

# Nueve cosas que usted debe saber sobre los períodos y la pandemia

28 Mayo 2020



Este artículo es una colaboración conjunta entre el UNFPA y el UNICEF, organismos principales en el esfuerzo por garantizar la salud y los derechos de todas las personas que menstrúan.

**NACIONES UNIDAS, Nueva York** - La menstruación es malentendida y estigmatizada en todo el mundo, un hecho que probablemente empeore en el marco de la pandemia de COVID-19. A continuación se indican nueve cosas que usted debe saber sobre los períodos y la pandemia, y lo que el mundo debe hacer al respecto.

## 1. La menstruación no es un signo de enfermedad o de la COVID-19

La menstruación es saludable y normal. No es signo de enfermedad, pero circulan mitos sobre la menstruación y la COVID-19.

En China, por ejemplo, las personas ha informado que la menstruación aumenta la vulnerabilidad de las personas al coronavirus. En Tanzania, los rumores sostienen que la menstruación es un síntoma de COVID-19, o que las personas que están menstruando tienen más probabilidades de transmitir la enfermedad. No hay base médica para esos mitos, que podrían aumentar el estigma que rodea a la menstruación.

Sin embargo, la pandemia está afectando el modo en que las personas viven y perciben la menstruación. Las restricciones de movimiento relacionadas con la pandemia aunadas al cierre de los centros de salud están afectando el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluida la atención de trastornos relacionados con la menstruación, como la endometriosis o las migrañas. Las consecuencias económicas están afectando el acceso a los suministros menstruales, y el aumento del estrés podría afectar los ciclos menstruales y las molestias físicas y emocionales relacionadas con la menstruación (síndrome premenstrual).

Accept



We use cookies and other identifiers to help improve your online experience. By using our website you agree to this. To learn more, including how to change your settings, see our [cookies policy](#).



El acceso a productos de higiene menstrual ha sido afectado por la pandemia de COVID-19. © PONY para UNFPA

## 2. Los suministros menstruales son artículos esenciales

Las pérdidas de existencias y las interrupciones de la cadena de suministro significan que las comunidades podrían perder el acceso a toallas sanitarias, tampones y otros materiales relacionados con la menstruación. Los responsables de la toma de decisiones deben asegurarse de que estos artículos esenciales sigan estando disponibles.

Cuando las toallas sanitarias no se consideraron inicialmente suministros esenciales durante el bloqueo de China, los proveedores enfrentaron problemas de transporte marítimo, y esto llevó a los responsables de la toma de decisiones a tomar medidas. En la India, los responsables políticos designaron las toallas sanitarias como productos básicos esenciales para eliminar las barreras a su fabricación y suministro.

No debe haber ambigüedad: estos artículos (toallas, tampones, copas menstruales, servilletas reutilizables, analgésicos y jabón) son una prioridad para la salud, la dignidad y el bienestar de todas las personas que menstrúan.

Los responsables políticos también deben responder a los mayores desafíos relacionados con la menstruación que enfrentan determinados grupos de personas. Por ejemplo...

### **3. Los trabajadores sanitarios deben tener acceso a suministros de salud menstruales y a los medios para mantener su higiene menstrual, a fin de responder a la pandemia**

En todo el mundo, alrededor del 70 % de la fuerza de trabajo en la esfera de la salud es femenina. En la marco de la pandemia, este personal trabaja largas horas de agotadora labor bajo intensa presión. El personal sanitario ha llamado la atención sobre sus necesidades de salud menstrual insatisfechas, que podrían afectar la respuesta a la pandemia.

El personal de salud no solo necesita acceso a materiales de higiene menstrual, sino que también necesita tiempo, instalaciones y recursos para manejar su salud menstrual. Esto es particularmente cierto para los trabajadores sanitarios de primera línea en lo relativo al equipo de protección personal (EPP).

“Ponerse y quitarse el EPP previene el cambio rápido de los materiales de higiene menstrual, y esto lleva a las mujeres a sangrar en los trajes de protección, suprimir la menstruación mediante el uso de píldoras anticonceptivas orales, o les hace perder días de trabajo”, apunta una reciente orientación del UNICEF.

El UNFPA y el UNICEF están respondiendo a estas necesidades mediante la distribución de productos sanitarios y EPP a los trabajadores sanitarios de primera línea en todo el mundo.

### **4. Los hospitales y centros de cuarentena deben proporcionar suministros de higiene menstrual**

Por lo regular, las personas en hospitales y centros de cuarentena no pueden obtener sus propios productos de higiene menstrual y, por ese motivo, los administradores de las instalaciones deben asegurarse de que se disponga de suministros adecuados, y el personal debe estar capacitado para responder a estas necesidades de manera sensible.

Una mujer observó que las personas de su centro de cuarentena necesitaban más toallas sanitarias de las que se les proporcionaban. "Cada mujer vive su período menstrual de manera distinta, algunas más intensamente que otras", indicó.

El UNFPA y el UNICEF están trabajando con asociados, entre ellos ONU Mujeres, para suministrar kits de higiene femenina que contengan artículos de higiene, como jabón y toallas sanitarias, a instalaciones de cuarentena en Yemen, El Salvador y otros lugares.



Las personas que ya enfrentan obstáculos están viendo cómo aumentan tales desafíos. © PONY para UNFPA

## 5. Las personas vulnerables enfrentan más barreras para obtener suministros y cuidados de higiene menstrual

Las personas que ya enfrentaban obstáculos para adquirir suministros menstruales y recibir servicios sanitarios están viendo cómo aumentan tales desafíos.

El cierre de las tiendas y el transporte público, el aumento de los costos y la creciente incertidumbre económica están colocando los suministros de higiene menstrual fuera del alcance de los pobres. En algunos lugares hay informes de que las mujeres está recurriendo al uso de calcetines para absorber la sangre menstrual.

Accept



We use cookies and other identifiers to help improve your online experience. By using our website you agree to this. To learn more, including how to change your settings, see our cookies policy.

Las circunstancias son aún más tensas para las personas con discapacidad, las personas encarceladas, los refugiados y migrantes, los residentes en albergues y los hombres transexuales, que podrían tener acceso reducido a suministros y una menor privacidad durante los bloqueos. Una mujer detenida en Kirkuk, Irak, afirmó al UNFPA: "estar aquí nos hace sentir olvidados... pero nuestras necesidades íntimas son importantes".

Dildar Salamanca, un experto humanitario del UNFPA que trabaja en la frontera entre Venezuela y Colombia, recuerda lo que puede suceder cuando los migrantes no cuentan con los suministros que necesitan: "una vez fui testigo... una chica tenía el período, y no podía levantarse porque no tenía toallas sanitarias y estaba sentada encima de una bolsa de plástico... Estas condiciones han empeorado debido al aislamiento social en medio de la emergencia por la COVID-19, en la que las mujeres deben priorizar el acceso a los alimentos y al agua sobre los artículos de cuidado personal".

## **6. La COVID-19 amenaza los derechos y la salud de las personas que menstrúan**

La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden convertir la menstruación en un período de privación y estigma. Estas vulnerabilidades sólo aumentan en el marco de la pandemia, ya que van disminuyendo el acceso a los servicios e información de salud sexual y reproductiva.

Del mismo modo se han reducido las oportunidades de acabar con los mitos y promover los derechos. A manera de ejemplo, el Día de la Higiene Menstrual del año pasado se produjeron 726 eventos sobre el terreno en 74 países, marco en que las personas abogaron por el fin de los tabúes y estigmas menstruales. Hoy estos acontecimientos no son posibles.

## **7. La prevención de la COVID-19 y la buena salud e higiene menstruales van de la mano**

Los servicios de agua, saneamiento e higiene son esenciales tanto para la higiene menstrual como para la prevención de la COVID-19. Sin embargo, los esfuerzos por prestar estos servicios están siendo perjudicados.

Las comunidades enfrentan grandes disminuciones de existencias de suministros como jabón, desinfectante de manos y materiales de limpieza. Los servicios de agua y saneamiento en situaciones de emergencia podrían verse amenazados por la escasez de personal y recursos de mantenimiento, plantea el UNICEF. Todo esto tendrá un impacto adverso tanto en la respuesta a la COVID-19 como en la esfera de la salud y los derechos de las personas que menstrúan.



Debemos disipar los rumores y difundir mensajes positivos. © PONY para UNFPA

## 8. La información sobre la salud e higiene menstruales ha sido interrumpida por la pandemia

Las interrupciones en la escuela y los servicios sanitarios están dificultando el acceso a información básica sobre la salud e higiene menstruales. Además, las mujeres y las niñas tienen menos probabilidades de tener fuentes de información alternativas, debido a su menor acceso a Internet y a sus tasas de alfabetización.

Hoy más que nunca debemos encontrar maneras nuevas y creativas de educar a las personas sobre la menstruación.

El UNICEF y el UNFPA están trabajando para disipar los rumores y difundir mensajes positivos y fácticos sobre la menstruación mediante anuncios de servicio público y mensajes educativos, pero se necesitan más esfuerzos, tanto para educar a las personas como para acabar con el estigma y la

Accept X  
We use cookies and other identifiers to help improve your online experience. By using our website, you agree to this. To learn more, including how to change your settings, see our cookies policy.

vergüenza.

## 9. Las tradiciones menstruales nocivas están aumentando la vulnerabilidad durante la pandemia.

Los tabúes y las tradiciones menstruales conducen a la exclusión y vulnerabilidad incluso en circunstancias normales. En el marco de la pandemia, esta situación podría empeorar: algunas tradiciones exigen que las personas que menstrúan permanezcan en cabañas menstruales o en hogares de familiares, prácticas que podrían afectar el distanciamiento social. Otras tradiciones prohíben que las personas que menstrúan se laven o se toquen los genitales, o sostienen que la menstruación contamina las fuentes de agua o los inodoros.

Afortunadamente, al menos en algunos casos, los esfuerzos de prevención de la COVID-19 están ganando prioridad por encima de esas tradiciones. Varias activistas del oeste de Nepal explicaron al UNFPA que las mujeres y niñas que menstrúan ahora se alojan en habitaciones separadas de sus hogares, en lugar de ir a cabañas menstruales o establos. "Usan máscaras y se lavan las manos regularmente", aseguró Pramila Rokaya, una defensora.

No obstante, se necesitan más esfuerzos para asegurar que todas las personas puedan participar en las medidas de prevención de la COVID-19, incluso durante la menstruación.

## Contenido relacionado

### EVENTOS



Accept



We use cookies and other identifiers to help improve your online experience. By using our website you agree to this. To learn more, including how to change your settings, see our [cookies policy](#).