

SALUD MENSTRUAL



¿Por qué hablamos de salud menstrual?

Menstruar es una experiencia personal pero, también, es un hecho social y político. Durante mucho tiempo, la menstruación fue un “asunto” del que no se hablaba, y eso hizo que las mujeres y todas las personas que menstrúan tuvieran menos oportunidades por falta de información, educación y apoyos económicos y sociales.

Este “tabú” también se instaló con respecto a la menopausia, un proceso natural lleno de prejuicios.

Es importante que el contenido de este material sea compartido también con personas que no menstrúan, ya que la salud menstrual es un tema que compete a toda la familia y a la comunidad, y es una cuestión de salud pública.

Se propone ver a la salud menstrual como un hecho positivo y saludable, como una oportunidad para romper mitos (sociales y sexuales) y conocer tanto el propio cuerpo como el de las demás personas. Esta información puede ayudar a tomar decisiones autónomas sobre la sexualidad.

1. Contenidos clave

¿Qué es el ciclo menstrual?

Hablar sobre **menstruación** hace referencia al sangrado y los productos de gestión menstrual como toallitas, copita o copa menstrual, tampones. En cambio, el **ciclo menstrual** se refiere a todos los momentos o fases que se atraviesan. No es idéntico para todas las personas, esto se relaciona tanto con las fases hormonales como con los contextos sociales y las vivencias personales.

Se habla de “**ciclo**” porque es algo que se repite dentro de un intervalo de tiempo determinado. Es un proceso fisiológico que se da en las personas con útero, ovarios y vagina. **Cada ciclo se divide en 4 momentos: fase menstrual, fase preovulatoria, fase ovulatoria y fase premenstrual.** En cada uno pueden generarse cambios físicos, emocionales y hormonales.



Fase 1: menstruación

Se desprende sangre y tejido de la pared interna engrosada del útero (esa parte se llama **endometrio**) y sale a través de la vagina.

Fase 2: preovulatoria

Las paredes internas del útero quedan delgadas y comienzan a ensancharse lentamente. Puede haber flujo transparente.

Fase 3: ovulación

En el útero se comienza a ensanchar el endometrio (llenándose de sangre). De uno de los ovarios se desprende un óvulo que, si se encuentra con un espermatozoide, **hay posibilidad de que sea fecundado.** El flujo puede ser transparente y gomoso.

Fase 4: premenstrual

Las paredes internas del útero se siguen ensanchando y se vuelven esponjosas. Es un momento en que puede sentirse **hinchazón, molestia en los pechos o cansancio físico.** Puede haber flujo transparente.

¿Qué es la menstruación?

La **menstruación** es un sangrado periódico compuesto por sangre, secreciones vaginales y endometrio (que es la capa mucosa que recubre el interior del útero). En general, el sangrado puede durar entre 2 y 7 días, y se repite cada 25-40 días, variando de persona a persona, pero esto se puede modificar por diversos motivos. **El día 1 es el día que empieza el sangrado.**

Este sangrado se expulsa desde el útero y sale por la vagina. Es importante reconocer e identificar este orificio y diferenciarlo del orificio por donde se elimina la orina y del ano, por donde se elimina la materia fecal.

¿Qué es la menarca?

Es la aparición del **primer sangrado uterino en la vida de una persona**. Aparece en la pubertad como parte de los cambios en el cuerpo y da inicio a un período de posible fertilidad. Suele suceder entre los 9 y 14 años, aunque puede variar de acuerdo a las particularidades de cada persona y su desarrollo.

Puede ocurrir que durante los primeros años los ciclos sean **irregulares**, es decir, que pueden producirse dos veces en el mismo mes, o también ausentarse alguno.

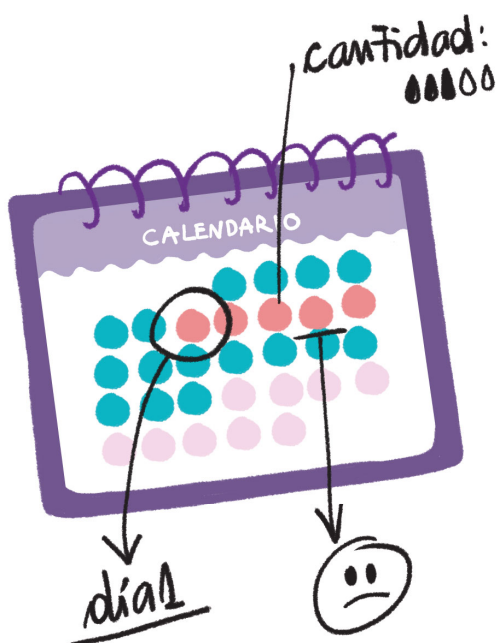
La primera menstruación puede generar **distintas emociones**: sorpresa, temor, incomodidad, alegría. Para evitar sensaciones ligadas al desconcierto o el temor, es importante que la persona sepa de qué se trata y cuente con productos de gestión menstrual acordes a su edad y contexto.

¿Qué pasa al menstruar?

Cada quien tiene sensaciones, flujos, dolores y tiempos propios en el ciclo menstrual. Para algunas personas, el ciclo resulta ordenador y cualquier cambio en el mismo las afecta y puede despertar una alarma. Para entender qué sucede, **es necesario contar con información** sobre la periodicidad del propio ciclo.

Para esto es importante registrar los ciclos:

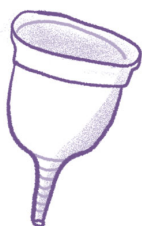
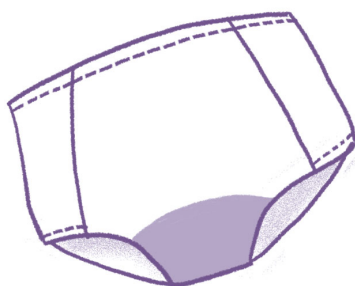
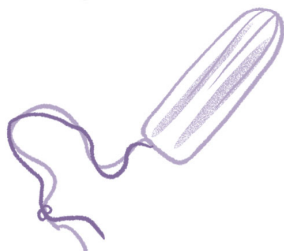
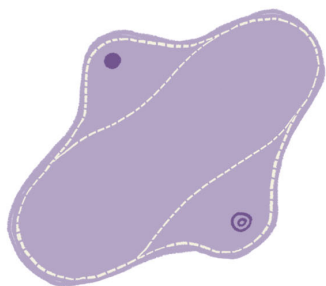
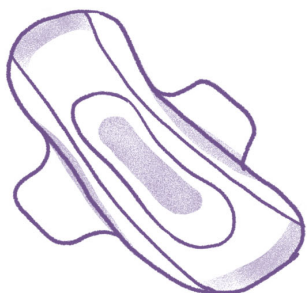
Diario de ciclo o diagrama menstrual



- Marcar en un calendario la **fecha en que se inicia el ciclo menstrual** durante varios meses consecutivos para poder encontrar la propia regularidad.
- Registrar **cuántos días** suele durar el ciclo (28 días, 30 ó 33 días, etc.).
- Observar las **características** de las secreciones vaginales (cantidad, color, texturas) y anotarlas.
- Observar **estados de ánimo y cambios** que se producen en el nivel de energía, en el apetito. En la medida que esto sea registrado, puede ser útil y sorprendente en cuanto a la repetición de lo que se está vivenciando, por ejemplo, para programar qué hacer y qué no.

¿Qué productos de gestión menstrual existen?

Hay varias formas de contener el sangrado de acuerdo a la diversidad de cuerpos y elecciones de las personas. También **puede variar la accesibilidad de los productos a causa de su costo.**



■ **Algodón:** este material puede usarse directamente para contener el sangrado colocándolo en la ropa interior y descartándolo de acuerdo a la cantidad de flujo.

■ **Toallitas descartables:** son toallitas higiénicas, de un solo uso, que se colocan en la ropa interior. Su frecuencia de cambio depende de la cantidad de flujo de la persona menstruante. Al cambiarla, debe ser desechada a la basura.

■ **Toallitas reutilizables:** son toallitas higiénicas que se colocan en la ropa interior y se pueden lavar y reutilizar.

Se lavan fácil con agua, jabón y vinagre.

Para volver a usarse necesitan estar secas.

A largo plazo son una opción económica y ecológica.

■ **Tampones descartables:** es un método de retención interna, descartable, hecho de algodón, que se inserta en la vagina y absorbe el sangrado menstrual. Su tiempo recomendado de uso es entre 4 y 8 horas. Al cambiarlo debe ser desechado a la basura.

■ **Ropa interior absorbente:** son similares a las toallitas higiénicas reutilizables pero, en este caso, absorben la menstruación. Son de fácil lavado, pero pueden dar una sensación permanente de humedad que puede ser incómoda.

■ **Copa menstrual:** es un contenedor pequeño y flexible, en forma de embudo, hecho de goma o silicona, que se inserta en la vagina para recoger el líquido menstrual. Se recomienda sacarla y lavarla cada 12 horas. Existen varios tamaños de acuerdo a las características corporales. Son duraderas y ecológicas a largo plazo.



¿Qué alternativas existen para suavizar los malestares durante la menstruación?

Durante mucho tiempo se pensó que las mujeres debían aceptar el sufrimiento y el dolor en muchos órdenes de la vida, entre ellos los ciclos menstruales, los abortos y partos. Esto llevó a minimizar el sufrimiento y a mostrar a las mujeres como personas pasivas, sumisas y sacrificadas.

Si bien los relatos de experiencias menstruales demuestran que las molestias y los dolores son frecuentes, **no se debe aceptar esto como un hecho “normal”** sobre el que nada puede hacerse. El dolor menstrual es producto de una combinación de situaciones fisiológicas, psicológicas, emocionales y sociales. Durante algunas fases del ciclo menstrual es posible sentir ganas de descansar, pero las obligaciones laborales, domésticas y familiares lo obstaculizan. Esta tensión entre lo que el cuerpo necesita y las responsabilidades que se deben cumplir para obtener ingresos económicos y cuidar a familiares, genera malestar.

Existen algunas estrategias para aliviar los dolores menstruales aparte de los analgésicos:

- **Usar ropa más suelta**, que no apriete el abdomen ni la pelvis.
- **Evitar ciertas comidas e incorporar otras.** Es frecuente que al menstruar se sienta deseo de comer chocolates u otros alimentos ricos en azúcares procesados, pero es importante observar si estas elecciones son las más convenientes.
- **Masajear la zona abdominal y pélvica** para ayudar a disminuir los dolores.
- **Tomar abundante agua** para hidratarse.

¿Qué situaciones pueden alterar el ciclo menstrual?

Diferentes razones pueden modificar el ciclo, por ejemplo, el uso de anticoncepción hormonal, entrenamiento físico de alto rendimiento, estrés, embarazo, alteraciones alimentarias, pubertad precoz, hormonización por cambio de género, alteraciones en tiroides o hipófisis, diabetes, endometriosis, entre otras situaciones.

Si se presentan dudas sobre la regularidad o características del ciclo menstrual, es conveniente acercarse a un centro o profesional de la salud.

¿Cuándo hacer una consulta en el centro de salud?

- Cuando hay un ciclo o momento del ciclo menstrual que **duele más que lo habitual**, cuando se presenta dolor pélvico, abdominal o de espalda.
- Cuando hay **irregularidades**, por ejemplo: sangrado más prolongado (de más de 7 días).
- Cuando hay **ausencia de sangrado** (o amenorrea).
- Si el flujo tiene un **color llamativo distinto** (amarillo, verde, rojo u otro) o si **huele demasiado intenso o hay ardor o picazón**, ya que esto puede ser señal de una infección de transmisión sexual u otro tipo de infecciones.
- Cuando hay **cansancio extremo, debilidad, dolores muy intensos o mareos** asociados al momento de la menstruación.
- Ante cualquier **signo llamativo o preocupante**.

¿Qué es la menopausia?

Es la **desaparición de los sangrados uterinos con cambios en los niveles hormonales**. No se da de un día para el otro, sino de forma paulatina, hasta ausentarse por completo. Llegar a este momento implica generalmente una serie de etapas: **premenopausia, perimenopausia** y luego de la menopausia, **la postmenopausia**. La palabra **climaterio** da cuenta de estas etapas de cambio. Generalmente se usa el término menopausia, pero esto resulta una gran reducción ya que la menopausia, en el sentido clínico, es la fecha de la última menstruación, mientras que el término climaterio da cuenta de un proceso que puede extenderse por varios años.

Estas redefiniciones con perspectiva feminista buscan visibilizar el climaterio y dar cuenta de un **proceso fisiológico que está atravesado por una serie de consideraciones sociales y culturales** sobre la edad y el género, y más específicamente, sobre la juventud, la vejez, la sexualidad y la feminidad.

El climaterio es parte del ciclo menstrual. La biografía menstrual cambia a lo largo de la vida, y es un tema del que se habla muy poco, tanto en las consultas médicas como en la vida cotidiana, pero **sus síntomas y la desinformación impactan en la calidad de vida de quienes la atraviesan** e inciden en la relación con su entorno social y laboral.

¿Qué cambios pueden experimentarse durante el climaterio?

El climaterio se caracteriza por una serie de cambios que afectan a todo el organismo y se deben a una **disminución hormonal de los estrógenos**, lo que produce distintos síntomas. Suelen experimentarse **“irregularidades” menstruales, sofocos, sudor nocturno, sequedad en la piel y vagina, modificaciones en el peso o disminución de calcio en los huesos**, entre otras manifestaciones. Las experiencias varían de persona a persona.

Durante este proceso se producen cambios en el ciclo menstrual, que repercuten también en la fertilidad, la menstruación empieza a espaciarse y el sangrado puede disminuir. A lo largo del climaterio, **van disminuyendo paulatinamente las posibilidades reproductivas** pero mientras haya presencia de menstruación existen posibilidades de embarazo. Por eso, para quien desee evitar un embarazo, se recomienda seguir usando un método anticonceptivo hasta dos años después de haber dejado de tener el período.

También es importante hablar sobre el **dolor durante las relaciones sexuales**, ya que los cambios hormonales suelen afectar la lubricación y/o el deseo sexual. En este sentido, charlar con la pareja, o si se tiene ganas, buscar alternativas como lubricantes, geles íntimos o tratamientos hormonales, puede ser de utilidad para disminuir alguna incomodidad. Si por estos motivos —u otros— la persona no tiene ganas de tener relaciones sexuales o siente dolor, no debe ser presionada. Estas siempre deben ser deseadas y consentidas, si no, estamos hablando de violencia sexual.

Ante todas estas situaciones las mujeres y personas que atraviesan el climaterio pueden concurrir a una consulta médica para buscar opciones que alivien los síntomas.

Andropausia: el climaterio de varones y personas con pene

Andropausia es el término que se usa para describir los **síntomas y signos asociados a una declinación gradual de la testosterona en los hombres y personas con pene**. El climaterio es una etapa que puede durar entre 7 y 20 años, la caída en los niveles hormonales es gradual. Los signos pueden ser tanto físicos como anímicos: pérdida de cabello, modificaciones en el peso y masa muscular, disfunción eréctil, sofocos y chuchos de frío, depresión y cambios de humor, entre otras manifestaciones. Aunque puede causar disfunción sexual, la andropausia no inhibe la fertilidad.

Como prácticamente no se habla sobre este tema, ni de sus síntomas, muchas veces las personas atraviesan esta etapa con varios síntomas y sin ningún acompañamiento, por lo que se ve incrementado su malestar. **Se habla poco de la salud de los varones, en general, y de su sexualidad, en particular.** A su vez, suele ponerse en relevancia la disfunción eréctil sin atender otras situaciones. Es por eso que la información, las redes de contención y las consultas médicas pueden ser de utilidad.

2. Reflexiones previas al encuentro



A continuación, se invita a reflexionar sobre estas preguntas, antes de comenzar a planificar actividades sobre salud menstrual. Esto permitirá, como facilitadora o facilitador, tener en cuenta la propia experiencia, prejuicios y dudas a la hora de compartir información con otras personas:

- ¿Recordás la primera vez, o las primeras veces, que escuchaste hablar sobre menstruación? ¿Cómo eran? ¿Y sobre el climaterio/ menopausia y la andropausia?
- ¿Esto sucedió dentro de una institución como una escuela, hospital, o salita de salud? ¿Recordás si pudiste hacer preguntas y cómo te sentiste?
- ¿Cuáles eran los mensajes que acompañaban esa situación?
- ¿Qué experiencias tenés en relación a estos temas?

3. Actividades

Rompehielos: en ronda, cada persona dice **dos palabras con las que relaciona a la menstruación**, quienes coordinan las anotan en un afiche.

También se puede hacer con la aplicación **Mentimeter**, que permite hacer una pizarra colectiva online donde la palabras que se repiten van aumentando de tamaño, y quedan, más o menos, de este modo:



Las personas que coordinan la actividad remarcan las palabras clave que hayan salido y que se relacionan con lo que tratará el encuentro.

Actividad 1

GRUPAL O PARA EQUIPOS DE SALUD

Objetivos: analizar mitos o creencias que circulan en nuestra sociedad para asociarlas con información concreta y actualizada.

Fomentar el intercambio y la construcción de argumentos colectivos que fortalezcan el conocimiento de las personas sobre salud menstrual.

Desarrollo: en primer lugar, se divide el total de participantes en cuatro grupos de cinco personas. Se les pedirá que armen un cartel que diga “**Verdadero**” y otro “**Falso**”, que podrán ser levantados durante la dinámica.

Frente a cada frase que se escuche, el equipo deberá debatir si la afirmación es verdadera o falsa y levantar el cartel con la respuesta. En cada oportunidad, la idea es abrir el espacio a que puedan justificar su respuesta para el grupo que responda primero y luego se podrá preguntar si el resto está de acuerdo o no con lo dicho.

Frases

Cuando una persona menstrua experimenta cambios de ánimo, dolores y falta de energía.

Esto puede ser **VERDADERO** O **FALSO**, dependiendo de cada persona. Todas son sensaciones que pueden, o no, aparecer con cada período. Es importante que cada persona pueda registrar cómo transita su ciclo, reconocer las sensaciones que se repiten, y pensar si hay mejores posibilidades de organizar las tareas diarias en función de cómo se siente. ¿Escucharon hablar del diario de ciclo como forma de registrar las sensaciones y cambios que atraviesa cada persona durante los ciclos menstruales?

Solo menstrúan las mujeres.

X Falso. Por distintas razones fisiológicas, no todas las mujeres menstrúan. A su vez, varones trans, personas no binarias y otras identidades de género pueden menstruar. Por eso es importante no pensar la menstruación asociada solamente a lo femenino y a la idea de “hacerse mujer”. ¿**Conocían estas identidades?**

Con cada menstruación te bajan litros de sangre y puede generar anemia.

 **Falso.** El promedio durante una menstruación es de 40 ml y equivale a una taza de café. Si se incrementa y dura más de 7 días, se puede hacer una consulta médica. El uso de la copita menstrual ayuda a dimensionar cuánto se menstrua. **¿Conocen la copita menstrual?**

Los tampones no pueden ser usados por personas que no hayan tenido relaciones sexuales.

 **Falso.** El tampón es una opción que puede usar cualquier persona independientemente de si tuvo relaciones sexuales, con penetración o no. Lo más importante es que esa persona se sienta cómoda con el producto que use. Algunos tampones vienen con un colocador que facilita su uso, sobre todo las primeras veces que se utiliza. **¿Qué otros productos de gestión menstrual conocen?**

Durante la menstruación, lo que baja en forma de sangre, es el recubrimiento de la parte de adentro del útero.

 **Verdadero.** Esa parte se llama endometrio, y todos los meses, previo a la menstruación, se ensancha llenándose de sangre. Cuando comienza el sangrado, es porque empieza a desprenderse ese tejido y es expulsado. **¿Pueden identificar dónde se ubican el útero y el endometrio en la figura de un cuerpo?**

Cuando te viene por primera vez, te hacés señorita.

 **Falso:** lo que cada persona siente en ese momento es muy personal. La menarca (primer sangrado) señala el inicio de la ovulación y, con ello, la posibilidad de un embarazo. Es uno de los cambios físicos que suceden en la pubertad, es parte de crecer, pero eso no significa que, por un cambio físico, se pase de un día para el otro de ser niña a ser mujer. Identificarse como mujer es un proceso que no tiene que ver necesariamente con la biología, ni con el hecho de ser madre. Por otro lado, que el cuerpo comience a generar la posibilidad de gestar no implica que una niña deba ser madre. En base al reconocimiento de los derechos de las infancias, se llevan adelante políticas de cuidado bajo el lema “niñas, no madres”. **¿Conocen esta consigna?**

La menopausia es la última menstruación.

 **Verdadero.** La menopausia es la fecha de la última menstruación, se da dentro de un proceso que llamamos climaterio, que tiene distintas etapas y dura varios años. **¿Han hablado de menopausia?**

Durante el climaterio se perciben cambios físicos y/o en el estado de ánimo.

 **Verdadero.** La gran mayoría de las personas sienten cambios como “irregularidades” menstruales, sofocos, sudor nocturno, sequedad de la piel y vaginal, modificaciones en el peso o disminución en el calcio en los huesos, entre otras manifestaciones. También, cambios en el estado de ánimo. Los síntomas que se presentan y las formas de transitarlo varían en cada persona. La información y las redes de contención, entre otros aspectos, inciden en esta etapa. **¿A dónde o a quiénes se puede recurrir para hablar sobre climaterio?**

Si una persona que está ovulando tiene relaciones sexuales, sin usar anticoncepción, puede quedar embarazada.

 **Verdadero.** La ovulación es el momento del ciclo en el que, de uno de los ovarios, sale un óvulo maduro y, si entra en contacto con espermatozoides, se puede fecundar y producir un embarazo. Durante la menstruación se puede tener relaciones sexuales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que durante el sangrado también puede producirse un embarazo. Si la decisión es evitarlo, **es necesario elegir previamente un método anticonceptivo y usarlo de manera correcta en cuanto al horario y la regularidad.**

Durante el climaterio no podés quedar embarazada.

 **Falso.** Durante este proceso disminuyen paulatinamente las posibilidades reproductivas. Si bien los ciclos menstruales comienzan a hacerse más espaciados, mientras haya menstruación hay posibilidades de embarazo. Por eso, para quien quiera evitar un embarazo, **se recomienda seguir usando un método anticonceptivo hasta dos años después de haber dejado de tener el período.**



Durante la menstruación lo que duele son los ovarios.

❌ **Falso.** Algunas personas sienten dolor los primeros días de sangrado. En general, se dice que duele la panza o que duelen los ovarios, pero lo que se mueve en esos momentos son las paredes del útero. Estas paredes se contraen para expulsar el endometrio y eso es lo que puede provocar malestar o dolor. Para aliviar esta sensación, además de los analgésicos de venta libre, se puede probar con alternativas caseras y naturales. **La endometriosis es una enfermedad que se manifiesta con fuertes dolores menstruales.** Por eso resulta importante registrar estos dolores, comentarlos en la consulta médica y no resignarse a pensar que la menstruación debe ser dolorosa. **¿Qué alternativas conocen para suavizar el malestar menstrual?**

Cierre: para finalizar, se les va a pedir a los grupos que, a partir de la siguiente imagen, piensen tres mensajes sobre salud menstrual que les surjan a partir del encuentro compartido y los agreguen interviniendo la misma.



Preguntas para reflexionar con equipos de salud después de la actividad:

- ¿Cuándo se habla de salud menstrual y climaterio en las consultas?
- Al momento de la consulta, ¿cómo podrían abordarse estos temas?
- ¿Cuáles son las consultas más frecuentes? ¿Cuál es el enfoque que se le suele dar?
- ¿Hay consultas que nos dejan pensando? ¿Qué se plantea en ellas?
- ¿Qué ideas podrían incorporar en la consulta?

Actividad 2

INDIVIDUAL O GRUPAL

Objetivos: compartir información actualizada sobre salud menstrual a partir de las preguntas e inquietudes del grupo.

Fomentar un intercambio donde el saber construido colectivamente permita hablar con mayor seguridad sobre la salud menstrual.

Desarrollo: para esta actividad se necesitará un dado. Cada número de este se corresponderá con los siguientes títulos:

1. Menstruación y métodos anticonceptivos.
2. Menstruación y sexo.
3. Menopausia y andropausia.
4. Pregunta libre.
5. Menstruación y emociones.
6. Gestión menstrual.

En ronda, se forman grupos de dos o tres personas. Cada pequeño grupo tira el dado y, de acuerdo al número que sale, tiene que formular una pregunta correspondiente al título. Tienen un minuto para hacer la pregunta.

Por ejemplo, si sale 6, a partir del título Gestión menstrual, se podría preguntar: “¿Qué productos existen?”. La dinámica continúa y se sigue tirando el dado hasta que todos los grupos hayan hecho una pregunta. Si se repite el número, conviene aprovechar para profundizar. Quien facilita deberá ir anotando las preguntas en un afiche o pizarrón para luego retomarlas, dando lugar a que las personas participen en el armado de las respuestas.

Cierre: para finalizar, la persona que coordina propone que cada participante piense, durante 15-30 segundos, una palabra que refleje qué se lleva de esta actividad, qué le queda resonando del encuentro. Luego se hace una ronda en la que cada quien “lanza” la palabra al grupo —comienza la coordinación—, acompañando esto de algún movimiento o expresión corporal. Así, se conjugan palabras, emociones, movimientos y aprendizajes.

En el caso de que la actividad sea individual, se adapta el cierre (sin intercambio en ronda).

Actividad 3

GRUPAL

Objetivos: favorecer el acceso a información sobre distintos aspectos de la salud menstrual a través del intercambio grupal.

Desarrollo: para esta actividad es necesario tener un dado con tres colores y otro dado con números. Una persona tira los dados y, de acuerdo al color y número que salió, busca la pregunta y la lee. Luego, el grupo responde. Por ejemplo si sale “Naranja - 6”, la pregunta es: “¿Qué es un diario de ciclo?”.

Luego de cada pregunta, quien facilita aprovecha para ampliar la información.

Violeta	Verde	Naranja
1) ¿Por dónde sale el pis? 2) ¿Por dónde la caca? 3) ¿Por dónde puede nacer un bebé? 4) ¿Por dónde sale la menstruación? 5) ¿Qué productos de gestión menstrual existen? 6) ¿Qué pasa en la fase de ovulación?	1) ¿Qué es la menstruación? 2) ¿Qué es el ciclo menstrual? 3) ¿Quiénes menstrúan? 4) ¿Entre qué edades, aproximadamente, se menstrúa? 5) ¿Cuánto dura un ciclo? 6) ¿Qué fases hay durante un ciclo?	1) ¿Cómo se llama la primera menstruación? 2) ¿Qué es la menopausia? 3) ¿Qué síntomas suele haber durante el climaterio? 4) ¿Qué es el climaterio? 5) ¿Qué es la andropausia? 6) ¿Qué es un diario de ciclo?

NOTA: las respuestas posibles se encuentran desarrolladas en los **contenidos clave**. Aprovechar para mostrar una imagen de una vulva, las fases del ciclo y un diario de ciclo. ¡Apoyarse con imágenes colabora en la comprensión de lo que se quiere transmitir!

Cierre:

Lectura del poema **Ella sueña cuando sangra**, de Nikki Tajiri

Me imagino un mundo
donde los periodos son amados.

Donde anticipamos entusiasmadas
las ideas e inspiración
recopiladas de ellas.

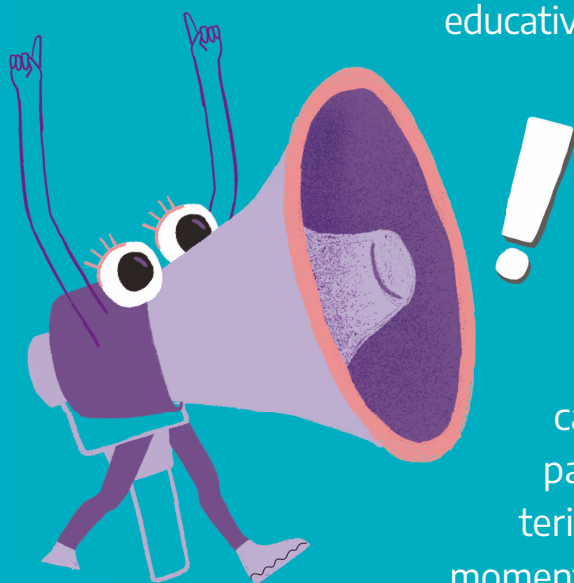
Donde esperamos el descanso
como un retiro de fin de semana
o vacaciones anuales.

Donde hablemos de ellos con cariño y entusiasmo
donde organizamos nuestro mundo
para acomodarlos y apoyarlos.

Me imagino un mundo
donde se imagine tan bien sangrar.

4. ¡Alerta! No pises el palito.

- Tanto al hablar de ciclo menstrual como de climaterio, **no reducirlos a “lo reproductivo”**.
- Cuando se habla de productos de gestión menstrual, es importante considerar los **costos y mantenimiento** que requiere cada opción.
- **No hablar sólo a las mujeres**, sino buscar hablar de una manera que sea inclusiva, una idea es personas menstruantes o que menstrúan. Asimismo, es relevante que las personas que no menstrúan sepan sobre estos temas.
- Muchas veces, al hablar de eventos fisiológicos como la menstruación, la menarca, la menopausia o el climaterio, **se los menciona separándolos de las personas, de los propios cuerpos en los que tienen lugar**.
- Cuando se habla de “menstruación”, “climaterio” o “menopausia” es importante **no presuponer que todas las personas atraviesan por estas experiencias de la misma forma**, ni que le atribuyen la misma valoración. Es importante reconocer la diversidad de vivencias. Todas las personas tienen distintas posibilidades para reconocer los procesos de sus propios cuerpos y sus señales (esto puede variar por factores culturales, clase social, nivel educativo, valores familiares, su historia afectiva, sexual y reproductiva, etc.). Más allá de cuánto sepan o desconozcan las personas, es importante invitarlas a seguir descubriéndose.

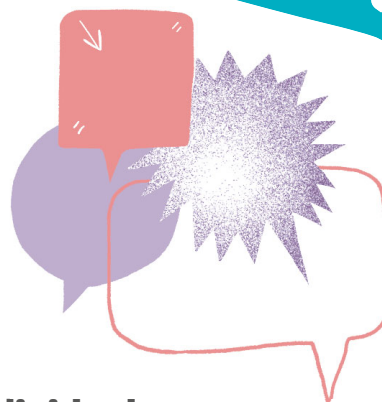


- Los cuerpos de las mujeres y de las personas trans han sido, históricamente, objeto de medicalización y/o patologización. Bajo esa lente, el climaterio fue entendido y presentado como un momento negativo, en el cual se marca el fin de

un “estado normal”, en el que el cuerpo pierde el equilibrio. Tenerlo presente puede contribuir a no caer en esta tendencia y **construir nuevos discursos que aborden las distintas etapas de la salud menstrual como un hecho positivo y saludable.**

- Al hablar de salud menstrual y de climaterio, es necesario tener en cuenta las **características de cada época**, por ejemplo, la presencia de las mujeres y personas trans en el mercado de trabajo y en el espacio público; la diversidad de configuraciones familiares; la ampliación del acceso a métodos anticonceptivos y al aborto; las experiencias de las personas de acuerdo a su diferente orientación sexual; la independización de la sexualidad respecto a la reproducción; los cambios en el significado de la maternidad, como también el avance del mercado en la vida cotidiana. Tener presente estos aspectos va a permitir **ampliar la mirada y complejizar la reflexión más allá de lo que cada persona vive o conoce.**

5. Reflexiones después del encuentro:



Se propone encontrar un espacio individual para responder estas preguntas y luego, si la dinámica fue compartida con otras personas, poner en común las reflexiones.

- ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te sorprendió? ¿Hubo algo que te generó incomodidad? ¿Qué fue? ¿Podés identificar por qué te generó esto?
- Si hubo un emergente de angustia o incomodidad, ¿cómo se intervino?
- ¿Qué temas salieron que no estaban previstos? ¿Cómo se abordaron?
- ¿Con qué elementos hubiera estado bueno contar? (Tiempo, información, material, participación, etc.).
- ¿Cómo fue el clima del encuentro? ¿Qué actitudes corporales pudiste observar (propias o de otras personas)? ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Hay alguna situación que requiera de articulación con otras personas, profesionales o instituciones?
- Si hubiera otro encuentro sobre este tema, ¿qué habría que tener en cuenta? ¿Qué sumarías?

6. Para saber más

Para acceder a información actualizada y completa sobre salud menstrual, podés consultar:

■ **Ministerio de Salud de la Nación (2022), La menstruación**, Buenos Aires, ENIA; Dirección de adolescencias y juventudes; Dirección Nacional de Salud Sexual y Reproductiva; Secretaría de Acceso a la Salud:
<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/salud-menstrual>



■ **Qunita bonaerense. Guía sobre Salud Menstrual**, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires (2022):
<https://qunitabonaerense.gba.gob.ar/sites/default/files/2023-01/Salud%20menstrual.pdf>



■ **¡Menstruación, aquí estamos!**
<http://bit.ly/luzdefrida>

Derechos sexuales y discapacidad. Material de sensibilización, Colectivo “La luz de Frida”, IIDi - Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo, Junio 2022, Uruguay.



■ **Justicia menstrual. Igualdad de género y gestión menstrual:**
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/justicia_menstrual_igualdad_de_genero_y_gestion_menstrual_sostenible.pdf
Dirección Nacional de Economía, Igualdad y Género (DNEI-yG). Ministerio de Economía de la Nación (2021)



■ **Acceso a la gestión menstrual para más igualdad:**
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/09/gestion_menstrual_para_mas_igualdad.pdf
Herramientas y acciones para gobiernos locales. Dirección



Nacional de Economía, Igualdad y Género (DNElyG). Ministerio de Economía de la Nación (2022)

Para seguir reflexionando:

- **Si los hombres menstruaran (If Men Could Menstruate)** (1978), Gloria Steinem
- **Climaterio: Todo lo que sabés sobre la menopausia es mentira** (Arco-press, 2019), May Serrano.
- **El primer viaje de Luna**, de Magdalena Rohatsch y Ornela Laezza (Editorial Chirimbote) es un cuento sobre el ciclo menstrual de una niña de 12 años, quien tiene su primera menstruación durante un campamento escolar y atraviesa un sinnúmero de emociones, preguntas e incertidumbres.
- **Ella sueña cuando sangra**, de Nikki Tajiri, es una publicación de poemas sobre la menstruación (Edición a cargo de la autora, 2019). Se puede encontrar en internet.

■ No Pausa:

<https://www.no-pausa.com/que-es-no-pausa>

Es una organización con perspectiva de género que busca brindar información a las personas que van a dejar de menstruar, y ofrece acompañamiento en redes sociales y en su sitio web.



■ Asociación Argentina para el Estudio del Climaterio

<http://www.aapec.org/>



■ Hablemos de Menopausia:

<https://www.defensorba.org.ar/pdfs/informe-hablemos-de-menopausia-2021.pdf>

Primer informe encuesta provincial sobre menopausia y climaterio. Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires, en alianza con la organización No Pausa (2021).



Leyes y otras normas que nos protegen

Ley Nacional 25.673, de creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (2002):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/75000-79999/79831/norma.htm#:~:text=Cr%C3%A9ase%20el%20Programa%20Nacional%20de,Hecho%3A%20Noviembre%2021%20de%202002>

Esta Ley crea el primer Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (PNSSyPR) en el ámbito del Ministerio de Salud de la Nación. Actualmente esta entidad se denomina Dirección Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. Desde la Dirección Nacional, entre diversas funciones que lleva adelante en todo el país, se elaboran materiales informativos y de divulgación, basados en el respeto de los derechos sexuales y (no) reproductivos, dentro de los cuales se habla de salud menstrual.



Ley Provincial 14.738 (2015):

<https://normas.gba.gob.ar/documentos/B7M7aUR0.html>

Esta Ley modifica a la Ley 13.066 que creó el **Programa Provincial de Salud Reproductiva y Procreación Responsable** de la Provincia de Buenos Aires en 2003, con el objeto de garantizar las políticas orientadas a la promoción y desarrollo de la salud reproductiva y la procreación responsable. Actualmente, esta entidad se denomina Dirección de Salud Sexual y Reproductiva, y desde ella se llevan distintas líneas de acción, basadas en el respeto de los derechos sexuales y (no) reproductivos, como, por





ejemplo, brindar capacitaciones y elaborar materiales sobre salud menstrual, entre otros temas.

Ley Nacional 26.150, Programa Nacional de Educación Sexual Integral (2006):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=121222>

Esta Ley establece que todas las personas que asisten a establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada en todas las jurisdicciones del país, tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral.

Esta Ley se relaciona con otras para cubrir el espectro de derechos que anudan los derechos a educación con los derechos sexuales y (no) reproductivos.



Ley Provincial 14.744 (2015):

<https://normas.gba.gob.ar/ar-b/ley/2015/14744/11176>

Establece que todas las personas que asisten a establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada, dependientes de la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires, tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral, en virtud de lo establecido en la Ley Nacional 26.150 y en el marco de la Ley Provincial 13.688.



**MINISTERIO DE
SALUD**

**MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**