

¿En dónde está la salud menstrual?

Carolina Ramírez Vásquez

Psicóloga social y educadora menstrual, directora del proyecto Princesas Menstruantes. Autora de los libros: *El vestido de Blancanieves se manchó de rojo* (2016) y *Educación menstrual emancipadora* (2022), caro.narrativase emancipadoras@gmail.com

¹ Esther Harding, *Los misterios de la mujer* (Obelisco, 1955).

² Gutierre Tibón, *Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina* (Editorial Diana, 1984).

Una pregunta que hasta hace una década resultaba necia o casi imposible de plantear apareció pintada en el baño del bloque 9 de la U. de A.: “¿En dónde está la salud menstrual?”, desafiando el mandato de ocultamiento de la menstruación que ha estado presente a través de la historia como una marca de decencia y pudor, como un mandato inquebrantable que se sostiene con dolor y resignación. Hablar de periodos y reglas, luna y Andrés, aquella o la visita, solo por nombrar unos cuantos de los 5000 eufemismos que existen en el mundo para esquivar la palabra menstruación, nos hace recordar qué tan lejos estamos aún de terminar con el tabú menstrual, sin embargo, la pregunta en el baño es retadora y da pistas de que, aunque lejos, hay con quien llegar.

Según Esther Harding¹, el tabú menstrual es el tabú más antiguo de la humanidad, por su parte, Gutierre Tibón² plantea que en este yace el principio de opresión y subordinación hacia las mujeres, es decir, es una manifestación de la misoginia y una de las más antiguas y actuales formas de control y opresión de los cuerpos nacidos con útero. A causa del tabú menstrual se ven vulnerados derechos fundamentales como el derecho a la educación, el trabajo, la dignidad humana, el libre tránsito, la salud y el bienestar.

La falta de oportunidades para hablar de menstruación en la esfera pública

ha hecho que se solapen y proliferen creencias y prácticas que limitan la vida de mujeres, niñas y otras personas que menstrúan. Recientemente, y gracias a las luchas de activistas menstruales, se ha logrado generar espacios informativos, educativos y de debate que le apuntan a sacar la menstruación de un lugar íntimo y posicionarla en lo público enmarcada en una apuesta de derechos humanos. La menstruación comienza a ocupar espacios significativos en las luchas feministas y el tabú menstrual se convierte en objeto de estudio para la emancipación, sin embargo, es importante mencionar la exposición que esto supone para la capitalización y las prácticas imperialistas en torno a ella.

Volviendo a la pregunta que convoca este escrito, se hace necesario cuestionar aquello que se entiende por salud menstrual. En el año 2021 llevé a cabo un primer acercamiento a una definición de la salud menstrual en el marco de la estrategia de atención creada por la Secretaría de las Mujeres de Medellín, en ella planteé:

La Salud Menstrual abarca diversos aspectos que incluyen la atención en salud, el acceso a productos seguros, confiables y sostenibles para la gestión de la menstruación, condiciones estructurales que sean favorables para la experiencia menstrual digna de niñas, mujeres y otras personas menstruantes, y un sólido componente educativo que permita transformar las narrativas construidas y sostenidas históricamente alrededor de la



menstruación. Cuando uno de estos aspectos no está presente, se vulneran los derechos humanos de las mujeres y la brecha de género aumenta. (Carolina Ramírez, 2021. Archivos de la Secretaría de las Mujeres de Medellín)

la comunidad educativa; a tal punto, que otras facultades solicitaron la instalación de las cajitas de la toalla solidaria.

Por su parte, la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín también hizo presencia y a través de su componente de Salud Menstrual llevó a cabo esfuerzos para atender, desde sus posibilidades, la garantía de la salud menstrual, entregando productos menstruales reutilizables (copas y toallas de tela) a casi 200 estudiantes del bloque 9, además de la realización de micro talleres y jornadas de sensibilización.

Por supuesto que las acciones mencionadas no son una respuesta definitiva o absoluta, de ninguna manera, pero sí constituyen un llamado contundente para responder a las demandas de las mujeres de antes y de ahora que han sido excluidas, rechazadas, mutiladas, violentadas por menstruar. Es absolutamente necesario que las acciones no se agoten en el tema del acceso a los productos de gestión menstrual, pues la salud y la dignidad menstrual va mucho más allá y es mucho más que eso.

Suele suceder que los baños públicos y, en general, los espacios comunes no constituyen escenarios seguros para menstruar; es habitual encontrar que muchas de las puertas de los servicios sanitarios no cierran y que rara vez se dispone de papel higiénico y jabón para las manos, elementos que se hacen necesarios para la adecuada gestión menstrual. En una encuesta realizada a un grupo de estudiantes de la comuna 5, Castilla, se identificó que, efectivamente, las jóvenes se sienten incómodas e inseguras cuando menstrúan en la institución educativa, de hecho, el 46,2%⁵ de las encuestadas afirmó que ha faltado a clases por razones asociadas a la menstruación. Es por esto que la pregunta por la salud menstrual debe extenderse a todos los escenarios públicos y privados y muy especialmente al ámbito escolar donde cada día un número indeterminado de niñas se ausentan de la escuela por menstruar.

Hasta ahora, se ha dado un avance en lo que respecta a lo político (proyectos de ley), la educación menstrual y al acceso a productos para la gestión de la menstruación. Nos queda por iniciar la transformación del sistema médico que absurdamente sigue proponiendo embarazos como vía para aliviar las patologías del útero y métodos anticonceptivos hormonales para la regularización obsesiva del ciclo. Se requiere con urgencia protocolos de atención en salud menstrual que no estén basados exclusivamente en la medicalización o anulación del ciclo. Nos queda por exigir cambios estructurales que permitan que los lugares de trabajo y de estudio, las prisiones y la calle, sean lugares libres de estigmas y con las condiciones necesarias para garantizar la dignidad menstrual.

En conclusión, la pregunta “¿En dónde está la salud menstrual?” hecha por las estudiantes del bloque 9 es el reclamo ancestral de miles de mujeres que han padecido a causa de las narrativas construidas por el patriarcado en torno a la experiencia menstrual. Es la voz legítima que rompe con la invisibilización y el mandato de silencio, es el ímpetu que interpela y recuerda que lo personal es político y que la menstruación no puede continuar relegada al ámbito de lo privado. Hasta ahora la pregunta se empieza a responder.■

La antropóloga, historiadora y promotora de salud menstrual, Laura Contreras Aristizábal, quien lleva casi una década investigando y trabajando en torno a la salud menstrual decolonial, plantea que:

La Salud Menstrual Decolonial entiende la salud y, por ende, la salud menstrual, como un proceso. Esto quiere decir que es cambiante porque reconoce que en el ciclo menstrual ovulatorio inciden factores físicos, emocionales, mentales y espirituales de quien lo habita, dentro de un contexto social, económico, cultural y político. Para garantizar la Salud Menstrual es necesario el acceso al conocimiento relacionado con el ciclo libre del enfoque heteronormativo y de la medicalización de la salud. La Salud Menstrual Autogestiva y Decolonial reconoce que la persona que experimenta su ciclo es sujeta activa en el marco de su cuidado y, por lo tanto, debe poder decidir de manera consciente e informada sobre su cuerpo. (Laura Contreras, 2022, entrevista realizada)

Partiendo de estas conceptualizaciones, podemos plantear que aún estamos lejos de la garantía de la salud menstrual, de hecho, estamos en la fase de discusión y posicionamiento de esta como un derecho emergente, sin embargo, es innegable que avanzamos con firmeza y que no hay vuelta atrás, un reflejo de esto es, tanto la pregunta “¿En dónde está la salud menstrual?” planteada en el baño del bloque 9 como la atención y los esfuerzos legítimos por responder en parte a la demanda hecha. Por un lado, los proyectos e iniciativas independientes y autogestionadas de la sociedad civil como Princesas Menstruantes - Narrativas Emancipadoras³ y Emancipadas, Escuela de Educación Menstrual⁴ iniciaron la campaña de “La toalla solidaria”, una apuesta por la autogestión y el cuidado colectivo colaborativo, que a partir de la instalación de cajitas en algunos baños en las cuales se ofrecían productos desechables sin costo y se invitaba a las estudiantes a mantener el propósito con productos que ellas mismas pudieran disponer para sus compañeras, una iniciativa que fue muy bien acogida por

³ Proyecto latinoamericano de educación menstrual. <https://www.princesas-menstruantes.com/>

⁴ Espacio formativo e investigativo <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>

⁵ Datos extraídos de la Investigación: *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual* (2022) Trabajo ganador del premio a la investigación para la transformación, Biblioteca feminista de Medellín.