

No “me manché” ni “vino Andrés”, estoy menstruando ¿y qué?

Por: Diana Hernández Gómez Y Berenice Chavarría Tenorio. 31/05/2022

Ciudad de México.- El próximo 28 de mayo se festejará el **Día Internacional de la Higiene Menstrual**, una iniciativa enfocada en concientizar sobre los procesos menstruales de las mujeres y la necesidad de erradicar los estigmas alrededor de ellos. En la antesala de la celebración, diversas organizaciones y colectivas han compartido sus conocimientos sobre la menstruación en la espera de acabar con los mitos sobre ella y dignificar nuestras experiencias al vivirla.

Más que sangre

Una de las **concepciones equivocadas de la menstruación** es pensarla solo como un sangrado que dura de tres a siete días, que siempre es doloroso y debe ocultarse como un secreto indecible.

En el conversatorio “**Menstruamos ¿y qué? Mi cuerpo, mi sexualidad, mi derecho**”, organizado por Consorcio Oaxaca este 25 de mayo, la psicóloga y sexóloga educativa Natalia Orozco recordó que la menstruación, como un proceso, es más que solo sangrado: implica un ciclo de cerca de 28 días durante el cual nuestras emociones, nuestro cuerpo y deseo sexual experimentan diferentes cambios.

Sin embargo, estos procesos no están determinados únicamente por cuestiones médicas, resaltó Orozco; tanto ella como la ginecóloga Gabriela García Hernández y la educadora menstrual Emilia Almaza –también participantes en el conversatorio– coincidieron en que el ciclo menstrual de las mujeres está inevitablemente relacionado con su contexto social particular.

A esto se le conoce como **enfoque biopsicosocial**, una perspectiva que relaciona los ciclos menstruales con otros factores relevantes como el acceso a una buena alimentación, el entorno donde vivimos (si es agradable o nos mantiene siempre en alerta, por ejemplo), nuestro acceso a productos de higiene para gestionar la

menstruación y el impacto de estos elementos sobre nuestros estados emocionales.

De acuerdo con la ginecóloga Gabriela García, **recibir una educación menstrual** que englobe todas las aristas del proceso nos haría comprender, por ejemplo, por qué en un mes donde vivimos mucho estrés nuestros días de sangrado son más dolorosos. Además, entenderíamos que las hormonas y los factores biológicos no son las únicas causas de todo lo que ocurre en nuestros cuerpos.

Para Emilia Almaza es necesario que pongamos en tela de juicio la idea de que la **menstruación es algo ajeno a nosotras**, algo que no podemos controlar. Al cuestionar mitos como las menstruaciones siempre dolorosas o los cambios de ánimo ligados exclusivamente a los procesos hormonales, podremos comprender lo que realmente sucede con nuestros ciclos.

De esta forma, también podremos identificar alteraciones médicas que requieran de cuidados específicos. Por ejemplo: si llevamos hábitos saludables, ¿por qué tenemos tanto dolor o sangrado?, ¿podría ser endometriosis o algún otro padecimiento? La **reconexión con nuestros ciclos** puede ayudarnos a comprender mejor los mensajes que envían nuestros cuerpos.

Las tres especialistas coincidieron en que un reencuentro con la menstruación puede llevarnos a una comprensión amplia de nosotras mismas. Así, podremos saber cómo gestionar nuestros días de sangrado, cómo aprovechar la energía de nuestros días previos y, sobre todo, cómo dejar de ocultar y estigmatizar un proceso tan natural en nosotras.

¿Cómo hablar sobre menstruación con niñas y mujeres jóvenes?

Al hacer de la menstruación un tema tabú en la cultura mexicana, **se ha obstaculizado que las niñas, adolescentes y mujeres tengan acceso a una gestión menstrual digna y libre**. Por ello, es necesario dejar de estigmatizar y naturalizar este proceso a nivel familiar, escolar, empresarial e institucional, coincidieron la pedagoga feminista Leticia Pérez Rivera, y la integrante de Menstruación Digna México, Melisa Guerra.

De acuerdo con cifras del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF,

por sus siglas en inglés), **solo 5 por ciento de los padres y madres hablan con sus hijas sobre menstruación**. Debido a esto, únicamente 16 por ciento de las niñas y adolescentes cuentan con conocimientos precisos sobre el tema.

En ese sentido, Leticia Pérez Rivera señaló como urgente que la comunicación en torno a la menstruación cambie, pues de esta forma las niñas y jóvenes crecerán con la aceptación de sus procesos.

“Que se deje de creer que esto es malo, sucio; que hay que esconderlo, que nadie se dé cuenta. Así como decir ‘oreja’ o ‘mano’ no tiene nada de malo, decir ‘menstruación’ tampoco debería”, expresó la pedagoga feminista en entrevista con Cimacnoticias tras el evento “Conversaciones esenciales: retos y acciones para una menstruación digna”, coordinado por la empresa de salud e higiene Essity y la organización Menstruación Digna México.

Para la especialista, es importante recalcar a las niñas y adolescentes que este proceso es natural y, además, puede ser una señal de que sus cuerpos están sanos.

La integrante de la organización Menstruación Digna México, Melisa Guerra, coincidió con Pérez Rivera y resaltó que la información sobre estos temas debe ser adecuada a la edad y etapa de crecimiento de las niñas; además, no debe centrarse en el plano fisiológico o de los productos de gestión menstrual, sino incluir el **ámbito emocional**: cómo te sientes antes, durante y después de tus ciclos.

“La información tiene que estar exenta de tabúes. Es mejor conocerlo, saber cómo se va a gestionar y también reconocer nuestros propios cuerpos, porque cuando aprendemos a leer nuestros cuerpos y que cada uno reacciona diferente, podemos prevenir enfermedades”.

Melisa Guerra

Las especialistas enfatizaron que hablar de menstruación no es responsabilidad exclusiva de las mujeres, **los hombres también deben tener herramientas** para conocer este proceso y comentarlo abiertamente con sus hijas e hijos. Melisa Guerra explicó que si el tema se delega únicamente a las mujeres, se afectan las necesidades y políticas públicas necesarias en torno a la menstruación.



Imagen: Pixabay

Pequeñas acciones que normalizan la menstruación

Además de la implementación de políticas públicas, la asignación de presupuestos y el desarrollo de contenido pedagógico que permita a las niñas y adolescentes comprender y gestionar sus procesos menstruales, es importante que comiencen a normalizarse desde casa a través de lenguaje verbal y no verbal.

“Algo tan sencillo como poner en tu baño un cesto con toallas disponibles –porque en la mayoría de los hogares se esconde– podría motivar a la conversación sobre el tema”, afirmó Pérez Rivera.

Las especialistas también abordaron la importancia de modificar el lenguaje en torno a la menstruación, por ejemplo: dejar la expresión “me manché” y optar por “**mi ropa se tiñó**”, ya que esto quita el estigma de que dicho proceso es “sucio” o “vergonzoso”.

“A través de *apps*, pelis o en una plática en la cena familiar este tema debe hablarse porque la menstruación está en todas partes, lo importante es visibilizarla; **lo importante es hacer que la niñez y la juventud pasen mejor por este proceso**”, concluyó Melisa Guerra.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: cimacnoticias

Fecha de creación

2022/05/31