

**ENSAYO DE CURSO INTERNACIONAL EN GESTIÓN DE LA INNOVACIÓN COMO
OPCIÓN DE GRADO**

Daniela Patricia Moya González

Código: 0902091

Rosita Cárdenas

Tutora

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

FACULTAD DE RELACIONES INTERNACIONALES, ESTRATEGIA Y SEGURIDAD

PROGRAMA DE RELACIONES INTERNACIONALES Y ESTUDIOS POLÍTICOS

BOGOTÁ, D.C.

2019

La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.

Daniela Patricia Moya González

RESUMEN

Este ensayo busca demostrar porqué la menstruación puede convertirse en una herramienta de innovación en las políticas públicas relacionadas a los derechos sexuales y reproductivos de la mujer en Colombia. Para lograr este objetivo, en primera instancia se identificaran las diferentes políticas públicas a nivel mundial que tengan como prioridad la menstruación, luego se diagnosticara la problemática de la ausencia de esta política pública en Colombia, para finalmente identificar las diferentes representaciones sociales de autores sobre la problemática del periodo, identificando los factores sociales, económicos y culturales que impiden que las mujeres puedan desarrollarse durante su periodo, las diversas representaciones sociales de autores sobre el periodo

Palabras claves: menstruación, política, niñas, mujeres, inclusión, derechos sexuales y reproductivos

INTRODUCCIÓN

"La equidad menstrual debería estar en la agenda política y en cada una de nuestras decisiones" – Erika Irusta

La menstruación es uno de los procesos sociales y políticos más complejos e invicivilizados en el mundo, esto se debe a que la mayoría de las personas saben de él, pero no lo conocen realmente y mucho menos les interesa saber sus posibles consecuencias a nivel psicológico y físico, porque lo asocian directamente a una cuestión de mujeres. En Colombia, a pesar de que hay una legislación que reglamenta los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, se desconoce que la

menstruación hace parte de ellos y que incide directamente en la vida cotidiana de niñas y mujeres, que por falta de una serie de políticas que mejoren su calidad de vida durante estos días, carecen de elementos higiénicos menstruales, agua con saneamiento, instalaciones sanitarias adecuadas para su aseo y sobre todo la falta de educación sobre el tema a niños y niñas, que genera un desconocimiento a un proceso biológico natural.

Además, la menstruación es un factor que, si se combina con otro como la pobreza, puede llegar a causar una desigualdad entre las mismas mujeres, ya que, por ejemplo, no es lo mismo una niña o mujer que viva en Bogotá a una que viva en Chocó, ya que evidentemente las características sociales, culturales, políticas y económicas van a cambiar. Es a partir de esta problemática que surge la idea de generar una política pública de la menstruación, que se enfoque en tratar un tema que nos compete a todos, porque tiene grandes repercusiones en la sociedad y del cual no se habla lo suficiente porque se sigue considerando un tabú. La pregunta que busca resolver este ensayo es: ¿Es necesaria una política pública que considere las necesidades fisiológicas y psicológicas de las mujeres en su período menstrual?

La posible hipótesis sería que sí, es necesaria una política pública sobre la menstruación, debido a que no hay un marco normativo que regule y ayude a las niñas y mujeres en este proceso, con el manejo de su higiene menstrual, dolores fuertes ocasionados por los síntomas y su inclusión en la sociedad

Este ensayo tiene como finalidad mostrar que, si se incluye a la menstruación en temas prioritarios de la agenda nacional, se puede innovar en la elaboración de políticas públicas que fomenten los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres, al establecer el inicio de un tema que genera mucho debate político al tener relación con la equidad de género.

1. Políticas públicas a nivel mundial que tengan como prioridad la menstruación

La menstruación es uno de los procesos biológicos más importantes en la vida de niñas y mujeres, ya que es parte de su vida a lo largo de 35 a 40 años. Ena Victoria Ramírez (2018), define al periodo menstrual, como el ciclo femenino en el cual el

cuerpo se libera de las células que cubren las paredes del útero, al no tener un ovulo fecundado. La menarquía o primera menstruación ocurre entre los 11 y 15 años, por lo general, desde la tradición familiar, este fenómeno se asocia a la llegada de la “madurez” en las niñas para convertirse en mujeres. Según la Sociedad para la investigación del ciclo menstrual (2011), este puede durar regularmente entre 2 a 6 días, y puede presentarse con dolores muy fuertes en todo el cuerpo, como la dismenorrea (menstruación dolorosa y fuerte), enfermedades crónicas como ovarios poliquísticos o endometriosis, y puede tener consecuencias en la fertilidad.

La menstruación hace parte del ciclo menstrual, que está presente como un reloj biológico en el cuerpo de las mujeres, tiene una duración promedio de 28 días y se divide en las siguientes etapas: Menstruación, fase preovulatoria, fase de ovulación, fase de postovulación y fase premenstrual. Esta última fase es la que antecede al periodo y se considera como una de las más inestables emocionalmente, ya que tanto sus síntomas físicos como emocionales, hacen que la mujer tenga sensación de fatiga, dificultad para concentrarse, cambios repentinos de humor, y en algunos casos depresión e irritabilidad.

Cabe señalar que a pesar de que el síndrome premenstrual se da a un nivel moderado, que permite seguir con las labores cotidianas, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), en 2013 sacó una versión actualizada del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en el cual por primera vez se ha incluido el “Trastorno Disfórico Premenstrual” (TDP) que afecta entre el 5% y 8% de las mujeres en edad fértil (Muñoz, 2016). Dicho trastorno se produce una o dos semanas antes de la menstruación y causa síntomas más graves que el síndrome menstrual, como la depresión severa, irritabilidad y tensión.

En 2017, BBC publicó un artículo en el cual presento tres testimonios de mujeres que sufren de TDP, mostrando que una de ellas, Laura de 38 años, noto que padecía de este síndrome cuando tenía 17 años., mencionó que cada mes se cansaba tanto que tenía que dormir 18 horas durante tres días, debido a los cambios tan repentinos de ánimo. Afirmó además que sufrió ataques de pánico y ansiedad, por lo cual un médico que trato su caso, le dijo que se alegrara de no estar en la edad media, porque de

estarlo, podrían tildarla como bruja, al tener ataques que no se estudiaban antes como algo separado de la menstruación.

Esta etapa bosqueja un poco lo que preparara la menstruación para la mayoría de las mujeres, ya que es una fase que demanda un alto nivel de desgaste físico y emocional, en tanto es un proceso hormonal de mucho tiempo de preparación. Esto se da, a partir de que las cantidades de estrógenos presentes en el cuerpo disminuyen, y con ello la estimulación del sistema nervioso, que en los niveles normales de estrógeno funcionaria como un antidepresivo (Muñoz, 2016). Además, también se reduce el apetito y en las emociones, según Janet Hyde en su libro “Psicología de la mujer: La otra mitad de la experiencia humana” están más presentes la depresión, ansiedad e irritabilidad. Por otra parte, la progesterona, que es la hormona encargada de armonizar el sueño y la tensión también disminuye, ocasionando alteraciones en el sueño y que la mujer se vea y sienta más cansada de lo normal.

Uno de los síntomas más fuertes presentados por más de la mitad de las mujeres que tienen el periodo, son los cólicos menstruales. Aunque normalmente se asocia con algo leve y que puede tratarse rápidamente con remedios caseros o medicamentos, un estudio del ginecólogo inglés Jen Gunter en University College de Londres, afirmó que en la escala de dolor, los cólicos pueden compararse con la de sufrir un ataque al corazón, lo que llevo a que muchas personas se cuestionaran sobre el alcance que puede llegar a tener de dolor. Además, indicó que dichos cólicos se conocen técnicamente como dismenorrea primaria, la cual se genera por unos lípidos llamados prostaglandinas que son liberadas durante el periodo dentro del útero, provocando las contracciones que producen el dolor.

Otro síndrome que puede alterar el ciclo menstrual y causar molestias en la menstruación como tal, son los ovarios poliquísticos, que es un problema que según el Center for Young Women’s Health, es una realidad que le sucede a 1 de cada 10 mujeres. Lo definen como un desorden hormonal que se da entre el cerebro los ovarios, debido a los altos niveles de testosterona (hormona masculina) producidos por los últimos, ocasionando así, periodos irregulares, acné, incremento de peso, entre otros síntomas (CYWH, 2018). Este síndrome está directamente relacionado con la fertilidad,

ya que las mujeres que lo padecen, pueden tener complicaciones al momento de embarazarse, debido al desequilibrio en el ciclo menstrual.

La higiene es realmente importante durante el periodo, ya que gran parte de las infecciones que se pueden dar, son consecuencia de la falta de agua y saneamiento en colegios, espacios públicos, trabajos y casas, donde las niñas y mujeres puedan asearse y tener privacidad. Sergio Campos, Jefe de la División de Agua y Saneamiento del BID, estima que 663 millones de personas en el mundo no tienen acceso a agua segura y saneamiento, lo que en otras palabras resume como que hay más personas en el mundo con teléfono celular que acceso a un baño. Para él, la higiene menstrual es un círculo vicioso de la exclusión y desigualdad, que promueve a que las niñas y mujeres debido a la falta de baños, deban ir en la noche a lugares al aire libre, también se vean obligadas a faltar al colegio y al trabajo por las pésimas instalaciones sanitarias que no consideran la necesidad de su higiene íntima (Campos, 2017).

Entre los productos más usados por las niñas y mujeres durante su periodo menstrual, son las toallas sanitarias, tampones y actualmente muchas se han inclinado por la copa menstrual que es una opción más amigable con el medio ambiente y con sus cuerpos. Los ginecólogos recomiendan cambiar las toallas cada 4 horas y los tampones máximo cada 6 horas, así que si se hace la cuenta de cuantas toallas o tampones puede llegar a usar una mujer durante su periodo, son muchos, por lo cual es muy importante que las niñas y mujeres tengan la posibilidad de estar cambiando esos elementos sanitarios en las horas oportunas para evitar una infección.

Catarina De Albuquerque (2015), reportera especial del departamento de derechos humanos de las Naciones Unidas, sostiene que el 52% de la población mundial femenina está en edad reproductiva, es decir que tienen el periodo menstrual, con esto recalca que la higiene menstrual es fundamental y necesaria para el bienestar y la dignidad de la mujer. Resalta que el silencio y el estigma que se tiene frente a este tema, hace que el cuidado íntimo no este entre las prioridades de los gobiernos y que gracias a la innovación de muchas organizaciones internacionales, es un tema que está generando interés y el conocimiento está creciendo.

En algunos países este proceso biológico sigue siendo un tabú, debido a las creencias culturales, que hacen de esta experiencia un proceso más complicado de lo que ya es para muchas niñas, adolescentes y mujeres que viven en condición de vulnerabilidad. La mayoría de dichos mitos sustentan que el flujo menstrual es impuro y por eso, por ejemplo, en India, las mujeres no pueden entrar a la cocina o comer con la familia, ya que pueden agriar la comida. En Japón se tiene la creencia de que las mujeres pierden el sentido del gusto cuando tienen el periodo por lo cual no pueden hacer sushi. Una de las prácticas culturales más comentada y debatida por los defensores de los derechos humanos, es la que acontece en Nepal, donde las mujeres son encerradas en cuartos oscuros, sin ningún tipo de condiciones mínimas sanitarias; a pesar de que dicha práctica fue prohibida hace 10 años por el estado nepalí, la realidad es que todavía se sigue realizando en áreas rurales del oeste del país.

Hay que mencionar, además que, en la esfera internacional, la menstruación sigue siendo un tema que no se aborda formalmente en las políticas públicas, y que tampoco tiene un apoyo internacional directo y formal como debería darse, sin embargo hay aproximaciones en diferentes países a una serie de legislaciones que pueden beneficiar a las mujeres en estos días del mes. Dichos parámetros generan un debate, ya que significa que se tiene en cuenta a la menstruación como un asunto de salud pública, pero para algunos grupos feministas, esto aumenta aún más la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres.

Los países asiáticos lideran la legislación conocida como la “Ley Menstrual”, que otorga una licencia de 1 a 3 días a mujeres que presenten dolores muy fuertes durante su periodo y puedan ser certificados por un médico. El primer país fue Japón, que en 1947 implantó esta medida a través de la Ley de Normas Laborales, la cual establece que, si la mujer tiene problemas para hacer su trabajo debido a dolores menstruales, podrá pedir una licencia y el empleador deberá concederla, teniendo en cuenta que la empresa no estará obligada a pagar el sueldo de esos días.

Corea del Sur e Indonesia son otro escenario de ejemplo, desde 2001 y 1948 correspondientemente adoptaron esta medida, que hace que las mujeres tengan derecho a dos días al mes de licencia menstrual y en dado caso que la mujer no los

tome, se le garantiza un pago extra. No obstante, son pocas las mujeres que hacen uso de dicha licencia, ya que sus lugares de trabajo están dominados por hombres y esto significa para muchas una situación que demuestra que no son capaces de trabajar en estas condiciones. En Taiwán, desde 2014 se concede un día de permiso por mes y al completar tres, se reconoce un sueldo de medio tiempo.

En occidente, son pocos los países donde se ha generado debate por este tema. Italia es el primer país europeo en realizar un proyecto de ley encaminado a una licencia menstrual, la propuesta otorgaría tres días de licencia pagas por mes, si las mujeres argumentan con exámenes médicos que sufren dolores menstruales. En oposición a esta medida se han manifestado muchas mujeres, al expresar que en Italia son el grupo que menos participación tiene en el campo laboral en Europa, solo el 61% de las mujeres italianas trabajan en comparación al promedio de 72% de mujeres europeas, lo que podría llegar a agudizar esta brecha laboral (que de cierta manera también esta sesgada por la licencia de maternidad), al orientar a las empresas a contratar a más hombres que mujeres (Pleuteri, 2017).

En 2017 en Chile, Valeska Naranjo, candidata a diputada del Partido Socialista, propuso la “Ley Menstrual” dentro de su campaña, lo que llamo la atención, ya que no se había propuesto algo así antes. La antropóloga afirma que el dolor menstrual debe ser reconocido por el sistema de salud público como una enfermedad, por lo cual su propuesta busca la discusión de la salud reproductiva como un asunto de interés social y no únicamente de las mujeres, pero considera que este tema debería tener un interés particular desde el estado para que las mujeres no vean una carga.

Son pocos los países en el mundo que han eliminado el IVA a los productos de higiene menstrual, como las toallas sanitarias y tampones, que son de vital importancia para la salud de las mujeres durante su periodo menstrual. Así, por ejemplo, Escocia es el primer país en el mundo en hacer y ejecutar una política que entrega toallas y tampones gratis en los colegios, centros educativos y universidades. La medida se generó en un contexto de preocupación nacional, al ser publicada una película conocida como “Yo, Daniela Blake”, en la que en una escena una mujer roba toallas higiénicas de un supermercado y es descubierta por el personal de seguridad y es obligada a vaciar

su bolso, donde había escondido los productos higiénicos. Dicha escena evidenció una situación que sucede con más frecuencia de lo que se pensaría, y llevo al término “Pobreza menstrual” al debate político. La secretaria de Gobierno Local y Comunidades, Aileen Campbell, señaló que “En un país tan rico como Escocia, es inaceptable que alguien tenga que sufrir para comprar un producto sanitario básico” (El Confidencial, 2018).

No es de extrañar que esta nueva legislación, cuyo plan piloto comenzó en agosto del 2018, generara debate en otros países de Europa, en los cuales los productos de higiene menstrual tienen un alto porcentaje de IVA. De hecho, el mismo paquete de 18 tampones, de la marca Tampax, en Noruega cuesta casi el doble (4,29 euros) de lo que costaría en Italia (2,78 euros). Otros países como Francia, Portugal, Irlanda y Dinamarca tienen los precios más altos en dichos productos, mientras que España se encuentra entre los países con menores precios, pero con un intenso debate político frente a los impuestos en estos elementos de aseo” (El Confidencial, 2018).

En Colombia, la Corte Constitucional falló a favor de la primera demanda en el país contra de los impuestos a estos productos, con esto, la institución aprobó quitar el IVA del 5% a productos de higiene menstrual. Esta decisión fue promovida por muchos movimientos feministas, uno de ellos “Menstruación libre de impuestos”, quienes cuestionaban que pusiera un impuesto a productos usados solo por mujeres. Además, la Corte Constitucional reconoce que dejar el impuesto es generar una discriminación indirecta, ya que, aunque parece ser una normal neutral, afecta a un grupo en particular.

Una de las posiciones más interesantes de análisis, fue la de la Defensoría del Pueblo, que señaló que es una medida discriminatoria, y que se debe garantizar el derecho a la igualdad de niñas y mujeres, ya que la menstruación como fenómeno biológico ha representado un factor de exclusión social en el mundo. Así mismo, reconoce que la higiene menstrual es un tema de derechos humanos al relacionarse directamente con el derecho a la salud, educación y participación social de las niñas y mujeres (El espectador, 2018).

Organizaciones internacionales como las Naciones Unidas o la Organización mundial de la salud, deberían trabajar con los estados en promover políticas sobre la menstruación, enmarcadas en el cumplimiento de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible que están ligados con la higiene menstrual. Como por ejemplo el tercer objetivo, Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, que se no se logra cuando las niñas y mujeres debido a la falta de productos para su higiene, no los cambien regularmente y así se generen infecciones que desemboquen a grandes problemas de salud. Otro objetivo que va relacionado con el anterior es el número seis, Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos, que es indispensable para que las mujeres puedan tener su periodo menstrual con dignidad y libertad, ya que como indicó Unicef en 2018, menos de 1/3 de las escuelas de todo el mundo tienen baños, lo que ocasiona que las niñas pierdan un 20% de la asistencia al colegio durante la menstruación o que abandonen los estudios (Brasa, Cardenal del Peral y Rodríguez, 2018).

Desde un enfoque social y político, el cumplimiento de los ODS número 4 (Educación de calidad), 5 (Igualdad de Género) y 8 (Trabajo decente y crecimiento económico) con un enfoque de una política menstrual, ayudarían a disminuir el ausentismo escolar a causa del periodo, facilitaría la información sobre este proceso fisiológico, reduciría el rechazo social causado por los prejuicio existentes desde el desconocimiento y adecuaría los espacios de trabajo donde las mujeres desarrollan sus actividades cotidianas y así mejoraría el rendimiento laboral y con esto la economía de cada país.

2. Diagnóstico de la problemática

Para poder plantear una posible política pública de la menstruación en Colombia, hay que diagnosticar la problemática a resolver, estableciendo la definición del problema, su naturaleza, causas, duración, dinámica, afectados y consecuencias.

Definición del problema:

En Colombia, la menstruación es un asunto que no está en la agenda de la mayoría de los programas y políticas enfocadas en la mujer. Ya que hay un alto nivel de

desconocimiento de este proceso fisiológico, que impide que se tenga previsto en temas de derechos sexuales y reproductivos de la mujer, como en temas de salud pública, al ser un factor que tiene incidencia en un alto porcentaje de la población nacional. Además, se desconoce información estadística que compruebe el número de niñas y mujeres menstruantes, como también los estudios que analicen las situaciones y contextos en los que más se vulnera el desarrollo digno y de calidad de la mujer en esos días del mes, así como la falta de productos higiénicos menstruales e instalaciones de saneamiento apropiadas para su aseo personal en el país.

Naturaleza

La naturaleza del problema se enmarca en tres ámbitos:

1. **Social:** La menstruación sigue siendo un tema tabú en muchas regiones de Colombia, en las cuales solo escuchar la palabra, denota impureza, suciedad y lamentablemente un profundo desconocimiento, ocasionado por la variedad de creencias y costumbres culturales en el país, que hacen de este proceso algo que debe ocultarse de la sociedad, por lo cual no se explica antes de la menarquía su funcionamiento y sus alteraciones en el cuerpo femenino, generando en las mujeres una falta de conocimiento sobre su propio cuerpo. No es un proceso que esté vinculado como algo importante en el desarrollo de la sociedad colombiana, pues solo se limita a las niñas y mujeres, por lo tanto hay un sesgo de género implícito que se vincula inmediatamente al periodo menstrual, lo que hace que los niños y hombres queden alejado de un tema tan importante.
2. **Económico:** El Estado no brinda las ayudas necesarias para mitigar la pobreza menstrual que se da en muchos municipios del país, alejados de cualquier programa que beneficie a su población femenina, debido al abandono gubernamental, lo que lleva a que niñas y mujeres no tengan su periodo menstrual con dignidad y cuenten con las instalaciones apropiadas para su saneamiento.
3. **Político:** El Estado no cuenta con una legislación que permita ejecutar proyectos y programas enfocados al conocimiento de la menstruación como un factor

importante en la vida de las niñas y mujeres del país, con el cual de no tener las condiciones oportunas para su desarrollo, se ven alejadas de la esfera educativa debido a la falta de recursos higiénicos y posteriormente de la participativa en los espacios políticos y sociales, al ser un tema que genera desconcierto en el debate público.

Causas

El problema surge de la falta de conocimiento del estado sobre la menstruación a nivel municipal, departamental y nacional. Con énfasis en la población menstrual, el número de niñas y mujeres que no cuentan con productos higiénicos durante su periodo, las creencias culturales que no permiten que las mujeres se desarrollen libremente, la calidad de las instalaciones sanitarias en colegios, trabajos y lugares públicos que puedan ser usados por las mujeres durante estos días, así como una pedagogía menstrual que oriente a las niñas antes de la menarquia.

Duración

Es un problema que ha estado presente por muchos años, pero ha sido invisibilizado, debido a factores socioculturales. Sin embargo, no fue sino hasta esta década que la menstruación empezó a estar en el debate político como un factor de inclusión social, debido a la presión de movimientos sociales y feministas.

Afectados

El problema ya expuesto, permite identificar como principales afectadas: a niñas y mujeres en Colombia, en un rango promedio de edad entre los 11 años (edad promedio de la menarquía según la Sociedad para la Investigación del Ciclo Menstrual) y 51 años (edad promedio de la Menopausia según Planned Parenthood), que se encuentren en situación de vulnerabilidad o de pobreza menstrual.

Consecuencias

Las principales consecuencias del problema son:

- Infecciones en niñas y mujeres, debido a la falta de productos higiénicos menstruales, que no pueden ser cambiados regularmente como lo indican los médicos.
- Falta de instalaciones sanitarias que permitan el aseo apropiado de las mujeres en sus espacios cotidianos como el colegio, trabajo y lugares públicos.
- Desconocimiento de lo que significa la menstruación como proceso fisiológico y sus posibles consecuencias físicas y psicológicas.
- Falta de pedagogía menstrual en niñas y niños.
- Aumento de la pobreza menstrual en algunas zonas del país.
- Falta del reconocimiento de la menstruación como una parte fundamental en los derechos sexuales, reproductivos y de la salud de las niñas y mujeres.
- Ausentismo escolar en las niñas, a causa de la falta de productos de higiene e instalaciones sanitarias adecuadas en los colegios
- Marginación social de algunas niñas y mujeres cuando tienen el periodo menstrual.

3. Representaciones sociales sobre la menstruación

Ya hemos examinado las consecuencias físicas y psicológicas de la menstruación, las políticas mundiales que la tienen como prioridad y el diagnóstico de la problemática en Colombia, examinaremos brevemente ahora las representaciones sociales que ayudan a entender el propósito de este ensayo. Pues bien, la pedagoga menstrual, Erika Irustra (primera profesional en este campo de estudio), en su libro “Yo menstruo”, habla principalmente de una serie de mitos que se generan a partir de la menstruación y como esto tiene una connotación en lo social y en lo político, ya que existe una construcción cultural del periodo, que ha hecho que se convierta en un tabú, que nos da vergüenza hablar de ello, e incluso que provoque rechazo o sentimiento de culpabilidad.

El primer mito del que habla es que menstruar te hace mujer, y es que para ella, el hecho de que manches, no te hace mujer, especialmente porque no hay nada fisiológico que lo pueda hacer. Irustra basa su argumento, en Simone de Beauvoir, quien afirma que la masculinidad y la feminidad son construcciones sociales, por lo tanto no tienen nada que ver con la fisiología de nuestros cuerpos. Es así, como la pedagoga

cuestiona un hito tradicional tan importante y que sin duda pone en tela de juicio la niñez y adolescencia de mujeres, ya que esto en algunas culturas, significa que la niña/ adolescente no podrá seguirse comportando como lo hacía antes, ya que se debe tener cuidado con su sexualidad.

La autora del libro reflexiona acerca de que la menstruación duele, es decir, para la sociedad menstruar es sinónimo de dolor, y no un tema de salud pública, esto debido a que no se investiga a profundidad las causas que producen estos dolores, ya que es algo que se asume que está ligado con la naturaleza, por lo cual es normalizado. Igualmente, Irusta, denuncia que la sociedad espera que la menstruación no se note y que no se detenga, esto, por ejemplo, lo reafirman los comerciales de toallas sanitarias, en los cuales la mujer viste ropa blanca, su sangre es azul y no tiene dolor alguno por su periodo. Situación que si lleváramos a la realidad, no sería tan idónea y perfecta como se plantea.

Llegamos al punto donde se discute si la menstruación puede llegar a ser algo político o, por el contrario, un asunto muy alejado de esta esfera. La realidad es que sí es una cuestión política, porque como la afirma Erika Irusta, el problema no está en la menstruación, sino en quién menstrua en esta sociedad. Se puede llegar a reforzar este argumento, con un fragmento tomado del libro "Si los hombres menstrúan" de Gloria Steinem: "[...] ¿Qué ocurriría si, por ejemplo, de un día para otro, mágicamente, los hombres menstruaran y las mujeres no? La respuesta es evidente: la menstruación se convertiría en una realidad masculina envidiable y digna de alarde. Los hombres se jactarían de los largos y copiosos que serían sus periodos...El congreso crearía el Instituto Nacional para la Dismenorrea, cuya misión sería erradicar esas molestias mensuales" (Steinem, 1978, p.142).

Con este tipo de afirmaciones, se evidencia que es una problemática real y que persiste en muchas sociedades del mundo. La menstruación se concibe como un asunto de mujeres, que por ser solo de "ellas", se oculta o no se educa a los hombres son el tema. Son pocos los hombres que conocen a profundidad este proceso, y esto se logra si tienen una relación muy cercana con su mamá, hermanas, familiares o pareja sentimental. Es por ello que la educación sexual debe impartirse en niñas y niños, sin

discriminación alguna porque el tema a tratar no se desarrolle en su cuerpo, se debe educar sobre un tema como el periodo porque tiene impacto en la sociedad y si se educara sería más fácil su aceptación como un tema normal.

Esta situación en Colombia no es lejana, la tradición cultural en diferentes zonas del país, hace del periodo menstrual un tema de poco conocimiento y de dificultades para niñas y mujeres. Un estudio que realizó Unicef en Colombia, sobre la higiene menstrual en niñas de siete escuelas del área rural del pacífico colombiano (en Badagó, Santander de Quilichao e Ipiales), demostró que el inicio de la menstruación, es sinónimo de múltiples retos, ya que muchas carecen de conocimiento sobre el tema, apoyo emocional y recursos sanitarios para manejar el periodo en el colegio, al igual que la falta de instalaciones de agua en las instituciones educativas, para el uso personal y la privacidad. Podemos decir que el periodo puede causar que las niñas falten a clase o que su atención en la misma disminuya, sin embargo, no es considerado como un factor de análisis en los estudios sobre el ausentismo escolar.

El mismo estudio confirmo, que en general la menstruación es considerada un tabú en estos municipios, por consiguiente, las niñas y adolescentes son aisladas y alejadas de actividades, ya que el periodo es entendido como un factor contaminante de alimentos. Es importante señalar que el 53% de la población a la que se realizó el estudio son indígenas, un 41% negras, mulatas o afrodescendientes y un 6% de otra etnia. Muchas personas de estas comunidades, manifiestan que la sangre menstrual es sucia, mala, señal de impureza y peligro, por tanto, debe salir del cuerpo, además, debe permanecer escondida y no puede tener olor.

En los factores socioculturales y políticos de la menstruación, es necesario recalcar y subrayar que Colombia cuenta con una legislación que promueve los derechos, la educación y salud de las mujeres. Sin embargo, el manejo de la higiene menstrual no ha sido incluido explícitamente en ninguno de estos temas desde / a partir de políticas públicas. Unicef señala que incluso las acciones gubernamentales más cercanas sobre el tema en zonas rurales, son charlas anuales orientadas a la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual, pero como se evidencia no es una charla que se enfoque únicamente en la menstruación como es necesario.

Así mismo, según parámetros del Ministerio de Educación, la información sobre la menstruación debe darse en los grados octavo y noveno, con el objetivo de que los niños y niñas, puedan establecer una relación entre el ciclo menstrual y la reproducción sexual, así como la prevención del embarazo. Lo que nos lleva una vez a concluir una vez que no hay un manejo específico del tema y que, por el contrario, siempre se busca agruparlo con el tema de educación sexual, cuando es algo que si está relacionado, pero no en su totalidad. Además, puede que muchas niñas que pertenezcan a estos grados ya hayan tenido su primera menstruación y no hayan sido educadas antes, por lo cual debería extenderse esta pedagogía menstrual desde el inicio del bachillerato y hacer charlas constantes actualizadas con temas de interés y de ayuda para los estudiantes.

La principal red de apoyo e información para las niñas y mujeres menstruantes, son las mujeres que habitan los espacios familiares y escolares. Los hombres se vinculan de forma limitada con la menstruación y lo hacen desde la vivencia familiar con sus madres, hijas y hermanas y en la escolar con sus amigas, pero aun así son pocos los espacios que se brindan para que ellos también puedan ser educados en el tema y se desdibuje el imaginario que la menstruación es un asunto de mujeres.

El análisis demostró además que el 45% de las niñas, desconoce de dónde proviene el sangrado menstrual, ni tampoco identifican cuando les debe llegar el periodo, de acuerdo a su ciclo menstrual, debido a la falta de información. Incluso el 34,8% de las niñas encuestadas afirmaron no saber nada de la menstruación antes de la menarquia, es decir, que, en lugares de poca intervención gubernamental, la educación sexual y la pedagogía menstrual son más escaso o de difícil acceso a lo que podría ocurrir en una ciudad principal como Bogotá, Medellín o Cali.

Con respecto a los elementos sanitarios para la menstruación, se encontró que las niñas usan toallas higiénicas, pero debido a los costos, disminuyen su frecuencia de cambio de toalla, lo que puede llegar a afectar su salud, dadas las condiciones de higiene. Los cólicos menstruales son una realidad que afecta a muchas niñas, el estudio comprobó que el 86% de las encuestadas consideran que los cólicos son la principal razón por la que no asisten a la escuela durante el periodo menstrual.

1 de cada 4 niñas ha faltado a la escuela por causa de la menstruación, 8% de ellas lo han hecho a causa de sangrado fuerte, 28% por incomodidad o al miedo de mancharse y el 4% por falta de toallas higiénicas. En datos más generales sobre el ausentismo escolar a causa de la menstruación, se tuvo como resultado que el 64% de las niñas y adolescentes han faltado por un día, mientras que el 26% lo ha hecho por dos días. Además, el 40,2% afirmó que cuando menstrúan disminuye su concentración y el 63,7% prefiere estar en casa cuando tienen el periodo, todo esto reafirma los estudios sobre los cambios físicos y psicológicos a causa de la menstruación, de los que se ha hablado anteriormente (Unicef, 2014).

En Colombia, es evidente la falta de información estadística que avale el número de niñas y mujeres menstruantes en el país, y esto sucede porque no es un tema que esta posesionado en la agenda de asuntos de la mujer, a pesar de que se asuma que hace parte de los derechos sexuales y reproductivos de la mujer. Se desconocen las regiones, ciudades y municipios donde hay un alto porcentaje de niñas y mujeres que carecen de productos de higiene menstrual y que por condición de vulnerabilidad y pobreza, no pueden acceder a estos productos debido a los costos mensuales. Esto puede provocar un fenómeno como la desigualdad menstrual, ya que algunas mujeres se ven afectadas al no poder usar productos de primera necesidad durante su periodo, esto hace que deban detener sus actividades regulares como ir al colegio o al trabajo, por la falta de elementos para su higiene.

CONCLUSIONES

Para resumir, la menstruación, aunque es un proceso natural y biológico de la mujer, sí puede afectar su vida cotidiana en todos los contextos a los que se vea expuesta a estar. Ya sea por los síntomas físicos o psicológicos, se evidencia la molestia y el malestar que genera tener la menstruación, y como dicha puede empeorar si la niña o mujer padece trastornos psicológicos o dolores muy fuertes (como la dismenorrea u ovarios poliquísticos). De igual modo, es de suma importancia y vitalidad para la dignidad de las mujeres, contar tanto con elementos sanitarios para su higiene menstrual como instalaciones con agua, en las cuales puedan asearse y tener privacidad.

Se debe interpretar los problemas derivados de la menstruación como asuntos de salud pública, y no normalizarlos como algo que ya viene dado con este proceso biológico. Por ello, es importante que el Gobierno nacional a través del Ministerio de salud, estipule dentro de los controles médicos de niñas y mujeres, unos parámetros básicos que garanticen un análisis de su ciclo menstrual al igual de las posibles inquietudes que se tengan sobre el proceso. Además, que la menstruación es una de las causas principales por las que niñas y adolescentes falta al colegio, debido a que no tienen elementos de higiene menstrual, por las instalaciones sanitarios de los colegios, por los dolores menstruales e incluso por la pena a mancharse.

Se puede evidenciar la carencia de políticas mundiales que trabajen en la erradicación de las problemáticas que causan que la menstruación no sea un proceso digno y socialmente aceptado en las niñas y mujeres del mundo. Es necesario generar un debate internacional, que cuestione las posibles magnitudes de afectación de la población femenina global, al tener los principales productos de higiene menstrual un impuesto, en algunos casos mayor o menor, y como esto puede aumentar el fenómeno de pobreza menstrual en muchos grupos de mujeres, que están tanto en países pobres o en vía de desarrollo, como los más desarrollados.

No hay una inclusión de la menstruación en los principales Objetivos de Desarrollo Sostenible, con los que puede llegar a tener relación. Esto se da por la falta de iniciativa en la comunidad internacional, que ha excluido al periodo menstrual de sectores tan importantes y de gran impacto como lo son: Agua y Saneamiento, Trabajo decente y crecimiento económico e Igualdad de género, que a pesar de que se piense de manera general que son campos que no tienen nada que compartir con la menstruación, el cumplimiento de estos objetivos traería múltiples beneficios para niñas y mujeres, que se ven afectadas por problemáticas que derivan de la falta de medidas internacionales en esferas socioculturales.

En Colombia hay desinformación sobre la menstruación. A pesar de que en los colegios se busca educar sobre la sexualidad, no se logra tener una cobertura educativa y pedagoga sobre el periodo menstrual, que acobije todo el territorio nacional y que permita que las niñas identifiquen a totalidad su cuerpo, lo que hace que se

minimice este problema y se limiten los estudios debido a la falta de información estadística sobre la población menstruante y sus problemáticas. Con esto, se sigue postergando una cultura que ve al periodo menstrual como un tabú y se invisibiliza la situación de muchas niñas y mujeres que tienen su menstruación en condición de vulnerabilidad.

Es por ello, que es evidente la necesidad de una política pública de la menstruación, entendiendo que es un proceso fisiológico, que puede potenciar varias problemáticas ya existentes, así como afectar a las mujeres en entornos de pobreza, escasez de agua y alimentos, falta de saneamiento básico y oportunidades laborales, entre otros. Es decir, si la niña o mujer no puede tener su periodo menstrual en un contexto que posibilite su desarrollo pleno e integro, con las condiciones necesarias que garanticen su salud, no podrá ejercer plenamente sus derechos, debido a las limitaciones sociopolíticas y económicas que puede llegar a significar tener el período. Además, de la falta de ayuda y oportunidades por parte del gobierno, que hagan de este proceso algo de totalidad normalidad, que pueda manifestarse en un contexto de inclusión social y no de desigualdad como se evidencia actualmente.

Colombia, es uno de los países de la región que promueve un marco legislativo que fomenta la equidad de género en muchos aspectos, por lo cual, si la menstruación hace parte de un nuevo enfoque de esas políticas, se puede generar un referente para que otros países puedan adaptar el modelo a sus necesidades. Dicho enfoque debe tener en cuenta, la amplia variabilidad de posibles contextos en los que niñas y mujeres tienen el periodo menstrual, la falta de elementos higiénicos en un porcentaje de la población, los síntomas psicológicos y físicos que pueden llegar a presentarse, las consecuencias que deja este proceso a nivel social y las posibles medidas o acciones que darán solución a estas problemáticas presentes.

El periodo menstrual es una realidad social, política y económica, que de ser valorizada como un factor de gran importancia en la adopción de políticas en la sociedad, puede disminuir brechas sociales entre las mujeres, potenciar sus capacidades académicas como laborales, aumentar la productividad y con ello la economía del país, enriquecer la educación sexual, para que niñas y mujeres conozcan

sus cuerpos y puedan tomar decisiones fundamentadas, y finalmente no solo empoderar a la mujer sino también contribuir a la igualdad de género.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilera, P. (2017). Candidata que propuso la Ley Menstrual: “Las mujeres tenemos que disputar el poder y ser parte del cambio cultural”. El desconcierto.cl. Recuperado de <http://www.eldesconcierto.cl/2017/08/30/candidata-que-propuso-la-ley-menstrual-las-mujeres-tenemos-que-disputar-el-poder-y-ser-parte-del-cambio-cultural/>

Brasa, Cardenal del Peral y Rodríguez. (2018). Manual de Gestión de Higiene Menstrual en la Escuela. 1° edición. Ongawa: Ingeniería para el desarrollo humano. Recuperado de <https://ongawa.org/wp-content/uploads/2018/05/Manual.pdf>

Campos, S. (2017). Higiene menstrual: un reto en el cielo y en la tierra. Volvamos a la fuente, Agua, saneamiento y residuos sólidos, BID. Recuperado de https://blogs.iadb.org/agua/es/higiene-menstrual-un-reto-en-el-cielo-y-en-la-tierra/?fbclid=IwAR0Fe6LnRp_6xOmXcEzC-Mbrhtx3XGTvFVaCGG0GTijG5Qurekp_O8Ng5RM

Center for Young Women’s Health. El Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOPQ). Center for Young Women’s Health. Recuperado de <https://youngwomenshealth.org/2010/04/26/sindrome-de-ovarios-poliquisticos/>

Coutts, M. (2017). Toallas higiénicas y tampones sin impuestos: estos países ya lo están haciendo. El Definido. Recuperado de <https://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/8534/Toallas-higienicas-y-tampones-sin-impuestos-estos-paises-ya-lo-estan-haciendo/>

Devoim. Reseña “Yo menstruo. Un manifiesto” de Erika Irusta. Devoim: deja volar tu imaginación. Recuperado de <https://www.devoim.net/2018/11/opinion-yo-menstruo-manifiesto-erika-irusta->

entrevista.html?fbclid=IwAR3lkngj2imHSU2TDzB2_LMNXYRN95pGskaSxgvEqnYVTtR_hzdWXOncEQ

El Confidencial. (2018). Pobreza menstrual: por qué Escocia regala tampones (y Europa también debería). El Confidencial. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/tecnologia/ciencia/2018-08-29/tampones-compresa-menstruacion-escocia-precios-europa_1608986/

El Espectador. Corte Constitucional tumba el IVA del 5% a las toallas y tampones. El Espectador. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/judicial/corte-constitucional-tumba-el-iva-del-5-las-toallas-y-tampones-articulo-814506>

El Mostrador. Proponen “Ley Menstrual” en Chile: ¿Qué dice la experiencia en el mundo? El Mostrador. Recuperado de <https://www.elmostrador.cl/braga/2017/08/31/proponen-ley-menstrual-en-chile-que-dice-la-experiencia-en-el-mundo/>

Everett, L. (2017). Trastorno disfórico premenstrual: así es vivir con una enfermedad ginecológica por la que algunas mujeres las internan en un psiquiátrico. BBB. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40106304>

Infobae. Italia puede ser el primer país occidental con “licencia menstrual”: cómo es la ley y cuáles son sus riesgos. Infobae. Recuperado de <https://www.infobae.com/america/mundo/2017/03/24/italia-puede-ser-el-primer-pais-occidental-con-licencia-menstrual-como-es-la-ley-y-sus-riesgos/>

Irusta, E. ¿Por qué menstruar es político? El camino de Rubí. Recuperado de <https://www.elcaminorubi.com/el-blog/por-que-menstruar-es-politico/?fbclid=IwAR2i8aqiT1OuH1pJBKE9X2sT713CbWZwPbKuSXrwBiWIPbtud3ltDo62jzQ>

La Opinión. (2018). Dolores menstruales, peores que un ataque cardíaco, aseguran médicos. La Opinión. Recuperado de <https://laopinion.com/2018/03/07/dolores-menstruales-peores-que-un-ataque-cardiaco-aseguran-medicos/>

Muñoz, M. (2016). Ciclo menstrual: Reloj de emociones. Psicocode. Recuperado de <https://psicocode.com/salud/menstruacion-reloj-emociones/>

Nappi, J. (2018). El papel de la gestión de la higiene menstrual en el logro de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Dianova. Recuperado de <https://www.dianova.ngo/es/noticias/el-papel-de-la-higiene-menstrual-en-el-desarrollo/>

Office on women's health. Trastorno disfórico premenstrual (TDPM). Office on women's health. Recuperado de <https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd>

Palomo, A. (2015). La higiene menstrual, más que un producto en el supermercado. El País. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2015/08/18/planeta_futuro/1439895210_923068.html

Planned Parenthood. ¿Qué es la Menopausia? Síntomas e información adicional. Planned Parenthood. Recuperado de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia>

Unicef. "Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Choco- Badagó, Cauca – Santander de Quilichao, Nariño – Ipiales". Unicef. Recuperado de <https://unicef.org.co/sites/default/files/informes/MHM%20Cartilla.pdf>

Vallejo, Y. (2018). Mitos y verdades sobre el periodo menstrual. Ecos del combeima. Recuperado de https://ecosdelcombeima.com/actualidad/nota-128488-mitos-y-verdades-sobre-el-periodo-menstrual?fbclid=IwAR1x7hGnanNB8zVbnR6u-3_I3kXJoNHJJkzU2cFJKbYO8Z8kxvGtunbuxxA

Vita: Medicina Reproductiva. (2018). ¿Qué relación tienen los ovarios poliquísticos y la infertilidad? Vita: Medicina Reproductiva. Recuperado de <http://www.vitafertilidad.com/blog/causas-infertilidad/ovarios-poliquisticos-infertilidad.html>