

Es momento de hablar de **menstruación**

CARLOS TOMASINI
suciolenatomasini@protonmail.com

La menstruación es un tema del que, históricamente, se ha hablado poco en diferentes ámbitos sociales, pero en los últimos meses han surgido diversas discusiones y acciones en el ámbito laboral que, quizá, ayuden a que la conversación se extienda a otras áreas.

Los cólicos o dolores provocados por la menstruación imposibilitan a algunas personas realizar sus actividades diarias, por lo que, a mediados de febrero de 2023, el Congreso de la Ciudad de México aprobó una propuesta de iniciativa de reforma en materia laboral, mediante la cual se podría otorgar una "licencia menstrual" a mujeres y personas menstruantes en su trabajo.

Este tema —que también se discute en otros estados y varios países del mundo— depende en México de una modificación a la Ley Federal del Trabajo (LFT) para que los patrones y centros laborales emitan un permiso con goce de sueldo de hasta tres días para quienes tengan algún malestar incapacitante de este tipo. Hasta ahora, parece que se están dando los primeros pasos para lograr el paso decisivo al respecto. Asimismo, en 2021, el Congreso mexicano ya había aprobado la tasa 0% del Impuesto al Valor Agregado (IVA) a los productos de gestión menstrual, el cual fue integrado en el Paquete Económico de 2023. En otros países, como España, ya se aprobaron iniciativas similares y, en Estados Unidos, hay leyes que, por ejemplo, obligan a las escuelas a proporcionar productos menstruales a las estudiantes.

El principal argumento de todas estas cambios en las legislaciones es combatir la "pobreza menstrual", definición que, de acuerdo con la organización internacional Global Citizen, se refiere a la falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre higiene, baños, instalaciones de lavado de manos y gestión de los desechos correspondientes.

EN CIFRAS

Así, en pleno siglo XXI, apenas se están elevando a nivel legislativo estos temas que han estado presentes desde el inicio de la humanidad, pero en 2022, por primera vez en México, el sector privado, organismos internacionales y la sociedad civil se unieron para realizar una encuesta nacional sobre la menstruación y sus retos.

La *Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual* fue realizada por la empresa Essity, la organización Digna México y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) con el fin de presentar datos que ayuden a diseñar mejores políticas públicas y programas de educación menstrual y atención a la menstruación en las empresas.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, los prejuicios, tabúes, falta de acceso a infraestructura y ausencia de información y diálogo son las principales barreras que prevalecen en el país para lograr una menstruación digna.

"Las mujeres, adolescentes y otras personas menstruantes viven contextos diferentes y de eso depende la manera en que gestionan su menstruación. En México, 15% de las personas menstruantes no cuentan con infraestructura adecuada para gestionar la menstruación. Menstruar en dignidad debe de ser un derecho para todas las personas que menstruamos", dijo Anahí Rodríguez, vocera de Menstruación Digna México, durante la presentación del estudio. La encuesta encontró que seis de cada 10 personas desearían no tener la menstruación debido a los problemas que ello les genera y las malas situaciones que les hace vivir, como los comentarios desagradables en la calle, las frases molestas de familiares y las burlas de colegas o compañeros en la escuela o el trabajo.

Otro factor es que los dolores, el miedo a manchar la ropa y la incomodidad les obliga a dejar de realizar actividades como practicar deporte o tener relaciones sexuales.

INFRAESTRUCTURA Y COMUNICACIÓN

El acceso a infraestructura y a los productos de

68%

Presentan, durante su periodo, molestias físicas de leves a incapacitantes que podrían interferir con el desempeño de sus actividades cotidianas, entre ellas, las laborales.

20%

De estas personas han tenido un permiso de faltar a su empleo por esa razón.

42%

De adolescentes y niñas reportan haber faltado a la escuela durante su menstruación.

— FUENTE: UNESCO

85%

De las adolescentes, mujeres y personas menstruantes desconoce que desde enero de 2022, ya no se paga IVA en esos productos.

90%

Considera muy importante implementar iniciativas como quitar el 16% de impuesto, y dar permisos menstruales y recursos públicos para productos.

Más de **80%**

Tiene un periodo menstrual no mayor a una semana, concentrándose entre los 4 a 6 días.

— FUENTE: Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual

gestión menstrual también es un problema en pleno siglo XXI.

Poco más de 15% de las personas encuestadas denunciaron que no cuentan con la infraestructura necesaria para la gestión menstrual en su trabajo o escuela, mientras que 56% indicó que en esos mismos lugares no se les provee gratuitamente de esos productos. Asimismo, 69% declaró haber tenido poca o nada de información cuando le llegó su primera menstruación, la cual inicio, en promedio, entre los 12 y 15 años.

Las mujeres son las personas en las que más confían para hablar sobre el tema. La mamá fue la primera que les habló de menstruación a siete de cada 10 encuestadas, y 52% también lo comentó con sus colegas o amigos hombres. En contraste, 44% se siente incómoda hablando con un hombre, aunque sea familiar, sobre algo relacionado con su periodo.

Prácticamente todas las personas encuestadas (90%) están muy de acuerdo y de acuerdo con que la menstruación sea un tema del cual se enseñe tanto a los niños como a las niñas.

Sentir cansancio, estar sensible o irritable durante la menstruación son los sentimientos o condiciones más señalados entre las respuestas de este estudio.

Además, solamente 30% lleva algún tipo de control o registro —como agenda, celular, app, etcétera— de la duración de su ciclo menstrual, el tipo de flujo o los síntomas que siente, y 33% aseguró que no menstrúa de forma regular.

Entre quienes ya viven los efectos de la menopausia, los principales síntomas que dijeron tener son bochornos, sudores nocturnos, cambios en los estados de ánimo y menstruaciones irregulares.

EL LADO ECOLÓGICO

De acuerdo con información del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), el medio ambiente es también un tema que se relaciona con la menstruación. Las mujeres menstrúan, en promedio, 40 años de su vida, y en cada ciclo pueden llegar a utilizar aproximadamente 20 tampones o toallas, lo

13,000

Toallas sanitarias usa, en promedio, cada mujer durante toda su vida.

— Procuraduría Federal del Consumidor

LOS PRODUCTOS MÁS USADOS

- Toallas desechables: 30%
- Tampones: 8%
- Toallas de tela: 7%
- Copa menstrual: 2%
- Calzón menstrual: 2%
- Ninguno/sangrado libre: 1%
- Otro: 4%

FUENTE: Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual

que haría un gran total de alrededor de 9600 durante su vida, señala Inmujeres. "Sobre las alternativas, varían: tanto la copa menstrual, regularmente fabricada de silicona médica, con sus pros y contras, con una duración efectiva de 10 a 15 años, toallas de tela, etcétera. Van rompiendo esquemas de consumo, de reapropiación de las mujeres sobre sus cuerpos, de volver a lo simple y práctico para cuidar su cuerpo", apunta dicho organismo.

Una de las primeras marcas de toallas sanitarias que surgieron en el mundo fue Kotex, y en 2023 presentó un desarrollo hecho en México para que estos productos se desintegren en el agua del inodoro, de la misma forma que, por ejemplo, el papel de baño. Estas toallas, asegura la marca que ya las comercializa con el nombre de "Kotex Cero", no contienen microplásticos y fueron elaboradas con materiales biodegradables e hidrosolubles que tardan un máximo de 30 días en desintegrarse por completo sin contaminar el agua.

En el mundo hay otros productos desechables similares, aunque todavía sus costos son más elevados que otras opciones que hay en el mercado.

Todos estos datos pueden ayudar a que se inicie una conversación más amplia sobre la menstruación con el fin de que, como opinó 90% de las personas entrevistadas en la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual, sea algo natural y que no deba ser mal visto. ●

