

Home > Salud

28 ago 2022 - 9:00 a. m.

# Menstruar sin toallas, tampones ni copas: así viven 45 mil colombianas

Entre 2021 y 2022, el 15 % de las mujeres de 23 ciudades de Colombia enfrentaron dificultades económicas para acceder a productos para su menstruación. Más de 17 mil no pudieron hacerse a ningún elemento. Es una situación que revela enormes brechas y otro serio problema de fondo: un gran vacío en la manera en que educamos a las menores edad sobre su período.



3



Guardar



**María Camila Bonilla**

Periodista sección Colombia

Seguir



Según el DANE, 17 mil mujeres no pudieron acceder a elementos para gestionar su menstruación en el último año.

Foto: Wikimedia - Creative Commons

Escuchar: ones ni copas: así viven 45 mil colo 

0:00

Para seguir **disfrutando** de los beneficios del periodismo útil, crítico y veraz de **El Espectador**

Suscríbete

En 2019, Martha Cecilia Durán Cuy, habitante de calle, interpuso una tutela contra la Secretaría de Salud de Bogotá. En el documento relató que durante su **menstruación** “tuvo que usar trapos y reutilizar **toallas higiénicas** que encontraba en la basura”, al no tener acceso a elementos para manejar su **menstruación**. No tenía, dijo, “conocimiento alguno sobre el cuidado de su zona íntima”.

La situación que expresó Durán desembocó en una decisión histórica en Colombia. Tras analizar su caso, la Corte Constitucional expidió una sentencia (T-398) en la que señaló que lo que vivía esta mujer constituía “una flagrante violación de la dignidad humana y los derechos fundamentales a la salud”.

El fallo se emitió en 2019 y fue importante, como dice Mariana Sanz de Santamaría, abogada y fundadora de Poderosas, una organización que da talleres de derechos sexuales y reproductivos a niñas y adolescentes, porque puso de manifiesto que la salud menstrual es un derecho fundamental. Pese a ello, hoy miles de mujeres aún continúan viviendo una situación similar a la de Martha Cecilia Durán. (**Lea: [Vacuna de la viruela del mono en Colombia: detalles de una problemática cláusula](#)**)

Cinco cosas que debes saber sobre la menstruación -...



Hace poco el DANE sintetizó esta realidad en un documento que pasó inadvertido. En “Menstruación en Colombia”, como lo titularon, publicaron los resultados de una encuesta que hicieron a 45.800 mujeres no embarazadas entre los 10 y 55 años, entre mayo de 2021 y mayo de 2022.

Al “expandir” la muestra con base al censo de 2018, sus conclusiones revelan un escenario muy inquietante: unas 560 mil mujeres en el país tienen dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su **menstruación**. Unas 45 mil, además, usaron telas, trapos, ropa vieja o servilletas durante su período y 17 mil no pudieron utilizar elementos.

Eso es preocupante por varios motivos. Como lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene menstrual deficiente puede provocar infecciones del tracto urinario o reproductivo y afectar el bienestar de las estudiantes. “El uso de elementos no adecuados expone a las personas a enfermedades ginecológicas como la vaginosis bacteriana, y la falta de diálogos abiertos no les permite reconocer, identificar o resolver condiciones médicas asociadas con su **menstruación**”, dice Carolina Peña, coordinadora del proyecto de Profamilia Share-Net Colombia. Aunque estas infecciones son de fácil tratamiento, si no se revisan pueden llegar a “comprometer la vagina, subir al útero y los ovarios y causar condiciones como la enfermedad pélvica inflamatoria”, explica Adriana Robles, ginecóloga y obstetra del Hospital de San José.

Hoy, hay al menos tres proyectos de ley que cursan en el Congreso entocados en estos problemas. Uno de ellos fue radicado hace pocos días y busca que los productos de higiene menstrual sean gratuitos para mujeres de estratos 1, 2 y 3 y habitantes de calle. Otro proyecto de ley, que ya pasó sus debates en la Cámara de Representantes, busca reconocer los derechos de las personas menstruantes. Entre sus objetivos está declarar como exentos de IVA estos elementos, y que su entrega sea gratuita en centros educativos y carcelarios. ¿Qué tan efectivas o pertinentes serían estas iniciativas? ¿Cuáles son los problemas más frecuentes en la gestión de la **menstruación**? ¿A qué mujeres afectan?

### **Problemas en la salud, educación y otros efectos de la falta de acceso**

Aproximadamente 500 millones de adolescentes y mujeres en el mundo dicen que no tienen todo lo que necesitan para manejar su **menstruación**, según el informe “Promoción de la equidad de género mediante la mejora de la salud menstrual”, de la consultora FSG. Los elementos para manejar la **menstruación** pueden ir desde una **toalla higiénica** hasta pastillas para los **cólicos**. “**Pobreza menstrual**” es el término que suelen usar los académicos para referirse a la dificultad para acceder a estos productos, a baños y a la educación sobre este tema. Las más afectadas suelen ser, especialmente, las niñas y mujeres en mayor estado de vulnerabilidad.

En el caso de Colombia, el DANE reportó que son las mujeres jóvenes, con bajo nivel educativo, autorreconocidas como indígenas y de clases sociales más bajas, quienes tienen mayores dificultades económicas para acceder a estos elementos. El problema se concentra en las ciudades con incidencia de pobreza. **(Lea: Viruela símica: un virus con estigma)**

“La dificultad para comprar productos menstruales puede hacer que las niñas se queden en casa y no vayan a la escuela ni al trabajo, con consecuencias duraderas en su educación y oportunidades económicas”, dijo el Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa, por su sigla en inglés). Un ejemplo de esto es la historia de Yorledis y Michel, jóvenes de 18 y 22 años, recopilada por el DANE. Ellas tenían dificultades para comprar sus **toallas higiénicas**, por lo que tenían que faltar a su colegio entre dos y tres días de su ciclo.

colegio entre dos y tres días de su **ciclo**.

Otro reto está en la falta de infraestructura de “baños privados, limpios, con agua potable, papel higiénico y jabón, donde las personas puedan gestionar su **menstruación** con tranquilidad, higiene y privacidad”, resalta Peña, de Profamilia Share-Net.

Alejandra\*, por ejemplo, tiene 23 años y vive en Bogotá. Desde hace dos años tuvo que mudarse a otra parte de la capital, sector en donde ahora también trabaja. Durante sus jornadas laborales, de lunes a sábado, debe permanecer todo el día dentro de su lugar de trabajo. Cuenta que en los días en que tiene su período “es muy difícil encontrar un buen baño en donde cambiarme, porque el de mi trabajo no es muy amplio o limpio y la infraestructura no es tan buena. Tampoco hay otras opciones buenas cerca”. En la encuesta del DANE, Bogotá fue, de hecho, la tercera ciudad del país donde más se reportaron este tipo de dificultades.

'Club de chicas', la iniciativa para desmitificar la mens...



En el país hay varias iniciativas que le han apuntado a mitigar estos problemas. Profamilia, por ejemplo, solicitó a la Corte Constitucional que las copas menstruales fueran excluidas del IVA, ya que esto constituye “una forma de discriminación contra las niñas mujeres y personas que necesitan acceder a estos

---

materiales, además de afectar su libre elección, especialmente de las más vulnerables”, indica Nicolás Giraldo, coordinador de Cambio Legal y Político de Profamilia. Esto resultó en la sentencia C-102 de 2021, en donde la Corte excluyó estos elementos del impuesto.

El año pasado, la Caja de Compensación Familiar de Antioquia (Comfama) lanzó el primer subsidio menstrual de Colombia como parte de la iniciativa “Menstruación consciente”. Ofrecieron un subsidio de hasta el 80 % para las afiliadas a la caja de compensación para comprar **toallas reutilizables, calzones absorbentes o copas menstruales**.

“El tema de los ingresos sigue siendo muy relevante en un país con brechas sociales tan grandes. Acceder a productos de manejo y gestión menstrual como **toallas, pastillas para el cólico** o incluso **servicios de salud con enfoque de género** sigue siendo muy caro”, indica Juana Botero, abogada y responsable de dirección de Staff de Comfama. Botero ha participado en el proceso de creación e implementación del subsidio. A sus ojos, este ha sido un éxito. “Hasta la fecha se han redimido alrededor de 14 mil subsidios y contando”, asegura. **(Lea: Acceder (o no) a las vacunas contra la viruela del mono: ¿un déjà vu?)**

Pero otro elemento importante de la iniciativa tiene que ver con talleres educativos que han realizado en diferentes colegios de Antioquia, junto con la organización Princesas Menstruantes. “Sin este componente pedagógico la medida de dar elementos gratuitos estaría coja”, opina.

## **Visibilizar la menstruación: la deuda de la educación**

Muchas niñas crecen con miedo de que llegue su período. Después de todo, hay cosas que generan temor, como mancharse en un lugar público o empezar a ser mujeres. Varias de las acciones que acompañan al período, como cambiar el **tampón** o la **toalla**, tienen como prerrogativa que nadie las note. Muchas de estas ideas o narrativas sobre la **menstruación** están atravesadas por sentimientos de vergüenza o de asco, pues el período todavía se ve como algo sucio y que hay que esconder, literal y metafóricamente.

En algunos lugares de Colombia estas narrativas son aún más profundas y limitantes. “En varios colegios rurales en los que hemos hecho talleres, durante su período, las niñas no van al colegio”, dice Sanz de Santamaría. “Y no es necesariamente porque no tengan elementos para atender su **menstruación**, sino porque tienen miedo de que van a mancharse o, incluso, de que son contagiosas o sucias, mitos que existen”, agrega.

Por eso, la abogada señala que el problema de fondo en la gestión menstrual no es el acceso a productos de higiene, sino la inexistencia de una buena educación menstrual. Isis Tijaro, antropóloga y fundadora de la organización Tyet, de educación menstrual, explica que esta se debe enfocar en desmontar estos estigmas desde la niñez, años antes del primer período. “La **menstruación** además tiene que ver con procesos históricos, culturales y derechos humanos, y de esto también se tiene que enseñar”, explica la antropóloga. Estos programas educativos, dice, deben apostarle a educar a lo largo de varios años y transmitir lo que para ella es el mensaje fundamental: no hay una única manera de menstruar. **(Lea: [¿Antidepresivos para la depresión? Revive el debate](#))**

Princesas Menstruantes es una de las organizaciones colombianas que realiza talleres de educación menstrual en el país y Latinoamérica. Carolina Ramírez, psicóloga y fundadora de la institución, cuenta que su enfoque es enseñar y hablar sobre la **menstruación** como si fuera un juego. “No queremos que las niñas tengan una clase aburrida. Por ejemplo, tenemos una muñeca que **menstrúa**, y las estudiantes la aman. Así como crecí aprendiendo a cambiarle pañales a un bebé, ellas juegan a cambiarle las **toallas higiénicas**”, indica.

Hace unos años, Princesas Menstruantes realizó una investigación para identificar las ideas, sentimientos y emociones de niñas de Antioquia y Pasto sobre la **menstruación**. Encontraron, principalmente, que expresaban vergüenza, asco, miedo y la idea de dolor, incluso años antes de haber tenido el primer período. El conocimiento sobre el propio cuerpo y las charlas de la **menstruación** desde un lugar de diversión y naturalización puede ayudar a que el período no sea el “asco” de las niñas y adolescentes, dice la psicóloga

periodo no sea el "coco" de las niñas y adolescentes, dice la psicóloga.

Pero, además de esto, la educación menstrual es importante para asegurar un buen uso de las **toallas higiénicas, tampones y copas menstruales**. Mariana Sanz de Santamaría, fundadora de Poderosas, recuerda que tras dar talleres sobre la **menstruación** y los cuerpos de las mujeres, algunas asistentes han dicho que ya tenían copas menstruales, pero no sabían utilizarlas. “Por eso una de mis críticas más grandes es que esto no se trata de garantizar acceso a productos por medio de donaciones, ese no es el problema de fondo. Mujeres adultas, de 30, 40 y hasta 50 años, me han dicho que se sienten estrenando cuerpo después de los talleres, ni sabían que tienen el derecho y posibilidad de conocer sus cuerpos”, relata.

Entender cómo funciona el cuerpo es también un elemento importante para garantizar una buena salud menstrual, dice la ginecóloga Robles, pues aún hay desconocimiento sobre asuntos como cuánto es **normal menstruar**. “Más o menos el 30% de mujeres en vida reproductiva tienen un ciclo anormal, sangran mucho más de lo que deberían. Conocer su ciclo menstrual las ayuda a saber qué tipos de cuidados necesitan y si algo raro está pasando con su cuerpo”, indica. Estas expertas coinciden en que no solo se necesita educación menstrual, sino también una **educación integral** para la **sexualidad**, como la llama Sanz de Santamaría. En parte, por eso es que los proyectos de ley que hoy cursan en el Congreso de Colombia tienen muchas “áreas grises”, opina la antropóloga Tijaro. Junto a Temblores ONG, su organización está adelantando unos espacios de “juntanza” con colectivos, expertas y asociaciones para formular un único proyecto de ley que una todos los elementos para garantizar, plenamente, los derechos menstruales.

Uno de los componentes que se debe incluir, opina Carolina Peña, de Profamilia Share-Net, es el enfoque diferencial, que tenga en cuenta que la **menstruación** “no es igual para todas las personas, por lo que las políticas de atención y los programas de intervención deben privilegiar a las niñas, mujeres, hombres trans y personas no binarias más vulnerables”. Giraldo agrega que también se debe tener en cuenta que aún hay lugares de Colombia donde no hay servicio de agua

potable, “por lo que las medidas en favor de la salud menstrual resultarán inanes siempre que el Estado no garantice el derecho al agua de toda la población”.

Un punto más que menciona Tijaro es la garantía de un **enfoque de salud menstrual** y de **género** en los profesionales de la salud que, dice, siguen replicando estigmas sobre el período en su práctica profesional. La ginecóloga Adriana Robles dice que el rol desde la medicina es “educar a pacientes, niños y niñas, para que puedan detectar lo normal y anormal en la **menstruación**. La clave es que puedan conocer su cuerpo y saber que menstruar es algo completamente normal”. Otro aspecto que debe cambiar, opina Tijaro, es el lenguaje que utilizamos al enseñar sobre la **menstruación**. Ahora que se habla cada vez más del **período**, le preocupa el uso de términos como **pobreza menstrual**.

“¿Por qué vamos entonces a empobrecer nuestros **cuerpos** y el **período**?, se pregunta. “El **proceso menstrual** no es lo que es indigno, sino las condiciones que lo rodean. Si el problema por tanto tiempo son los **códigos culturales** que existen en torno a la **menstruación**, deberíamos también cuidar las palabras que utilizamos”.

\* *Nombre cambiado a petición de la fuente.*



La existencia del periodismo de El Espectador **es muy importante para Colombia**. Trabajamos cada día para estar a la altura de **esa responsabilidad**.

Suscríbete



**Por María Camila Bonilla**

Periodista con intereses en las áreas de medio ambiente, movimientos sociales y democracia, y conflictos y paz.

✉ [mbonilla@elespectador.com](mailto:mbonilla@elespectador.com)

Seguir