

La menstruación es natural, vivirla con dignidad es un derecho

Por: Viviana Erazo @vivianaerz. 23/06/2022

“Me llegó Andrés”, “estoy enferma”, “me bajó la regla”, “tengo el periodo”, estas son algunas de las diferentes formas de llamar al ciclo menstrual. ¿Por qué no se nombra a la menstruación por su nombre? ¿Por qué muchas niñas viven su primer período menstrual sin saber qué significa realmente? A este proceso natural en la vida de las mujeres lo engloban los tabús, la falta de educación y acción del Estado para lograr que todas las mujeres y personas menstruantes atravesemos la menstruación, un proceso que influye significativamente en nuestra vida, con dignidad.

Marina tiene 19 años, vive en Cuenca y su primera menstruación llegó cuando tenía 11 años, es decir, cuando terminaba la primaria. “Hasta el momento en el que me llegó el período no tenía mayor información de lo que significaba, prácticamente lo que sabíamos entre mis compañeras era que después de eso nos convertimos en “mujeres” y esa diferencia entre niña y mujer tampoco la entendíamos ” cuenta Marina.

La falta de educación sexual y reproductiva en las instituciones educativas y en el hogar es una de las razones para que las mujeres y las personas menstruantes no se empoderen sobre este tema.

Virginia Gomez de La Torre, es médica feminista y directora de Fundación Desafío, y una organizacióntrabaja por los derechos reproductivos de las mujeres, para ella a la falta de educación sexual integral se suma la escasa o equivocada información que provoca que se vea al proceso menstrual, como algo “sucio y vergonzoso” cuando es algo natural.

La primera vez que Marina menstruó no fue la mejor experiencia. Ella detalla que entró al baño de su casa a orinar y que vio sangre en su ropa interior “no sabía qué pasaba y le llamé a mi mamá entre susurros al baño, ella llegó y se puso a llorar

diciéndome que ya era una mujer. Hasta ese momento no sabía por qué eso me convertiría en mujer ni qué era lo que cambiaba”.

En Ecuador, al igual que en varios países de América Latina, existe un crecimiento en la exigencia enfocada en el **derecho y la dignidad para menstruar** de las mujeres y de las “personas menstruantes”, que incluye a las personas trans. Así lo hizo Chile, el 17 de mayo de 2022, con el proyecto de **Ley para la Promoción, Resguardo y Garantía de los Derechos Menstruales de las personas** que busca promover y garantizar los derechos de estas personas.

En Ecuador, en 2021, se impulsó el **Proyecto de Ley Orgánica de Salud e Higiene Menstrual**, presentado por la **asambleísta Johanna Moreira** y que actualmente es debatido en la Asamblea Nacional.

La Ley propuesta incluye a todas las personas menstruantes entre las que podemos identificar a mujeres, niñas y adolescentes de sectores rurales, mujeres en situación de calle, hombres trans, personas no binarias..

Todos y todas comparten un patrón en común: **cada mes sangran**. El sangrado está presente en la vida de las mujeres y de las personas menstruantes desde que se presenta su primer período conocido como menarquia, generalmente entre los 11 y 14 años aunque esta edad puede variar. Virginia Gómez de la Torre, médica, detalla que esta edad cada vez es más temprana “es común encontrar niñas de 8 años que inician su periodo menstrual”. Este proceso dura aproximadamente 2 a 5 días aunque puede extenderse dependiendo de la persona según datos del [Fondo de Población de las Naciones Unidas](#).

Este proceso acompaña a las mujeres personas menstruantes durante varias décadas a lo largo de su vida, “si consideramos a edad promedio de inicio de la menstruación y la edad de inicio de la menopausia que va entre los 40 y 50 años podemos decir que **la persona menstrua durante al menos 30 años** en su vida”, explica Gómez de la Torre.

A lo largo de este tiempo los primeros períodos menstruales llegan a ser los más difíciles, según la experta los principales factores que inciden en que el proceso no sea digno y se realice en condiciones de higiene y salud, son los factores socioculturales en torno a la menstruación. Estos conceptos básicos están propuestos en la Ley que promueve la Asamblea ecuatoriana.,

A la falta de guía de salud menstrual en la educación se le suma la violencia de la que muchas mujeres y personas menstruantes son víctimas. Esta viene de todas partes, incluso del mismo personal de salud de los colegios.

Daniela tiene 27 años, vive en Quito, cuenta que lo más incómodo que tuvo que vivir en su colegio fue que pusieran en duda su palabra cuando dijo que estaba en su período, “en mi colegio hacíamos natación en la materia de educación física, cuando estábamos en nuestro período y no podíamos meternos a la piscina no bastaba con nuestra palabra, nos pedían como requisito ir al departamento médico y ahí nos daban un algodón para que vayamos al baño y lo traigamos manchado de sangre” . Este acto para Daniela era algo denigrante.

Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan los principios de la dignidad humana de las mujeres y personas menstruantes.

Marina cuenta que obtener una toalla higiénica era lo más parecido a traficar con algo malo “cuando nos tocaba el período y no teníamos toalla nos pedíamos una entre nosotras, pero todo era en clave y hablando bajo, nos referíamos a las toallas sanitarias como: una galleta, una TH, entre otros nombres, pero nunca por el suyo. Si la obteníamos, la pasábamos oculta entre las páginas de un cuaderno, dentro de una cartuchera, dentro de la manga del saco del colegio y todo sin que nadie lo vea. Solo de recordarlo me parece absurdo, porque menstruar es algo natural”.

La situación se complica aún más cuando en los centros médicos de atención de las unidades educativas no proveen de insumos como toallas sanitarias, tampones o analgésicos para sobrellevar de forma adecuada el proceso menstrual. Gómez de la Torre señala que es muy precarizado el acceso a estos productos “en las escuelas, sobre todo en las públicas, que es dónde más se necesita, no tienen estos insumos, no los dan gratuitamente y ni siquiera hay máquinas dispensadoras para que las adolescentes puedan adquirirlas en una emergencia, simplemente se ignora que

este es un proceso natural e inevitable en la vida de las mujeres”.

Considerando los factores económicos y de infraestructura, uno de los grupos de mujeres y personas menstruantes que sufren más complicaciones para llevar el proceso menstrual de forma digna son las niñas y mujeres que viven en zonas rurales y cuyas condiciones económicas de pobreza por consumo y pobreza por necesidades insatisfechas no les permiten comprar toallas sanitarias, tampones o medicamentos para aliviar el dolor.

Lilibeth Acuña, directora de la **Campaña 100 Preguntas Rojas**, iniciativa que busca garantizar la menstruación digna para 100 niñas de Manabí, se enfocó en este lugar precisamente por las condiciones en las que viven muchas familias rurales. La campaña resalta la situación en la que viven decenas de personas después del terremoto que azotó esta zona en 2016, “aún viven en hogares provisionales, colegios improvisados donde la infraestructura sanitaria es escasa, baños tipo letrina, sin conexión a agua potable y carentes de privacidad” la campaña donó 2 panties menstruales por niña.

El uso de panties menstruales además de eliminar el constante gasto ayudan a mitigar el impacto ambiental de una toalla sanitaria. Dentro de este marco otras iniciativas también promueven el uso de copas menstruales, un recipiente fabricado 100% con silicona médico hipoalergénica que se introduce en la vagina durante la regla para recoger el flujo **menstrual** en su interior. Alternativas que sin duda requieren capacitación.

Según Gómez de la Torre si bien estas son alternativas completamente aceptables, tanto las toallas reusables como la copa menstrual necesitan capacitación y un acceso adecuado a servicios de agua potable “si no se les enseña a las niñas cómo colocarlas, usarlas, y lavarlas, podrían padecer infecciones constantes de vías urinarias o contraer vaginitis”. Sin embargo con la correcta capacitación estas alternativas sin duda incidirían en la vida de las mujeres y personas menstruantes, sobre todo en aquellas que no tienen los recursos económicos suficientes.

Costos de menstruar

En Ecuador, las mujeres gastan 42 dólares al año solo en toallas sanitarias según

un [estudio, de 2018, de la fundación Friedrich-Ebert-Stiftung de Alemania](#). Gabriela Montalvo, economista con enfoque en género, resalta que este valor puede variar dependiendo de las toallas sanitarias, tampones u otros productos que se usen, ya que en el mercado se encuentran de diferentes precios, a este costo, se le debe sumar el costo de los analgésicos para aliviar el dolor que, según Montalvo, podrían sumar 15 dólares en un año.

“Estamos hablando de cerca de 60 dólares al año, que puede parecer poco, pero para una familia de escasos recursos económicos sí pesa, sobre todo si hay más de una mujer que menstrua y si quien maneja los pocos recursos que ingresan al hogar es un hombre, porque entre elegir comprar toallas sanitarias o comida seguramente preferirá lo segundo”.

Tania vive en Jama, tiene tres hijas, una de 19, otra de 15 y otra de 10. Ella recibió la capacitación de la **Campaña 100 Preguntas Rojas**, además del kit con tres toallas sanitarias reusables para cada una de sus hijas, “yo soy viuda, no tengo para comprarles las toallas, les hago trapitos para que se pongan, a veces ellas no quieren salir de la casa porque dicen que los trapitos se mueven y se sienten muy incómodas” para Tania esta alternativa les ayudará a sus hijas a llevar su vida de forma normal, sobre todo ahora que regresan al colegio, ya que los días que estaban menstruando perdían clases por la incomodidad de mancharse.

Aunque en Ecuador no existen cifras que muestren las diferentes aristas que inciden o son resultado de la menstruación, en América Latina y el Caribe **UNICEF México** arrojó un dato sobre el absentismo de alumnas a clases durante su ciclo menstrual. El estudio detalla que el 43% de las alumnas prefieren no ir a clases durante estos días. Esto se debe a la falta de acceso a insumos de salud menstrual que les permitan sentirse cómodas, pero también a las diferentes afectaciones físicas que el periodo menstrual tiene en las mujeres llegando a experimentar dolores insoportables en su útero, dolor de cabeza, dolor en la zona lumbar, dolor de piernas y cambios emocionales notables. Gómez de la Torre detalla que aunque parte de estos síntomas son propios del período menstrual no se deben naturalizar y requieren atención, pero sobre todo deben ser reconocidos con respeto y no para minimizar la imagen de la mujer o de la persona menstruante para calificarla como débil.

“La menstruación es ignorada, de ella no se habla y mucho menos se comprende cómo puede influir en la vida de una mujer, por esto se escucha a muchos hombres

decir en modo de ofensa ‘ya debes estar en tus días que estás loca’. Esto, por lo demás, es un acto de misoginia naturalizado «, detalla la especialista.

Salomé Cisneros Recalde, vocera de la **organización Red en Rojo** dedicada a promover la educación para una menstruación digna, participó en la elaboración del primer informe sobre el proyecto de **Ley de Salud e Higiene Menstrual**. Cisneros destaca que es necesaria la educación integral para que incluso antes de su primera menstruación las niñas estén informadas y puedan gestionar su menstruación sin miedo y con autonomía.

“Muchas multinacionales limitan la información sobre este tema y la entregan de forma muy poco respetuosa perpetuando un estigma. Las campañas dicen ‘mantente seca y segura, sin olores, que nadie más que tú lo sepa’ cuando la educación debe estar enfocada en comprender que este es un proceso natural” argumenta Cisneros. Además, resalta que la entrega de insumos de salud menstrual debe ser direccionada adecuadamente, debido a los factores que inciden en el uso de estos por parte de las mujeres y personas menstruantes “por ejemplo en las zonas que no tienen acceso a agua potable lo más saludable sería proveer de toallas sanitarias desechables y enseñarles cómo usarlas. En la zona del Chocó Andino tenemos informes de que las niñas no saben cómo colocarse las toallas y se las han puesto en muchas ocasiones con la parte del adhesivo hacia su vulva lo que les provocará seguramente infecciones”.

Cisneros señala que es importante que la entrega de productos de gestión menstrual esté acompañada de información pero también es importante considerar las condiciones socio-económicas y la realidad de las niñas, mujeres y personas menstruantes “la copa menstrual y las toallas reusables son una alternativa, pero no son la alternativa para las niñas y mujeres que no tienen la infraestructura adecuada o acceso a agua potable porque esto les podría enfermar” Ella resalta también el análisis que deben tener estos productos porque muchos de ellos usan materiales que causan daños en la salud de las mujeres.

Nicole tiene 31 años, ella relata cómo le tomó casi cinco años encontrar toallas sanitarias que no le causen infección “cuando era niña usaba las que me compraba mi mamá. Los días de periodo eran traumáticos para mí porque siempre me picaba, me irritaba las ingles y cuando pasaba el período tenía un fluido de mal olor, iba donde el doctor y me decía que tengo infección, cambié constantemente de toallas, pero ninguna me funcionaba”.

Las infecciones de vías urinarias, vaginitis, vaginosis, candidiasis, según explica Virginia Gómez de la Torre, son enfermedades causadas por el uso de toallas y tampones; entre estas enfermedades se encuentra el síndrome de shock tóxico que provoca fiebre alta repentina, vómitos, diarrea, desorientación y puede terminar en casos graves en la amputación de una de las extremidades inferiores o incluso la muerte. Otra enfermedad que desemboca, en muchos casos, en consecuencias irreparables o que comprometen la vida de las mujeres es la endometriosis que muchas veces es diagnosticada después de varios años.

¿ Qué plantea el proyecto de Ley de salud e higiene menstrual?

En Ecuador, con la entrada en vigencia de la Ley de Desarrollo Económico los productos de higiene femenina no pagan Impuesto al Valor Agregado (IVA), pero esto, según la economista Gabriela Montalvo, no es suficiente considerando los factores económicos de las mujeres y personas menstruantes, por esto es importante que se considere la menstruación digna como parte del derecho al acceso a la salud.

A esto se suma el proyecto de **Ley de Salud e Higiene Menstrual** que, el 6 de mayo de 2022, pasó el primer debate del Pleno de la Asamblea. De forma general la ley propone una menstruación digna y equitativa en condiciones de higiene y salud para todas las personas menstruantes. Para lograrlo busca instaurar la gratuidad de productos que se utilizan en el período menstrual. En el artículo 6, la ley estipula que en las unidades educativas, las universidades públicas, centros, subcentros de salud, cárceles deberá facilitarse de forma “gratuita y permanente” productos como toallas higiénicas o tampones. Esto se aplicaría a escala nacional.

En el debate las y los legisladores enfatizaron en que la ley tendría un impacto en el **gasto público**

. Por ello, dijeron, que señalar las fuentes de **financiamiento**, es decir contar con los estudios de factibilidad, es importante para que la normativa sea viable y sostenible.

La Comisión del Derecho a la Salud es la encargada de darle seguimiento a este proyecto por lo que receptorá las sugerencias y observaciones con el fin de elaborar el informe para un segundo debate que aún no tiene fecha definida en el legislativo.

Si bien la menstruación es un proceso natural en la vida de las mujeres no tiene por qué ser sinónimo de tabú o vivirse de forma traumática. Un acompañamiento integral representa que las mujeres se empoderen de su cuerpo y sus derechos desde que son niñas. Esto no solo mejora de forma significativa el proceso menstrual, además está directamente relacionado con la educación reproductiva de una mujer o persona menstruante es decir ayuda a mejorar su calidad y proyectos de vida. Por lo tanto, no solo nos concierne a las mujeres, esto lo convierte en un eje imprescindible dentro de la salud pública.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Wambra

Fecha de creación

2022/06/23