

**QUNITA**  
BONAERENSE

# GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL

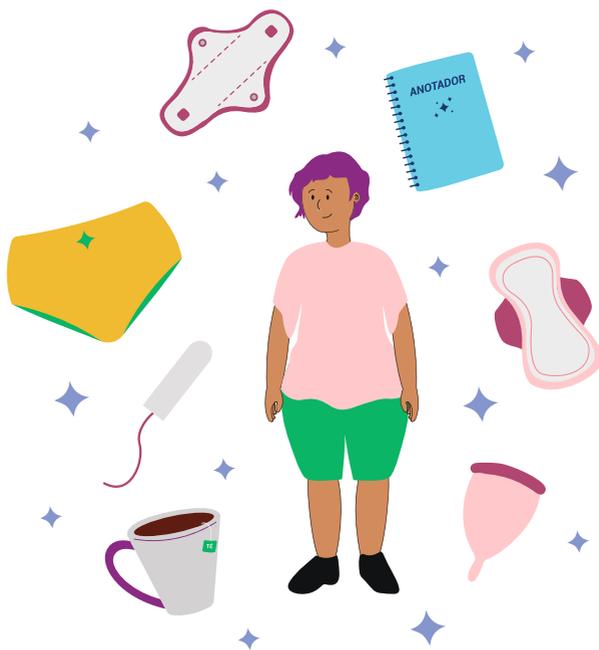


GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**



**QUNITA**  
BONAERENSE

# GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**



## AUTORIDADES

Axel Kicillof

**Gobernador de la Provincia de Buenos Aires**

Martín Insaurralde

**Jefe de Gabinete de Ministros**

Nicolás Kreplak

**Ministro de Salud**

Julio Alak

**Ministro de Justicia y Derechos Humanos**

Augusto Costa

**Ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica**

María Cristina Álvarez Rodríguez

**Ministra de Gobierno**

Andrés Larroque

**Ministro de Desarrollo de la Comunidad**

Estela Díaz

**Ministra de Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual**

Daniela Vilar

**Ministra de Ambiente**

Florencia Saintout

**Presidenta del Instituto Cultural**

Alberto Sileoni

**Director General de Cultura y Educación**

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE

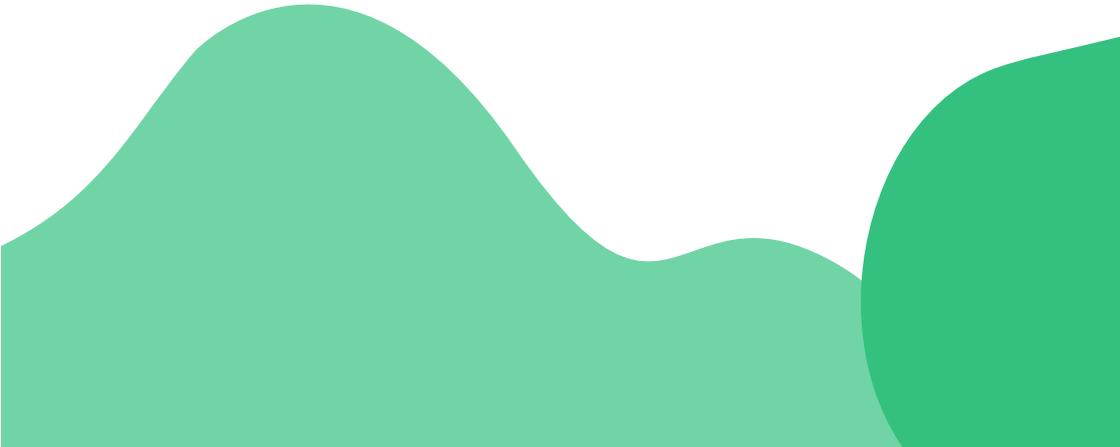


**QUNITA**  
BONAERENSE



# ÍNDICE

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS! .....	9
HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN .....	13
EL CICLO MENSTRUAL .....	15
MITOS Y CREENCIAS .....	21
ALTERNATIVAS PARA ALIVIAR EL MALESTAR Y EL DOLOR MENSTRUAL .....	29
PRODUCTOS PARA EL MOMENTO DEL SANGRADO .....	33
¿QUÉ ES LA JUSTICIA MENSTRUAL? .....	37
DIARIO DEL CICLO MENSTRUAL .....	41



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



BIENVENIDAS  
Y BIENVENIDOS





**E**sta guía tiene como objetivo brindar información sobre salud menstrual desde un enfoque de género, derechos humanos, diversidad y justicia social. Partimos de la idea de que 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. No contar con elementos para usar durante los días de sangrado representa un obstáculo para realizar las actividades diarias.

A su vez, no hablar de las experiencias de menstruar, no poder expresar cuando se siente dolor por vergüenza o temor, suele

provocar angustia, estrés y ansiedad. Además, pensar que la menstruación es un “castigo” por ser mujer o por tener un útero y que es “normal” que duela o moleste, no solo afecta la salud física, psicológica y emocional de las personas menstruantes, sino que puede llevar a confundir o pasar por alto señales que indican la existencia de una situación de salud que debe atenderse.

En esta guía, en cambio, proponemos ver el ciclo menstrual como un hecho positivo y saludable, como una oportunidad para saber más sobre el funcionamiento del propio cuerpo y su relación con el contexto.

Mucha de la información compartida aquí está especialmente dirigida a mujeres, varones trans y personas con otras identidades de género que viven el ciclo menstrual de forma personal. La intención es que estos contenidos les permitan reflexionar sobre sus experiencias y, también, transmitirlos a quienes estén por llegar a la primera menstruación, para vivirla sin miedo y con más alegría.

En ese sentido, esta guía invita a revisar las propias experiencias menstruales, escribiendo y dibujando sensaciones y sentimientos. Por eso propone diseñar un diario personal del ciclo menstrual que facilite el (re)conocimiento de sus distintas fases y las características que cada una tiene.

**Creemos importante que el contenido de esta guía 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.**

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

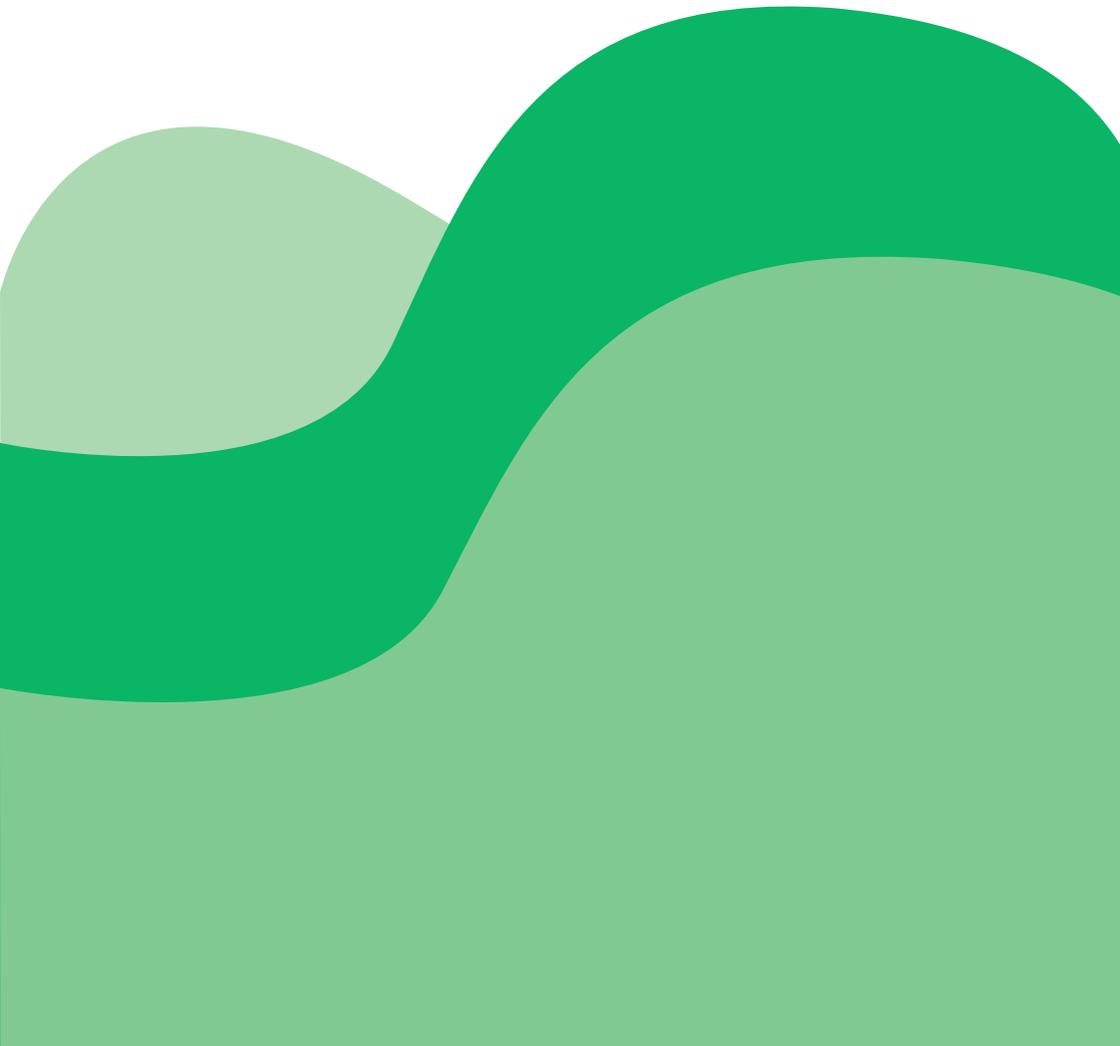
**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



# HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN



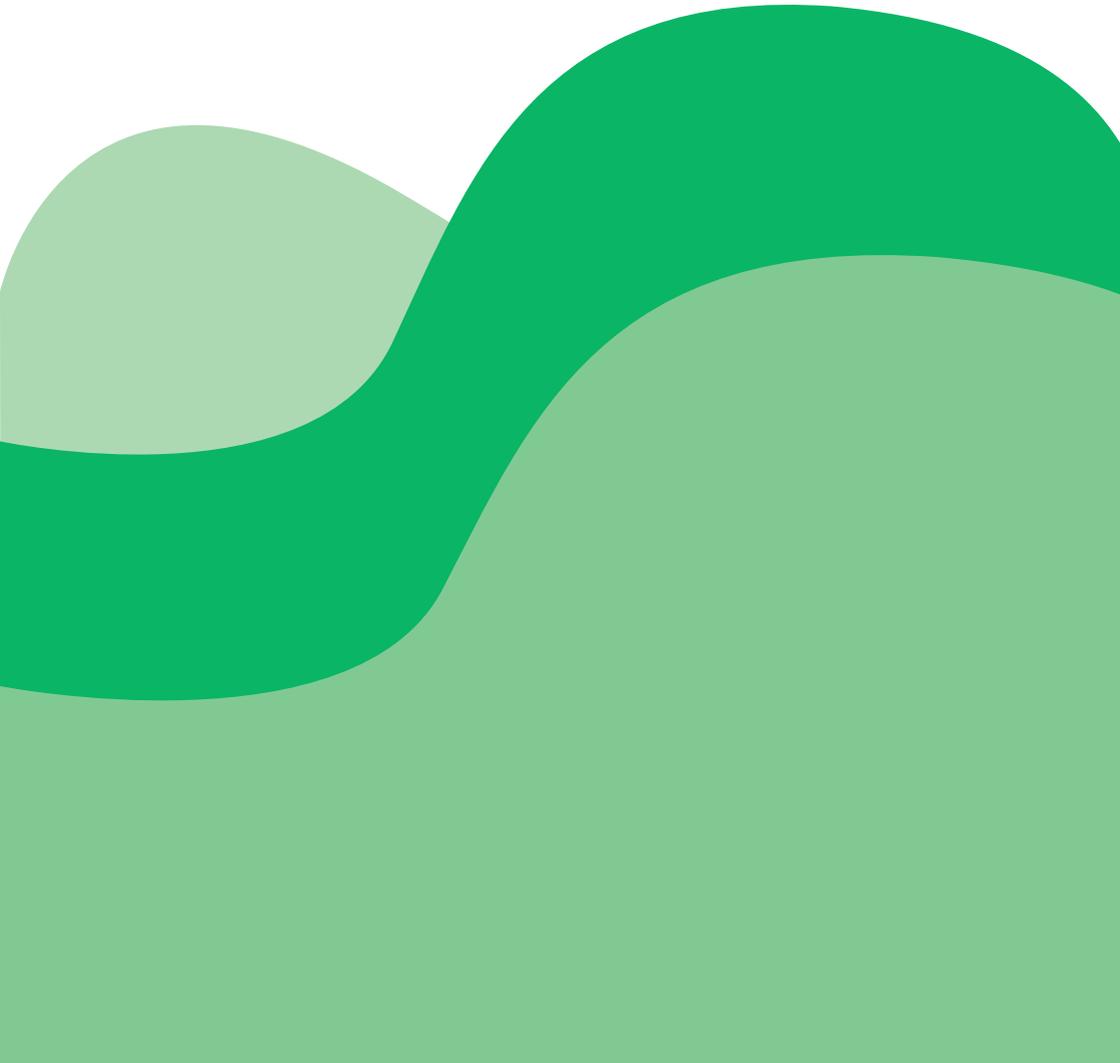
**H**asta hace muy poco hablar públicamente de la menstruación era considerado grotesco, sucio, desubicado. La palabra menstruación no se pronunciaba y las personas se referían a ella con otras formas: “Andrés [porque viene una vez al mes], la regla [por su supuesta regularidad], “estoy indispuesta”, “estoy en esos días”, “estoy mala”. Incluso los avisos publicitarios de toallitas y tampones mostraban el fluido menstrual de color azul y no rojo. Asimismo, la menstruación traía aparejado muchos mitos relacionados a cosas que no se podían hacer durante el período: “no bañarse”, “no tener relaciones sexuales”, “no hacer mayonesa”, “no acercarse a las siembras”.

En los últimos años se produjo un importante cambio social, cultural y político, impulsado por los feminismos y sus luchas por la igualdad de oportunidades para todas las personas, la no discriminación y el derecho a vivir libre y plenamente la sexualidad. En este contexto, **la salud menstrual pasó a considerarse como un derecho humano**. A su vez, la necesidad de cuidar del ambiente impulsó la creación de alternativas más ecológicas para gestionar el sangrado menstrual.



Una toalla de tela de algodón lavable y reutilizable resulta más amigable para el ambiente y para la salud de la persona que la usa que una toalla industrial que solo se puede usar una vez, que tarda muchísimos años en degradarse y que genera contaminación.

# EL CICLO MENSTRUAL



**P**or lo general, la menstruación se asocia al sangrado. Por eso, la preocupación principal suele ser contar con los elementos necesarios para contener el flujo menstrual y se presta menos atención a las etapas previas y posteriores a este momento.

Sin embargo, el ciclo menstrual tiene distintas fases y características, y no es idéntico para todas las personas. La forma en que cada persona se siente durante el ciclo menstrual depende tanto de las fases hormonales como de los contextos sociales y las vivencias personales.

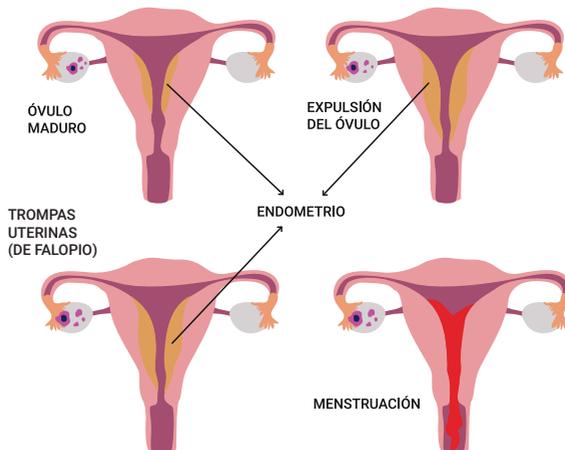


En términos generales, el ciclo menstrual comienza el primer día de sangrado (aunque solo sean unas gotas) y termina con el inicio del siguiente ciclo. Normalmente este período dura entre 21 y 35 días, pero esto puede variar entre diferentes ciclos y con el transcurso del tiempo.

## ¿QUÉ SUCEDE DURANTE EL CICLO MENSTRUAL?¹

Durante la primera mitad del ciclo menstrual, la pared interna del útero (que se llama endometrio) crece y se vuelve más ancha. Al mismo tiempo, el óvulo empieza a madurar en uno de los ovarios y, a la mitad del ciclo, sale del ovario.

Esta salida de un óvulo maduro de uno de los ovarios se llama ovulación y, generalmente, se produce en la mitad del ciclo menstrual. Es decir, si el ciclo dura 28 días, la ovulación se da en el día 14, aproximadamente. Pero esto no es fijo y, por eso, es importante anotar los días y poder registrar los cambios que se dan en el cuerpo y en el estado de ánimo durante cada ciclo.



1 Ministerio de Salud. Gobierno de Mendoza (2014). "El ciclo menstrual". <https://www.mendoza.gov.ar/salud/temas-de-salud/ciclo-menstrual-3/>

La menstruación dura, generalmente, entre 21 y 35 días, aunque esto también es diferente en cada persona e incluso, la misma persona puede tener menstruaciones más largas y más cortas mes a mes. **Es por eso que suele no ser efectivo “contar los días” para evitar un embarazo.**

**Para conocer el ciclo menstrual personal es recomendable:**

- Marcar en un calendario -en papel o en las aplicaciones para teléfono celular- **la fecha en que se inicia el ciclo menstrual durante varios meses**, para poder calcular la propia regularidad.
- **Contar cuántos días suele durar el ciclo.**
- **Observar las características de los fluidos vaginales.**  
En general, antes de la ovulación se produce una mayor cantidad de flujo vaginal transparente, húmedo y gomoso. Después de la ovulación, baja el moco cervical y es más espeso, opaco y menos notorio.
- **Registrar los cambios en la temperatura corporal,** la cual aumenta levemente durante la ovulación.

Registrar estas cuestiones puede ser útil a la hora de buscar un embarazo, pero cuando la decisión es evitarlo es aconsejable consultar con un equipo de salud. Podés encontrar más información en la [Guía de métodos anticonceptivos](#).

Informarse y conocer sobre el ciclo menstrual personal ayuda a que “la regla” no sea una imposición sino una experiencia en donde cada persona pone “sus propias reglas”.

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

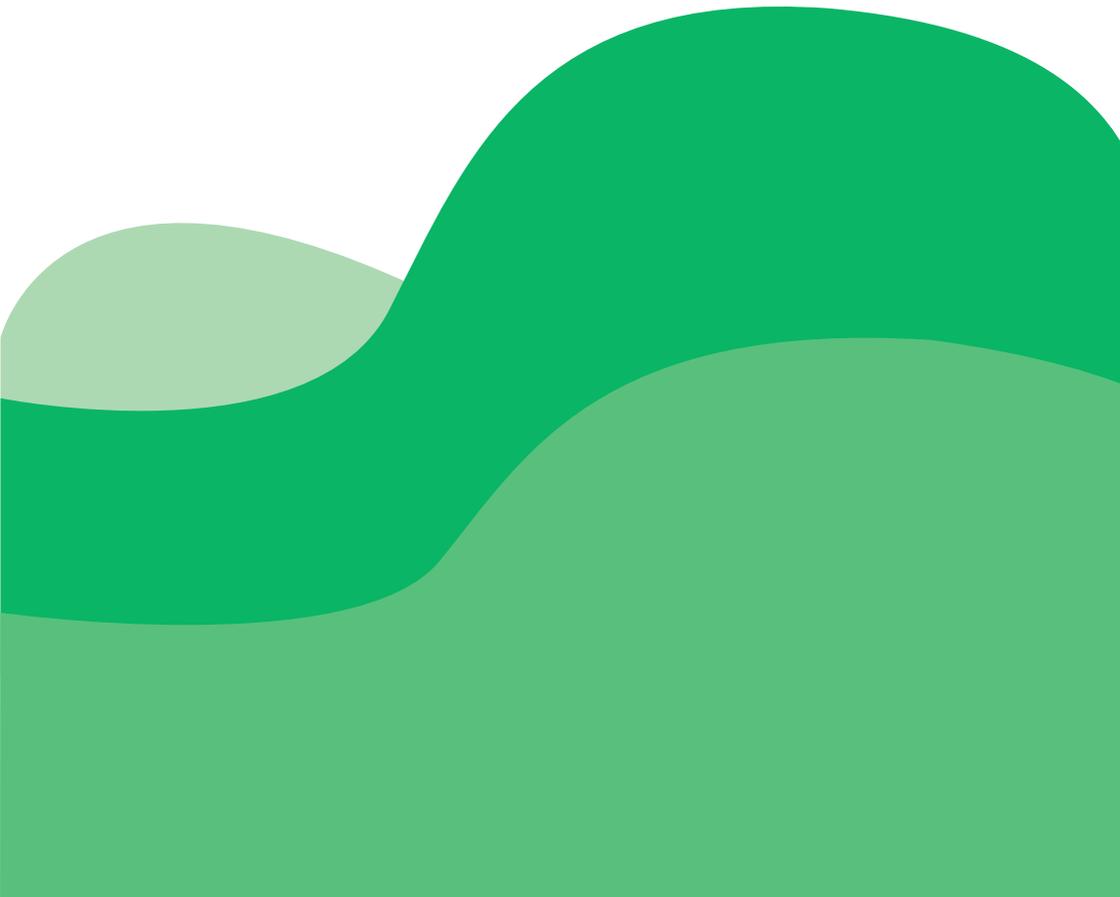
**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE



# MITOS Y CREENCIAS



**E**n diferentes culturas, las personas y comunidades realizan rituales para celebrar la menarca (la primera menstruación), desde una gran fiesta hasta un saludo más privado de felicitación. Algunas mujeres usan la sangre menstrual para regar plantas y otras se reúnen para pasar los días del sangrado juntas, en espacios a los que llaman “carpas rojas”. Todas estas son costumbres que representan diferentes modos de relacionarse con la naturaleza, los ciclos de la vida y los procesos corporales.

Sin embargo, hay una serie de creencias falsas que limitan la libertad de movimiento y acción de quienes menstrúan. La falta de información, los silencios, estigmas y vergüenzas que rodean al ciclo menstrual, ayudan a que perduren. Estas ideas resultan perjudiciales para la salud de las personas, para el desarrollo de sus actividades y su relación con los demás. Por ejemplo, recomendar no bañarse o no lavarse la cabeza porque la menstruación “se corta” no tiene ninguna justificación científica. Por el contrario, la higiene corporal es siempre recomendable.

En este apartado repasamos algunas de estas ideas estereotipadas y discriminatorias, y presentamos información que las refutan.



- Cuando una niña tiene su menarca (primera menstruación) se hace mujer/señorita.

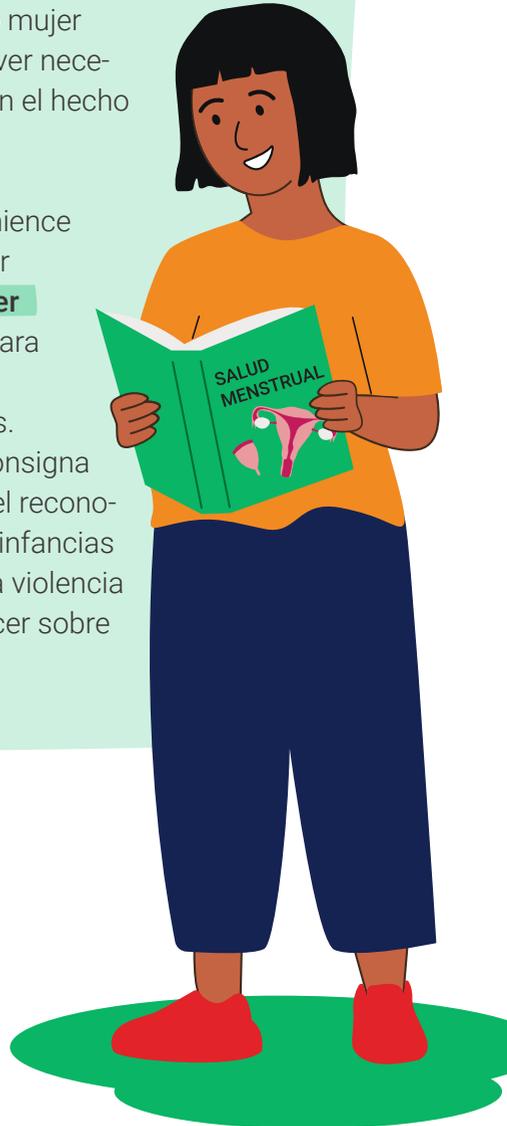
La menarca señala el inicio de la ovulación y, con ello, la posibilidad de un embarazo. Sin embargo, identificarse como mujer es un proceso que no tiene que ver necesariamente con la biología, ni con el hecho de ser madre.

Por otro lado, que el cuerpo comience a generar la posibilidad de gestar

**no implica que una niña deba ser**

**madre.** Tampoco significa que para protegerlas haya que limitar sus acciones o transmitirles temores.

Las políticas que respaldan la consigna “Niñas, no madres” se basan en el reconocimiento de los derechos de las infancias y no hacerlas responsables de la violencia que otras personas pueden ejercer sobre ellas.



- La menstruación solo sirve para ser madre

Si bien es cierto que el ciclo menstrual está relacionado con la posibilidad de que se produzca un embarazo, no todas las personas que menstrúan van a concretar esa opción. El ciclo menstrual produce información sobre la fertilidad, incide en los estados de ánimo, invita a conversar sobre el cuerpo, a reconocer sus cambios y necesidades.



- Solo las mujeres menstrúan

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”.

## • La menstruación huele mal

Cada persona menstruante expulsa un fluido particular, formado por sangre y otros elementos. Al entrar en contacto con el aire y con los componentes de los tampones y toallas descartables, el olor se transforma. Lo que comemos y las situaciones emocionales también influyen en nuestros fluidos.

Muchas personas, para no oler mal, se practican duchas vaginales con productos perfumados y esto puede resultar perjudicial para su salud. Lo aconsejable es lavarse con agua y jabón neutro y, principalmente, no avergonzarse y prestar atención a los cambios que pueden indicar la necesidad de una consulta médica.

## • Durante la menstruación duelen los ovarios

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 (en otro apartado presentamos algunas opciones).

Una enfermedad que se manifiesta con fuertes dolores menstruales es la **endometriosis**. Por eso es importante registrar estos dolores y comentarlos en la consulta médica y no resignarse a pensar que la menstruación debe ser dolorosa.

- **Durante la menstruación no hay posibilidad de embarazo**

Algunas personas deciden no tener relaciones sexuales durante el momento del sangrado. Son decisiones personales pero es necesario saber que no hay ninguna contraindicación al respecto. 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.



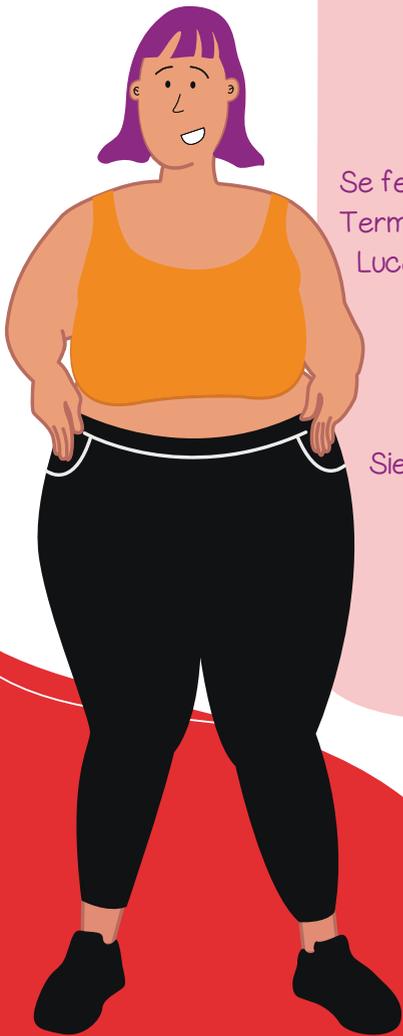
- El sangrado que se produce cuando se toman píldoras anticonceptivas es una menstruación

Cuando se toma anticonceptivos hormonales se producen cambios en el patrón de sangrado. En los primeros meses puede haber un leve sangrado irregular (conocido como *spotting* -spot en inglés significa mancha-). Luego, los sangrados se vuelven regulares, son más leves y más cortos. Incluso, en algunos casos, las personas dejan de tener sangrado. Es importante **observar y registrar estos cambios y comentarlos en la consulta médica**. Esta información puede ayudar a decidir sobre la continuidad del uso del método hormonal.<sup>2</sup>

## LO QUE SE DICE DE LA MENSTRUACIÓN Y CÓMO NOS AFECTA

En 2019, la escritora NikkiTajiri publicó un libro de poemas dedicados a la menstruación, traducido al castellano como *Ella sueña cuando sangra. Poemas sobre la menstruación*. Compartimos uno de ellos:

<sup>2</sup> Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Presidencia de la Nación (2019), Métodos anticonceptivos. Guía para profesionales de la salud. Serie: Actualización Profesional, Dirección de Salud Sexual y Reproductiva; Secretaría de Gobierno de Salud.



Preparada y animada  
A ignorarlo  
Superarlo  
Reprimirlo

Finge que no pasa nada  
No te quejes  
No hagas un lío  
No seas una carga

Se feliz y sé amable incluso si no tienes ganas  
Termina de trabajar incluso si no tienes ganas  
Luce presentable incluso si no tienes ganas  
Toma una píldora y sigue adelante

Qué violencia es esta  
Qué tontería  
Siento todas las veces que he dicho esto  
A mí misma

NikkiTajiri

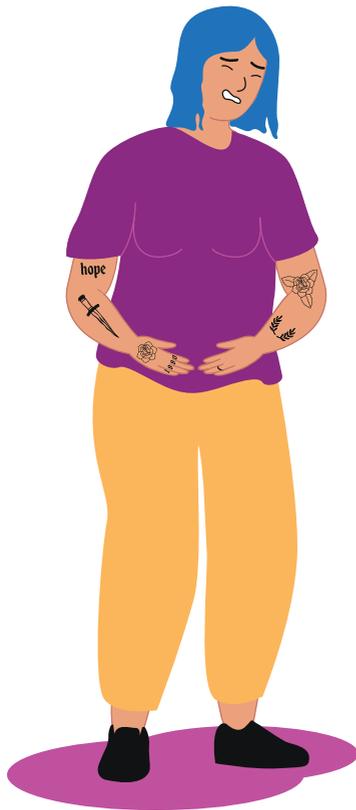
**NikkiTajiri**, *Ella sueña cuando sangra. Poemas sobre la menstruación*, edición a cargo de la autora, 2019.

ALTERNATIVAS  
PARA ALIVIAR  
EL MALESTAR  
Y EL DOLOR  
MENSTRUAL



**D**urante 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 y los partos. Esto llevó a minimizar el dolor y mostrar a las mujeres como personas pasivas, sumisas, sufrientes y sacrificadas, mucho más si el sacrificio tenía que ver con la maternidad, entendida como un deber y no como una elección.

Si bien los relatos de experiencias menstruales demuestran que las molestias y los dolores son bastante frecuentes, no se debe aceptar esto como un hecho “normal” sobre el que nada puede hacerse.



El dolor menstrual puede ser una señal que indica un problema a atender.

Por eso es importante mencionarlo en la consulta médica. Hablar de los dolores no hace a las personas más débiles o exageradas; por el contrario, les permite expresar un sentimiento y pedir ayuda para intentar superarlos.

El dolor menstrual es producto de una combinación de situaciones fisiológicas, psicológicas, emocionales y sociales. Durante algunas fases del ciclo menstrual podemos 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 de los seres queridos, genera malestar. Por eso, en la medida de lo posible, sugerimos algunas estrategias para sentirse mejor y que la menstruación no se viva como una enfermedad, una desgracia, o “un palo en la rueda” para los deseos.

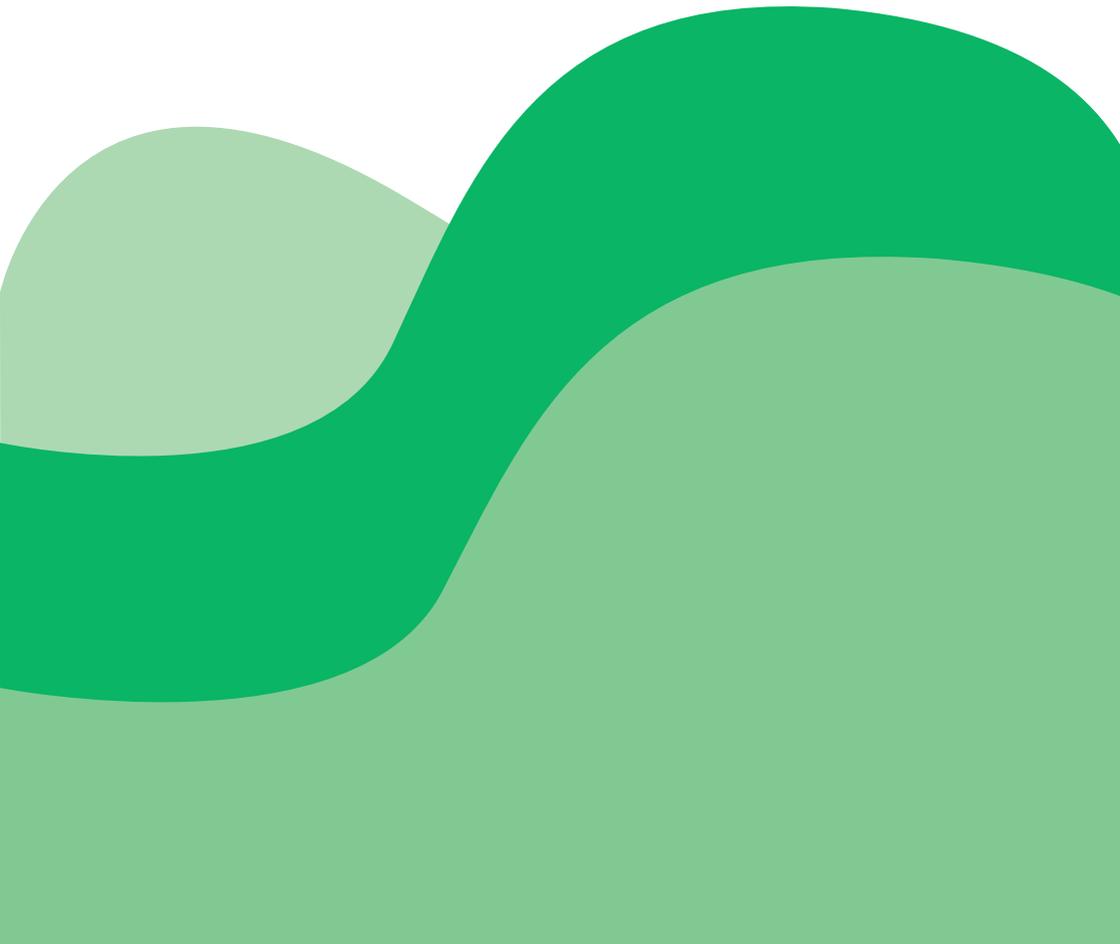
Aparte de los analgésicos que recomienda el equipo de salud para aliviar los dolores menstruales, se puede probar algunas de estas opciones:

- Usar ropa más suelta, que no apriete el abdomen ni la pelvis.
- Evitar ciertas comidas y agregar otras. Es frecuente que al menstruar se sienta deseo de comer chocolates u otros alimentos muy 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.

- Buscar momentos de descanso;
- Hacer ejercicio, desde ir al gimnasio, nadar, practicar algún deporte, yoga, andar en bicicleta, correr o caminar. Al estar en movimiento el cuerpo libera endorfinas, unas hormonas asociadas a la felicidad y el bienestar. Esto puede ayudar a cambiar el estado de ánimo



PRODUCTOS  
PARA EL MOMENTO  
DEL SANGRADO



La menstruación, además de un costo económico, representa un costo ambiental y, si bien en un determinado tiempo histórico acceder a productos de gestión menstrual descartables (realizados a base de plásticos) fue una alternativa para las personas menstruantes, hoy en día las cifras sobre el impacto que producen estos tipos de desechos nos convoca a pensar en clave de sostenibilidad y de mitigación ambiental.

Bajo el paradigma de “menstruar es algo vergonzoso”, era totalmente inadvertido reflexionar acerca del impacto que estos productos (toallas sanitarias y tampones) tienen en los ecosistemas y en el ambiente en general. Por esto, resulta fundamental representar nuestras prácticas cotidianas y optar por alternativas sostenibles que minimicen el impacto ambiental.

Creemos que es importante aclarar que la menstruación en sí no representa una causa de contaminación, sino los productos que se utilizan para su gestión y, puntualmente, los que se usan en el proceso de producción y la forma de desecharlos.

También creemos que la elección de un producto menstrual adecuado es una decisión que involucra distintos factores que contemplan disponibilidad y acceso a los productos y al agua potable, acceso a información confiable y segura, variables climáticas y culturales, además de preferencias personales.



- El impacto que estos productos generan en el ambiente es muy grande.
- Los métodos reutilizables proponen una alternativa ecológica a los descartables.

Existen distintas alternativas para gestionar el sangrado menstrual que se pueden dividir en dos grandes grupos: productos desechables y productos reutilizables.

Productos desechables	Productos reutilizables
Toallas industriales Tampones	Toallas de tela Bombachas menstruales Copa menstrual Esponjas

## PRODUCTOS REUTILIZABLES

Son opciones amigables con el ambiente porque no generan residuos y, también, son buenas opciones para el cuidado de la salud de la persona que menstrúa. Si tenemos en cuenta que la vida fértil de una persona tiene una duración de alrededor de 40 años, y que cada persona que menstrúa utiliza en ese tiempo alrededor de 8.000 a 15.000 toallitas descartables o tampones, el impacto que estos productos generan en el ambiente es muy grande.

Existen otras alternativas como las toallitas de tela y las copas menstruales que, al ser reutilizables, ayudan a reducir el impacto ambiental. En general, por su durabilidad, representan además un ahorro económico importante, ya que tienen un uso prolongado en el tiempo.

A continuación, se presentan dos alternativas, que no son nuevas en cuanto a su desarrollo, pero que han ganado visibilidad y adhesiones en los últimos años.

## TOALLAS DE TELA

Cuando hablamos de contaminación plástica, centrado en bolsas de plástico y otros artículos de un solo uso, no solemos reparar en los productos menstruales desechables.

Una opción sustentable son las toallitas de tela que, además de ahorro en basura, representa un importante ahorro de recursos. No tienen que talar árboles para cultivar pinos y obtener fibras para fabricar nuevas toallitas cada mes, ni se necesita una bolsa de plástico, ni una bolsita individual, ni una lámina para el autoadhesivo. Todo eso es basura, y la toallita al final, también.



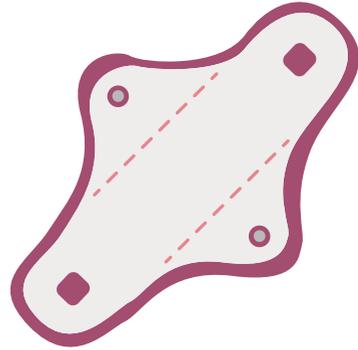
- Las toallitas son residuos sanitarios, no se reciclan y pueden demorar entre 500 o 700 años en degradarse.
- Se calcula que si todas las personas que menstrúan del país en edad menstrual, utilizan productos menstruales desechables cada año tendríamos entre 2 y 4 millones de toneladas de toallitas en los basurales.

Las toallas de tela **están elaboradas con telas naturales, absorbentes e impermeables.** Se colocan del mismo modo que las toallas desechables pero, a diferencia de estas, evitan irritación por el roce o infecciones y no contaminan el ambiente. Algunas de tamaño pequeño se utilizan para el flujo vaginal no menstrual.

El tiempo de absorción depende de la cantidad de flujo menstrual y del modelo (hay de diferentes tamaños), por eso la elección dependerá del uso de cada persona y de cómo se adapte.

**Para lavarlas es conveniente dejarlas algunas horas en remojo y secarlas al sol para hacerlas más duraderas** y contar con algunas de repuesto mientras se lavan y/o secan.

**También es posible hacerlas manualmente**, guiándose por tutoriales de costura disponibles en Internet. Esta puede ser una actividad para hacer con otras personas, amigas, vecinas, familiares, y una oportunidad para hablar de las menstruaciones y compartir experiencias.



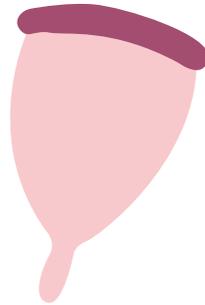
## LA COPA MENSTRUAL

A diferencia de los productos menstruales desechables, la copa menstrual es reutilizable durante años y tiene un impacto mínimo en el ambiente en comparación con los tampones. Tiene una vida útil bastante prolongada y no causa en general alergias ni otros problemas.

Se trata de una solución respetuosa con el ambiente.

Es un dispositivo hecho de un material flexible de silicona médica hipoalérgica o plástico quirúrgico, que se introduce en la vagina y **sirve para contener el fluido menstrual. Se recomienda no usarla por más de 12 horas, lavarla al momento de retirarla y hervirla una vez que termina el ciclo mensual.** Es necesario contar con agua potable para hacer un uso correcto.

Una de las ventajas de la copa menstrual es que, al retirarla, se puede observar el fluido menstrual y tener información útil sobre nuestra salud, por ejemplo, cuánta cantidad de sangrado se expulsa durante el período.



Si bien la copa fue creada en la década de 1930, se volvió más conocida en los últimos años a partir de la preocupación por el impacto ambiental de los productos de gestión menstrual desechables, el cuidado de la salud de las personas menstruantes y una mayor predisposición de las personas usuarias a explorar su genitalidad y entrar en contacto con la sangre menstrual.

Las dudas más habituales a la hora de probarla tienen que ver con posibles fugas, la dificultad para colocarla, ajustarla y retirarla y la posibilidad de que cause dolor.

Además, puede ser que a algunas personas el tocar sus vulvas e introducir sus dedos en la vagina les de vergüenza. Como toda novedad que se incorpora a la vida personal, lleva un tiempo de adaptación y evaluación.

# ¿QUÉ ES LA JUSTICIA MENSTRUAL?



Las toallitas industriales o de tela y los tampones representan un costo importante de la canasta de gastos mensuales de las mujeres y personas que menstrúan. A esto, se suma que las mujeres tienen menor participación en el mercado laboral en relación a los varones, ganan menos, sufren los mayores niveles de desempleo, tienen trabajos más precarios y, como consecuencia de esto, son quienes integran mayoritariamente los hogares pobres.

De este modo, a quienes tienen menores recursos les cuesta mucho acceder a los productos de gestión menstrual y eso afecta su vida cotidiana, con consecuencias en su salud, su educación y vida laboral. Quien no tiene acceso a un producto para gestionar su sangrado, se ausenta de la escuela o de su empleo, deja de hacer actividades deportivas o de esparcimiento y, en algunos casos, recurre a alternativas que pueden afectar su salud, por ejemplo, usando trapos o elementos no higiénicos.<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Ministerio de Economía, Argentina (2021). Justicia Menstrual Igualdad de género y gestión menstrual sostenible. Autoras: Mercedes D'Alessandro, Celina Santellan, Camila Rocío García, Ximena de la Fuente y Marcela Cardillo. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/justicia\\_menstrual\\_version\\_digital.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/justicia_menstrual_version_digital.pdf)

En julio de 2020, el Gobierno Nacional puso en marcha una mesa de trabajo interministerial para abordar los problemas de la gestión menstrual. Entre las estrategias y propuestas se destaca la necesidad de:

- Producir datos e información que sirva al diagnóstico y diseño de las políticas públicas para garantizar la gestión menstrual;
- Garantizar productos de gestión menstrual y acceso a los servicios de higiene, sanidad y agua potable, especialmente en las poblaciones socialmente vulneradas;
- Regular los precios sobre los productos de gestión menstrual y garantizar precios accesibles para toda la población;
- Promover el acceso a la educación sobre la gestión menstrual para todas las poblaciones, con un abordaje de género y diversidad que contribuya a menstruar con salud y libre de prejuicios;
- Promover la producción de elementos de gestión menstrual sustentable en términos ambientales, investigar el impacto ambiental derivado del uso de productos de gestión menstrual y promover el uso de materiales reciclables.

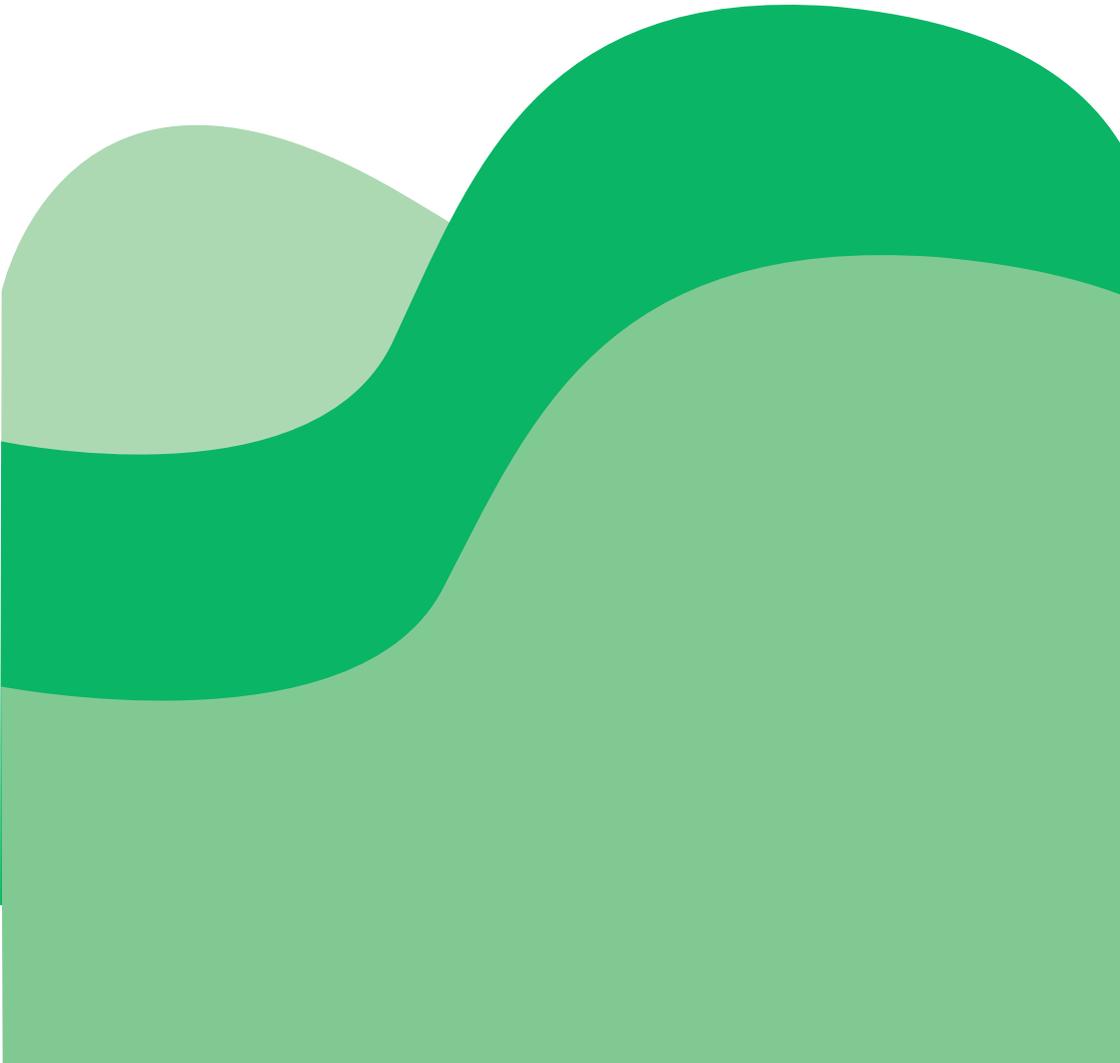
Las acciones por la justicia menstrual confirman que la menstruación es un hecho político y social. Eso implica que **la menstruación es también “un asunto de varones”**. Cuando los varones van al supermercado y compran un paquete de toallitas o tampo-

nes para sus amigas, parejas, madres, hermanas e hijas, no están haciendo un favor especial. **Que estén involucrados es parte del acompañamiento que pueden brindar.** Las personas menstruantes pueden necesitar que les faciliten un momento de descanso, les hagan un té, les den un masaje, las dejen en silencio, solas o las abracen.



La falta de información y los tabúes también han afectado a los varones, que muchas veces no saben qué hacer y terminan repitiendo falsas creencias con frases hirientes. Para evitar esto, es necesario incluirlos en la conversación sobre la menstruación y así seguir derribando, barreras y prejuicios.

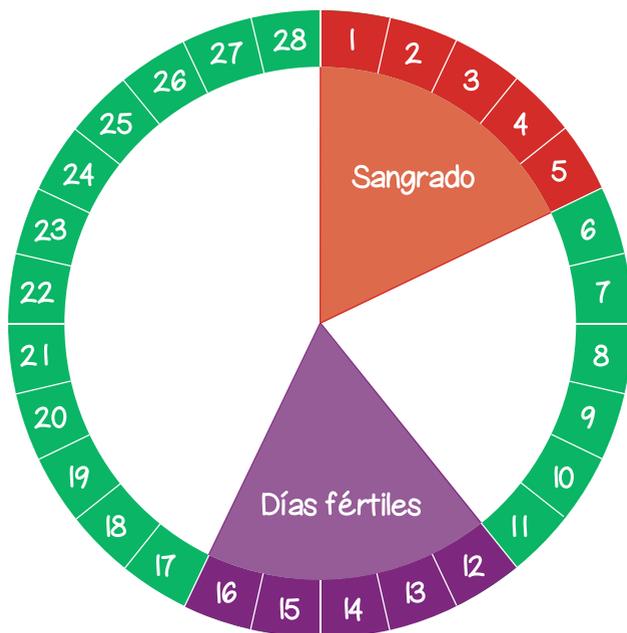
# DIARIO DEL CICLO MENSTRUAL



**E**l diario menstrual es un esquema de tipo circular, donde pueden escribirse o dibujarse las sensaciones, sentimientos, sueños, cambios corporales, todo lo que se vaya experimentando durante el ciclo menstrual. Se trata de un registro propio que se puede hacer cada mes siguiendo este esquema circular y que permitirá conocer mejor el propio ciclo y sus fases. Dejamos aquí una opción para completar, pero cualquier cuaderno o vieja agenda puede servir para estos registros.

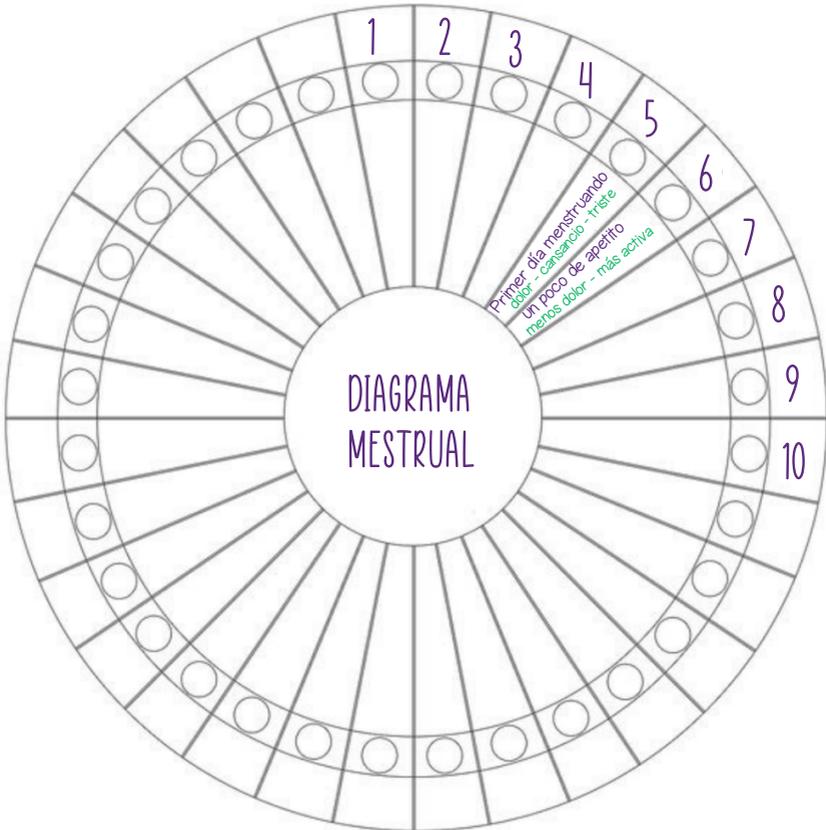
Aprender cómo funciona el cuerpo otorga conocimiento y el conocimiento es una forma de poder. Se aprende de las lecturas, de las visitas al centro de salud, del intercambio con otras personas y, también, de las propias experiencias. De ese modo se puede hacer que “la regla” siga las propias reglas.

## CICLO MENSTRUAL



MES:

AÑO:



Invitamos a realizar un calendario menstrual propio, anotando sensaciones, sentimientos, sueños, cambios corporales, es decir, la propia experiencia cíclica. Esas anotaciones ayudarán a conocerse más y reunirán información que puede ser importante en la consulta médica y a la hora de manejar el ciclo. Puede usarse este diagrama o cualquier otro calendario.



## QUNITA

La propuesta de estas guías es acompañar a las personas, familias y comunidad durante estas etapas que prioriza Qunita Bonaerense en el marco de la Ley 1000 Días.

Esperamos que les haya sido de ayuda y que puedan compartir la lectura de todas las guías que incluye el Kit.

- GUÍA SOBRE EL PROGRAMA QUNITA BONAERENSE: REDES DE CUIDADO PARA UN NACIMIENTO CON EQUIDAD
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADO DE LAS INFANCIAS: CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 0 A 1 AÑO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 1 A 2 AÑOS
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 2 A 3 AÑOS
- GUÍA SOBRE SEXUALIDAD: HACIA UNA VIDA SEXUAL PLENA Y PLACENTERA
- GUÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
- GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL
- GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS
- GUÍA SOBRE EMBARAZO PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)
- GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

**QUNITA**  
BONAERENSE



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**