

La menstruación: más que un tema mensual

El Ciudadano · 26 de agosto de 2015



La regla es motivo de estigmatización en muchos países: esos días la mujer está «sucia».



Desproveer las connotaciones negativas que surgen en torno en algunas culturas en torno a la regla es el objetivo de algunos programas internacionales

Las mujeres indias no pueden cocinar cuando tienen la regla. Creen que sus manos ensuciarían la comida. Se recluyen en casa y no se atreven a salir para no contagiar a los que se acerquen a esa maldición que les llega, aproximadamente, cada 28 días. En Tanzania, algunas chicas utilizan hojas de árboles, trozos de algodón o cuartillas del libro de ejercicios escolar para contener un flujo del que desconocen su causa, aunque se repita todos los meses. Las niñas nepalíes deben dormir solas durante los días del periodo, sin importar la temperatura del cuarto —a menudo bajo cero— ni los medios para protegerse de ella. *Namagwatala*, en ugandés, significa sucia: es como se le llama a aquella mujer que derrama sangre en su menstruación.

Estos y muchos casos más hacen pensar que la higiene menstrual no se reduce al estante de un supermercado donde adquirir los productos necesarios para el aseo íntimo femenino. Es, en buena parte del mundo, un problema que atañe a la dignidad de las mujeres. A su estigmatización. A su salud. La Asociación Water Supply & Sanitation Collaborative Council (WSSCC), con base en Ginebra (Suiza) y presencia en todos los continentes, tiene como uno de sus objetivos que el acceso al agua sirva

también para concienciar sobre los cuidados de la menstruación y desproveerla de sus connotaciones negativas explicando qué es y qué hacer.

“El 52% de la población mundial femenina (un 26% del total) está en edad reproductiva”, escribe Catarina De Alburquerque, reportera especial del departamento de derechos humanos la Organización de las Naciones Unidas (ONU), “y muchas de estas mujeres menstrúan entre dos y siete días al mes”.

“La menstruación es algo integral y normal de la vida humana. Por eso, **la higiene menstrual es fundamental para el bienestar y la dignidad de la mujer**. De su higiene básica, de su bienestar y de la salud de su sistema reproductivo, que todas las mujeres y chicas tienen como derecho fundamental”, remarca. “El silencio y el estigma que lo rodea, sin embargo, hace que este cuidado íntimo no esté entre las prioridades de los gobiernos, como no lo están los temas relacionados con las mujeres. Gracias al atrevimiento y la innovación de organizaciones y personas individuales, el interés y el conocimiento están creciendo”.

Mujeres en un taller sobre higiene menstrual en Louga, Senegal. / Javier Acebal ((WSSCC/UN WOMEN))

Según la agrupación WSSCC, el acceso a unas adecuadas condiciones de aseo está privado para dos mil millones y medio de personas en decenas de países del planeta. Rockaya Aidara, responsable del África Occidental y organizadora de talleres en varios continentes, sostiene en conversación telefónica desde la sede suiza que una de las tareas más difíciles no es simplemente un problema de acceso al agua, sino de la mentalidad de la población a la que se dirigen. “Lo fundamental es romper el silencio”, responde concisa. “El primer escollo que sortear pasa por enseñar lo que supone biológicamente y liberarla del halo de maldiciones que la aquejan en rincones de rentas bajas, pero también en naciones desarrolladas”.

Para Aidara, los desafíos que se presentan a la hora de conocer el tema, por tanto, responden a algo más que la sanidad y el acceso al agua. “Existe un tabú que impacta directamente en la calidad de vida de mujeres y niñas, reforzando las desigualdades de género y la exclusión”, expresa. Los cursos que su organismo desarrolla junto a la sección de mujeres de la ONU inciden en el conocimiento de uno mismo y en la purga de malos sentimientos hacia lo que el propio cuerpo emite. “Algunas mujeres perpetúan los obstáculos impuestos y las malas prácticas. Los niños y hombres de muchas comunidades saben incluso menos, pero tienen que conocerlo para apoyar a sus hijas, sus mujeres, sus alumnas o sus empleadas”, dice. “Cuando sales de casa, no es igual ser hombre o mujer. En los días de menstruación, la mujer tiene vergüenza, miedo y estrés. Se creen que la gente las está mirando”.

Mujeres en un taller sobre higiene menstrual en Louga, Senegal. / Javier Acebal ((WSSCC/UN WOMEN))

La escuela representa el choque inicial con la menstruación. Allí, muchas niñas carecen de productos adecuados y algunos profesores les niegan un espacio íntimo. “Muchas chicas menstrúan en el aula, con la consecuente timidez y humillación. Esto provoca que dejen de asistir durante esos días o incluso abandonen los estudios, fundamentales para su futuro”, explica la Aidara mientras dicta algunos datos: “El 95% de las chicas de Ghana pierden las clases durante el periodo; y en Etiopía, cada niña pierde entre dos y seis días de escuela al mes por culpa de la menstruación”.

Abandono escolar aparte, la mayoría de estas mujeres sufren a cualquier edad la discriminación impuesta por el acervo cultural del país y sus propias creencias. Dolores, flujo y apósitos corren la suerte de formar parte de diagnósticos poco científicos que contradicen a la anatomía femenina y su funcionamiento natural. En Irán, por ejemplo, un 48% de las chicas en edad escolar cree que la menstruación es una enfermedad. Lo mismo pasa con un 10% en la India o un 7% en Afganistán. “Tenemos que hablar de higiene, pero también de respeto. De dejar de percibirlo como algo sucio, antinatural. Y de saber disfrutar el momento con algo de organización higiénica”, continúa Aidara. Datos de la WSSCC arrojan que el 51% de las niñas de Irán no se bañan hasta ocho días después del primer día de regla o que el 84% de las afganas nunca lavan sus genitales. Hay más: un 30% de mujeres de Malawi no puede usar letrinas individuales en esos días y un 11% de las etíopes o un 60% de las indias sólo se cambia de compresa una vez al día. “Hay que implicar a hombre y mujeres, pero también a los mandatarios. A los ministerios nacionales de Sanidad y Educación. ¿Cuántas mujeres del Gobierno hablan del tema?”, se pregunta la responsable, de origen senegalés y gran conocimiento en la región occidental del continente africano, donde empieza a haber más presencia femenina en las instituciones.

Mujeres durante un taller sobre higiene menstrual en Louga, Senegal. / Javier Acebal ((WSSCC/UN WOMEN))

“Hay muchas opciones para cuidarse”, esgrime. “Estamos acostumbradas a los tampones o a productos difíciles de hallar en países en vías de desarrollo. Existen otras fórmulas de bajo coste al alcance de más personas y tienen mejor integración en la comunidad, como las compresas reutilizables a base de trapos y algodón. Pero lo mejor es mostrar todo y dar libertad. Libertad e información sobre posibles infecciones o contraindicaciones”, advierte. “Soy optimista: estoy convencida de que el futuro va a ser

muy positivo porque no es una cuestión que dependa del poder sino de las personas”, aventura. Gracias a sus iniciativas, quizás las niñas de India puedan preparar sus mejores recetas en cualquier momento, las nepalíes dormir siempre en su cama y las chicas de Tanzania dejar sus apuntes para otros menesteres. Será entonces cuando el aseo íntimo sea un cartel en un supermercado y no un concepto cargado de presagios.

Fuente: [Planeta Futuro](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)