrúan una oportunidad para establecer vínculos entre sí. En Rajasthan, la India, donde la menstruación puede restringir las actividades de mujeres y niñas, recientemente las mujeres casadas la han usado como una oportunidad para visitar a la familia materna. La menstruación también puede ser una oportunidad para tomar un descanso de las responsabilidades normales. Poonam, una niña en Rajasthan, manifestó su alegría al UNFPA porque no se esperaba que ayudara con las tareas domésticas cuando menstruaba.



Las niñas en Rupantarán, Nepal, asisten a una sesión informativa sobre sus derechos, sus cuerpos

y su salud, incluyendo la menstruación. Estas sesiones forman parte del Programa del UNFPA.

y UNICEF. © UNFPA Nepal / Dhana Bahadur Lamsal

## **¿La menstruación limita lo que las mujeres pueden hacer? ()**

No. Aunque la menstruación ha sido utilizada a lo largo de la historia para excluir a las mujeres y a las niñas de todo tipo de funciones y entornos, realmente no hay nada que las mujeres que menstrúan no puedan hacer. Durante la menstruación, las mujeres pueden hacer ejercicio, nadar, bañarse, trabajar y tener sexo.

En algunas culturas hay restricciones sobre qué pueden hacer las mujeres durante la menstruación, pero estas costumbres, creencias y tradiciones no tienen nada que ver con la capacidad real de las mujeres. Las mujeres que menstrúan pueden competir en los Juegos Olímpicos (como en efecto lo han hecho), correr maratones, viajar al espacio, desempeñar roles de liderazgo, ser juezas y celebrar oficios religiosos.

Sin embargo, el manejo de la menstruación influye en lo que la gente puede hacer; por ejemplo, es posible que las mujeres y las niñas prefieran ir a nadar cuando tienen acceso a copas menstruales o tampones. Los síntomas menstruales pueden afectar también lo que las mujeres prefieran hacer.

## **¿Qué está haciendo el UNFPA sobre el tema de salud menstrual? ()**

El UNFPA tiene cuatro enfoques amplios para la promoción y el mejoramiento de la salud menstrual en todo el mundo.

En primer lugar, el UNFPA llega directamente a las mujeres y las niñas con suministros para la menstruación e instalaciones sanitarias. En casos de emergencia humanitaria, por ejemplo, el UNFPA distribuye kits de higiene femenina, que contienen toallas sanitarias desechables y reutilizables, ropa interior, jabón y artículos relacionados. (En 2017, se distribuyeron 484.000 kits de higiene femenina en 18 países.) El UNFPA también ayuda a mejorar la seguridad de las instalaciones de baños y retretes en los campamentos de desplazados al colaborar con los funcionarios del campamento, distribuir linternas e instalar lámparas alimentadas con energía solar.

El UNFPA también promueve la información y desarrollo de capacidades relacionadas con la salud menstrual. A modo de ejemplo, algunos programas del UNFPA enseñan a las niñas a hacer toallas sanitarias reutilizables. Otros las sensibilizan en lo relativo a las copas menstruales.

Segundo, el UNFPA trabaja para mejorar la educación y la información acerca de la menstruación y las inquietudes en materia de derechos humanos. A través de sus programas juveniles e iniciativas de educación integral en materia de sexualidad, como el programa Y-Peer, el UNFPA ayuda a niños y niñas a comprender que la menstruación es sana y normal. El UNFPA también ayuda a crear conciencia sobre el hecho de que la aparición de la menstruación (menarquia) no implica preparación física o psicológica para casarse o tener hijos. El Programa Mundial del UNFPA-UNICEF para Acelerar las Medidas Encaminadas a Poner Fin al Matrimonio Infantil, por ejemplo, enseña a las niñas y las comunidades sobre la salud reproductiva y el daño causado por el matrimonio infantil. Programas para poner fin a la mutilación genital femenina, como el Programa conjunto para eliminar la mutilación genital femenina del UNFPA y UNICEF, sensibilizan acerca de las consecuencias negativas que puede tener la práctica sobre la salud menstrual.

En tercer lugar, el UNFPA apoya los sistemas nacionales de salud, que pueden promover la salud menstrual y ofrecer tratamiento a las niñas y las mujeres que sufren trastornos menstruales. Esto incluye la promoción de servicios de salud para adolescentes y jóvenes, que pueden ayudar a las niñas y las jóvenes a comprender mejor sus propios cuerpos y cuidarlos mejor. El UNFPA también apoya la contratación y capacitación de trabajadores de la salud, particularmente parteras, que pueden proporcionar el cuidado de e información acerca de quejas de salud menstrual. El UNFPA también adquiere productos de salud reproductiva que pueden ser útiles para tratar los trastornos relacionados con la menstruación. Como ejemplo, se pueden usar métodos anticonceptivos hormonales para tratar los síntomas de la endometriosis y reducir el exceso de sangrado menstrual.

Por último, el UNFPA está ayudando a recopilar datos y pruebas sobre la salud menstrual y su conexión con el desarrollo mundial: un tema de investigación ignorado por mucho tiempo. El UNFPA, por ejemplo, apoyó encuestas que proporcionan una visión crítica del conocimiento de niñas y mujeres acerca de sus ciclos menstruales, su salud y acceso a instalaciones sanitarias. En tanto que una reciente publicación del

UNFPA proporciona una opinión crítica de las necesidades de salud menstrual de las mujeres y las niñas en la región de África oriental y meridional.

## ¿Una mujer puede quedar embarazada durante la menstruación? ()

Sí. Se cree ampliamente que el coito durante la menstruación no puede dar lugar a un embarazo. Sin embargo, esto no es cierto para las mujeres y las niñas con ciclos menstruales más cortos o irregulares. El sangrado vaginal no menstrual también puede ser confundido con la menstruación, y esto puede dar una falsa sensación de seguridad respecto del embarazo. La única manera segura de prevenir el embarazo es utilizar un método anticonceptivo moderno.



El UNFPA distribuye productos para el manejo de la menstruación en emergencias humanitarias,

estos son parte de los kits de dignidad. © UNFPA Siria / Sufian Abdulmouty

## ¿La menstruación es mala para el medio ambiente? ()

No. La menstruación en sí no es mala para el medio ambiente. Sin embargo, ciertos productos usados para manejar la menstruación pueden tener un efecto negativo en el medio ambiente, dependiendo del producto y la forma en que se desechen.

Los productos sanitarios, como los tampones y las toallas sanitarias, suelen contener plásticos y compuestos químicos perjudiciales para el medio ambiente. El tiempo que tardan en degradarse en un vertedero

supera en siglos la vida de una mujer. Los productos sanitarios también pueden alcanzar a las masas de agua y las costas. El proceso de fabricación para producir productos sanitarios también tiene consecuencias ambientales.

Opciones más respetuosas del medio ambiente incluyen copas menstruales reutilizables, así como toallas sanitarias reutilizables y/o biodegradables.

Pero en muchos lugares no hay métodos alternativos disponibles, o bien no son culturalmente aceptables. En todas las circunstancias, el producto para la menstruación debe ser aceptable para quien lo utilice. A modo de ejemplo, algunas las mujeres no se sienten cómodas con productos insertables, como las copas menstruales. En ambientes húmedos, las toallas sanitarias reutilizables podrían ser difíciles de secar completamente.

Dadas las posibles consecuencias ambientales de los productos sanitarios desechables, es importante ampliar la variedad de métodos disponibles para las mujeres, para permitirles tomar decisiones informadas que se ajusten a sus necesidades.

## **¿Los productos sanitarios son malos para la salud? ()**

En general, la respuesta es no. Sin embargo, existen posibles efectos sobre la salud que se deben tomar en cuenta.

El uso de tampones altamente absorbentes ha sido asociado con el síndrome de shock tóxico, una afección potencialmente mortal, pero infrecuente. Cambiar con frecuencia los tampones reduce enormemente el riesgo de síndrome de shock tóxico.

Las mujeres con piel sensible pueden tener reacciones a los materiales utilizados en productos sanitarios, como las fragancias utilizadas en algunas toallas sanitarias.

Además, muchos países no obligan a los fabricantes a revelar los ingredientes o componentes de productos sanitarios, lo que podría exponer a las mujeres a materiales no deseados. Algunas marcas de tampones, por ejemplo, contienen compuestos químicos como las dioxinas. Se ha realizado poca investigación para determinar las consecuencias para la salud, si las hubiere, de la exposición a estas sustancias.

## ¿Cómo afectará la pandemia de COVID-19 la capacidad de las personas para controlar su menstruación? ()

Las comunidades de todo el mundo están sintiendo los efectos numerosos y superpuestos de la pandemia de la COVID-19, que pueden tener considerable impacto sobre la capacidad de algunas personas para manejar su menstruación de manera segura y con dignidad:

- Las deficiencias en la prestación de servicios de agua y saneamiento, como la falta de mantenimiento de aguas residuales o la interrupción del suministro de agua, tendrán un impacto directo sobre la capacidad de las personas para manejar su menstruación.
- Los desabastecimientos y las perturbaciones de la cadena de suministro significan que las comunidades podrían perder el acceso a toallas sanitarias, tampones y otros materiales menstruales.
- Las personas que puedan ser puestas en cuarentena porque hayan contraído o entrado en contacto con alguien que haya contraído la COVID-19 pueden tener acceso limitado a productos menstruales o agua corriente.
- El estrés económico en las familias que subempleadas debido a la pandemia puede hacer que los hogares prioricen otras necesidades básicas, como alimentos o facturas de servicios, por encima de los suministros para la menstruación.
- El aumento de los precios de los suministros de salud menstruales debido al aumento de la demanda, las compras causadas por el pánico o la interrupción de las cadenas de suministro puede dejar a algunas personas sin suministros, o bien sin sus suministros de elección.
- La falta de conocimiento de la propia menstruación y menarquia puede contribuir al estrés y la ansiedad. La pandemia puede limitar el acceso a información esencial relacionada con la salud menstrual debido a la interrupción de los servicios de salud normales, el cierre de las escuelas, el acceso limitado a la tecnología y la suspensión de la programación basada en la comunidad.

En tiempos de crisis globales, como esta pandemia, es fundamental garantizar que las personas que menstrúen sigan teniendo acceso a las instalaciones, los productos y la información que necesitan para

proteger su dignidad, su salud y su bienestar. Los responsables de la toma de decisiones deben asegurar que estos artículos esenciales de salud menstrual sigan estando disponibles.

## Contenido relacionado



Eventos

### Comisión de Población y Desarrollo, 58º período de sesiones

[Leer más](#)



Noticias