

Cooperación por la salud menstrual

BARRERAS, IMPACTOS, PROPUESTAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Edición:

ONGAWA
C/ Vizconde de Matamala, 15
28028 Madrid
(+34) 91 590 01 90
info@ongawa.org
www.ongawa.org

Autoría:

M^a del Mar Rivero Rosas
Rocío Romar Díaz
María del Mar Rodríguez González
Alberto Guijarro Lomeña

Agradecimientos a especialistas:

Maje Girona Magraner (Médicos del Mundo), Mar Correa García (AACID),
Mariña F. Escariz (Cromosomos X), Pablo Alcalde (Acción contra el hambre),
Sara Antler (Red Internacional de Salud y Educación Menstrual) y
Sara Sánchez López (INGENIO (CSIC-Universitat Politècnica de València)).

Diseño y maquetación:

Estudio Fragmento

Enero 2025



Esta obra está sujeta a la licencia Creative Commons
Atribución/Reconocimiento-NoComercial-SinDerivados 4.0 Internacional
Para ver una copia de esta licencia, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/legalcode.es>

1. La importancia de abordar la salud e higiene menstrual desde los derechos humanos	05
2. Las barreras que dificultan el avance	08
3. Impactos de una deficiente salud e higiene menstrual	10
4. Propuestas de acción para avanzar	14
5. Conclusiones	21
Referencias	22
Anexo: Buenas prácticas	23

Cada mes, alrededor de **1.800 millones de personas** en el mundo tienen la menstruación. Sin embargo, gran parte de ellas no pueden gestionar este proceso de manera digna y segura debido a la falta de acceso a productos menstruales adecuados, agua segura, instalaciones de saneamiento y educación menstrual.

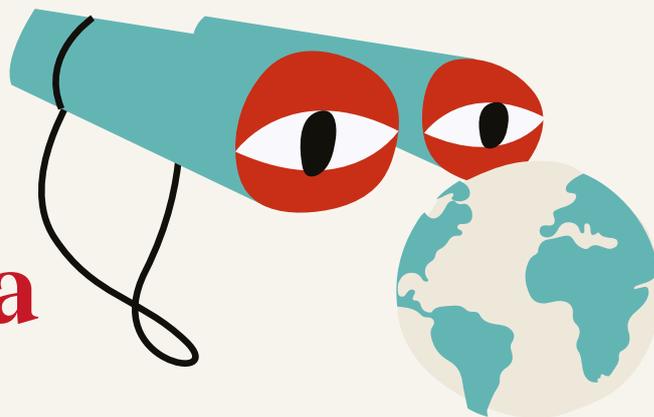
Esta situación impacta en su vida diaria y supone una vulneración de derechos humanos fundamentales, incluidos el derecho a la salud, la educación y la equidad de género, entre otros.

**VULNERACIÓN
DERECHOS
HUMANOS**

Dicha problemática afecta de forma mayoritaria a las mujeres y también a otras personas menstruantes con identidades de género diversas, y refleja una desigualdad de género arraigada que persiste a nivel global y se agudiza en contextos de vulnerabilidad social y económica, como en zonas rurales y poblaciones marginalizadas.

El presente informe tiene como objetivo **visibilizar** las barreras e impactos que enfrentan las personas menstruantes, así como **proponer** acciones y estrategias que promuevan una salud e higiene menstrual dignas.

Pretende ser una guía y llamada a la acción para gobiernos, organizaciones y sociedad civil en el ámbito de la cooperación internacional, recordándonos que la garantía de los derechos menstruales es también una vía para avanzar en la equidad de género y alcanzar un desarrollo más justo e inclusivo.



1. La importancia de abordar la salud e higiene menstrual desde los derechos humanos.

Cada mes, 1 de cada 4 personas que menstrúan en el mundo no pueden gestionar su ciclo menstrual de forma digna y saludable.

Esta situación se produce a pesar de que la **higiene menstrual es un derecho** de cualquier persona menstruante, recogido dentro del derecho humano al saneamiento reconocido por Naciones Unidas y con evidentes vínculos con otros derechos como la salud, la educación o la igualdad de género.

Dentro de la actual Agenda 2030 la higiene menstrual se encuentra incluida en el ODS6 de agua y saneamiento, aunque con fuertes vínculos con otros objetivos. Concretamente, en la meta 6.2 se menciona el compromiso de lograr el acceso a servicios de higiene adecuados “con especial atención a las necesidades de las mujeres y las niñas y las personas en situaciones de vulnerabilidad”.

En dicho marco, una higiene menstrual adecuada requiere el acceso a material que absorba o recoja la sangre, que pueda ser cambiado en privado y de forma segura, tan a menudo como sea necesario, durante el período de la menstruación, así como agua y jabón para limpiar el cuerpo en los momentos requeridos y teniendo acceso a instalaciones para desechar el material ya utilizado.

Pero más allá de la higiene menstrual se propone hablar de **Salud e Higiene Menstrual** (SHM), un concepto integral que abarca el bienestar físico, mental y social, reconociendo la dignidad inherente de la experiencia menstrual. De esta forma, se visibiliza la relación del manejo de la higiene menstrual con la salud, la equidad de género, la educación, el empoderamiento de niñas, adolescentes, mujeres y otras personas menstruantes y sus derechos.

→ **SALUD E
HIGIENE
MENSTRUAL**

A pesar de la relevancia de la salud e higiene menstrual para la vida de millones de personas, aún **no ha ocupado el lugar que le corresponde** en las políticas y acciones a nivel nacional e internacional. La propia Organización Mundial de la Salud ha reconocido que la salud menstrual “no estuvo en la agenda de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo ni en la Declaración del Milenio”, y en 2022 pidió reconocer la menstruación como un “problema de salud y de derechos humanos” y “no únicamente de higiene”.

En este marco de vulneración de derechos se habla de **pobreza menstrual**, que se define como la falta de acceso a productos menstruales seguros e higiénicos durante los periodos mensuales y la inaccesibilidad a servicios o instalaciones de agua y saneamiento básico que hagan posible una higiene menstrual adecuada.

← **PERSONAS
MENSTRUANTES**

Esta situación afecta a alrededor de 500 millones de personas en el mundo: **personas menstruantes** con bajos ingresos y en otras situaciones que agravan su vulnerabilidad, como la etnia o el lugar donde viven (áreas informales, zonas rurales etc.).

Naciones Unidas nos invita a utilizar el término “personas menstruantes” de manera inclusiva para tener en cuenta que no todas las mujeres menstrúan ni todas las personas que menstrúan son mujeres, haciendo así referencia a la globalidad de las personas que tienen la menstruación.

Abordar la pobreza menstrual no debe limitarse a proveer productos menstruales y servicios de agua y saneamiento, sino que requiere un enfoque integral para enfrentar sus efectos multidimensionales.

El estigma y la vergüenza que generan los estereotipos y tabúes culturales en torno a la menstruación, unido a la falta de atención a las necesidades específicas menstruales, tienen graves repercusiones a nivel de derechos humanos, como en el caso de la igualdad, la salud, la vivienda, el agua, el saneamiento, la educación y las condiciones de trabajo seguras y saludables.

Esto no impide señalar que la mayor parte de personas menstruantes en situación de pobreza menstrual son mujeres.

Por tanto, la falta de atención a las necesidades menstruales y de salud supone un **agravante de la inequidad de género**, que además refuerza la feminización que caracteriza la pobreza a nivel global.

A este respecto, se debe ir más allá de la “pobreza menstrual” y **poner el foco en el “Derecho a la Salud Menstrual”**, entendiéndolo como un concepto integral y multisectorial que engloba todos los efectos sobre las personas menstruantes que no pueden acceder a una correcta gestión menstrual, a partir del enfoque basado en derechos humanos y el enfoque de género.

En lo que respecta al **ámbito específico de la cooperación al desarrollo**, las ONGs, las instituciones públicas y otras organizaciones apenas han abordado el trabajo sobre la salud e higiene menstrual en países empobrecidos, siendo un tema que cuenta con pocos años de visibilidad.

En algunos casos este tema se ha considerado un asunto transversal a los proyectos de agua, saneamiento e higiene o un tema específico de programas sanitarios, pero con frecuencia ha quedado relegado en la agenda.

Sin embargo, es esencial destacar su relevancia y darle un lugar prioritario, como ámbito que contribuye al avance de la sociedad en distintos aspectos. Poco a poco diversas ONGs empiezan a impulsar algunas experiencias de trabajo sobre la salud e higiene menstrual con una mirada más integradora y haciendo incidencia en diferentes sectores y líneas de trabajo.

Finalmente, es importante subrayar que los efectos ligados a una mala salud e higiene menstrual se ven agravados en situaciones de emergencia, en las cuales la naturaleza de urgencia y precariedad de las mismas dificulta enormemente que las personas menstruantes autogestionen sus necesidades con los medios que utilizaban previamente.

En definitiva, la salud e higiene menstrual es un tema crucial y, en general, subestimado en las políticas locales, nacionales e internacionales, por lo que **es necesario visibilizarlo y asignarle un espacio apropiado** poniendo el foco en las **personas en situación de vulnerabilidad** social o económica.

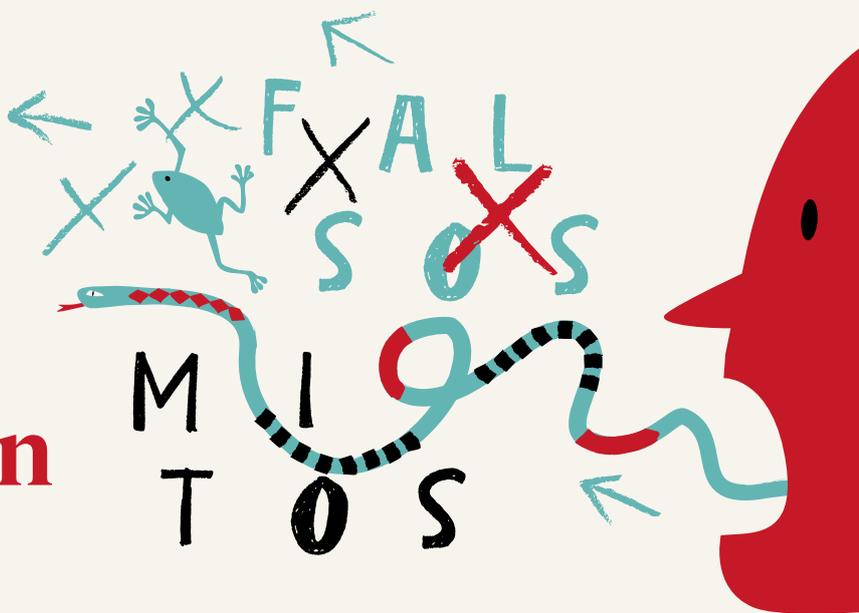


El 28 de mayo se celebra el Día de la Higiene Menstrual, conocido posteriormente como Día Internacional de la Higiene Menstrual y Día Internacional de la Salud y Dignidad Menstrual, con el objetivo de terminar con la pobreza menstrual, concienciar sobre una higiene y gestión menstrual deficiente y modificar percepciones negativas o estigmas en torno a la menstruación.

UNICEF, 2020

2.

Las barreras que dificultan el avance



La relevancia de la salud e higiene menstrual señalada anteriormente se enfrenta en la práctica con diversas barreras que suponen un freno para abordarla.

De forma generalizada, la menstruación suele considerarse como un **tema tabú** en muchas sociedades, lo que dificulta enormemente su abordaje y se asocia con múltiples mitos, tradiciones y creencias ancestrales relacionadas con la cultura y/o la religión, que se transmiten de generación en generación y que lo hacen aún más complejo.

De forma habitual la menstruación se entiende como algo “sucio” que pertenece a la esfera más personal de un sector de la población. En consecuencia, no se habla de ello y muchas veces se relega al ámbito familiar/comunitario más oculto, lo que contribuye a su **invisibilización** en todos los niveles, desde el familiar al institucional, y presenta mayores dificultades en países o regiones de bajos ingresos.

En otras ocasiones, el freno a iniciativas relacionadas con la salud e higiene menstrual se produce cuando se asocian a otros temas que en algunos ámbitos producen rechazo, como la planificación familiar o la educación sexual.

A esto se une en muchos casos la **carencia de instalaciones y espacios privados y seguros** donde gestionar la higiene menstrual, tanto en viviendas como en escuelas, hospitales y otros espacios públicos, junto con la falta de acceso a agua potable y jabón.

Además, **apenas existen investigaciones ni estadísticas** que ayuden a visibilizar los impactos que ocasiona una salud e higiene menstrual deficientes, entre otras razones porque no se ha valorado como un tema de interés para la ciencia biomédica o porque no se considera “adecuado” preguntar sobre este tema, por lo que queda relegado a algo íntimo que pertenece a la esfera privada personal.

Otra barrera procede de un gran **desconocimiento** de la salud e higiene menstrual de la mayoría de la sociedad, empezando por el propio proceso natural de la menstruación incluso por parte de las personas menstruantes. En ocasiones, no existe información ni formación, y en otras las iniciativas educativas comienzan demasiado tarde (ej. a los 12-13 años).



Más concretamente, cuando las personas menstruantes son atendidas en centros de salud y hospitales, con frecuencia son tratadas por personal sanitario que **carece de formación específica** en la materia, consecuencia de una labor médica sin enfoque de género y generando prácticas poco respetuosas con la voluntad de las personas menstruantes.

+ FORMACIÓN

También supone un freno cuando existe **baja o nula presencia femenina entre el personal médico**, lo que acentúa el rechazo de las personas menstruantes a acudir a los centros de salud y hospitales para tratar las dolencias relacionadas con la menstruación.

A estas limitaciones en ámbitos sanitarios se suma que a menudo **no existen protocolos o directrices** internas sobre salud e higiene menstrual, por ejemplo respecto a cómo tratar el dolor menstrual o cómo abordar la menopausia.

Igualmente, se produce un amplio desconocimiento de gran parte del **personal docente y directivo de los centros educativos**, que incluso perpetúan en ocasiones los mitos y la discriminación, además de que faltan a menudo referentes mujeres a las que poder recurrir para resolver dudas o algún tipo de necesidad durante su estancia en la escuela.

Incluso en la mayoría de los países **no existen marcos legislativos y políticos favorecedores** de una salud e higiene menstrual adecuada, que en ocasiones constituyen verdaderas barreras como es el caso de los impuestos indirectos cuando gravan los productos menstruales como artículos de lujo.

Finalmente, destacar también las dificultades que existen en relación con el **uso de productos y materiales de higiene reutilizables o más sostenibles**, ya que está condicionado por múltiples factores como la disponibilidad de alternativas en el mercado, la aceptabilidad social, cultural y religiosa, el acceso a agua segura para el lavado adecuado de los productos, los recursos económicos de la población e incluso por el marco normativo, que a menudo no facilita el acceso a estos productos.

Según un estudio de la empresa social Mela For Her, en Etiopía, las compresas desechables, mayormente importadas, contienen un 90 % de plástico, equivalente a 4 bolsas de plástico

M. F. HER, «MELA FOR HER,»
MELAFORHER.COM

3.

Impactos de una deficiente salud e higiene menstrual



La pobreza menstrual genera impactos multidimensionales y enormemente significativos en la vida de las personas menstruantes, condicionando su acceso a derechos fundamentales como la salud, la educación, la participación, la igualdad de género o la dignidad humana. Esto conlleva desde la pérdida de oportunidades de formación en la etapa infantil hasta no poder desarrollar su trabajo o actividades sociales o políticas, entre otras.

Esto conlleva desde la pérdida de oportunidades de formación en la etapa infantil hasta no poder desarrollar su trabajo o actividades sociales o políticas, entre otras.

Pero además, la **interseccionalidad o interrelación** de los factores que determinan la identidad de las personas hace que los efectos de la pobreza menstrual se vean agravados en el caso de las personas que pertenecen a alguna minoría o grupo discriminado, como es el caso de los pueblos indígenas, el colectivo LGTBI, las personas con discapacidad, las personas sin hogar o las poblaciones rurales empobrecidas, entre otras.

SALUD Y EDUCACIÓN CONSTREÑIDAS

Entre los impactos más visibles y reconocidos de una inadecuada salud e higiene menstrual se encuentran los **relacionados con la salud sexual y reproductiva**; por ejemplo, el uso de materiales inadecuados para la gestión menstrual (trapos sucios, papel...) aumenta el riesgo de infecciones urinarias, vaginales o pélvicas, con consecuencias a largo plazo para la salud

Según un análisis de la ONG *Water for People* en escuelas rurales de Bolivia, el 83 % de las personas menstruantes entrevistadas decían no tener un ambiente adecuado para su gestión menstrual.

No hay baño, generalmente nos vamos allá, detrás de la escuela, al monte. Por eso a veces nos atrasamos para entrar a clase y los maestros nos dejan fuera

TESTIMONIO DE UNA ADOLESCENTE DE TIRAQUE

reproductiva. Estas y otras enfermedades requieren de atención médica a la que muchas veces no tienen acceso las personas de bajos ingresos.

Además, la baja o nula presencia personal sensible al género en muchos contextos acentúa el **rechazo a acudir a los centros de salud y hospitales** para tratar las dolencias relacionadas con la menstruación. Por ejemplo, muchas personas asumen vivir el dolor menstrual intenso a pesar de que puede estar ocultando enfermedades como la endometriosis, que puede ser mortal si no se trata a tiempo.

Todo ello acentúa que las mujeres tengan una **peor salud física y también mental**, derivada del estrés con el que se vive la menstruación.

También son evidentes los efectos a **nivel educativo**, ya que muchos centros escolares de regiones de bajos ingresos carecen de espacios y productos para realizar una adecuada gestión de la higiene menstrual. Esto provoca un alto grado de **absentismo escolar** en los días que dura la menstruación, lo que muchas veces incluso supone el **abandono de la formación reglada** en edades muy tempranas.

A esto se une el alto índice de niñas que sufren **acoso escolar** (bullying) por parte de sus propios compañeros y compañeras, cuando tener la menstruación es objeto de burla, lo que contribuye a un **menor rendimiento escolar** y menor capacidad de aprendizaje de las niñas derivado de la preocupación de mancharse, de no poder cambiarse o de si serán vistas y señaladas por el simple hecho de estar usando materiales de higiene menstrual.

Todo esto genera en las niñas y adolescentes una **baja autoestima** y, en general, una situación permanente de desventaja que se traduce en una evidente discriminación y desigualdad de género.

AFECCIONES PSICO-SOCIALES

La **discriminación directa** que sufren las personas cada vez que menstrúan provoca que este proceso natural se asocie con algo negativo, un motivo de vergüenza, de estigmatización, que deben ocultar, lo que hace que la **autoestima** de las niñas, adolescentes y mujeres disminuya drásticamente. La discriminación y la vergüenza asociadas a la menstruación tienen un **efecto desmoralizador** y hace que se perpetúen **estereotipos de género**.

En la mayoría de las sociedades la menarquia (primera menstruación) no se interpreta como un indicador de salud, sino que se asocia directamente al inicio de la etapa fértil. Esto provoca una mayor probabilidad de sufrir abusos o violaciones, un mayor número de **embarazos no deseados** a edad temprana o **matrimonio infantil**.

Según UNICEF, 1 de cada 10 menores faltan cada mes 5 días de media a la escuela, lo que supone 60 días en un año sólo por la menstruación.

Estas ausencias generan un retraso escolar y siguen afianzando la desventaja y desigualdades por género.

Testimonios de estudiantes de Kenia:

Para mí la menstruación significa ansiedad mensual. La educación debe abordar las consecuencias psicológicas de la menstruación y el manejo físico

MOURINE

Me acuerdo de que manché mi uniforme. Me sentí muy avergonzada mientras los niños me miraban y se reían. Entre compañeros deberían aprender que la menstruación no es una enfermedad y deberían estar preparados para ayudarnos si hiciere falta

ANNE

En algunos contextos de pobreza, el matrimonio infantil se vincula a la necesidad de cubrir los gastos relacionados con la gestión de la higiene menstrual o a la falta de un rendimiento escolar adecuado, y al no asistir al colegio no se ven motivos para retrasar el matrimonio.

La exclusión educativa y laboral perpetuada por la pobreza menstrual refuerza un ciclo intergeneracional de precariedad. Además, las niñas y adolescentes que crecen en contextos de pobreza menstrual tienden a perpetuar las creencias y tabúes que vivieron, afectando a generaciones futuras.

Por ejemplo, la relación directa de la menstruación con la fertilidad lleva, en muchas culturas, a la **creencia** de que una mujer que no menstrua no es una **mujer plena**.

LIMITACIÓN DE LA VIDA PÚBLICA

Cuando no existe acceso a productos menstruales o a infraestructuras seguras accesibles donde gestionar la higiene menstrual de forma adecuada, se opta en muchos casos por **permanecer en el hogar** durante los días que dura la menstruación cada mes en lugar de, por ejemplo, en la escuela, en el trabajo o en eventos sociales, culturales o religiosos.

**AISLAMIENTO
SOCIAL Y FÍSICO**

Durante la menstruación se constata **una menor presencia de las mujeres en la vida pública**, que sigue estando dominada habitualmente por hombres, lo que lleva aparejado que **no pueden participar en la toma de decisiones** en los ámbitos social-cultural-político-productivo, muchas veces influenciados por mitos o normas aceptadas a nivel comunitario. Esto implica un **aislamiento social** - desvinculación de la comunidad - **e incluso físico** que hace que durante la menstruación haya una **menor presencia de las personas menstruantes en la vida pública**.

También conlleva diversos riesgos, como **no poder acceder a servicios básicos** como agua o alimentación o sufrir **agresiones sexuales y violaciones** en la búsqueda de espacios aislados para gestionar la higiene menstrual en el exterior de los hogares, como en el caso de la población rural o de las personas que viven en la calle.

En algunos países, por falsos mitos perpetuados de generación en generación, las mujeres **no pueden realizar tareas tan cotidianas** como ir a por agua, cocinar determinados alimentos, bañarse, regar las plantas, entrar en espacios de culto, practicar deporte o acercarse a los animales domésticos durante los días de su menstruación.

**OTROS
DERECHOS
FUNDAMENTALES...**

Esto evidencia que la salud e higiene menstrual **afecta de manera directa a otros derechos fundamentales** como es el derecho humano al agua, al

saneamiento o a la alimentación. Al mismo tiempo, se condiciona la salud y el bienestar familiar ya que la mujer de la familia suele ser la proveedora de comida al hogar en hogares de bajos recursos.

IMPACTOS ECONÓMICOS

La gestión de la salud e higiene menstrual **restringe el acceso a medios de vida**, lo que impacta de manera directa sobre el ámbito económico-productivo de las personas menstruantes. Esto se produce con mayor intensidad si la gestión no es adecuada, ya que situaciones como enfermedades por mala higiene menstrual o la menor productividad durante la menstruación tienen claras repercusiones económicas.

Las limitaciones antes señaladas sobre escolarización adecuada de las adolescentes hacen que estén en **peores condiciones para acceder al ámbito laboral**, y esta diferencia de oportunidades laborales **intensifica su exclusión y discriminación social**.

A esto hay que añadir el **coste económico** periódico que deben soportar las personas menstruantes **para acceder a productos de salud e higiene menstrual** durante gran parte de su vida, lo que en situaciones de escasos recursos económicos conduce al **uso de productos inadecuados poco o nada higiénicos**. En muchas ocasiones, estos productos ni siquiera se gravan con los impuestos que corresponderían a los bienes básicos que son, sino como artículos normales de consumo o incluso de lujo.



**COSTE
ECONÓMICO
MENSUAL**

IMPACTOS AMBIENTALES

El uso de productos desechables y no biodegradables para la higiene menstrual incrementa los ya enormes **problemas de gestión de residuos** que se producen en muchos ámbitos de bajos recursos, destacando su mayor afección en zonas informales y determinados espacios urbanos y periurbanos del Sur Global.

La incorrecta gestión de residuos sólidos genera que **se desechen directamente al terreno** los materiales menstruales usados, se quemen o se tiren por el inodoro, afectando a los sistemas de drenaje y empeorando la salud pública.

Además, los estigmas en torno a la menstruación también afectan a la gestión de desechos. Por ejemplo, en algunos contextos se considera que el contacto con la sangre desechada es muy perjudicial, siendo esto un impedimento para la correcta gestión de los residuos menstruales.



4. Propuestas de acción para avanzar

Fruto del trabajo de distintas organizaciones en la mejora de la salud y la higiene menstrual con personas menstruantes de bajos ingresos, ONGAWA ha recopilado algunas propuestas de acción que pueden facilitar el avance en derechos humanos y equidad de género a través de una gestión adecuada de la salud e higiene menstrual.

4.1. ABORDAJE INTEGRAL DESDE LOS DERECHOS HUMANOS Y A LARGO PLAZO

Para abordar la salud e higiene menstrual de manera efectiva, es imprescindible adoptar una **estrategia integral y a largo plazo**: que considere todas las dimensiones que componen la experiencia menstrual y con el tiempo necesario para lograr los cambios necesarios de forma duradera.

En primer lugar, la salud e higiene menstrual debe tratarse desde una **mirada holística** cimentada en un **enfoque de derechos humanos** de manera que se asegure la sostenibilidad de las intervenciones y se garantice la dignidad y bienestar de las personas menstruantes.

Es fundamental que esta estrategia se construya desde un **enfoque antropológico social y cultural**, a partir de un conocimiento profundo de la percepción y las necesidades de todos los actores en los territorios, reconociendo que **cada contexto es único** y que las “puertas de entrada” para abordar el tema serán distintas en cada uno de ellos, y siempre valorando y preservando las particularidades culturales que pueden ser integradas en las intervenciones.

Propuestas clave:

- 4.1 ABORDAJE INTEGRAL Y A LARGO PLAZO
- 4.2 PERSONAS MENSTRUANTES EN EL CENTRO
- 4.3 COMPROMISO POLÍTICO
- 4.4 CONOCIMIENTO, FORMACIÓN, CONCIENCIACIÓN
- 4.5 COORDINACIÓN DE ACTORES Y SECTORES

Las acciones deben estar **diseñadas para generar impactos en diversos sectores al mismo tiempo** (educación, salud, saneamiento, medio ambiente, entre otros) de manera que se refuercen mutuamente al implementarse de forma coherente y coordinada.

La integralidad supone que hay que abordar tanto el **acceso a productos menstruales** y la **mejora de infraestructuras y espacios** de higiene menstrual adecuados y seguros en hogares y lugares públicos, como **acciones de educación, concienciación y trabajo comunitario** o la aprobación de **leyes y políticas feministas**.

En relación con la higiene menstrual en **lugares públicos**, como los centros escolares, deberán disponerse respetando unos **ratios adecuados** salas/ persona, habilitando **espacios específicos** para el manejo de la higiene menstrual, como pueden ser letrinas con puntos de acceso a agua segura y espacio suficiente para facilitar la higiene menstrual, con puntos de acceso a materiales como compresas o espejos, además de dispositivos para depositar los residuos desechables y asegurar su correcta gestión.

Otras medidas específicas

- Desarrollar programas de **sensibilización comunitaria**, implicando a toda la población, incluidas las autoridades, que naturalicen la menstruación y eliminen estigmas asociados.
- Crear o mejorar **infraestructuras de agua y saneamiento adaptadas** a las necesidades relacionadas con la higiene menstrual.
- Promover **productos menstruales sostenibles y accesibles**, y asegurar su disponibilidad a precios asequibles, con medidas especiales para las personas sin recursos suficientes.



Ejemplos de medidas en ámbito sanitario

- **Institucionalizar una política de salud e higiene menstrual** en hospitales y centros de salud que vaya más allá del diagnóstico y la asistencia, incluyendo programas de salud comunitaria con acciones de sensibilización y prevención.
- **Formación académica** sobre salud menstrual de los equipos humanos del ámbito sanitario.
- Crear y/o fomentar la **figura de promotoras de la salud** con formación en este ámbito.
- Impulsar la **presencia de mujeres** en las plantillas de centros de salud y hospitales.

- Mejorar la **disponibilidad, recolección y acceso a datos** para el correcto análisis y seguimiento a nivel sanitario.
- Transición de una medicina androcéntrica (centrada en el hombre) a una **medicina feminista**.

Ejemplos de medidas en ámbito educativo

- Capacitación de los **profesores y profesoras y equipos directivos**, enfrentando sus propios miedos y limitaciones a tratar este tema en el aula.
- Promover la educación menstrual no solamente al alumnado, sino también a **madres y padres, cuidadoras, profesorado y equipos directivos**.
- Diseñar acciones específicas por género y por edad y de manera particular, incidir en el **trabajo con niños y hombres** con un rol activo.
- Incrementar la **presencia de referentes femeninas** en el profesorado para facilitar la apertura de las niñas ante una figura que las represente.
- Convertir el ámbito educativo en un **espacio seguro**, que empodere a las niñas y donde se creen aliados para incidir en el resto de la sociedad.
- Disponibilidad en los centros de enseñanza de **espacios de saneamiento** habilitados y **dotados de productos adecuados** para posibilitar una adecuada salud y gestión menstrual del alumnado con instrucciones para un correcto uso.

4.2. LAS PERSONAS MENSTRUANTES EN EL CENTRO

Poner a las personas menstruantes en el centro de las intervenciones implica asegurar **que sus voces y experiencias sean el punto de partida** para el diseño y desarrollo de las políticas y acciones; en caso necesario, facilitando espacios no mixtos para mayor impacto y seguridad de niñas y mujeres.

Esto incluye no solo la **adaptación de productos e instalaciones** de salud e higiene menstrual a sus necesidades, sino también la creación de un entorno en el que las personas menstruantes puedan **participar activamente en la toma de decisiones** relacionadas con su salud menstrual.

Esta centralidad se traduce en involucrarlas en el **diseño y creación de espacios** de salud e higiene menstrual seguros y apropiados, así como en la **elección de los productos menstruales** que mejor se adapten a sus necesidades y cultura, a través de una **escucha activa y un enfoque participativo**. De esta forma, no solo se garantizan soluciones adecuadas, sino también una mayor aceptación y sostenibilidad de las intervenciones.

**SUS VOCES
Y EXPERIENCIAS**

Para ello, resulta fundamental **empoderar a las personas menstruantes**, a través, por ejemplo, de la creación y/o el fortalecimiento de **grupos locales**, a las que sensibilizar y capacitar para fabricar productos menstruales reutilizables y para su limpieza, como jabones y lejías. Estos grupos pueden también transmitir el conocimiento a las niñas y al resto de la comunidad llevando estos temas a las asambleas comunitarias, ferias, mercados y otros eventos sociales o culturales en las comunidades.

Además, conviene recordar la importancia de **promover el empoderamiento económico** de las mujeres para reforzar su posición, facilitando su emprendimiento y su acceso al mercado laboral. De hecho, la propia gestión e higiene menstrual puede valorarse como un nicho de mercado a tener en cuenta.

Otras medidas específicas

- **Incluir a las personas menstruantes** en la planificación y evaluación de instalaciones de higiene menstrual.
- Facilitar **talleres en los que puedan expresar** sus necesidades, preocupaciones y preferencias.
- Diseñar y promover **campañas de educación menstrual** que sean culturalmente sensibles y se enfoquen en el empoderamiento.

4.3. COMPROMISO POLÍTICO

El compromiso político es esencial para avanzar en la normalización de la salud e higiene menstrual y garantizar que se le dé la relevancia que merece en la agenda pública.

Para ello, los gobiernos deben asumir un papel activo, **asignando fondos y recursos técnicos y humanos** para el desarrollo de políticas de salud e higiene menstrual sostenibles. La **institucionalización de estas políticas** en sistemas de salud, educación y otros ámbitos es clave para asegurar su implementación a largo plazo y para erradicar mitos y estigmas desde una edad temprana.

Además, dicho compromiso **debe ser visible**, haciéndolo explícito en espacios de comunicación gubernamentales y en medios de comunicación y redes sociales, para ayudar a dismantelar mitos y estigmas.

El compromiso político con la salud e higiene menstrual debe demostrarse con medidas específicas.

Un ejemplo puede ser la reducción o eliminación de los impuestos relativos a los productos de higiene íntima.

Otras medidas específicas

- **Promover políticas de salud e higiene menstrual** de forma tanto sectorial como transversal en los ámbitos administrativos nacionales, regionales y locales, que incluya la capacitación de personal en temas de género y salud menstrual.
- Establecer **mecanismos de recolección de datos** y monitoreo para evaluar y mejorar las políticas de salud e higiene menstrual.
- Impulsar una transición de la política androcéntrica hacia una **medicina feminista**, donde la salud e higiene menstrual se aborde específicamente desde las necesidades de las personas menstruantes.

4.4 CONOCIMIENTO, FORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN SOCIAL PARA ROMPER TABÚES

Un ámbito tan dependiente de aspectos sociales, culturales y religiosos como la salud y la higiene menstrual hace imprescindible trabajar para **construir una sociedad informada y concienciada** para la ruptura de tabúes y la naturalización de la menstruación.

Romper mitos y creencias requiere de un proceso de largo plazo y de una variedad de estrategias que no serán universales, sino adaptadas a cada país, región, comunidad o incluso grupo étnico.

Para empezar, es preciso **fomentar la autoestima de las personas menstruantes** y el entendimiento fisiológico de la **menstruación como proceso natural**, promoviendo un mayor conocimiento del propio cuerpo y del ciclo menstrual integral, desde la menarquia y sin olvidarla menopausia.

UN PROCESO
NATURAL

Esto debe impulsarse **desde edades tempranas** pero también en la etapa adolescente y madura, para lo que se requiere **formación y sensibilización continuada**, además de la inclusión de la salud e higiene menstrual **en los contenidos de los recursos informativos y formativos** de diversos ámbitos como el sanitario, educativo o la atención social.

Además, esta formación y concienciación no solo debe realizarse hacia las personas menstruantes, sino **a toda la sociedad**, con estrategias específicamente dirigidas **también a los niños y los hombres**, que deben reconocerse como aliados y corresponsables en la naturalización de la menstruación.

Por supuesto, es preciso disponer de **más y mejor información** sobre las **especificidades del contexto** que ayuden a visibilizar las distintas problemáticas relacionadas con una inadecuada salud e higiene menstrual y dar seguimiento a las estrategias que se impulsen. Esta información también

podrá servir a organizaciones y movimientos de la sociedad civil para realizar acciones de **incidencia política** para involucrar a las autoridades públicas.

En paralelo a lo anterior, es importante señalar que las narrativas locales no deben ser descartadas, sino tratadas con respeto como parte de un enfoque decolonial y sostenible. Un enfoque que no solo combate los estigmas, sino que también valora y preserva las particularidades culturales que pueden ser integradas en las intervenciones, creando un **equilibrio entre la transformación social y el respeto por la cultura**. Además, incluir las narrativas menstruales locales es clave para lograr un cambio sostenible a largo plazo. Esto conlleva contar con mecanismos efectivos de escucha activa e involucrar a personas de las comunidades locales en la identificación de los mitos y necesidades específicas, asegurando que las soluciones sean culturalmente apropiadas.

Otras medidas específicas

- **Promover figuras de referencia** dentro de la sociedad/comunidad que impulsen la movilización social efectiva en torno a la salud y la higiene menstrual, generando nuevos modelos sociales
- **Colaborar con entidades locales** para entender las prioridades, demandas y tabúes en cada contexto específico
- **Realizar encuestas, estudios y diagnósticos** sobre salud e higiene menstrual.

4.5. COORDINACIÓN ENTRE ACTORES Y SECTORES

Un **abordaje multiactor y multisectorial** fortalecerá la promoción de la salud y la higiene menstrual a partir de la puesta en común de las experiencias y fortalezas de cada grupo y sector, así como de la interdependencia entre los mismos.

A este respecto, será imprescindible la **coordinación** entre actores y sectores para maximizar el impacto de las intervenciones y promover cambios estructurales que garanticen la sostenibilidad de los avances logrados.

El enfoque intersectorial permite que las iniciativas vayan **más allá de sectores específicos** de forma aislada, y que trasciendan los sectores donde habitualmente quedan relegadas las medidas de salud e higiene menstrual, como salud y servicios sociales.

Además, conviene tener en cuenta la necesidad de **colaboración** tanto de organismos gubernamentales (desde el nivel local o distrital hasta el nacional), como de sociedad civil, academia, ámbito empresarial y otros,



sin olvidar el importante papel de los medios de comunicación y las redes sociales.

Finalmente, señalar la necesidad de trabajar la creación y adaptación a la demanda de productos menstruales a través del refuerzo de mercados locales y de iniciativas generadoras de ingresos a partir de estos productos.



Otras medidas específicas

- **Fortalecer las alianzas** con organizaciones feministas y movimientos sociales locales.
- **Fomentar el diálogo** entre gobiernos, ONG y sector privado para crear una red de apoyo que impulse cambios normativos.
- **Apoyar la implementación de plataformas** nacionales o regionales que favorezcan la colaboración y el intercambio de conocimiento y buenas prácticas entre diferentes actores.



5. Conclusiones

La salud e higiene menstrual es una **cuestión central para garantizar derechos fundamentales** como la salud, la educación, la igualdad de género o la dignidad de las mujeres y de otras personas menstruantes, y constituye un eje imprescindible para avanzar en el desarrollo sostenible y la justicia social.

Sin embargo, **las barreras** relacionadas con el estigma, la falta de infraestructuras, la desinformación y la desigualdad económica **perpetúan la pobreza menstrual**, afectando especialmente a las personas menstruantes en condiciones de vulnerabilidad social o económica. Estas barreras se ven agravadas por la invisibilización del tema en muchas políticas públicas y por tabúes culturales profundamente arraigados que asocian la menstruación con vergüenza, suciedad o exclusión. Además, la falta de recursos en sectores clave como la educación, la salud y el agua y saneamiento limita las oportunidades de las personas menstruantes para gestionar su menstruación de forma digna y segura.

Las consecuencias de estas barreras son múltiples y significativas, afectando la vida de las mujeres y de otras personas menstruantes en dimensiones como la salud, la educación y la participación económica y social. La falta de acceso a una gestión menstrual adecuada aumenta el riesgo de infecciones, limita la asistencia escolar de niñas y adolescentes y reduce la productividad laboral. También refuerza la exclusión social y política, perpetuando desigualdades de género e interseccionales. Estos impactos son **especialmente graves para quienes pertenecen a grupos vulnerables**, como minorías étnicas, personas con discapacidad o aquellas que viven en zonas rurales o en situaciones de emergencia.

Las **propuestas de acción** recogidas en este informe subrayan la necesidad de un **enfoque integral**, que vaya más allá del acceso a productos menstruales seguros y sostenibles y fomente la **participación activa** de las personas menstruantes en el diseño y ejecución de políticas y programas como sujetos de derechos.

Asimismo, se destaca la importancia de la **coordinación** entre actores de diferentes sectores y niveles para impulsar intervenciones inclusivas, sostenibles y efectivas. A este respecto, la **cooperación internacional** tiene un papel clave en promover estos cambios, priorizando a las personas más vulnerables y garantizando que las líneas de trabajo propuestas respondan a sus realidades y necesidades específicas.

Por tanto, la salud menstrual no debe tratarse únicamente como un asunto de higiene, sino como un **derecho fundamental** que impacta en todas las dimensiones de la vida de las personas menstruantes. Invertir en su garantía no solo empodera a quienes menstrúan, sino que contribuye a sociedades más equitativas.

Desde ONGAWA instamos a movilizar y fortalecer el compromiso de gobiernos, organizaciones y actores de la cooperación en la construcción de un futuro donde la menstruación sea reconocida como una cuestión de dignidad y justicia social.

Referencias

- Columbia University (2022). Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical Guidance for National Monitoring. <https://www.susana.org/knowledge-hub/resources?id=4970>
- Escuela La Tribu (2022). Guía de Salud Menstrual. Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres. <https://www.escuelatribu.com/GuiaSM-descarga>
- Médicos del Mundo (2024). Investigación sobre salud menstrual para las buenas prácticas en promoción y prevención en salud. <https://www.medicosdelmundo.org/actualidad/publicaciones/informes/investigacion-sobre-salud-menstrual-para-las-buenas-practicas-en-promocion-y-prevencion-en-salud-comunitaria>
- OMS y UNICEF (2023). Progresos en materia de agua para consumo, saneamiento e higiene en los hogares 2000-2022: el género en el punto de mira. <https://washdata.org/reports/jmp-2023-wash-households>
- ONGAWA (2018) Manual de intervención en Gestión de Higiene Menstrual en la Escuela. <https://ongawa.org/wp-content/uploads/2018/05/Manual.pdf>
- UNICEF (2019). Guidance on menstrual health and hygiene. <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- UNICEF (2020). Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores. <https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
- UNICEF (2020). Guidance for Monitoring Menstrual Health and Hygiene. <https://www.unicef.org/media/85461/file/MHM-Monitoring-Resource.pdf>
- UNICEF Venezuela (2022). <https://www.unicef.org/venezuela/informes/gu%C3%ADa-para-la-promoci%C3%B3n-de-la-salud-y-la-higiene-menstrual>
- UNICEF México (2024). Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes. <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
- UNOPS Y ONU MUJERES (2023). Manual 4. La perspectiva de género en las obras de infraestructura urbana y espacios públicos. https://lac.unwomen.org/sites/default/files/2024-05/manual_4_final.pdf
- WASH United (2018). The Menstrual Hygiene Management Education Guide. <https://www.wash-united.org/mhm-guide/get-mhm-guide.html>

Enlaces de interés

- Water For People Bolivia. <https://bolivia.waterforpeople.org/higiene>
- SED. <https://sed-ongd.org/menstruacion-kenia>
- Mela For Her. <https://melaforher.com>
- Menstrual Hygiene Day. <https://menstrualhygieneday.org>
- Campaña Period Tax. <https://periodtax.org>

ANEXO

Buenas prácticas

Para avanzar en la mejora de la salud y la higiene menstrual, resulta clave identificar y aplicar prácticas efectivas que no solo mejoren el acceso a productos y servicios, sino que también abordan de manera integral el estigma y la desinformación en torno a la menstruación, favoreciendo la inclusión y el empoderamiento de las personas menstruantes.



En esta sección, se recogen **10 buenas prácticas** impulsadas por diferentes actores (sociedad civil, gobiernos nacionales o descentralizados, organizaciones no gubernamentales de desarrollo, asociaciones locales y sector empresarial), en diferentes regiones (África, Centroamérica, Sudamérica y Asia).

Asimismo, se han clasificado según el sector de intervención, entre los que podemos destacar el educativo, el de salud, el medioambiental o el de agua y saneamiento, así como los diferentes ámbitos de aplicación, que pueden ir desde el acceso a la información, el metodológico, el productivo o el político legislativo.

No obstante, los sectores que se señalan en cada buena práctica no quiere decir que estas se centren en uno solo; simplemente se ha querido destacar uno de los que se abordan en cada práctica.

Tal y como se presenta en estas buenas prácticas, existen múltiples acciones a realizar en uno y otro sector, desde uno u otro ámbito, lo que visibiliza la necesidad de un abordaje multisectorial de la salud y la higiene menstrual. Esta es la única vía para que desde distintas iniciativas complementarias se aborde de manera óptima la salud e higiene menstrual desde una perspectiva de derechos humanos, equidad de género y sostenibilidad.

Nº	NOMBRE	LOCALIZACIÓN	ACTOR	SECTOR	ÁMBITO
1	<u>Indicadores armonizados: medición de avances</u>	Mundial	Joint Monitoring Program	Agua y saneamiento	Acceso a la información
2	<u>Menstruación libre de impuestos</u>	Sudamérica: Colombia	Red por la Justicia Tributaria en Colombia	Ciudadanía global	Político - legislativo
3	<u>Contando con la participación de las mujeres en el diseño de infraestructuras públicas</u>	Sudamérica: Ecuador	Gobierno municipal Portoviejo	Política pública	Metodología
4	<u>Productos y materiales adaptados a las distintas necesidades / La interseccionalidad de productos y materiales menstruales</u>	Sudamérica: Venezuela	UNICEF Venezuela	Educación	Metodología
5	<u>Desmontando tabúes desde las escuelas</u>	Centroamérica: Nicaragua	ONGAWA Nicaragua	Educación	Metodología
6	<u>La gestión sostenible de los residuos menstruales en la Estrategia país</u>	Asia: Bangladesh	Gobierno nacional	Medio ambiente	Político - legislativo
7	<u>Oportunidades laborales relacionadas con productos menstruales</u>	África: Madagascar	Agua de Coco	Economía social	Iniciativa productiva
8	<u>Conocer el contexto: el inicio del cambio / Investigación como punto de partida de la transformación</u>	África: Burkina Faso	Médicos del Mundo	Salud	Acceso a la información
9	<u>El trabajo comunitario: clave para avanzar en derechos</u>	África: Tanzania	ONGAWA Tanzania	Agua y saneamiento	Metodología
10	<u>Apostando por la sostenibilidad y la dignidad menstrual en Etiopía</u>	África: Etiopía	Mela for her	Medio ambiente	Iniciativa productiva



Indicadores armonizados: medición de avances

PROGRAMA CONJUNTO DE MONITOREO OMS-UNICEF
(JMP, por sus siglas en inglés: Joint Monitoring Programme)

Tipo de organización	Organismo multilateral de las Naciones Unidas	
Actores clave / aliados	(N/D)	
Región - País Mundial	Sector Agua y saneamiento	Ámbito Acceso a la información

Dato destacable del contexto

Cada país reporta periódicamente los datos necesarios para elaborar los informes sobre los avances nacionales, regionales y mundiales en el sector de agua, el saneamiento y la higiene en los hogares. El Programa de Monitoreo Conjunto es el organismo encargado de esa tarea desde 1990, en base a los datos oficiales que publican las autoridades nacionales. Desde 2020, el JMP empezó a incluir además datos sobre la salud y la higiene menstrual con 4 indicadores armonizados. Sin embargo, a fecha de 2022, solo 53 países tenían datos de, al menos, uno de los 4 indicadores de salud menstrual, siendo tres cuartas partes de ellos, países de ingresos bajos o medio-bajos.

Problemática/s identificada/s

La ausencia de indicadores específicos sobre salud e higiene menstrual ha contribuido a la invisibilidad de esta cuestión. El hecho de que existan tantos tabúes en torno a la menstruación, de que permanezca en la esfera privada de las mujeres y de que sea un tema excluido de las agendas públicas dificulta la recolección de información que evidencie la desigualdad de género que hay tras ella. Además, se necesitan indicadores armonizados, que nos permitan comparar de manera justa y fiable la información de los avances internos de cada país y entre diferentes países.

Descripción de la buena práctica

El trabajo conjunto de las agencias de Naciones Unidas especializadas en salud (OMS) e infancia (Unicef) dio como resultado que en 2020 se creasen los primeros indicadores específicos sobre salud e higiene menstrual y se promovió la recolección de esta información a través de las encuestas a hogares que se utilizan para el seguimiento nacional y mundial del agua, el saneamiento y la higiene. Estos indicadores pueden agruparse en cuatro grupos:

1. Conciencia de la menstruación antes de la menarquia (primera menstruación).
2. Uso de materiales menstruales (de un solo uso o reutilizables) para captar y contener la sangre menstrual, como toallas sanitarias, telas, tampones o copas.
3. Acceso a un lugar privado para lavarse y cambiarse en el hogar.
4. Participación en actividades durante la menstruación (en escuelas, trabajo, o actividades sociales).

Resultados alcanzados

La creación de indicadores específicos sobre salud menstrual es fundamental para medir de manera efectiva el avance de la meta 6.2 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que apunta a lograr “el acceso a servicios de saneamiento e higiene adecuados y equitativos para todos prestando especial atención a las necesidades de las mujeres y las niñas ...”.

Obtener esta información específica ayuda a visibilizar la salud y la higiene menstrual, facilitando que en los últimos años los programas de agua, saneamiento e higiene hayan dedicado más atención a las necesidades específicas relacionadas con la salud menstrual.

El hecho de que sean agencias de Naciones Unidas quienes hayan promovido esta línea de trabajo facilitará su implementación a escala mundial, quedando aún mucho camino por delante.

De hecho, a partir de ese trabajo, en 2022, un grupo de expertos formado por Global MHH Monitoring Group y la Universidad de Columbia, creó una guía técnica para el monitoreo a nivel nacional con 21 indicadores relativos a 7 áreas de trabajo: productos menstruales, agua, saneamiento e higiene, conocimiento, malestares y trastornos, apoyo del entorno social, impactos de la salud menstrual, y políticas.

Más información

Informe “Agua potable, saneamiento e higiene en el hogar” 2000-2022.
<https://washdata.org/report/jmp-2023-wash-households-es>



Menstruación libre de impuestos

RED POR LA JUSTICIA TRIBUTARIA EN COLOMBIA
GRUPO DE GÉNERO Y JUSTICIA ECONÓMICA

Tipo de organización

Organización social

Aliados

Mesa Nacional de la Salud por las Mujeres

Región Sudamérica/Colombia

Sector Ciudadanía global

Ámbito Político - legislativo

Dato destacable del contexto

El gobierno colombiano fijó el Impuesto sobre el Valor Agregado (IVA) a los productos menstruales (toallas higiénicas, tampones...) en un 19%, a través de la reforma tributaria de 2016, aplicando así el tipo impositivo más alto de todos, el mismo que se aplica a los productos de lujo. Estudios realizados desde 2015 mostraron que el gasto anual total de las mujeres y niñas colombianas en productos menstruales ascendía a \$ 1,26 billones, recaudando un total de 202 millones de pesos colombianos de media anuales.

Problemática/s identificada/s

Aplicar un impuesto al manejo de una necesidad básica de las mujeres y las personas menstruantes es discriminatorio y acentúa la pobreza menstrual, suponiendo una carga económica desproporcionada que afecta especialmente a personas de bajos recursos económicos, lo que aumenta su exposición a graves riesgos para su salud, además de otras problemáticas relacionadas.

Esta afección económica agudiza además la feminización de la pobreza, que se evidencia a través de numerosos aspectos, como la brecha salarial, las altas tasas de desempleo de las mujeres en relación con las de los hombres, o la elevada presencia de mujeres en el ámbito de la economía informal.

Descripción de la buena práctica

El Grupo de Género y Justicia Económica de la Red por la Justicia Tributaria de Colombia es una iniciativa de mujeres académicas, estudiantes, activistas y trabajadoras que en 2016 promovió la campaña “Menstruación Libre de Impuestos”, en el marco de sus acciones de investigación, incidencia, movilización, difusión y denuncia en temas relacionados con la igualdad de género en el ámbito de la economía.

En un primer momento, se elaboró una proposición legislativa para lograr la declaración de los productos como exentos de IVA. El texto se debatió en el Congreso y, aunque se rechazó la exención, se aprobó la disminución del impuesto del 19% al 5%.

La siguiente estrategia puesta en marcha fue la presentación de una demanda ante la Corte Constitucional, con el objetivo de solicitar la declaración de inconstitucionalidad del IVA a los productos de higiene menstrual, especificando aquellos artículos de la Constitución que se violaban (sobre todo aquellos que protegen a las mujeres), a la vez que se denunciaba el incumplimiento de muchos de los acuerdos internacionales firmados por Colombia dirigidos a disminuir las brechas de género (CEDAW, Conferencia Belem do Pará...).

Tras varios años de lucha, durante los que se impulsaron multitud de movilizaciones en coordinación con diferentes organizaciones de mujeres y se desarrolló una fuerte campaña de sensibilización en medios de comunicación y redes sociales, en noviembre de 2018, la Corte Constitucional declaró inconstitucional la aplicación de IVA a los tampones, toallas higiénicas y protectores.

Resultados alcanzados

Colombia fue el primer país de América Latina en eliminar los impuestos a productos menstruales, reconociendo que es discriminatorio que las mujeres tengan que pagar más por artículos de primera necesidad.

Este logro benefició sobre todo a las personas con menores ingresos, que tienen un acceso más difícil a este tipo de productos, lo que puede llegar a traducirse en graves riesgos para su salud.

La fuerte movilización social fue la base del éxito de la iniciativa, en favor de la igualdad de género. Además, esta lucha por la justicia económica fue una vía pedagógica para que la menstruación dejara de ser un tabú y posicionarlo como un tema público, abordando también el aspecto de estigma cultural, sobre todo entre la población más joven.

En otros países también podemos encontrar iniciativas parecidas que han conseguido la reducción o la eliminación de este tipo de impuestos, pero todavía queda mucho por hacer. Entre otras cosas, es imprescindible una labor de vigilancia social para velar por el cumplimiento de pronunciamientos judiciales como este, para asegurar que la eliminación del impuesto repercuta realmente en el precio final que pagan las consumidoras y que los cambios en los gobiernos nacionales no supongan un retroceso en los logros alcanzados.

Más información

Entrevista a Natalia Moreno, una de las voceras de la campaña.

<https://fesminismos.fes.de/e/las-claves-de-la-campana-que-convirtio-a-colombia-en-el-primer-pais-de-la-region-libre-de-impuestos-a-toallas-higienicas-y-tampones.html>



Contando con la participación de las mujeres en el diseño de infraestructuras públicas

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN DE PORTOVIEJO

Tipo de organización

Institución gubernamental pública local

Aliados

Fondo de Cooperación para Agua y Saneamiento (FCAS) de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y Banco Interamericano de Desarrollo (BID)

Región Sudamérica/Ecuador

Sector Política pública

Ámbito Metodología

Dato destacable del contexto

Dentro de un programa más amplio de mejora del acceso al agua y al alcantarillado en el cantón de Portoviejo, se ha llevado a cabo un proyecto específico para atender a las comunidades rurales dispersas que no podían abastecerse del sistema principal ni conectarse a la red de alcantarillado.

Problemática/s identificada/s

Tradicionalmente, la participación de las mujeres en proyectos de abastecimiento de agua y saneamiento que tienen una componente importante de infraestructura ha sido muy limitada o nula. Si embargo, rara vez se invita a mujeres a formar parte de la fase de diseño del proyecto, para entender e incorporar sus necesidades, y muy especialmente en materia de saneamiento e higiene menstrual, debido a los numerosos tabúes que rodean la menstruación, especialmente en áreas rurales más dispersas.

Descripción de la buena práctica

El proyecto de acceso al agua y al saneamiento llevado a cabo en el Cantón de Portoviejo incluye una iniciativa de sensibilización a las comunidades del programa para fortalecer su relación con el agua conocida como Plan Triple A. Esta iniciativa ha tratado de transversalizar el enfoque de género en todas las actividades del programa, incluyendo la participación de las mujeres en el diseño de infraestructuras, y con ello una adecuada gestión de la higiene menstrual. Para ello, se han llevado a cabo varias acciones:

- Un diagnóstico participativo, a través del cual se identificaron las causas por las que las mujeres no participaban de forma activa en la toma de decisiones. Entre las principales, se identificó que las mujeres no se sentían con derecho a participar, al considerar que era un tema de hombres y que ellas carecían de los conocimientos suficientes, “no sabían”.
- Talleres de capacitación y sensibilización, para concienciar a los profesionales implicados en el proyecto y en el equipo municipal y a la comunidad en general sobre la importancia de la inclusión del enfoque de género, creando un entorno más receptivo y consciente de las necesidades de las mujeres.
- Espacios específicos de participación para que las mujeres puedan expresar sus opiniones y participar activamente en la toma de decisiones, como reuniones comunitarias y comités de seguimiento donde las mujeres tienen voz y voto.
- Procesos de liderazgo femenino dentro de las comunidades, apoyando a mujeres líderes para que puedan influir en la implementación del proyecto.
- Mecanismos de monitoreo y evaluación que consideran el impacto del proyecto desde una perspectiva de género, permitiendo realizar ajustes necesarios para asegurar la equidad.

Resultados alcanzados

Se ha logrado una mejora en la calidad de las infraestructuras, ya que las mujeres aportaron perspectivas únicas que ayudaron a diseñar infraestructuras más seguras, accesibles y adaptadas a sus necesidades, entre ellas, las relativas a una correcta higiene menstrual.

Asimismo, se ha asegurado que las soluciones de saneamiento sean más sostenibles al responder a las necesidades reales de la comunidad.

La participación y la asistencia a talleres de capacitación permitió a muchas mujeres desarrollar habilidades de liderazgo y gestión, fortaleciendo su rol en la comunidad y aumentando su confianza y autonomía. Como resultado adicional, la Agrupación Hermanas de Tierra de Portoviejo, surgida durante el proyecto, sigue teniendo un rol muy activo en la región, tanto a nivel local como nacional, y ha sido premiada por su modelo de desarrollo sostenible.

Más información

Intervención “Inclusión del enfoque de género en la gestión integrada de los recursos hídricos: experiencia de Portoviejo”. <https://www.youtube.com/watch?v=ID8DfjX0Kc0>



Productos y materiales adaptados a las distintas necesidades / La interseccionalidad de productos y materiales menstruales

UNICEF VENEZUELA

Tipo de organización

Organismo multilateral de las Naciones Unidas

Aliados

Organizaciones locales FUNDANA y FUNVAPE

Región Sudamérica/Venezuela

Sector Educación

Ámbito Metodología

Dato destacable del contexto

(N/D)

Problemática/s identificada/s

Las niñas y mujeres que tienen algún tipo de discapacidad representan colectivos reducidos dentro de la sociedad y, por ello, generalmente quedan invisibilizados y pueden sufrir una doble discriminación al no tener en cuenta sus necesidades específicas como menstruales y como personas con discapacidad, tanto en el acceso a productos como a recursos.

Descripción de la buena práctica

En el marco del trabajo de UNICEF Venezuela de promoción de la salud y la higiene menstrual en más de 500 escuelas, se contó con la participación de organizaciones locales que permitieron la inclusión de colectivos especialmente vulnerables, como ocurre con las personas con discapacidad. En concreto, se contó con FUNDANA, organización que trabaja con niños y familias en situación de máxima exclusión social, entre ellos, personas con discapacidad física y con FUNVAPE, organización social que trabaja con niños, niñas y adolescentes sordos y sus familiares.

UNICEF Venezuela incorporó este enfoque en los 4 pilares de su trabajo en salud e higiene menstrual en escuelas: 1) la divulgación de conocimientos y el refuerzo de habilidades, 2) el acceso a materiales, 3) la promoción de un entorno de acceso a agua potable y saneamiento adecuado y 4) el fomento del apoyo social.

En la línea de divulgación de conocimientos y capacitación de las niñas y adolescentes, se constituyeron grupos focales en los que se incorporó a niñas y adolescentes con discapacidad, para así identificar sus necesidades especiales, al mismo tiempo que se adaptaron las metodologías empleadas para las personas sordas (guías, etc.).

En referencia a los materiales menstruales, se evaluaron las diferentes opciones que se incluían en los kits de productos estándar que se repartían en las escuelas para adecuarlas a las necesidades de estos colectivos. En concreto, se evaluó la utilización de la copa menstrual y se recogió la necesidad de disponer de compresas de mayor tamaño.

En relación con el diseño de las instalaciones de acceso a agua y saneamiento en las escuelas se prestó especial atención a que fueran realmente accesibles para todas las personas, incluidas aquellas con algún tipo de discapacidad física.

Y, por último, en la línea de fomentar el apoyo social, se realizaron talleres de sensibilización dirigidos a maestros, padres y familiares adaptando el material de lectura y otros recursos complementarios para personas sordas, al mismo tiempo que se sensibilizó sobre las necesidades específicas de las personas con discapacidad.

Resultados alcanzados

En primer lugar, se ha logrado desarrollar un modelo de intervención en las escuelas participativo que, de manera efectiva, no ha dejado a nadie atrás, gracias a la inclusión de niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

En segundo lugar, el hecho de incluir en los grupos focales a personas con diferentes discapacidades, ha posibilitado la adaptación de los productos y recursos formativos a las necesidades de este sector de la población.

Y por último, se ha evidenciado la importancia de incorporar las necesidades de estos colectivos tradicionalmente marginados a cualquier tipo de intervención, promoviendo un enfoque interseccional para evitar que las condiciones de discriminación se solapen y agraven, como es el caso de estos colectivos, que sufren aún más la invisibilización al interno de la sociedad.

Más información

Guía para la promoción de la salud y la higiene menstrual en Venezuela.

<https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>



Desmontando tabúes desde las escuelas

ONGAWA NICARAGUA

Tipo de organización	Organización no gubernamental de desarrollo local	
Aliados	Ministerio de Educación (MINED)	
Región Centroamérica/Nicaragua	Sector Educación	Ámbito Metodología

Dato destacable del contexto

En muchas áreas rurales de Nicaragua siguen existiendo mitos y tabúes relacionados con el ciclo menstrual que limitan la vida de las niñas, adolescentes y mujeres, basados en mensajes restrictivos sobre la higiene, la alimentación u otras actividades cotidianas durante el periodo. Esto provoca situaciones de inseguridad personal y múltiples efectos negativos en relación a la autoestima y autopercepción especialmente en las niñas, además de carencias alimentarias, problemas de salud por la falta de higiene y absentismo escolar durante la menstruación.

Problemática/s identificada/s

Con mucha frecuencia, las niñas y adolescentes sufren acoso por parte de sus propios compañeros en el contexto educativo a causa de la estigmatización de la menstruación, que se vincula a estereotipos nocivos, como la vergüenza y la suciedad.

Si bien el abordaje de la menstruación está incluido oficialmente en la currícula educativa de Nicaragua, por múltiples factores, muchos maestros y maestras lo evitan y no lo llegan a tratar en el aula. Otras veces, son los padres y madres de familia los que rechazan que se trate este tema en el aula al relacionarlo con otros temas igualmente estigmatizados, como la educación sexual y/o la planificación familiar.

Si bien a nivel nacional existe una metodología de educación ambiental para el saneamiento integral llamada "Familias, Escuelas y Comunidades Saludables" (FECSA), enfocada a la promoción integral de buenas prácticas de higiene y saneamiento, no incluye ninguna referencia al tema de la salud y la higiene menstrual.

Descripción de la buena práctica

ONGAWA, en el marco de sus proyectos de mejora de los servicios de agua, saneamiento e higiene en comunidades rurales del Corredor Seco nicaragüense, diseñó una metodología específica para abordar el tema de la salud y la higiene menstrual en las escuelas, como complemento a la metodología FECSA. Esta metodología comienza con la firma de un acuerdo de colaboración con las autoridades del ministerio de educación (MINED) para lograr su implicación desde el primer momento.

En segundo lugar, la realización de un diagnóstico de situación de las comunidades y escuelas seleccionadas para conocer la percepción de las familias y el personal docente sobre la menstruación y cómo se gestiona en las escuelas.

De esta manera, se obtiene información precisa sobre la multitud de tabúes relacionados con la menstruación que, con frecuencia, comparten familias y equipos docentes y que reproducen y transmiten a las nuevas generaciones de manera automática. La información obtenida se comparte con la comunidad educativa y, de forma conjunta, se establece una metodología en la que todos los actores (profesorado, equipo directivo y familias) asumen compromisos para desmontar mitos y naturalizar la menstruación como el proceso biológico que es.

Después, se llevan a cabo acciones de sensibilización y capacitación del personal docente y de las personas que van a ser referentes para las niñas y adolescentes en materia de menstruación, a través de la metodología APA (Aprendo, Practico, Aplico) y con materiales adaptados a las particularidades culturales de las distintas regiones del país, para abordar de manera adecuada los tabúes presentes en estas comunidades.

Un aspecto clave fue la decisión de adelantar la edad a la que se comienza a tratar estos temas en la escuela a los 9 años, ya que posponerlo a edades más avanzadas puede ser tarde y dificultar el cambio de unos hábitos y creencias ya asumidos. Para ello, se trabajaron contenidos adaptados específicamente a esas edades tempranas.

Resultados alcanzados

Gracias a esta metodología se deconstruyeron mitos y creencias del imaginario social de algunos sectores de la población rural en torno a prácticas de higiene que resultaban nocivas.

- Gracias al trabajo de involucración social, se identificaron las principales barreras que dificultaban un abordaje adecuado de la salud y la higiene menstrual en el entorno familiar y educativo, así como las puertas de entrada para superar esas dificultades.
- También se capacitó al personal docente y se pusieron a su disposición herramientas y metodologías específicas elaboradas conjuntamente con el objetivo de facilitar su trabajo, mejorando además las metodologías estatales.

De esta manera, a través de una mejor gestión de la higiene personal y la prevención del acoso en las aulas, se redujo el absentismo escolar de las niñas y adolescentes, además de mejorar su salud con la prevención de enfermedades.

El Ministerio de Educación solicitó a ONGAWA la capacitación de todo el personal educativo nacional con esta metodología, lo que se ha traducido en una mejora importante de las competencias del profesorado.

Más información

Estrategia educativa y herramientas metodológicas para el abordaje de la higiene menstrual con niños, niñas y adolescentes en las escuelas rurales de Nicaragua:

<https://ongawa.org/wp-content/uploads/2018/04/Folleto-Gu%C3%ADa-Higiene-Menstrual.pdf>



La gestión sostenible de los residuos menstruales en la Estrategia nacional

MINISTERIO DE GOBIERNO LOCAL, DESARROLLO RURAL Y COOPERATIVAS DE BANGLADESH

Tipo de organización	Organismo público gubernamental nacional	
Aliados	UNICEF	
Región Asia/Bangladesh	Sector Medio ambiente	Ámbito Político - legislativo

Dato destacable del contexto

En Bangladesh, la disponibilidad de instalaciones para la eliminación de productos menstruales usados es limitada en las áreas urbanas (desechándose con la basura doméstica o a través del inodoro), mientras que en las áreas rurales/periurbanas no hay apenas instalaciones de eliminación disponibles y, por tanto, se arrojan directamente en las zonas circundantes, incluidos los cuerpos de agua como ríos o lagos, con el consiguiente riesgo de contaminación.

Problemática/s identificada/s

El manejo adecuado de los desechos menstruales es uno de los principales retos a nivel medioambiental relacionados con la salud y la gestión de la higiene menstrual, dado que se genera una gran cantidad de productos no biodegradables y contaminantes para el medio ambiente.

Esta cuestión presenta desafíos tanto en la recolección primaria, como en el transporte y en la eliminación final de los productos en todas las áreas geográficas, siendo más críticas las áreas propensas a inundaciones. Sin embargo, no existe apenas normativa nacional o local que aborde esta problemática.

Descripción de la buena práctica

El Instituto de Medio Ambiente de Estocolmo (SEI), a través de un estudio de políticas públicas de higiene y salud menstrual, identificó la Estrategia Nacional de Bangladesh elaborada en 2021 como un ejemplo destacado de gestión sostenible de residuos menstruales.

Entre muchos otros objetivos estratégicos, esta estrategia impulsada por el Ministerio de Desarrollo, plantea un modelo para la eliminación segura, higiénica y respetuosa ambientalmente de los productos de higiene menstrual usados con el fin de proteger la salud pública y el medio ambiente.

Este modelo se basa en un sistema ecológico de eliminación de productos menstruales usados que contempla los siguientes elementos:

- **Insumos:** contar con depósitos adecuados en todos los baños, incluidos hogares, instituciones educativas (escuelas/madrasha/universidades), establecimientos de servicios de salud (públicos y privados), lugares de trabajo (públicos/privados), baños públicos y comunitarios y otros, además de disponer de los vehículos necesarios (furgonetas) para transportar los residuos desde los puntos de recolección hasta los puntos de incineración segura.
- **Personal:** que cada organismo asigne una o varias personas de su personal de limpieza para recoger los productos menstruales usados de cada contenedor y colocarlos en el depósito de residuos menstruales. Asimismo, se requiere personal capacitado en la planta incineradora.
- **Sistema de financiación:** se establece que cada institución asuma los costes asociados a la disposición, la recolección y el transporte de los residuos, mientras que los gobiernos locales asumen los costes asociados a las plantas incineradoras.

Por último, la Estrategia recoge la necesidad de unos sistemas de gestión, seguimiento y control de calidad efectivos para alcanzar la eliminación segura de los productos menstruales.

Resultados alcanzados

La gestión de los residuos menstruales fue incluida en una herramienta política – legislativa tan importante como una estrategia a nivel nacional, poniendo el foco en la reducción del impacto ambiental que los productos menstruales generan.

De esta manera, la gestión adecuada de los desechos menstruales contribuye a mejorar la salud pero también la dignidad de las personas menstruantes y a la protección ambiental, puesto que se consigue una cantidad menor de productos no biodegradables y contaminantes dispersos en el medio ambiente.

Más información

Estrategia Nacional de Gestión de la Higiene Menstrual en Bangladesh
<https://www.ircwash.org/sites/default/files/bangladesh-national-menstrual-hygiene-management-strategy-2021.pdf>



Oportunidades laborales relacionadas con productos menstruales

FUNDACIÓN AGUA DE COCO

Tipo de organización	Organización no gubernamental de desarrollo	
Aliados	ONG local Bel Avenir Cooperativa AFEDA (Asociación de Mujeres para el Desarrollo del Barrio de Ankimbine)	
Región África/Madagascar	Sector Economía social	Ámbito Iniciativa productiva

Dato destacable del contexto

La situación económica de las mujeres que viven en los barrios más desfavorecidos de Tuléar (al suroeste de Madagascar) es muy delicada y en el país está muy extendida la percepción del cuerpo de las niñas y las mujeres como un activo económico que puede intercambiarse o explotarse para generar ingresos para la familia, lo que se traduce en una aceptación general de que las niñas comiencen a tener relaciones sexuales a una muy temprana edad, siempre menor en comparación a los varones.

La menstruación es un tabú, y difícilmente es asumida con naturalidad por las mujeres que además viven en un contexto de extrema pobreza, sin el acceso suficiente a agua limpia y sin medios para comprar compresas desechables.

Problemática/s identificada/s

Se detecta la falta de productos sanitarios, incluida ropa interior, especialmente en los hogares más desfavorecidos, en los que priorizan la compra de alimentos y otros bienes esenciales en detrimento de productos de higiene menstrual o de ropa interior. Esta situación se vio agravada a partir de la COVID-19, ya que se ha experimentado un aumento de los precios de productos de higiene y salud, incluidas las compresas de un solo uso, llegando incluso a sufrir desabastecimiento. Por ello, son numerosas las mujeres que se ven forzadas a utilizar soluciones no higiénicas como paños, trozos de sábanas o periódicos, asumiendo un riesgo mayor de desarrollar problemas de salud.

Asimismo, los tabúes culturales y la estigmatización por parte del entorno más próximo de la mujer generan ansiedad, incomodidad y vergüenza en el ciclo de sangrado.

Descripción de la buena práctica

Junto a la organización local Bel Avenir, y con la colaboración de la cooperativa de mujeres AFEDA, Agua de Coco desarrolló en el barrio de Ankimbine, uno de los barrios más poblados y desfavorecidos de la ciudad en Tuléar, al suroeste de Madagascar, una intervención basada en los siguientes ejes de trabajo:

En primer lugar, se desarrollaron formaciones de costura y talleres para la elaboración de compresas de tela, la fabricación de jabón y de otros productos necesarios durante el ciclo menstrual. De esta manera, se mejoraron las capacidades y competencias profesionales de mujeres cabeza de familia, a la vez que se facilita el acceso sostenible a productos higiénicos reutilizables que reducen el impacto medioambiental de los productos desechables.

En segundo lugar, se distribuyeron insumos para promover la actividad económica, convirtiendo la fabricación de compresas reutilizables en una fuente de ingresos que favoreciera la autonomía e independencia económica de la mujer. Asimismo, se ofreció la posibilidad de que estas mujeres pudieran formar parte de la Cooperativa AFEDA.

En tercer lugar, se realizaron talleres de sensibilización y capacitación a las propias jóvenes, a sus familias, incluyendo a los hombres de las familias (tanto padres como hermanos) y al alumnado de centros escolares en general para mejorar el conocimiento sobre el ciclo menstrual y la importancia de la higiene íntima. Así, se combate la persistencia de creencias y tabúes culturales que discriminan a las niñas y mujeres menstruantes y evitando que menores de edad sufran física y psicológicamente.

En cuarto lugar y último lugar, la alianza con la Cooperativa AFEDA y la capacitación de las mujeres locales permitió fabricar 3.000 kits de higiene menstrual, compuestos de 2 porta compresas y 7 compresas de tela lavables y reutilizables, además de jabón para limpiarlas y un folleto informativo sobre el ciclo menstrual. Fueron distribuidos entre las alumnas de los centros educativos de la propia organización y otros centros escolares públicos, dando así a conocer el trabajo y los productos de la cooperativa y posibilitando ampliar su mercado.

Resultados alcanzados

56 mujeres del barrio marginal de Akimbine se han formado en costura y elaboración de compresas y otros productos higiénicos (de las cuales 30 recibieron material específico para iniciar su propia actividad económica) y 10.600 personas han participado en las sensibilizaciones y capacitaciones.

Por tanto, se ha facilitado el empoderamiento económico de mujeres, mejorando sus ingresos económicos; se ha mejorado el acceso a productos de higiene menstrual adecuados y sostenibles de las jóvenes estudiantes y de las mujeres de la ciudad; se ha reforzado la resiliencia de las jóvenes y mujeres en situación de pobreza y exclusión social; se han combatido creencias y tabúes culturales relacionados con la menstruación; se ha conseguido una reducción del impacto medioambiental de los productos higiénicos menstruales, reduciendo el consumo de compresas desechables, que en su mayoría, en Madagascar, no siguen ningún tipo de tratamiento como basura y que acaban contaminando el entorno más cercano.

Más información

Compresas ecológicas para la autonomía de la mujer en Madagascar.

<https://aguadecoco.org/noticias/compresas-ecologicas-para-la-autonomia-de-la-mujer/>



Conocer el contexto: el inicio del cambio / Investigación como punto de partida de la transformación

MÉDICOS DEL MUNDO

Tipo de organización	Organización no Gubernamental de Desarrollo	
Aliados	(N/D)	
Región África/Burkina Faso	Sector Salud	Ámbito Acceso a la información

Dato destacable del contexto

En Burkina Faso, al igual que en otros países, la menarquia es indicio de que las niñas están listas para el matrimonio o la actividad sexual. Esto las hace vulnerables a una multitud de abusos, incluidos el matrimonio infantil y la violencia sexual, provocando multitud de embarazos infantiles no deseados.

En Burkina Faso, el 100% de las niñas y adolescentes encuestadas dijeron que no querían hablar de la menstruación con un adulto por falta de confianza en sí mismas, vergüenza y miedo.

Problemática/s identificada/s

La ausencia de investigaciones en el ámbito de la salud menstrual y, especialmente, en contextos empobrecidos, contribuye a invisibilizar una realidad que supone una enorme barrera para el disfrute de derechos humanos fundamentales de niñas y mujeres, ocultando esta cuestión y sacándola de las agendas de las instituciones académicas y de investigación.

La falta de información fomenta el estigma, la circulación de falsos mitos y la aceptación y naturalización de prohibiciones y restricciones que tienen lugar durante la menstruación.

Además, en muchos contextos, la menstruación conlleva una componente sociocultural muy fuerte que se añade al componente puramente biológico: por ejemplo, la llegada de la menstruación se relaciona con la urgencia de la maternidad o la posibilidad de ser violadas o abusadas sexualmente.

Descripción de la buena práctica

Médicos del Mundo, como entidad referente a nivel internacional en salud, ha realizado una investigación sobre la salud menstrual desde el enfoque de la antropología médica y de la salud, centrándose en el concepto salud e higiene menstrual y su imbricación con la igualdad de género y aspectos de índole cultural, medioambiental y educativo, entre otros.

El estudio parte de un análisis de los conocimientos, problemas, situaciones y experiencias relacionadas con la menstruación en mujeres y niñas, identificando las percepciones, actitudes o creencias, para finalmente presentar una serie de recomendaciones que sirvan de guía para abordar la salud menstrual, desde la promoción y prevención de la salud.

Este estudio incluyó los casos de Burkina Faso, Campamentos de personas refugiadas saharauis, Mauritania y Mesoamérica (Guatemala, El Salvador y Honduras).

En el caso concreto de Burkina Faso, la investigación se centró en conocer el impacto de la pobreza menstrual en la falta de escolarización y su relación con el matrimonio infantil y el embarazo precoz no deseado. En la encuesta realizada para el estudio, la gran mayoría de las niñas y adolescentes afirmaron que asociaban la menstruación con miedo y con asumir las responsabilidades de “quedarse embarazadas”.

Una gran mayoría de las educadoras (75%) y direcciones de los centros escolares (87.5%) reconocieron que la menstruación es un tema tabú y con una gran influencia cultural y el 100% del profesorado burkinés encuestado afirma que la responsabilidad de educar a las chicas sobre su menstruación recaía en sus madres. Por su parte, las madres reclamaban más formación para estar mejor preparadas y así ayudar a sus hijas.

En relación con la gestión del dolor durante la menstruación, el estudio revela que se trata de un tema invisibilizado: el 80,46% de las encuestadas afirmaba tener dolor físico durante el periodo y un 64,37% refería otros problemas poco antes del periodo (estrés, cansancio, mal humor, falta de confianza en sí misma, malestar, flujo blanco, pechos hinchados...). Además, un 50% de las encuestadas afirmaron que no acuden a la escuela a causa de menstruaciones dolorosas (50%).

Resultados alcanzados

Estudios como este visibilizan las múltiples cuestiones en las que radican las causas de muchas de las problemáticas que se abordan a través de las intervenciones de la cooperación al desarrollo. Por ello, contar con información específica del contexto, con datos cuantitativos y objetivos, antes de comenzar cualquier intervención es clave para lograr un buen diseño y decidir hacia dónde dirigir los esfuerzos.

Si bien es difícil recabar información sobre una temática tan intrínsecamente ligada a tabúes culturales, religiosos o sociales, redoblar los esfuerzos en esta línea nos permitirá identificar las puertas de entrada y las barreras a superar, además de los posibles aliados en dicha tarea.

Más información

Informe sobre la Investigación sobre Salud Menstrual para las buenas prácticas en promoción y prevención en salud comunitaria. <https://www.medicosdelmundo.org/actualidad/publicaciones/informes/investigacion-sobre-salud-menstrual-para-las-buenas-practicas-en-promocion-y-prevencion-en-salud-comunitaria>



El trabajo comunitario: clave para avanzar en derechos

ONGAWA TANZANIA

Tipo de organización	Organización no gubernamental de desarrollo local	
Aliados	Tanzania Gender Networking Programme (TGNP) y Tanzania's Menstrual Health and Hygiene Coalition	
Región África/Tanzania	Sector Agua y saneamiento	Ámbito Metodología

Dato destacable del contexto

En las comunidades de los distritos tanzanos de Lugulu, Kalemawe y Zirai existe una amplia gama de normas y prácticas tradicionales que afectan a la capacidad de las niñas y las mujeres para gestionar su menstruación.

En las zonas rurales de Tanzania, el 49% de la población no cuenta con un acceso adecuado a servicios de agua segura y el 79% no tiene acceso a un saneamiento básico (JMP, 2017). Allí donde las hay, rara vez las instalaciones responden a las necesidades de mujeres y niñas en relación a la higiene menstrual.

Problemática/s identificada/s

Además de carecer de medios económicos, en muchas comunidades rurales no hay oferta de materiales de higiene menstrual o, si la hay, tienen un precio bastante elevado y la educación en torno a la salud en general y a la higiene menstrual en particular es bastante deficiente.

En cuanto a las infraestructuras de saneamiento, suelen carecer de acceso al agua y de espacios adecuados para la higiene menstrual. En el caso de los centros educativos esta situación provoca altas tasas de absentismo escolar de las niñas durante la menstruación.

Asimismo, hay numerosos estigmas culturales que limitan la participación de niñas y mujeres en actividades públicas y refuerzan las desigualdades de género, lo que provoca un impacto negativo en la dignidad, la salud y la educación de las mujeres y las niñas.

Descripción de la buena práctica

ONGAWA Tanzania puso en marcha una metodología para sus programas de mejora de la salud e higiene menstrual basada en 4 pilares complementarios:

- 1. Acceso a materiales higiénicos reutilizables:** se crearon y fortalecieron grupos de mujeres de las comunidades para sensibilizar al resto de la población sobre la salud menstrual y facilitar el acceso a materiales higiénicos adecuados y asequibles, participando en ferias, mercados y eventos sociales o culturales en sus comunidades y capacitando a otras mujeres para fabricar toallitas reutilizables, jabones y lejías. La venta de esos productos a un precio asequible favoreció además la sostenibilidad de las acciones de sensibilización, cubriendo el coste de sus desplazamientos y de los materiales para las formaciones.
- 2. Educación y sensibilización:** estudiantes de los centros educativos, Comités Escolares (padres y madres y personal docente) y líderes comunitarios fueron capacitados para comprender mejor el ciclo menstrual y las prácticas de salud e higiene que deben acompañarlo y así romper los tabúes culturales. Junto con el Ministerio de Educación y otras agencias gubernamentales se realizaron diversas campañas de sensibilización (incluyendo actividades artísticas y culturales) para así promover una comprensión integral de las necesidades específicas de las mujeres y las niñas.
- 3. Apoyo social:** garantizar el apoyo del resto de la comunidad y propiciar un ambiente seguro y de apoyo mutuo es un elemento clave, por ello se involucró a todos los agentes sociales presentes en la comunidad: escuelas, centros de salud, familias, autoridades, instituciones públicas, líderes comunitarios, entre otros. Este trabajo de sensibilización e implicación social se alineó con otras acciones impulsadas por la “Coalición de Salud e Higiene Menstrual de Tanzania”, plataforma nacional que agrupa a distintas organizaciones del país que trabajan en este tema y a la que pertenece ONGAWA Tanzania.
- 4. Instalaciones y servicios:** se mejoraron las instalaciones de acceso al agua y al saneamiento, tanto a nivel de centros educativos (aumentando los ratios alumno/letrina y salas de manejo de la higiene menstrual) como a nivel comunitario (realizando mejoras en los servicios de abastecimiento de agua).

Resultados alcanzados

La educación, la sensibilización y el trabajo sociocomunitario sobre la salud y la higiene menstrual ha permitido mejorar la salud, la concienciación y los ingresos de mujeres y niñas en las zonas rurales de Tanzania. La sensibilización llevada a cabo por los grupos de mujeres de las propias comunidades ha logrado cambios reales en la percepción de la menstruación por parte de la comunidad, consiguiendo romper tabúes y apoyar a las mujeres, sin estigmatizarlas ni excluirlas.

La mejora de los servicios de abastecimiento de agua a nivel comunitario ha favorecido la accesibilidad, disponibilidad y calidad del agua en las comunidades, asegurando así los Derechos Humanos al Agua y al Saneamiento.

La construcción de letrinas en centros escolares con acceso a agua potable y adaptadas a la salud menstrual (higiénicas, privadas, seguras...) ha sido clave para mejorar la dignidad de las niñas y adolescentes y combatir el absentismo escolar.

Más información

Entrevista a Leonia Dominick, responsable de género de ONGAWA Tanzania. <https://ongawa.org/el-reto-de-la-higiene-menstrual-hablamos-con-leonia-responsable-de-genero-de-ongawa-en-tanzania/>



Apostando por la sostenibilidad y la dignidad menstrual en Etiopía

MELA FOR HER

Tipo de organización Empresa social

Aliados African Coalition for Menstrual Hygiene Management (MHM)

Región África/Etiopía **Sector** Medio ambiente, Género y Salud **Ámbito** Iniciativa productiva

Dato destacable del contexto

En Etiopía, más de 24 millones de niñas y mujeres en edad reproductiva enfrentan grandes desafíos para satisfacer sus necesidades de salud e higiene menstrual. En las zonas rurales, solo el 28% de las mujeres tienen acceso a productos menstruales, viéndose obligadas a recurrir a materiales poco higiénicos y peligrosos para su salud, como trapos o hojas de periódico.

Esta situación se ha agravado en los últimos años debido a los conflictos bélicos, el cambio climático y los brotes de enfermedades, que han incrementado las necesidades humanitarias, afectando de manera desproporcionada a mujeres y niñas, incluyendo su acceso a productos básicos de higiene.

Problemática/s identificada/s

La mayoría de los productos menstruales disponibles en Etiopía son de baja calidad, desechables y compuestos en un 90% de plástico. Esto genera un grave problema medioambiental debido a la acumulación de residuos. Además, en las zonas rurales, los productos menstruales no siempre están disponibles y, cuando lo están, muchas mujeres y niñas no pueden permitírselos, ya que su costo puede representar hasta el 10% de los ingresos totales de una familia. La menstruación sigue siendo un tema tabú en Etiopía y el 52% de las niñas nunca ha recibido información sobre higiene menstrual.

Esta situación tiene un impacto negativo en la vida de mujeres y niñas. A modo de ejemplo, según un estudio realizado por MELA FOR HER en una de las regiones del país, el 68% de las niñas no asiste a la escuela durante

la menstruación. El absentismo escolar genera un menor rendimiento académico y en muchos casos lleva al abandono escolar. Fuera del sistema educativo, las niñas se enfrentan a mayores riesgos de matrimonios forzados y precoces, y embarazos tempranos, limitándose sus oportunidades de desarrollo y perpetuándose los ciclos de pobreza y desigualdad de género.

Descripción de la buena práctica

MELA FOR HER es una empresa social etíope comprometida con la higiene y salud menstrual. Desde su creación en 2020, ha experimentado un crecimiento exponencial gracias a su innovadora oferta de productos menstruales reutilizables, disponibles en varios tamaños y precios con el fin de adaptarse a las necesidades de cada mujer. Además, ofrece una línea de productos conocida como “dignity kits”, que incluye todos los elementos necesarios para una higiene menstrual adecuada, como jabón y bolsas reutilizables, especialmente en respuesta a crisis humanitarias.

Con un enfoque multidisciplinar y un profundo compromiso social, MELA FOR HER también promueve la educación sobre higiene menstrual y la sensibilización social en escuelas y fábricas donde la mayoría de las trabajadoras son mujeres. Entre sus iniciativas destacan la elaboración de materiales informativos y educativos en diferentes lenguas locales, como los calendarios menstruales que se incluyen en todos los pedidos, fomentando así la conciencia y el aprendizaje comunitario.

La fabricación de sus productos se lleva a cabo en un taller propio, que además funciona como un centro de formación para mujeres en situación de vulnerabilidad. MELA FOR HER también colabora con empresas locales, a las que se proporciona formación especializada, fortaleciendo así las cadenas de valor locales y el empoderamiento económico femenino.

Finalmente, en su línea de incidencia política, MELA FOR HER ha logrado importantes avances, como la reducción y la eliminación de impuestos sobre los materiales necesarios para la fabricación de productos de higiene menstrual. También ha generado estudios para hacer más visible la problemática de pobreza menstrual en el país. La empresa es miembro activo de varias plataformas nacionales e internacionales, como la African Coalition for Menstrual Hygiene Management (MHM), una red que reúne a actores de diversos sectores para compartir recursos, habilidades y experiencias, impulsando un compromiso colectivo y cambios positivos en materia de salud menstrual en el continente.

Resultados alcanzados

Hasta la fecha, más de 200,000 mujeres y niñas de todo el país se han beneficiado de los productos menstruales y han recibido información y educación menstrual.

Gracias a los productos de MELA, se está facilitando el acceso a una higiene menstrual digna para muchas mujeres y niñas, al tiempo que se fomenta el uso de productos reutilizables en lugar de desechables. Esto ha contribuido directamente a la reducción de la contaminación ambiental.

Además, la empresa ha conseguido dinamizar su entorno empresarial mediante colaboraciones innovadoras con el gobierno y empresas privadas etíopes, predominantemente empleadoras de mano de obra femenina, abordando los desafíos en la gestión de la higiene menstrual que enfrentan las mujeres en el lugar de trabajo.

Se han creado empleos “verdes” para mujeres jóvenes vulnerables en la producción y venta de los productos menstruales. En su taller en Addis Abeba, cuentan con una plantilla de 40 trabajadoras, mientras que 179 mujeres trabajan como vendedoras, generando ingresos sostenibles y empoderando económicamente a las mujeres.

Más información

<https://www.melaforher.com>

ONGAWA
INGENIERÍA PARA EL DESARROLLO HUMANO



ongawa.org