



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/>