

**Estudio.** Una tesis de la UPV alerta de la poca información y educación sobre la regla que reciben las mujeres (y también los hombres) y de las desigualdades que generan los tabúes alrededor de un proceso natural. Más de la mitad de las mujeres encuestadas no sabían cómo gestionar el sangrado cuando les llegó por primera vez y casi todas las primeras experiencias se enmarcan en un relato con percepciones negativas.

# Un sangrado lleno de silencios

► Una investigación destaca que la falta de educación menstrual en las escuelas agrava la desigualdad y el estigma

**VIOLETA PERAITA, VALÈNCIA**

■ Estaba durmiendo la siesta y al despertar se levantó al baño. Cuando se bajó los pantalones solo vio la ropa interior impregnada de sangre. Se asustó. Sintió miedo y salió corriendo del cubículo para reclamar a su padre, que era la única persona en la casa. «¿Qué me pasa? Estoy sangrando mucho», le dijo muy nerviosa. «Cariño, esto es la regla, todas las mujeres sangrás cada 28 días y es lo que permite que seáis madres». Horas después, su abuela le dijo que «ya era toda una mujer». Esta situación podría ser (y de hecho es) perfectamente cualquier testimonio de muchas chicas al tener su primera regla. Un proceso natural edulcorado en la mayoría de casos, pero a la vez invisibilizado y rodeado de tabú. Se llama menstruación y es roja.

Vergüenza (23%), estrés (15%), preocupación (20%) o incluso miedo (16%) y asco. Son las emociones que mucha gente experimenta cuando tiene su primera menstruación según un estudio realizado por

«Si tener información depende de los medios que una tenga, no se está garantizando una menstruación digna»

la investigadora valenciana Sara Sánchez López dentro de la investigación que lleva a cabo en su doctorado, que está realizando en la Universitat Politècnica de València (UPV) y en el que aborda la salud menstrual, toda la que tiene que ver con el ciclo.

## Salud menstrual

La salud menstrual es, tal como explica la autora del estudio, un concepto amplio que nace de una primera identificación entorno a la menstruación: la pobreza menstrual, es decir, la incapacidad de poder acceder a productos menstruales por cuestiones económicas. Una situación que en sí misma

es discriminatoria, pues obliga a las mujeres a hacer un desembolso económico extra al año que los hombres no han de hacer. Algo que se ha comenzado a abordar en los gobiernos y que se reflejó hace unos meses en España, con la bajada del IVA en los productos menstruales de un 10 a un 4%. De hecho, según la Organización de Consumidores y Usuarios, las mujeres gastan unos 2.000 euros en productos menstruales durante toda su vida fértil. No es un desembolso menor.

Por otra parte, diferencia Sara Sánchez, la salud menstrual es un término más amplio que hace referencia a la necesidad de experimentar el ciclo de forma saludable y con dignidad en todas sus vertientes, también la económica. Digamos que es el paraguas bajo el que se incluye la pobreza menstrual pero que atraviesa todas las ámbitos de

la vida. Pasa por las áreas económicas, educativas, sanitarias (físico y mental) y, por supuesto, sociales y relacionales de una línea de vida. La máxima: la regla no debería limitar la calidad de vida de nadie y para ello es necesaria la información.

Esta ingeniera de montes ha dedicado toda su carrera a la cooperación internacional y durante su camino profesional y personal se ha topado con una realidad que se agrava en los países del sur global pero que, contra toda creencia, también afecta a los países del «norte global», como España.

Casi todas las experiencias recogidas en el estudio de Sánchez (más de 4.000 en toda España) muestran una narrativa negativa común respecto a esta primera experiencia. Y lo alarmante es que, a pesar de las diferencias de edad de las mujeres que contestan, las primeras veces son traumáticas para todas.

Si tienen información, la adquieren en su

mayoría de fuentes femeninas, sobre todo de las madres, las amigas o las hermanas. Pero la poca información que hay se alarga durante años. «Si las respuestas dependen de la situación personal y los medios que una tenga, no estamos garantizando una menstruación digna».

El estudio demuestra que el 35,7% de las encuestadas no sabían del todo bien qué era la menstruación cuando experimentaron por primera vez su presencia y que el 56,1%, más de la mitad de las mujeres que han participado en el estudio no tenían información sobre cómo gestionar esta situación. En este sentido, la investigación demuestra que a más información, menos sensación de miedo, vergüenza, preocupación y más salud.

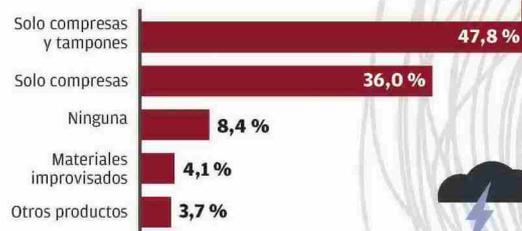
La información que les falta a las mujeres encuestadas en la tesis doctoral que prepara Sánchez con la UPV es sobre endometriosis y otros trastornos; más conocimiento para comprender mejor la cantidad y consistencia del sangrado; información sobre los síndromes premenstruales para saber qué es normal y qué no; consejos sobre el dolor y señales «cuando algo no va bien?»; Hormonas. Cómo afectan al cuerpo a lo largo de la vida y, por último, saber más sobre la menopausia.

¿La clave del cambio? La educación. «Es necesario incorporar en el currículum de la educación formal, la que se imparte en las escuelas, información sobre la menstruación y no solo la relacionada con el proceso biológico y con la función reproductiva, sino información de servicio.

¿Qué es, qué ocurre, cómo manejar las primeras veces, cómo saber si el dolor no es normal?», señala Sara Sánchez. De hecho, los datos extraídos de su tesis doctoral son cuanto menos reveladores. El 74% de las encuestadas había recibido educación sobre el proceso biológico de menstruar; el 20% no lo había tratado en las aulas; el 15% había recibido información sobre productos de higiene menstrual y el 2% abordó las implicaciones culturales de la regla.

## Las cifras del estudio sobre la salud menstrual

### INFORMACIÓN QUE SE RECIBIÓ SOBRE PRODUCTOS MENSTRUALES



### EMOCIONES DE LA PRIMERA REGLA



**20 %**  
No lo había tratado en las aulas

**2 %**  
Abordó las implicaciones culturales de la regla.

**15 %**  
Había recibido información sobre productos de higiene menstrual

**74 %**  
Había recibido educación sobre el proceso biológico de menstruar.

