

Sara Sánchez: “La menstruación no debería ser una fuente más de desigualdad o de discriminación y a día de hoy lo es”

Por: Pablo Gutiérrez de Álamo. 20/07/2023

Sara Sánchez es una investigadora que hace poco tiempo publicó parte de los resultados de una investigación que está desarrollando en torno a la menstruación y cómo afecta a la sociedad en España. En ese primer artículo se centró en los sentimientos que genera en muchas personas tener la regla y cómo la educación podría tener un impacto positivo

“Creo que el desconocimiento y el tabú proporcionan el ambiente más adecuado para la burla y la vergüenza”, comenta Sara Sánchez en un momento de esta entrevista. Podría ser un buen resumen sobre su estudio. Tener la menstruación genera sentimientos negativos como la vergüenza y una manera de combatirlos es ofreciendo información a todas y todos, al mismo tiempo y por separado, sobre qué es la menstruación y, sobre todo, sobre qué hacer cuando llega: qué métodos de higiene menstrual utilizar y cómo hacerlo. Esto, por un lado, facilitaría la empatía de quienes no tienen el periodo y, al mismo tiempo y primero, empoderaría a quienes sí.

Quería empezar por la pregunta más básica, ¿qué es salud menstrual?

Se refiere a la necesidad de experimentar el ciclo menstrual de forma saludable y con dignidad, en todas sus vertientes, tanto económica como en relación al acceso a la información y, por supuesto, el acceso a un saneamiento adecuado y a productos de higiene menstrual adecuados. Se refiere a la capacidad de vivir el ciclo menstrual con dignidad, de forma saludable y con la información necesaria.

¿Cuando hablas de dignidad a qué te refieres?

Cuando hablamos de dignidad nos referimos a romper con el tabú y el estigma, a reducir la carga mental que sienten muchas mujeres en el mundo, ese miedo a mancharse, todas las adaptaciones que hacemos cuando tenemos la regla como si fuera algo que tenemos que ocultar, algo de lo que avergonzarse. A eso me refiero con dignidad. Y, por supuesto, a minimizar el *shaming*, esa burla que puede ocurrir,

que viene de fuera y no solo de dentro.

En el estudio señaláis que las mujeres nacidas en los 50 y las de la primera década de los 2000, más o menos, utilizan las mismas fuentes de información. Hay una historia paralela, ¿cómo es posible después de este tiempo?

Es algo interesante. Si bien es cierto que ha habido muchos cambios sustanciales en estas décadas, la forma en la que han vivido la menstruación las mujeres nacidas en los 50 no dista demasiado de la experiencia menstrual de las nacidas en los 2000. Esto es curioso porque la primera fuente de información, incluso a día de hoy, sigue siendo la madre, de lejos.

Si bien internet está ahí y es una ventaja, una de las preguntas que hemos hecho es cuáles son las fuentes de información que se tomaron en los últimos 5 años. Veíamos que Internet había tenido mucha importancia. Presenta ventajas y también el riesgo de que hay mucha desinformación. Se pueden perpetuar mitos: hay mucha gente no especialista hablando de muchos temas y la menstruación no es la excepción. Ahora, más que nunca, es necesario proporcionar una educación que nos dé las herramientas y los criterios para diferenciar lo que es real de lo que no lo es.

Volviendo a la pregunta, ¿Cómo sucede eso? Porque seguimos considerando la menstruación como algo que pertenece únicamente al ámbito privado. Con la excusa de que es algo que solo lo experimentan las mujeres, que además se maneja en el cuarto de baño, es algo que queda en el ámbito privado, algo que debes ocultar. También tenemos una cultura general muy discreta en ciertos temas y hemos mantenido la narrativa de que esto es algo privado, cuando es social, le ocurre a más de la mitad de la población y las medidas tienen que ser sociales. Sobre todo porque seguimos sin educar, sin hablar del tema, no se ha cambiado la legislación y no forma parte del currículo nacional, y en lo autonómico hay mucha variación y es ambiguo. Cuando un problema no se aborda, no se soluciona solo. No lo hemos abordado en estos 50 años.

Seguimos considerando la menstruación como algo que pertenece únicamente al ámbito privado pero le ocurre a más de la mitad de la población y las medidas tienen que ser sociales

Una parte de la información que se transmite de madres a hijas es errónea, por ejemplo, en relación al uso de analgésicos o antiinflamatorios por el dolor de

la menstruación. Es curioso que siga transmitiéndose información errónea después de tanto tiempo y con tanta medicación al alcance...

Es una pregunta muy interesante. Si bien nos hemos concentrado en este artículo en la parte de la educación, hay una gran parte de la investigación que se va a encargar de todo esto. Puedo adelantar que tenemos cientos y cientos de respuestas de experiencias compartidas en las que no se sabe cómo manejar dolores incapacitantes, cómo detectar o identificar lo que es un dolor que no es normal, de lo que es una enfermedad, de lo que nos han dicho que es normal, que eres mujer y la menstruación duele. Esto ocurre porque las madres siguen siendo mujeres que no tienen información y las mujeres adultas seguimos sin tener información. Porque no hay suficiente investigación al respecto, porque no se destinan suficientes medios, no se le da suficiente visibilidad y no se tienen estas conversaciones. Y como en general es algo que se intenta tratar de forma discreta e, incluso entre las mujeres, no se ha hablado, se siguen pasando estos mismos mitos. Los mitos siguen muy vigentes en España. Hay muchísimo,.

Seguramente, este verano, habrá niñas que no se bañen con la menstruación porque creen que se le puede cortar. Que eso ocurra quiere decir que estamos haciendo mal: tenemos la información, tenemos los medios, sabemos lo que hay que hacer y no estamos haciendo llegar la información.

Hablando de dolores que no son normales, estos llegan a ser síntomas de tumores sobre los que, en algunos casos, las mujeres han de insistir mucho a sus médicos...

Desgraciadamente, es cierto. No es cuestión de echarle la culpa a los médicos, a las madres... pero sí hay un reparto de responsabilidades que es justo destacar. Tenemos muchos datos de mujeres que nos han escrito, muchas, contando largas anécdotas en las que han sido diagnosticadas erróneamente, muchísimas que han ido con dolores y han sido desacreditadas o minimizados sus síntomas. O les han recetado la píldora, que es el tratamiento estrella que se nos ha dado a todas en algún momento: "Si tienes dolores de regla, tómate la píldora"... Los efectos secundarios vamos a no hablarlos. O como decías, tomar paracetamol o ibuprofeno, que no es que no sea una solución, pero no estamos viendo si hay endometriosis, si hay alguna condición subyacente. Estamos hablando, además y por lo general, de médicos privados, porque por la (sanidad) pública, todavía es más complicado acceder a estas consultas y porque hay poca prevención ginecológica. No hay

revisiones y deberíamos estar hablando de ello.

Comentáis en el estudio que buena parte de la información que han recibido las mujures desde los 50 hasta ahora tiene que ver con la reproducción humana. Lo demás se ha quedado fuera. Desde tu punto de vista, ¿Qué es lo que debería enseñarse en la escuela sobre menstruación más allá de lo reproductivo y cómo?

Creo que lo primero sería señalar que la información debería ofrecerse a tiempo, antes de que las chicas hayan tenido la menstruación, porque es cuando más impacto tiene, en la menarquía. La información, por supuesto, tiene que estar disponible durante toda la vida de las mujeres, porque esto no se acaba cuando termina la regla, porque empieza la menopausia.

Cuanta más información tienen las personas sobre cómo gestionar el sangrado, menos experiencias negativas reportan

¿Qué información deberíamos estar proporcionando? Según nuestros datos, tenemos que decir qué es la menstruación, por qué ocurre, consecuencias, cuáles son las implicaciones... también implicaciones culturales y, sobre todo, cómo gestionar el sangrado. “Qué hago cuando me baja la regla por primera vez. Me han dicho que existe pero no sé qué hacer”. Esa información, explicar qué productos o métodos de higiene menstrual hay, dónde adquirirlos, cuáles son los pros y los contras, cómo colocarlos, porque no es lo mismo ver una compresa que ponérsela... cada cuánto cambiarla, cómo tirarla... son cosas que parecen tontería pero no nacemos con ese conocimiento.

El día que te baja la regla ya tienes suficiente como para no saber cómo actuar, esa incertidumbre, el miedo a estar manchada, a que te esté ocurriendo algo, el miedo a que esto ha venido para quedarse. Hay muchas cosas y hay que minimizar la parte de cómo actuar. Yo sé lo que tengo que hacer y eso disminuye las emociones negativas, que es algo que se ve en el estudio. Podemos demostrar que cuanta más información tienen las personas sobre cómo gestionar el sangrado, menos experiencias negativas reportan, menos miedo, menos estrés, vergüenza y preocupación.

Precisamente, planteáis que más información reporta un aumento de algunas emociones negativas...

Hemos analizado dos piezas de información: saber qué es la menstruación (que te va a bajar) y saber cómo actuar. Lo primero puede aumentar el estrés y el miedo. Tiene sentido porque a lo mejor antes no sabías que tendrías que enfrentarte a esto y ahora tienes que hacerlo, 40 años de tener la regla. Puedo entender que no te apetezca tirar cohetes cuando tienes 10 años y te baja la regla. Si lo quieres celebrar, genial; si no, genial. Pero que dependa de ti y no de la falta de información.

Es cierto que el saber que existe no elimina las emociones negativas, a veces las incrementa, un poco, porque sabes de lo que hablas. Pero cuando tienes más información sobre lo que hacer con el sangrado, sí disminuye la ansiedad.

Apuntabas antes el cuándo dar esta información. Recogáis testimonios de mujeres que llevaban 2 años con la regla cuando les dieron información sobre el tema. ¿Cuándo crees que debería empezar a tratarse esta información?

Tenemos más de 4.000 datos y seguro que hay estudios fisiológicos que lo muestren. Creo que la media para que baje la regla está entre los 10 y los 12 años. La información debe ofrecerse no más tarde de los 10 años. No estamos diciendo que se dé el mismo nivel de información a las chicas de 14 que a las niñas de 12, pero sí por lo menos que sepan qué productos existen y qué tienen que hacer. Esto puede marcar mucho la diferencia, sobre todo, porque van a ser las primeras de su entorno con la menstruación, más allá de que puedan tener hermanas mayores. Y serán las que tengan menos información y estén menos expuestas a ella.

¿La información debe darse a lo largo de la escolarización obligatoria?

Sí, definitivamente. Se puede profundizar en la información. No creo que haya que darla de forma aislada una vez y nos olvidemos. La reproducción se da durante varios años y se va profundizando, vamos entendiendo la profundidad de las implicaciones. Lo mismo se puede hacer con esto, como con el resto de las asignaturas. No necesitamos que sea un cuatrimestre entero, pero puede formar parte del temario.

Hay una parte en la que habláis de las personas que no menstruan y los testimonios que recogéis hablan de lo beneficioso que sería que estas personas contasen con la misma información. ¿Cómo lo interpretáis?

Creo que está bastante claro. No siempre es fácil interpretar los datos, pero en este caso podemos aventurarnos a decir que solo traería beneficios para toda la población que incluyéramos a las personas que no menstruan en esta información. Desde luego, los niños deben estar presentes en la escuela cuando se dé esta información.

Esto de separar los grupos en niños y niñas y llevarse a los niños y hablarles de no sé qué, depende de quién los separe, y a las niñas hablarles de la responsabilidad, la higiene, la menstruación. Y mientras los niños, jugando al fútbol. A parte de que estamos incrementando los roles de género, que creo que ya podemos dar un paso adelante, contribuimos a esta narrativa de que la menstruación es una cosa que tratar en privado, que solo a las personas que menstrúan, cosa de mujeres, que es algo que ocultar y avergonzarse... y no es cierto. Y también es injusto con vosotros.

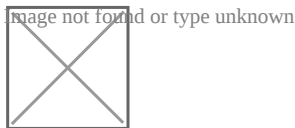


Foto cedida

Este estudio se ha hecho con personas que menstrúan y que no. Si bien las preguntas son diferentes según el caso, estamos convencidas de que es un problema social y que la sociedad debe formar parte de la evaluación y de la solución. Muchos hombres nos han dicho que no saben lo suficiente, que no saben dónde buscar información, “me da vergüenza preguntar y no sé siquiera qué preguntar”. Hay cosas que si no sabes que existen, ¿cómo vas a preguntar por ellas? Ni siquiera se te han ocurrido.

Hay quien ve la menstruación como algo sucio y puede incluso llegar a la burla, y también están las personas que quieren tener más información. En el artículo se incluye el testimonio de un adolescente de 12 años que cuenta que las compañeras se iban al baño y preguntó por qué lo hacían. “Todo el mundo se enfadó conmigo y nadie me decía nada y me fui a mi casa sin saber qué pasaba y avergonzado y hasta mucho después no supe qué pasaba”. El chico no tenía por qué saberlo ni

ellas tienen por qué explicárselo, pero alguien debería decírselo. No podemos dejar a la mitad de la población a oscuras.

El desconocimiento y el tabú proporcionan el ambiente más adecuado para la burla y la vergüenza

Hablando de esto, en la investigación habláis de grupos mixtos y no mixtos. Entiendo la dificultad de hablar de según qué asuntos con tus compañeros de clase, pero está la necesidad de que los chicos tengan acceso a la información...

Hay una fórmula, se ha estudiado. Siempre digo que los chicos tienen que formar parte de esta educación y lo mantengo. Idealmente debería darse la información al grupo mixto y, después, sí que es recomendable separar a los grupos y darles la oportunidad de hacer preguntas en un entorno más seguro, menos expuesto. Nadie intenta decir que no hay diferencias, que va a ser igual de fácil hablar para unas y otros. Incluso para ellos preguntar frente a ellas y viceversa. Démosles el espacio a cada uno para hacer preguntas de forma segura, pero que la información la hayan recibido todos y todas.

En esos espacios no mixtos se pueden hacer preguntas, dar información más concreta. No hay problema, todo es adaptable y es cultural. Esto hay que adaptarlo a la cultura, no solo española, si no dónde estás, teniendo en cuenta cuál es tu audiencia.

No sé si sabéis influye que los chicos tengan esa información, la misma, en lo relativo a casos de acoso o de burlas en clase.

Creo que el desconocimiento y el tabú proporcionan el ambiente más adecuado para la burla y la vergüenza. Cuando quitamos ese velo, en general, esto disminuye. Si los chicos o los niños, los adolescentes, saben lo que ocurre, si conseguimos que desarrollen la empatía porque saben lo que ocurre, creo que puede disminuir. Pero es que, al mismo tiempo, hemos empoderado a las personas que menstrúan para que no se tengan que avergonzar. El mensaje que mandamos es que no hay nada de lo que avergonzarse. Quien intente usarlo para burlarse, actúa contra las reglas propuestas y esto, a nivel colectivo, es más fácil de abordar que si lo es de forma individual. Pero si se ha dicho en clase, si ya se ha contado qué es, es más fácil de

abordar...

Creo que tendría un impacto muy grande y no solo por parte de las personas que no menstrúan, sino de las que sí. Esa necesidad de conciliar el estrés por no ponerte un pantalón blanco, que te has manchado y es un drama... no lo es, vamos a restarle ese nivel de estrés y vergüenza al que hemos accedido todas numerosas veces en la vida.

Normalizar un tema no te obliga a hablarlo con tu familia en la comida de navidad, pero posibilita que no se estigmatice a nadie cuando se tenga que hablar

Es curioso (o no) que todas hayáis pasado por eso y nosotros también, y que sea algo tan privado que parece vergonzoso, cuando es un proceso biológico normal...

Cuando hicimos las encuestas y las publicamos en redes sociales supuso una cierta resistencia. Me dijeron de todo en las redes, como que qué manía de normalizarlo todo, que ahora hay que hablar de todo. Pero es que normalizar un tema no te obliga a hablarlo con tu familia en la comida de navidad, pero posibilita que no se estigmatice a nadie cuando se tenga que hablar; posibilita que si en la cena de navidad te has manchado no tengas que hacer salir a todo el mundo para levantarte e ir al baño. No te preocupes que nadie te va a obligar a hablar de esto, pero vamos a bajar el nivel de intensidad. Simplemente es eso.

Me recuerda a cómo comenzábamos y usabas la palabra dignidad...

La carga mental es grande, hablamos de estrés y de vergüenza. Emocionalmente tiene un impacto, real, tangible. Hay que abordarlo.

Hay una cuestión que me ha sorprendido y no. El porcentaje de mujeres más jóvenes que se informan gracias a *influencers*. Es el mismo que el de quienes se informan en su médico. No sé si debería preocuparnos como sociedad.

Es cierto, es un dato destacable, curioso. Pero es cierto que nuestra relación con los médicos no es continua. ¿Cuándo el médico te va a explicar algo como esto? A no ser que hayas ido por algún problema en concreto, el médico no te va a hablar del tema, a no ser que tú le preguntes. ¿Y cuántas personas conoces que tengan una

relación de confianza con su médico? Yo ninguna. No es personal, es que es una alguien con quien no tienes un trato tan habitual.

Sin embargo, los *influencers* son personas con las que están en contacto, de alguna forma, a diario. Se desarrolla una cierta relación de confianza. Es un peligro, pero esos datos tienen que verse para que reflexionemos: si queremos divulgar y llegar a este público, ¿Qué medios debemos estar mirando? No digo que cojamos a cualquier *influencer* y lo convirtamos en un gurú de la menstruación. No me refiero a esto. Pero tenemos que entender cómo se consume la información hoy por hoy, que es diferente a cómo la consumía mi generación o generaciones superiores y no podemos ignorarlo. La información veraz y errónea se transmite de la misma forma y eso no lo podemos dejar de lado si de verdad queremos educar.

Incorporando la educación sobre la menstruación en el currículo nacional nos aseguramos de que cada personas escolarizada reciba la información mínima y básica

Tal vez por eso es importante que esté en el sistema educativo, más allá de confiar en que el *youtuber* va a tener acceso a una información adecuada...

No digo que la información no sea relevante, lo que digo es que es más fácil regular y legislar la educación formal. Además, lo que hacemos es rebajar la desigualdad. La menstruación no debería ser una fuente más de desigualdad o de discriminación y a día de hoy lo es. Incorporando esto en el currículo nacional nos aseguramos de que cada personas escolarizada reciba la información mínima y básica para navegar la menstruación de la mejor manera posible.

La menstruación es un proceso de muchos años que termina con la menopausia, que abre otro proceso. No sé si la información de la que venimos hablando debería dosificarse a lo largo de la educación obligatoria, para que las personas con 16 años sepan lo que va a ocurrir a lo largo de sus vidas. O generar espacios para que mujeres de 45-50 años tengan acceso a información adecuada.

Creo que debería ser complementarias. La menopausia debería incluirse. Al final es un utilitarista. Vemos la reproducción porque es el momento en el que las hembras de las especies o las mujeres en nuestro caso podemos reproducirnos, pero a nadie

le interesa cuando dejamos de poder reproducirnos, aunque tiene un impacto en la salud también y social. Eso debe abordarse como proceso biológico, diría que es indiscutible, pero como ahora todo se discute... no sé... (ríe).

Tal vez deberíamos plantearnos que esta información esté disponible bien por vía médica, trabajo social, grupos de divulgación, un apoyo al que la sociedad tenga acceso. Aunque te digan con 16 años que dentro de 30 tendrás la menopausia, me dará igual, aunque la menos sabre que existe. Y muchas mujeres llegan y no saben o que ocurre. Si hablamos de que hay tabú con la menstruación, imagínate con la menopausia. Eso sí que es algo que considerar. Debe ser algo continuado.

Uno de los problemas del tabú y de no hablar de estas cosas es que no se legisla. Hay un montón de ámbitos que tienen un impacto en la salud de la mujer y que tampoco se están tratando. Hablamos de cosas como la fisioterapia pélvica o el impacto de la nutrición en el ciclo menstrual; incluso el deporte, cómo afecta la menstruación al entrenamiento o cómo el deporte puede ayudar con los dolores menstruales... este tipo de información se deja de lado. Y por supuesto, cómo identificar síntomas que podríamos reconocer como alarmantes o una razón para buscar ayuda profesional.

Me viene a la cabeza el concepto de reglas incapacitantes que, tengo la sensación, para buena parte de la sociedad es un concepto bastante nuevo. Tanto como que parte del debate social señala a la mujer que se queda en casa porque tiene la regla...

Claro, nadie va a querer quedarse en casa todos los meses, no es algo general. A ninguna nos conviene perder días de trabajo. Pero es cierto que hay reglas que son incapacitantes, que realmente no te puedes mover. Pero no quiere decir que todas tus reglas, que todos los meses vayan a ser así. Ni que haya personas a las que les ocurra esto. Pero es cierto.

Si somos capaces de entender que alguien no vaya a trabajar porque tiene una jaqueca o un dolor de espalda incapacitante, porque hablamos de dolores incapacitantes, la fuente de ese dolor no debería ser discriminatorio.

Y hablando de discriminación, entramos en el tema del corte de los productos de higiene menstrual. ¿Deberían ser gratuitos?

Como en todo hay un gradiente. Hay un camino grande entre dar el producto gratuitamente y que tenga un IVA como el del cine, como teníamos hasta hace poco.

Más allá de mi opinión, que no sé hasta qué punto es relevante, podemos hablar de las medidas. El IVA en sí que se aplica a estos productos que se usan por un proceso no electivo (remarca las palabras), un proceso biológico que no elegimos, y que además solo experimenta la mitad de la población, es discriminatorio y, por tanto, no me parece bien.

Pondría como ejemplo el caso de Colombia, donde había un IVA bastante alto en estos productos. Han tenido una lucha muy interesante, con altos y bajos y, al final, han conseguido que se declarara anticonstitucional, ¿cómo? Por considerar anticonstitucional una discriminación al considerarse que se está gravando el hecho de ser mujer, se está taxando un proceso biológico que únicamente padecen las mujeres.

El hecho de dar productos de higiene menstrual gratis creo que no se pretende. No es una medida a largo plazo, para toda la vida, pero que haya productos de higiene menstrual en las escuelas, o en lugares con acceso para las mujeres, independientemente de sus circunstancias personales, me parece adecuado hasta que encontremos un método en el que todo el mundo pueda tener acceso.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación

Fecha de creación

2023/07/20