

CAPÍTULO 2:

SALUD SEXUAL



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



SALUD MENSTRUAL

CONCEPTOS BÁSICOS

La menstruación es un proceso fisiológico que acompaña a niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes durante un promedio de 40 años, desde la menarquia (primera menstruación) hasta la menopausia (última menstruación), con periodos de ausencia, en casos de embarazo, durante la lactancia materna y/o si se usan algunos métodos anticonceptivos hormonales que produce amenorrea (ausencia de menstruación). Pese a ser un proceso natural del ciclo reproductivo, se vive muchas veces en un contexto de tabúes, silencio, violencia, discriminación y desinformación (ONU, 2019). Para muchas niñas la menarquia puede significar abuso, ya que el inicio de la menstruación indica que está preparada para el matrimonio y la maternidad, aunque siga siendo una niña, también puede significar un estigma y/o pérdida de dignidad por falta de suministros e instalaciones sanitarias en entornos desposeídos y/o humanitarios, donde incluso lo básico, como el jabón y el agua, es escaso o simplemente no está disponible (UNFPA s.f.).

La menstruación está intrínsecamente relacionada con la dignidad humana, cuando las personas no pueden acceder a instalaciones de baño seguras y medios seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual, no pueden manejar su menstruación con dignidad. Además, las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan principios de la dignidad humana (UNICEF s.f.).

En base a lo anterior surge la importancia de hablar sobre **Gestión menstrual** o **Salud e higiene menstrual (SHM)**, que se refiere al uso de elementos básicos relacionados con el ciclo menstrual, como materiales limpios de contención menstrual por parte de mujeres, adolescentes y hombres trans, para absorber o recoger la sangre menstrual, que se pueden cambiar en privado tantas veces como sea necesario durante la menstruación, usando jabón y agua para lavar el cuerpo según sea necesario, y teniendo acceso a instalaciones para desechar los materiales usados de manejo menstrual. Esta definición también comprende a cómo manejar la menstruación con dignidad y sin molestias o miedo (UNICEF 2016, como se citó en SERNAC 2021).

La menstruación, también llamada “regla” o “periodo” en Chile, es un sangrado natural en niñas, adolescentes y mujeres en edad reproductiva, que ocurre en el útero y sale por la vagina. Suele durar de 2 a 5 días y repetirse cada

SALUD MENSTRUAL

CONCEPTOS BÁSICOS

28 días aproximadamente, pero esto varía según la persona. Se llama menarquia a la primera menstruación en la vida de una mujer y suele ocurrir entre los 10 y 15 años, cuando todas las partes del sistema reproductivo han madurado y funcionan conjuntamente (UNFPA s.f.).

La menstruación es el inicio de un proceso biológico llamado “ciclo menstrual”, un conjunto de cambios hormonales que tienen lugar en el sistema reproductivo de una niña, adolescente o mujer, a fin de preparar su cuerpo para un posible embarazo. Cuando el embarazo no ocurre, es decir, cuando el óvulo del cuerpo de una mujer no es fertilizado, comienza un desprendimiento del revestimiento del útero y los restos del óvulo, lo que da lugar a la menstruación, dando inicio a un nuevo ciclo menstrual (UNFPA s.f.).

Finalmente, es importante mencionar el concepto de “**pobreza menstrual**” o “**pobreza del periodo**”, que se refiere a dificultad para acceder a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual, al agua, e infraestructura para la gestión de los desechos producido por la higiene menstrual. Es decir, gestionar la menstruación no solamente implica poder comprar productos de contención del flujo, sino que además tener acceso a la información y a las condiciones sanitarias mínimas para poder vivir dignamente el proceso de menstruar (SERNAC 2021).

El estigma y prejuicios en torno a la menstruación está asociado a diversos grados de desconocimiento e ideas falsas que se traspasan en forma oral, generando no sólo problemas en el marco de la higiene femenina, sino que creando estereotipos e incluso discriminaciones hacia las mujeres durante sus días de regla o periodo. Los prejuicios sociales han llegado a tal punto que se les atribuyen a mujeres cierta incapacidad de tipo emocional, física y cognoscitiva, durante algunas fases del ciclo menstrual (Botello y Casado, 2017, como se citó en BCN 2020). Por otra parte, la falta de infraestructura sanitaria adecuada y sin espacios de privacidad, son causantes de ausentismo escolar, ya que las niñas prefieren no ir al colegio en esos días o ir a sus casas para realizar el cambio de toalla, por lo que pierden horas o días de clases (De Bernardi, 2017, como se citó en BCN 2020). Además, el no tener acceso a elementos de gestión menstrual adecuados (toallas sanitarias o tampones), también se relaciona con el riesgo de mancharse, por lo que las niñas sienten que esa preocupación les disminuye la concentración, la

SALUD MENSTRUAL

CONCEPTOS BÁSICOS

participación en clases y la posibilidad de salir a la pizarra (Unicef, 2016, como se citó en BCN 2020). Esto ha llevado a plantear a autoridades de la UNICEF que es importante que las niñas y adolescentes, y en general la comunidad escolar, cuenten con los conocimientos, apoyo y recursos para manejar de forma adecuada la menstruación en la escuela, sin afectar su autoestima y confianza, ni limitar su desarrollo integral (De Bernardi, 2017, como se citó en BCN 2020).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

