

Hablemos de salud menstrual

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 31 de mayo de 2023 a las 14:14

Categoría:



Compártelo



Estoy con la regla. Me vino Andrés, el que viene una vez al mes. Estoy con Juana, la colorada... A veces usamos estas frases para explicar que estamos menstruando, pero sin decirlo directamente. Es que tener el periodo es algo que, por lo general, se oculta. Es un tema del cual se

habla poco quizá por vergüenza, y usamos señas si nos falta una toallita o un tampón con el fin de que nadie sepa que estamos en esa semana del mes.

Sin embargo, la menstruación es algo natural (y que nos acompaña durante gran parte de la vida) que refleja nuestro estado de salud, tanto que la comunidad médica lo entiende como parte de los signos vitales que se usan para saber si alguien está bien de salud, como el pulso, la respiración, la temperatura corporal y la presión arterial.

Por este motivo, cada 28 de mayo se conmemora el **Día Internacional de la Higiene Menstrual** (<https://menstrualhygieneday.org/>) (<https://menstrualhygieneday.org/>) (sitio web disponible en inglés) para crear conciencia sobre las limitaciones que enfrentan muchas personas menstruantes cada mes por tener su periodo, y también para educar y desmentir los mitos relacionados con la menstruación y facilitar el acceso a los productos menstruales.

¿Por qué es importante que hablemos de la salud menstrual?

- Se busca crear conciencia para que la salud menstrual sea tratada desde un espacio de igualdad, autonomía y bienestar. Aunque la menstruación es una parte normal y saludable de la vida para la mayoría de las personas menstruantes, en muchas sociedades, incluso aquí en Estados Unidos, la experiencia sigue estando limitada por tabúes culturales y normas sociales discriminatorias. Este año, el lema es "Hacer de la menstruación un hecho normal de la vida para el año 2030". Se conmemora el 28 de mayo porque los ciclos menstruales tienen un promedio de 28 días de duración y las personas menstrúan un promedio de cinco días cada mes, y mayo es el quinto mes del año.
- Según un informe de The Lancet (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9903918/>) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9903918/>) (solo disponible en inglés), en promedio una persona menstrúa desde los 13 hasta los 51 años, cada 28 días, por 5 días más o menos. Esto significa que tendrá 456 periodos durante unos 38 años y utilizará más de 10,000 productos menstruales a lo largo de su vida. Y aunque es un proceso biológico y natural, por lo general, se caracteriza por la falta de

información que lleva, en muchos casos a prácticas menstruales antihigiénicas y poco saludables. Por ejemplo, en los Estados Unidos, una de cada 5 personas (<https://www.aclu.org/report/unequal-price-periods>) (solo disponible en inglés) menstruantes falta a la escuela y a sus empleos por no tener los productos adecuados ni los cuidados preventivos necesarios, como por ejemplo, medicina contra los cólicos. En muchos casos, recurren a usar otros materiales (algodón o papel de diario) para no mancharse o tratan de extender el uso de las toallitas o tampones lo que puede llegar a aumentar las chances de que sufran infecciones internas o externas y en casos más graves, tener el síndrome de shock tóxico (<https://www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/streptococcal-toxic-shock-syndrome-sp.html>). (<https://www.cdc.gov/groupastrep/diseases-public/streptococcal-toxic-shock-syndrome-sp.html>)

- Cada mes, millones de adolescentes y personas adultas jóvenes deben gastar más de 9 dólares (<https://www.omnicalculator.com/everyday-life/period-products-cost>) (solo disponible en inglés) en productos menstruales desechables, como toallitas o tampones. Los costos de estos productos son las principales barreras para que tengan una menstruación saludable. Por ejemplo, en la mayoría de los estados, algunos programas gubernamentales no cubren estos productos básicos y tampoco están disponibles de manera uniforme y libremente en escuelas, lugares de empleo, cárceles, centros para personas desplazadas o sin hogar. Por lo tanto, donde hay pobreza, existe la pobreza menstrual.
- Además, alrededor de 25 estados consideran que los productos de higiene menstrual son "artículos de lujo" y "no esenciales" por lo que tienen un impuesto sobre las ventas, conocido como el "impuesto rosa" (<https://allianceforperiodsupplies.org/tampon-tax/>) (solo disponible en inglés) que aumenta lo que las personas menstruantes tienen que gastar para lograr cuidarse.

Hay varias organizaciones, por ejemplo esta (<http://girlshelpinggirlsperiod.org/ghgp-blog/>), que luchan para acabar con la pobreza menstrual y la falta de información general que existe. También, la UNICEF tiene guías educativas gratuitas (<https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual>) (y en español) sobre salud e higiene menstrual, para

que todas las personas "vivan su menstruación sin tabúes y estigma". También, si lo deseas puedes ayudar donando productos menstruales (<https://www.period.org/>) (solo disponible en inglés) directamente a las personas que los necesitan o voluntariado tu tiempo para brindar información.

Etiquetas: [periodo-inclusivo \(/es/blog?tagName=periodo-inclusivo\)](/es/blog?tagName=periodo-inclusivo), [Derecho-a-la-salud \(/es/blog?tagName=derecho-a-la-salud\)](/es/blog?tagName=derecho-a-la-salud), [Dia-internacional-de-la-higiene-menstrual \(/es/blog?tagName=dia-internacional-de-la-higiene-menstrual\)](/es/blog?tagName=dia-internacional-de-la-higiene-menstrual), [pobreza-menstrual \(/es/blog?tagName=pobreza-menstrual\)](/es/blog?tagName=pobreza-menstrual), [salud-menstrual \(/es/blog?tagName=salud-menstrual\)](/es/blog?tagName=salud-menstrual).