

# SALUD MENSTRUAL



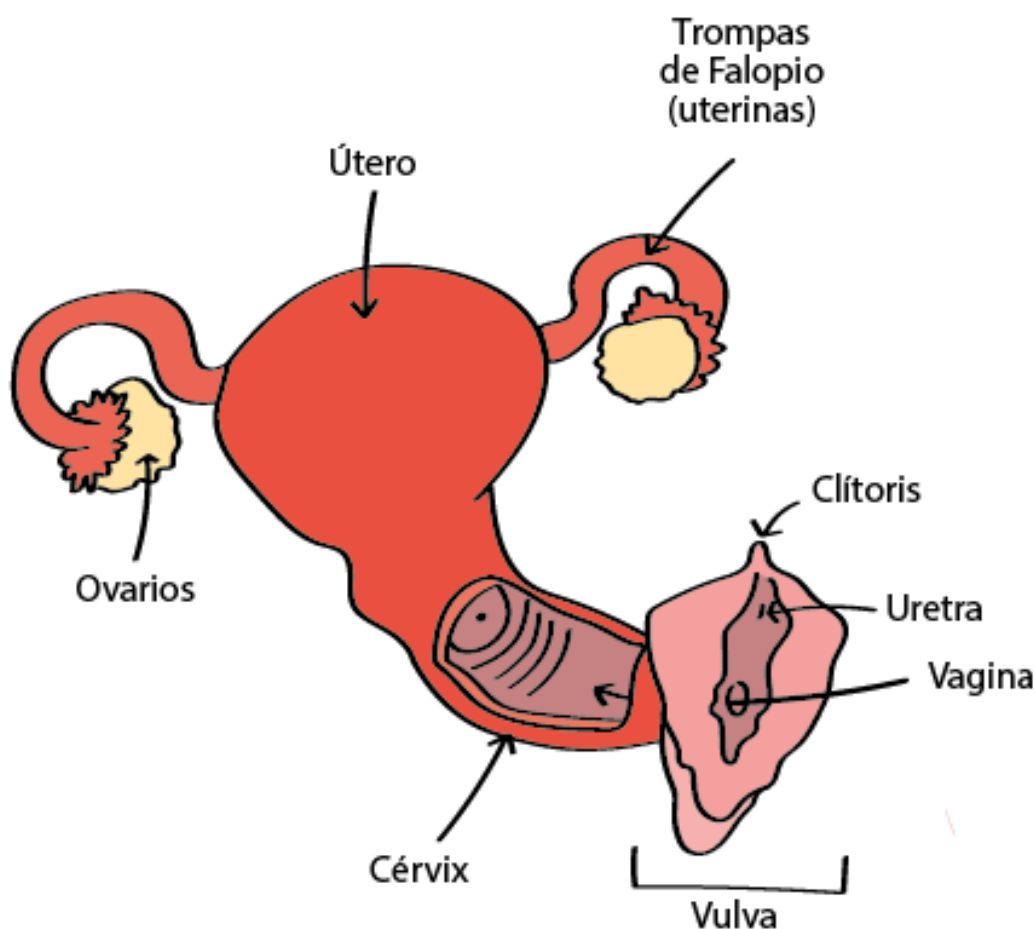
con el apoyo de



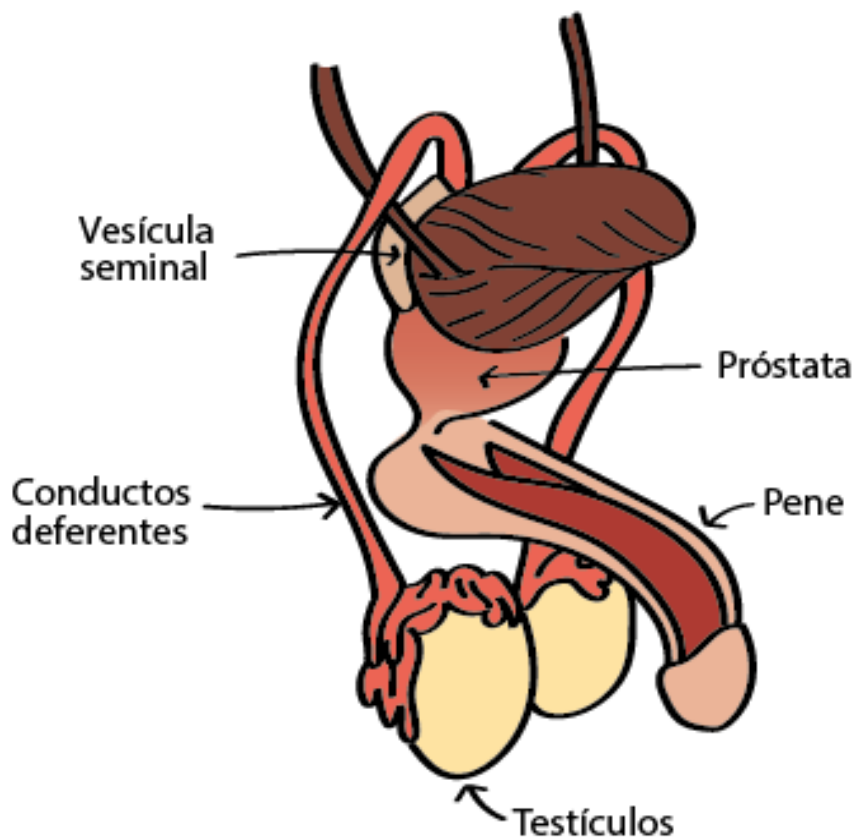
## ¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN Y QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

La menstruación es un proceso natural por el que pasan las mujeres y también personas transgéneros y no binarias con útero. Para entender la menstruación tenemos que conocer nuestros cuerpos porque con él expresamos nuestros sentidos, emociones, pensamientos y sentimos placer. Aunque los cuerpos femeninos y masculinos tienen las mismas partes (piernas, brazos, cabeza etc.), los órganos genitales internos y externos son distintos. En lo externo, los cuerpos femeninos tienen senos con glándulas mamarias y una vulva, mientras los cuerpos masculinos tienen un pecho plano y un pene. Las siguientes imágenes muestran la diferencia entre los órganos sexuales femeninos y masculinos responsables de la reproducción humana.

*Órganos sexuales femeninos:*



## Órganos sexuales masculinos:



En el caso de los órganos femeninos, los óvulos son las células reproductivas que se desarrollan en los ovarios. Estos son dos y se encuentran uno a cada lado del útero y se conectan con éste a través de las trompas de falopio. Al tener ovarios se produce la menstruación, la cual es la fase de expulsión del endometrio.

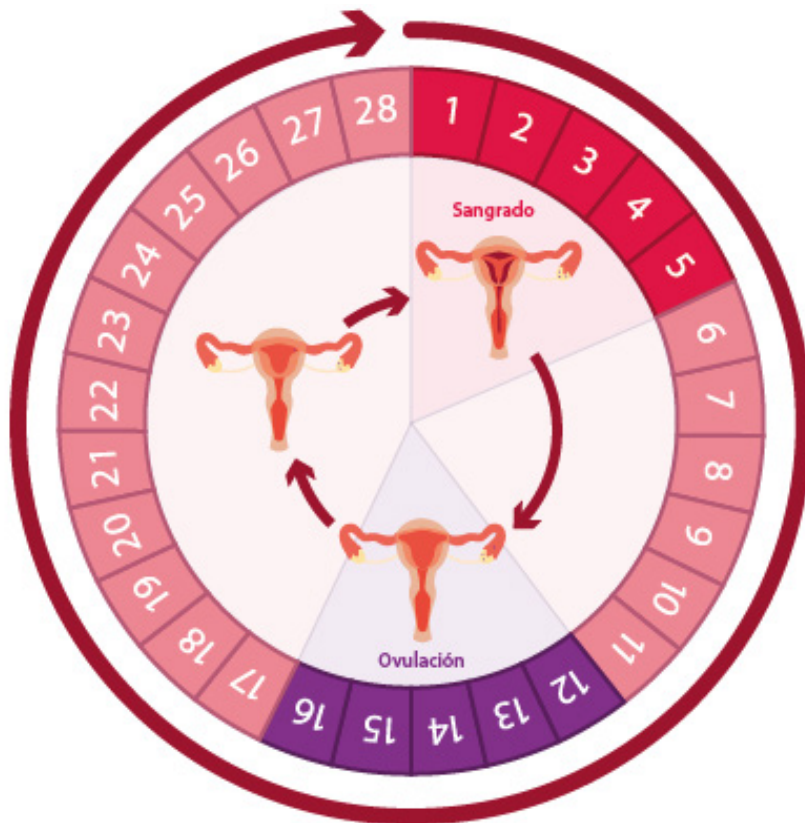
A lo largo de la vida nuestros cuerpos viven diferentes etapas de desarrollo. En la adolescencia, hay cambios hormonales porque vamos camino a la adultez y eso impacta en nuestro físico y nuestras emociones. La pubertad es el inicio de la adolescencia, empieza entre los 10 y 11 años para las niñas y entre los 11 y 12 años para los niños y termina a los 19 años. En esta etapa de la vida, uno de los cambios que ocurre en los cuerpos femeninos es la menstruación.

La menstruación, período o regla, es un evento generalmente que ocurre una vez al mes, que es natural y saludable. A la primera menstruación se la llama “menarquia” y esta aparece entre los 10 y los 15 años. Sin embargo, también puede darse la menarquia precoz en mujeres desde los 8 años.

La menstruación es parte del ciclo menstrual. Este tiene una duración de 28 días, pero también pueden ser de 21 a 37 días.

### El ciclo menstrual tiene 4 fases o etapas:

- 1.** La **menstruación** que es la fase de la expulsión del endometrio, si el óvulo no ha sido fecundado. Esta fase dura unos 5 días, pero puede aparecer también entre 1 y 7 días. Se entiende por fecundación a la unión de un espermatozoide con el óvulo.
- 2.** La fase **folicular**. Aquí el cuerpo libera una hormona y el útero va creciendo poco a poco. En este momento los estrógenos empiezan a preparar al útero para un posible embarazo.
- 3.** La fase de **ovulación**, que ocurre hacia la mitad del ciclo. Aquí la pared de un folículo ovárico se rompe y libera un óvulo maduro para su fecundación.
- 4.** En esta fase, llamada **lútea**, depende de si el óvulo ha sido fecundado o no. Si no ha sido fecundado, la capa que cubre las paredes internas del útero se hace más espesa y se llena de nutrientes. En esta fase algunas mujeres viven el síndrome premenstrual, con el que pueden aparecer dolores de vientre, cambios del humor, el acné, etc. Sin embargo, lo normal es que la menstruación no venga acompañada de dolor y muchas veces se debe a temas emocionales, de alimentación o problemas de salud que deben atenderse con un médico.



El **ciclo menstrual** puede no ser regular por varias razones: estrés, mala alimentación, el efecto de anticonceptivos hormonales, una enfermedad o condición fisiológica. Si observas que tu ciclo no es regular y no sabes la razón, busca ayuda para conocer con claridad qué es lo que está pasando en tu cuerpo. Recuerda que cada persona es única y nuestros cuerpos funcionan de maneras diferentes; además, los ciclos dependen mucho de tu edad, tu identidad de género, donde vives, si eres migrante, si eres una personas con discapacidad, cuál es tu cultura, a qué etnia pertenecen, tu entorno familiar, tu estado de salud, entre muchas otras cosas. Por ejemplo, mujeres y niñas migrantes que se ven obligadas a abandonar su país y tienen que vivir su menstruación sin productos de cuidado básico ya que tienen poco dinero. Esto las pone en peligro de enfermarse cada vez que tienen su menstruación.

Aunque todas tenemos experiencias únicas con nuestros ciclos menstruales, no estamos solas y es muy importante conversar con personas de confianza o con amigas si tenemos dudas.

# ¿QUÉ ES LA SALUD MENSTRUAL?

El concepto de la salud menstrual busca comprender las necesidades de las personas que menstrúan. La menstruación está relacionada con la dignidad humana. Por ejemplo la falta de lugares adecuados para manejar nuestra menstruación impide que vivamos esta etapa de nuestro ciclo de manera digna. Recuerda que el derecho a vivir la menstruación con dignidad no es solamente para mujeres, adolescentes y niñas, sino también para personas transgénero y no binarias con útero que menstrúan.

La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente no tener enfermedades o dolores relacionados con el ciclo menstrual. Este estado completo de bienestar incluye la salud, la sexualidad, la igualdad de género, el poder disfrutar de nuestros derechos, nuestra autoestima, el sentirnos fuerte y capaces, el plan que tenemos para nuestra vida, los lugares donde vivimos y donde nos educamos.

## ¿QUÉ NECESITAMOS PARA LOGRAR LA SALUD MENSTRUAL?

- Tener información que sea clara, que la podamos entender sin importar nuestra edad, sobre el ciclo menstrual, la menstruación, los cambios que se viven a lo largo de la vida y cómo cuidarnos.
- Cuidar nuestro cuerpo durante la menstruación de acuerdo a nuestras preferencias. Tener comodidad, privacidad, seguridad y que podamos recibir gratis o comprar los materiales de salud menstrual que no sirvan y nos hagan bien. También que los lugares donde los usamos sean limpios, seguros, que tengan agua para

poder lavarnos el cuerpo, cambiar los materiales menstruales y limpiar o botar los usados.

- Tener atención médica y recibir información sobre cómo cuidarnos nosotras mismas cuando sentimos molestias o dolores relacionados con el ciclo menstrual.
- Vivir nuestro ciclo menstrual de manera positiva, con confianza y que quienes están a nuestro alrededor sean respetuosos, que no digan cosas negativas que nos hagan sentir mal.
- Decidir qué actividades queremos hacer durante nuestro ciclo menstrual sin ser discriminadas. Nadie nos puede dejar de lado o no permitirnos hacer algo, maltratarnos o ejercer violencia por vivir nuestra menstruación.

En otras palabras, lograr la salud menstrual significa que una persona que menstrua **tiene derecho a recibir información en caso de tener preguntas sobre su cuerpo o la ayuda de un médico si tiene algún dolor y se siente mal.**

La salud menstrual también es poder **decidir libremente** si tener relaciones sexuales o no durante la menstruación o si con la primera menstruación queremos empezar a tener relaciones sexuales o no. Además, quiere decir que podemos decidir libremente sobre el producto de salud menstrual que preferimos, si queremos o no participar en actividades como ir al colegio o al trabajo, sin que nos discriminen o nos hagan sentir mal por menstruar. Disfrutar de la salud menstrual significa que podamos elegir el método anticonceptivo que queremos usar como también decidir si queremos tener un embarazo o no.

## ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE SALUD MENSTRUAL Y LOS DERECHOS HUMANOS?

Hay derechos que todos tenemos por el hecho de ser personas. Esos derechos y cómo vivimos nuestra menstruación pueden ser distinto por diferentes causas. Te damos algunos ejemplos:

- Cuando se tienen ideas falsas como por ejemplo, que la menstruación es algo sucio o que nos debe dar vergüenza, las personas que menstrúan encuentran barreras y dificultades en los días que tienen el sangrado vaginal. En muchos países de América Latina la menstruación es un tema del que no se habla con claridad, se usan otras palabras para referirse al ciclo menstrual y eso hace que se mantengan por mucho tiempo ideas falsas que hacen mal a las personas que menstrúan. Por ejemplo, se dicen cosas falsas como que durante la menstruación, las mujeres y niñas tienen menor capacidad física o emocional cuando en verdad no es así. Es falso que no son capaces de trabajar bien, que no pueden hacer deporte, o que no deben tomar decisiones por su estado emocional.
- En algunos lugares, como espacios religiosos o escuelas, las personas menstruantes no pueden participar porque no hay baños o lugares donde lavar sus manos y productos de salud menstrual. En otros casos hasta se pide a las personas que se queden solas, separadas de otros, mientras están teniendo su menstruación. Muchas veces las personas tienen miedo a participar en actividades, reuniones, o hacer deporte durante la menstruación. Todo esto puede hacer que se crea que las personas que menstrúan, en su mayoría mujeres y niñas, tienen menos derecho a participar o a disfrutar espacios públicos.



- La pobreza, la falta de baños limpios, seguros y con agua, van en contra de los derechos de las personas durante su menstruación. Las personas menstruantes necesitan un lugar privado y seguro para manejar los desechos y cambiar sus productos de salud menstrual y también lavar sus manos al momento de usarlos.
- Se conocen casos de niñas pobres que tiene relaciones sexuales para conseguir dinero y así poder comprar productos menstruales. Todos estos ejemplos muestran cómo no se respetan los derechos humanos de las personas menstruantes.
- Muchas veces los médicos y personas que trabajan en los hospitales no toman en serio los problemas de salud menstrual, por ejemplo cuando no se escuchan las dudas de la persona que menstrua.
- En muchos lugares del mundo, todavía se cree que la aparición de la menstruación significa que las niñas están listas para el matrimonio, uniones o para la actividad sexual. Los matrimonios y las uniones tempranas van en contra de los derechos de las niñas y adolescentes porque se las obligue a hacer cosas de adultos como por ejemplo, a tener relaciones sexuales. Es importante que sepas que cuando alguien te obliga a tener relaciones sexuales es violencia, incluso si esa persona es tu pareja. Los matrimonios y las uniones tempranas no permiten que las niñas y adolescentes puedan moverse libremente, estudiar, tener amigas, y vivir como otras personas de su edad. En casi todos los matrimonios y uniones tempranas y forzadas, las niñas viven violencia y se las obliga a ser madres.

## ¿EN QUÉ SITUACIONES NO SE RESPETAN NUESTROS DERECHOS HUMANOS?

- **El derecho a la salud:** Las niñas, adolescentes y mujeres podemos tener problemas cuando no conseguimos productos menstruales, hospitales o tratamientos cuando los necesitamos.
- **El derecho a la educación:** Si no hay lugares seguros, o no tenemos medicinas cuando vivimos dolores menstruales puede causar que dejemos de ir a la escuela o que nos cueste estudiar.
- **El derecho al trabajo:** Cuando nos es difícil manejar nuestra salud menstrual, por ejemplo si no tenemos medicinas para tratar dolores esto podría causar problemas con nuestros trabajos. Es posible que haya actividades que no podamos realizar y eso puede significar que tengamos menos horas de trabajo y menor paga. Por otro lado también hay necesidades relacionadas con la menstruación, como pausas de tiempo para el baño que pueden generar problemas y diferencias con nuestros jefes y compañeros de trabajo. Las mujeres y las niñas podemos ser discriminadas en nuestros lugares de trabajo por ideas falsas que se tienen sobre la menstruación.
- **El derecho a la no discriminación y la igualdad de género:** Las ideas falsas que se tienen sobre la menstruación y algunas leyes hacen que haya discriminación. Cuando esto pasa en la escuela, el trabajo, los hospitales y las actividades públicas tiene como resultado la falta de oportunidades iguales para hombres y mujeres.
- **El derecho al agua y al saneamiento:** Lugares como los baños, tienen que ser privados, seguros y de acuerdo a nuestra preferencia. Las personas menstruantes tenemos que tener agua suficiente y segura para vivir nuestra salud menstrual.

## **¿CUÁLES SON LAS DIFICULTADES QUE TIENEN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PARA DISFRUTAR SU DERECHO A LA SALUD MENSTRUAL?**

Hay distintos tipos de discapacidades: visual, auditiva, intelectual, física, psicosocial y múltiple. Las niñas y mujeres, pero también las personas trans y no binarias con discapacidad, viven más discriminación, se las señala con ideas falsas, no solamente por su género si no también por el hecho de tener una discapacidad. Esto hace que tengan menos oportunidades de tener información y puede ponerles en peligro de vivir violaciones a sus derechos. Por ejemplo, cuando se les hacen esterilizaciones forzadas para que dejen de menstruar.

En general, las personas con discapacidad tienen muchas más barreras para manejar su menstruación con dignidad. Los baños y espacios para la higiene personal muchas veces no son accesibles, por ejemplo, para las personas que usan silla de ruedas. También los productos menstruales, como tampones, toallas sanitarias, copas menstruales o ropa interior de menstruación, pueden no ser accesibles para personas con diferentes tipos de discapacidad, o que requieran de algún apoyo para lavarse y colocarse los productos menstruales. Muchas personas con discapacidad son pobres y no pueden pagar por estos productos o apoyos.

Otro problema es la falta de educación sobre el tema de la menstruación ya que muchos padres y madres no hablan con sus hijas e hijos sobre esto para acompañarles en el manejo de la menstruación, además de que tampoco existe información accesible en espacios educativos o de salud.

Hay campañas del Gobierno que ofrecen información sobre la menstruación en las que no se piensa en las necesidades de las personas con discapacidad. Es importante que cuando se hagan

campañas de información, productos de higiene menstrual y espacios sanitarios, se tomen en cuenta las necesidades que pueden tener todas las personas que menstrúan.

Para todas las personas que menstrúan es muy importante poder manejar la menstruación de manera segura y digna. Te invitamos a informarte más sobre el tema y entender tu propio ciclo menstrual, conocer tus derechos y disfrutar de tu salud menstrual.

---

## **GLOSARIO**

**Accesible:** La accesibilidad permite que las personas con discapacidad puedan participar en la sociedad en igualdad de condiciones que los demás. Por ejemplo, un producto de la salud menstrual es accesible si las personas con diferentes tipos de discapacidad lo puedan usar. Una persona de talla baja por ejemplo a veces no puede usar un tampón, porque tiene los brazos cortos para aplicarlo. En cambio, una toalla sanitaria si es accesible para esta persona.

**Anticonceptivos hormonales:** Son métodos para controlar los embarazos que utilizan sustancias hormonales para que no ocurra la ovulación.

**Condición fisiológica:** Estado de funcionamiento de los cuerpos humanos.

**Derechos humanos:** Son los derechos que todos y todas tenemos por existir como seres humanos. Van desde el derecho a la vida como los derechos a la alimentación, a la educación, al trabajo, a la salud y a la libertad.

**Endometrio:** Es el tejido que recubre el interior del útero.

**Espermatozoide:** Célula reproductora masculina que se forma en el testículo. Cuando el espermatozoide se une a un óvulo permite el embarazo.

**Esterilización forzada:** La esterilización es un proceso o acto que produce en una persona la incapacidad permanente de reproducción sexual. Es forzada cuando se realiza sin el conocimiento o consentimiento de la persona.

**Estrógenos:** Hormonas que genera el ovario y que juegan un papel clave en el desarrollo de las características físicas y las funciones reproductivas femeninas, como el crecimiento de los senos y el útero y la regulación del ciclo menstrual.

**Fecundación:** Es el proceso de unión del óvulo y el espermatozoide.

**Folículo ovárico:** Los ovarios están formados por diversas células que sirven para que se desarrolle el óvulo. Este grupo de células son llamadas folículos ováricos.

**Glándulas mamarias:** Órgano ubicado en el pecho que se encarga de producir leche para alimentar y proteger a el/la bebé después del nacimiento.

**Hormona:** Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo que controlan numerosas funciones y circulan a través de la sangre hacia los órganos y los tejidos. Estos hacen parte de procesos del metabolismo, el crecimiento y el desarrollo. Además, afectan al estado de ánimo y al deseo sexual.

**Identidad de género:** El género se refiere a ideas que se crean en una sociedad y en una cultura sobre lo que tiene que hacer un varón y lo que tiene que hacer una mujer. La identidad es la

percepción que una persona tiene sobre sí misma sobre su propio género.

**Menarquia:** Aparición de la primera menstruación.

**Menstruación:** La menstruación es el sangrado vaginal natural que ocurre como parte del ciclo menstrual de la mujer o de otras personas con útero.

**Órganos genitales:** Los órganos genitales o sexuales son conocidos también como “aparato reproductor” tanto femenino como masculino. Los cuerpos del sexo masculino y femenino tienen órganos genitales tanto externos como internos. Los órganos genitales externos son por ejemplo el escroto y el pene en el caso del sexo masculino y la vulva en el caso del sexo femenino. Los órganos genitales internos son la vagina, los ovarios, el útero y las trompas de falopio en el cuerpo femenino y la vesícula seminal, próstata y conductos deferentes en el cuerpo masculino.

**Óvulos:** Son las células reproductivas femeninas que se desarrollan en los ovarios.

**Personas no binarias:** Se refiere a aquellas personas que no se identifican con los géneros masculino o femenino, o que incluso pueden variar en su género, sentirse de ambos, o de ninguno.

**Pubertad:** El inicio de la adolescencia, empieza entre los 10 y 11 años para las niñas y entre los 11 y 12 años para los niños y termina a los 19 años.

**Síndrome premenstrual:** Un conjunto de síntomas físicos y emocionales que sienten algunas personas en los días anteriores a la menstruación.

**Transgénero:** Ser transgénero tiene que ver con la identidad de género. Algunas personas sienten que el sexo que se les asignó al nacer no coincide con su identidad de género o con el género que sienten que son en su interior.

**Trompas de falopio:** Son un par de tubos por los que se desplazan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

**Uniones tempranas:** Son matrimonios formales o uniones informales que involucran a un niño o niña menor de 18 años. En Ecuador y muchos otros países, los matrimonios y uniones infantiles, tempranas y forzadas siguen ocurriendo a pesar de estar penadas por la ley.

**Útero:** El útero es el órgano reproductor femenino. Es donde crece el bebé en el caso de un embarazo. Las personas del sexo femenino tienen útero, pero también algunas personas trans o las personas no-binarias pueden tener un útero aunque no se identifican como mujeres.

## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Díaz, Jorge Alberto. Mecanismo de la fecundación humana. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, [S.l.], v. 53, n. 1, p. 45-51, jun. 2015. ISSN 2304-5132. Disponible en: <http://mail.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/874>

CNEIP (2020). Menarquia: Relación entre la edad del primer embarazo y el índice de desarrollo humano en diez países de América Latina. En: Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 2, Núm. 2, pp. 246-254. Disponible en: <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/110/86>

Cuídate Plus Blog (2021). Hormonas. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/hormonas.html#:~:text=Las%20hormonas%20son%20los%20mensajeros,Crecimiento%20y%20desarrollo.>

Cuídate Plus Blog (2021). Ovulación. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/reproduccion/fertilidad/diccionario/ovulacion.html>

Hennegan et al. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. En: Sex Reprod Health Matters. 2021; 29(1): 1911618. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8098749/>

KIARA Blog (2021). Las 4 Fases del Ciclo Menstrual. Disponible en: <https://kiarawomen.com/blogs/blog/fases-ciclo-menstrual>

Mayoclinic (2021). Trompas de falopio. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/female-infertility/expert-answers/pregnancy/faq-20058418>

MedLinePlus (2021). Menstruación. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html>

MediLinePlus (2021). Prueba de estrógeno. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-estrogeno/>

NIH (2021). Espermatozoide. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/espermatozoide>

OIM (2020). Menstru-acción: Cuaderno de sensibilización de educación menstrual - Segunda Edición. Disponible en: <https://repositoryoim.org/handle/20.500.11788/2286?show=full>

F Tresguerres, J A. s.l; *Mc-Graw Hill Interamericana*; 3 ed; 2005. 1178 p. *ilus, ^c30 cm.*



Monografía em Espanhol | LILACS | ID: biblio-983574 Biblioteca responsável: VE547.1 Localização: VE547.1; QT104, T725

Olivera, Martha et al . El espermatozoide, desde la eyaculación hasta la fertilización. Rev Colom Cienc Pecua, Medellín , v. 19, n. 4, p. 426-436, Dec. 2006 . Disponible en <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-06902006000400008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-06902006000400008&lng=en&nrm=iso)>. access on 06 Oct. 2021.

Planned Parenthood (2021). ¿Qué es ser transgénero? Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/identidad-de-genero/trans-identidades-de-genero-no-conforme>

Ulloa-Aguirre A, Timossi C. Biochemical and functional aspects of gonadotropin-releasing hormone and gonadotropins. Reproductive BioMedicine Online., 2000; 1(2):48-62

UNICEF (2020a). Nota orientativa: Salud e higiene menstrual para las niñas y las mujeres con discapacidad. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/98891/file/MHH-Disabilities-Guidance-Note-SP.pdf>

UNICEF (2020b). Guía sobre Salud e Higiene Menstrual para Facilitadores y Facilitadoras. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>

UNFPA (2018). Mujeres y jóvenes con discapacidad. Directrices para prestar servicios basados en derechos y con perspectiva de género para abordar la violencia basada en género y la salud y los derechos sexuales y reproductivos. Disponible en: [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Disability\\_Guidelines\\_in\\_Spanish.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Disability_Guidelines_in_Spanish.pdf)

UNFPA (2020). Autocuidado y menstruación. Disponible en: [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuadernillo\\_13-02-20-para%20web.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cuadernillo_13-02-20-para%20web.pdf)

UNFPA (2021). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

WaterAid (2018). Debemos garantizar que las personas con discapacidad tengan dignidad durante la menstruación. Disponible en: <https://washmatters.wateraid.org/es/blog/debemos-garantizar-que-las-personas-con-discapacidad-tengan-dignidad-durante-la-menstruacion>