

# Una de cada tres mujeres no sabía bien qué era la regla su primer día

► Una investigación del CSIC y la UPV denuncia la falta de educación menstrual en España

V.SALINAS. VALÈNCIA

■ «Si la regla fuera algo que no nos pasara solo a la mitad de la población, se hablaría más de ella y en otros términos». Así lo cree la ingeniera valenciana Sara Sánchez López que tras darse cuenta de lo poco que se habla, investiga y aborda la menstruación en España y las consecuencias que ello tiene para esa mitad de la población decidió ponerle remedio y hacer una investigación al respecto bajo el paraguas del centro mixto de investigación Ingenio del CSIC y la Universitat Politècnica de València (UPV).

Su trabajo se acaba de publicar en la revista *BMC Women's Health* y los resultados no dejan indiferentes a nadie: una de cada tres mujeres encuestadas no sabía bien lo que era la regla cuando les bajó por primera vez y más de la mitad (el 56,1 %) no sabían muy bien qué hacer ante esa primera descarga de sangre.

«Del 1 al 10 les preguntamos que calidad de información creían que tenían y un 35,7 % puntuaron por debajo de cinco», explica la investigadora que hizo un cuestionario online a más de 4.000 personas de toda España, incluidos hombres.

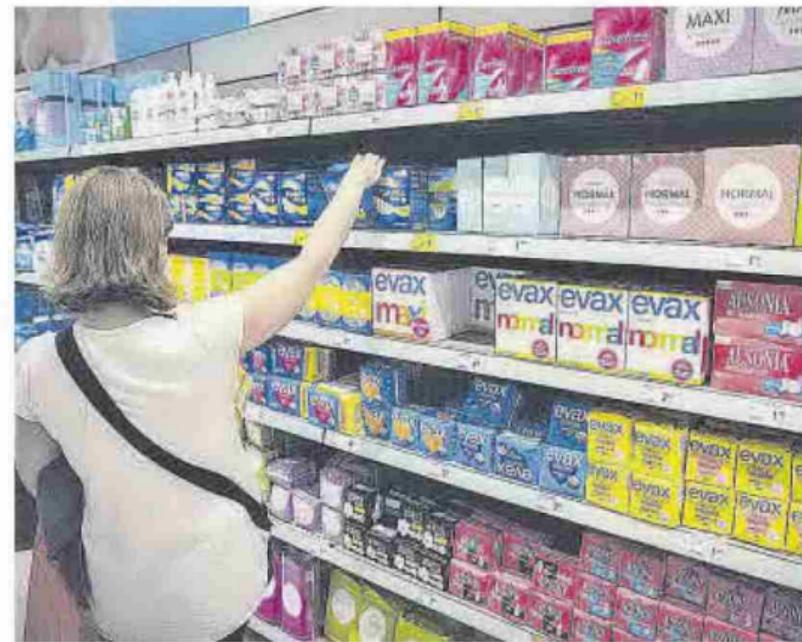
Los resultados pese a ser muy llamativos no sorprendieron a Sánchez ya que la realidad que arrojan «era la que todos vemos alrededor. Yo tengo un blog y recibía multitud de mensajes de gente que aportaba sus vivencias y declarando que no sabían bien lo que era la

regla, porque realmente se habla poco. Sigue siendo un tabú», añade.

## Siguen los mitos

Y tampoco se ha avanzado tanto en estos años. Pese a que consideremos que estamos en una sociedad más abierta, sigue habiendo muchos mitos alrededor («el que más, el de la famosa mayonesa que se corta pero también hay niñas que creen que no se pueden lavar el pelo, por ejemplo», apunta la investigadora), y los sentimientos que las nuevas generaciones tienen en su menarquía (primera regla) «no difiere tanto si comparamos datos entre mujeres de distintas generaciones», apunta la investigadora.

Entre estas emociones al descubrir que se ha manchado de sangre por primera vez la ropa interior está la vergüenza, con un 23 % de respuestas, pero también «la preocupa-



Una mujer comprando tampones en un supermercado. CARLOS MONTANYES

ción, en un 20 %, el miedo un 16 % y el estrés, un 15 %». Según Sánchez, los resultados de la encuesta también apuntan a que lo que mayor confianza aporta en esos momentos no es tanto saber «qué ocurre, si no cómo gestionar el sangrado».

Y si se sabe poco de esa primera regla, el tabú se extiende al resto de

la vida fértil de las mujeres y puede tener consecuencias y llevar a problemas de salud que no se atienden a tiempo como endometriosis. Para Sánchez su motivación es hacer una «llamada a la acción» a los gobiernos al poner negro sobre blanco lo deficiente de la educación menstrual y que entre en el currículo escolar.