



## La higiene menstrual

El inicio de la **menstruación** marca el comienzo de una nueva etapa en la vida de las adolescentes, acompañada de nuevos **retos** y nuevas **vulnerabilidades**.

Cada mes, alrededor de **1.800 millones** de personas, entre niñas, mujeres, hombres transexuales y personas no binarias, conviven con su ciclo menstrual.

Sin embargo, muchas de ellas se enfrentan a la estigmatización, el acoso y la exclusión social relacionados con la menstruación. Las numerosas normas sociales discriminatorias y los frecuentes tabúes culturales, a menudo arraigados en la **desigualdad de género**, la **pobreza** y la **falta de acceso** a productos de saneamiento e higiene, son un gran obstáculo para que millones de personas gestionen su ciclo menstrual de forma digna y saludable.

Una **higiene menstrual adecuada** es crucial para el bienestar y el **empoderamiento** de mujeres, adolescentes, hombres transexuales y personas no binarias, ya que desempeña un papel crucial para que puedan alcanzar su pleno potencial.

Las consecuencias negativas asociadas a la falta de una buena higiene menstrual afectan a diversos aspectos de la vida de cada persona:

- **Salud física:** una higiene menstrual deficiente puede entrañar graves riesgos para la salud, como infecciones del aparato reproductor y urinario, que podrían provocar infertilidad y complicaciones durante el embarazo. Además, no lavarse las manos después de cambiar los productos menstruales puede propagar infecciones, como la hepatitis B y la candidiasis.
- **Salud mental:** la falta de medios para una gestión higiénica adecuada del ciclo menstrual puede causar incomodidad y estrés psicológico, contribuyendo a sentimientos de vergüenza y a veces síntomas depresivos, que mujeres y niñas experimentan debido a los tabúes y el estigma asociados a la menstruación.
- **Vida cotidiana:** una buena higiene menstrual, unida a la garantía de acceso a materiales menstruales asequibles, puede ayudar a mejorar el acceso de niñas y mujeres a la educación, abriendo más oportunidades en términos de acceso a la educación, puestos de trabajo, ascensos y espíritu empresarial, permitiendo así a las mujeres contribuir a la economía general en lugar de quedar relegadas al hogar.



*"Las mujeres y las adolescentes tienen derecho a utilizar materiales limpios para la gestión de la menstruación, que les permitan absorber o recoger la sangre menstrual para poder cambiárselo con total privacidad siempre que sea necesario. Además, deben tener acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de los materiales utilizados. Es esencial que estén informadas de los hechos básicos sobre la menstruación sobre cómo gestionarla con dignidad, sin molestias ni miedo".*

(Programa Conjunto de Monitoreo OMS/UNICEF 2012)

Fuentes bibliográficas:

<https://www.savethechildren.it/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.worldbank.org/>