



# Dignidad menstrual en la Educación Superior: justicia y equidad en América Latina

Menstrual Dignity in Higher Education: Justice and Equity in Latin America

VALERO RODRÍGUEZ, Karol Andrea<sup>1</sup>, BENITEZ CARRACEDO, Cecilia Yadira<sup>2</sup>, GUZMÁN NAVARRO, Xinia María<sup>3</sup> y QUIÑONES CABEZAS, Evelin Milena<sup>4</sup>

Valero Rodríguez, K. A., Benitez Carracedo, C. Y., Guzmán Navarro, X. M. y Quiñones Cabezas, E. M. (2024). Dignidad menstrual en la Educación Superior: justicia y equidad en América Latina. *RELAPAE*, (21), pp. 70-84.

## Resumen

El presente estudio sigue un diseño cualitativo, centrado en la metodología de análisis documental, entendido como un proceso que permite organizar y resumir información cualitativa, comparando diferentes documentos y fuentes, lo que implica analizar el contenido y el discurso de estos. Este método, según Bisquerra (2004), proporciona una base teórica para el conocimiento y facilita la comprensión del desarrollo del talento humano. Este análisis se basa en información cualitativa que se organiza en categorías para facilitar la comprensión de teorías importantes, apoyando así estudios dentro del enfoque socioformativo. La propuesta se justifica mediante un análisis crítico de las referencias actuales, lo que permite describir a fondo los objetivos del estudio acerca de los derechos menstruales acá detallado (Guevara-Rodríguez, 2019). Para el desarrollo del estudio anteriormente mencionado, nos centramos en explorar las experiencias situadas<sup>5</sup> de personas menstruantes en instituciones rurales de educación superior de Latinoamérica, principalmente de Colombia, a partir de las investigaciones realizadas por organismos internacionales. La investigación utiliza un enfoque interseccional para analizar cómo el género, la etnicidad y el contexto rural afectan la gestión de la menstruación y el acceso a derechos relacionados con esta. Mediante la revisión de la literatura e investigaciones llevadas a cabo por organismos internacionales, se demuestra cómo la vivencia de la menstruación de mujeres y personas afrodescendientes de Latinoamérica, principalmente de Colombia, enfrentan barreras adicionales, como la pobreza menstrual y la falta de infraestructura sanitaria adecuada. El análisis enfatiza las intersecciones entre el estigma cultural, la exclusión educativa y las políticas públicas ineficientes que perpetúan la desigualdad. A su vez, destaca la necesidad de abordar estas barreras desde un enfoque integral que contemple no solo la provisión de productos menstruales, sino también la mejora de la infraestructura y la educación menstrual. De esta manera, nuestra investigación subraya la importancia de generar políticas públicas inclusivas que consideren los derechos menstruales en zonas rurales, y propone acciones para visibilizar las necesidades de las personas menstruantes, promoviendo un acceso equitativo a recursos sanitarios y educativos. Esto permitirá avanzar hacia una gestión menstrual digna y la superación de las desigualdades de género en Latinoamérica (Vázquez Guido, 2023).

**Palabras Clave:** pobreza menstrual, salud menstrual, educación superior rural, desigualdad de género, afrodescendientes.

<sup>1</sup> Centro de Investigación de Kutusoma, Editorial Comunitaria Afrocentrada, Colombia / karolanvaleror@gmail.com / Orcid: 0000-0001-6642-1236

<sup>2</sup> Centro de Investigación de Kutusoma, Editorial Comunitaria Afrocentrada, Colombia / cecy.carracedo@gmail.com / Orcid: 0000-0002-4842-1440.

<sup>3</sup> Centro de Investigación de Kutusoma, Editorial Comunitaria Afrocentrada, Colombia / xinianavarrog@gmail.com / Orcid: 0009-0005-5863-9450

<sup>4</sup> Centro de Investigación de Kutusoma, Editorial Comunitaria Afrocentrada, Colombia / evelinquinonescabezas@gmail.com/ Orcid: 0009-0003-3916-6980

<sup>5</sup> En este artículo, tomamos a las 'experiencias situadas', desde el concepto 'análisis situado' presentado por Carballada en el 2013, el cual se base en la importancia de comprender los fenómenos sociales desde un contexto específico, considerando las particularidades históricas, culturales, políticas y económicas de un determinado territorio. No se trata de aplicar teorías generales de forma abstracta, sino de construir conocimiento a partir de la realidad concreta que se analiza.

## Abstract

This study follows a qualitative design, focusing on documentary analysis, which is understood as the process of organizing and summarizing, comparing different documents and sources, and analyzing content and discourse. According to Bisquerra (2004), this method provides theoretical knowledge and facilitates the understanding of human development and talent. The analysis is based on qualitative information organized into categories to help understand key theories, thereby supporting studies within the socio-formative approach. The proposal is justified through a critical analysis of current references, enabling a detailed description of the study's objectives regarding menstrual rights (Guevara-Rodríguez, 2019). For the development of the aforementioned study, we focus on exploring the situated experiences of menstruating individuals in rural higher education institutions in Latin America, primarily from Colombia, based on research conducted by international organizations. The proposal adopts an intersectional approach to analyze how gender, ethnicity, and rural context affect menstrual management and access to related rights. Through a review of menstrual literature and research conducted by international institutions, the study demonstrates how the menstrual experience of women and Afro-descendant people in Latin America, particularly from Colombia, faces additional barriers, such as menstrual poverty and the lack of adequate sanitary infrastructure. The analysis emphasizes intersections between cultural stigma, educational exclusion, and inefficient public policies that perpetuate inequality. At the same time, it highlights the need to address these barriers with a comprehensive approach that not only provides menstrual products but also improves infrastructure and menstrual education. Thus, our research underscores the importance of developing inclusive public policies that consider menstrual rights in rural areas, proposing actions to raise awareness of the needs of menstruating individuals and promote equitable access to sanitary and educational resources. This contributes to advancing dignified menstrual management and overcoming gender inequalities in Latin America (Vázquez Guido, 2023).

**Keywords:** menstrual poverty, menstrual health, rural higher education, gender inequality, afrodescendants.

## Introducción<sup>6</sup>

La menstruación, más allá de ser un proceso biológico, es un fenómeno atravesado por normas sociales y culturales que influyen profundamente en la vida de quienes la experimentan. En América Latina, especialmente en las zonas rurales, la gestión de la menstruación sigue siendo un desafío que afecta la salud, la educación y los derechos humanos de mujeres y personas menstruantes. Este artículo se centra en analizar cómo las barreras relacionadas con la pobreza menstrual, la falta de infraestructura y el acceso limitado a productos de gestión menstrual afectan de manera desproporcionada a las personas afrodescendientes en instituciones de educación superior rural. Utilizando un enfoque cualitativo e interseccional. Entendiendo que el objetivo del análisis interseccional está en consonancia con

revelar las variadas identidades, exponer los diferentes tipos de discriminación y desventaja que se dan como consecuencia de la combinación de identidades. Busca abordar las formas en las que el racismo, el patriarcado, la opresión de clase y otros sistemas de discriminación crean desigualdades que estructuran las posiciones relativas de las mujeres. Toma en consideración los contextos históricos, sociales y políticos y también reconoce experiencias individuales únicas que resultan de la conjunción de diferentes tipos de identidad (AWID, 2004, p.2)

En el caso de este artículo, incorporar el análisis interseccional significa analizar las implicaciones de vivenciar la menstruación por la condición de clase, etnia y género presentes en los contextos latinoamericanos, así este enfoque nos permite abordar de forma ampliada estas experiencias, siendo que,

la interseccionalidad hace referencia a las formas en las que dialogan las vulnerabilidades con los dispositivos de opresión, es una herramienta que visibiliza imbricadamente las formas de opresión que permanecen subrepticias u ocultas en los sistemas sociales, políticos y económicos que exacerbaban la violencia y la discriminación. Esta perspectiva entiende que el desarrollo de políticas públicas o de acciones afirmativas requiere una comprensión multidimensional e integral de las condiciones que inciden en la vulneración de derechos humanos de determinadas poblaciones (Molano, 2023, p.24)

De esta forma buscamos explorar las implicaciones sociales, económicas y culturales de estas carencias, y proponer soluciones para mejorar las condiciones de salud menstrual, abogando por políticas públicas inclusivas que garanticen una menstruación digna.

## Desigualdades Menstruales en el Contexto Rural Latinoamericano

Como mencionamos anteriormente, la menstruación no es únicamente un proceso biológico, sino un fenómeno con profundas implicaciones sociales y culturales. En la sociedad actual, moderna y latinoamericana, se ha tejido un conjunto de normas, creencias y expectativas que condicionan la forma en que se percibe y se vive este proceso, normas heredadas de las concepciones occidentales. Con frecuencia, se han puesto en duda las capacidades físicas, emocionales y cognitivas de las personas menstruantes en determinadas fases de su ciclo menstrual, lo que ha llevado en algunos casos a excluirles de roles de alta responsabilidad y poder, así como de la vida pública. Este estigma ha contribuido a perpetuar las desigualdades de género, reforzando estereotipos negativos que limitan el potencial y el desarrollo pleno de las personas menstruantes (Vázquez Guido, 2023)

En su informe de 2022, la Alta Comisionada para los Derechos Humanos de la ONU destaca que,

En el mundo entero, las niñas, las mujeres y otras personas que menstrúan siguen enfrentándose a obstáculos que frenan la realización de su salud menstrual, barreras que tienen raíces profundas en el estigma y los estereotipos nocivos relativos a la regla y que refuerzan los sistemas y las sociedades patriarcales y discriminatorias, lo que da por resultado la denegación de sus derechos humanos y un aumento de la desigualdad de género (párr. 8)

---

<sup>6</sup> Colaboradores de investigación: Gabriela Morales, Lorna Samira Folleco Canga, Yadira Salazar y Nirian Carabalí Flores / Corrección de estilo: Patricia Castillo y Alexandra Jamieson / Traducción: Ana Hurtado Plagio. Las autoras agradecen el apoyo financiero y académico de todos los integrantes de Kutusoma, Editorial Comunitaria Afrocentrada para la realización de este estudio.

En este contexto, el presente artículo explora cómo estos desafíos se manifiestan en las instituciones de educación superior rurales, donde las deficiencias en la infraestructura y el acceso limitado a productos de cuidado menstrual agravan la vulnerabilidad de las mujeres afrodescendientes (afro), impidiendo su pleno desarrollo académico y personal.

Todo esto no solo está vinculado a la pobreza menstrual<sup>7</sup> (AHF Colombia, 2023; Flechas Anzola, 2022; ONU, 2023), que implica la falta de acceso a productos de cuidado y una infraestructura adecuada para garantizar una menstruación digna, sino que también se relaciona con factores étnicos, afectando de manera desproporcionada a las mujeres afro en instituciones de educación superior rurales.

Las carencias en infraestructura edilicia y el acceso limitado a productos de cuidado menstrual no solo intensifican esta problemática, sino que también refuerzan las barreras que obstaculizan su pleno desarrollo académico y personal. Estudios recientes, como los impulsados por la ONU en 2021 y 2022, revelan que muchas niñas y adolescentes en América Latina faltan a la escuela durante su menstruación debido a la falta de recursos esenciales, como toallas sanitarias o tampones, lo que afecta negativamente su rendimiento académico y perpetúa el ciclo de pobreza. En países como Perú, Colombia, México y Honduras, la pobreza menstrual es aún más grave en las zonas rurales, donde el acceso a productos de gestión menstrual y servicios sanitarios es considerablemente más limitado (ONU - Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, 2022)

La pobreza menstrual está estrechamente vinculada a la vulnerabilidad menstrual, derivada de la falta de garantías para un cuidado digno (Flechas Anzola, 2022) Este problema se agrava en las zonas rurales de América Latina, donde el acceso a la educación superior es limitado o inexistente. En Colombia, por ejemplo, un estudio de la Universidad de La Salle (2021) señala que uno de los desafíos más alarmantes para los habitantes rurales es la desigualdad educativa. El 68 % de las universidades se concentran en grandes departamentos como Cundinamarca, Antioquia, Atlántico y Santander, dejando a gran parte del país sin una cobertura adecuada de educación superior (Unisalle Noticias, 2021)

En esta misma línea, es fundamental abordar desafíos como el cuidado menstrual, el costo de los productos menstruales, los estigmas y la falta de educación menstrual, así como la relación entre la menstruación, la salud y el acceso a servicios públicos. También es crucial considerar los desafíos políticos y el rol que desempeñan las organizaciones en este ámbito, así como la relación entre universidades privadas y públicas, que a menudo implica privilegios en el acceso a cuidados menstruales.

La existencia de baños estrechos, inseguros y abiertos agrava la situación, lo que resalta la necesidad de avanzar hacia una menstruación digna. Esto es indispensable para construir una sociedad justa y equitativa, especialmente en el contexto de la educación superior y los centros de formación de futuros profesionales que moldearán la sociedad que estamos creando.

En relación con el costo de los productos menstruales, la sostenibilidad de su cuidado se vuelve compleja, atravesada por cuestiones ambientales y económicas. Desde su menarquía (primera menstruación) hasta la menopausia (última menstruación, aproximadamente a los 55 años), se estima que una persona menstruante puede utilizar un mínimo de 300 toallas al año, lo que equivale a 13,200 toallas en un promedio de 44 años de menstruación.

Esto implica una inversión considerable en productos para su cuidado, que en su mayoría son desechables. Este hábito de adquirir productos desechables está culturalmente arraigado y normalizado, con el respaldo de políticas públicas en varios países de la región latinoamericana. Sin embargo, el problema radica en que, en muchas ciudades y zonas urbanas, una persona menstruante debe hacer una inversión mínima que puede oscilar entre \$700 y \$1,000 pesos colombianos por cada toalla, lo que suma un total anual que varía entre \$210,000 y \$300,000 pesos colombianos, cifras que pueden resultar inalcanzables para muchas personas menstruantes.

En regiones rurales y periféricas de Latinoamérica, los costos de los productos menstruales pueden ser aún más altos debido a la escasez de productos y la falta de acceso a servicios básicos, lo que se agrava en contextos de pobreza, donde un gran número de personas menstruantes enfrentan dificultades para adquirir estos insumos. Según diversos informes, como los impulsados por ONU Mujeres en el 2019 y 2022, millones de personas en la región viven en condiciones de pobreza y, en muchos casos, las necesidades menstruales quedan relegadas, perpetuando la

---

<sup>7</sup> Este término está vinculado a la vulnerabilidad menstrual, y es fundamental destacar que las personas menstruantes en áreas rurales han sido particularmente afectadas por la pobreza. Hacer esta distinción es crucial, ya que abordar el tema únicamente desde la perspectiva de la pobreza tiende a despersonalizar las circunstancias y a los actores involucrados en esta problemática (AHF Colombia, 2023; Flechas Anzola, 2022; ONU, 2023)



desigualdad y afectando su bienestar y salud. Además, en algunos países de América Latina, estos productos están gravados con impuestos considerados como artículos de lujo, lo que los hace inasequibles para muchas personas menstruantes.

Esta situación afecta a aproximadamente una de cada cinco niñas a nivel global, limitando su acceso no solo a insumos esenciales como toallas desechables, tampones o copas menstruales, sino también a infraestructuras sanitarias apropiadas (UNFPA, 2022) La ausencia de infraestructuras seguras y tratamientos para los síntomas menstruales lleva a que niñas, adolescentes y otras personas menstruantes enfrenten mayores índices de ausentismo escolar y disminución en su rendimiento académico. Según UNICEF (2022), solo el 23 % de las escuelas en Ghana tiene una red de baños adecuada, y lo mismo ocurre en Kenia, una realidad no muy alejada de Latinoamérica (Sahuquillo, 2017; UNFPA, 2022) Como resultado, muchas personas se ven obligadas a recurrir a alternativas insalubres, como trapos, papel periódico o incluso hojas, poniendo en riesgo su salud física y mental. La falta de una política pública que reconozca la menstruación como un asunto de salud pública y equidad de género agrava este problema, resaltando la urgencia de abordar la pobreza y vulnerabilidad menstrual como un tema crítico en la agenda de derechos humanos y de salud en América Latina.

Según el estudio realizado por la Universidad de La Salle de Colombia en el 2021, solo el 2 % de las personas jóvenes rurales tienen acceso a un programa de pregrado, lo que se debe en gran medida a que las universidades no están ubicadas en estas áreas rurales. Esta situación resalta la necesidad de adaptar el modelo educativo a la gran diversidad y las dinámicas particulares de la ruralidad. A pesar de que muchas personas jóvenes en estas regiones están dispuestas a estudiar, a menudo no pueden alinearse con un sistema educativo que ya está establecido.

Ahora bien, vale la pena sumar a estos desafíos la arista de que “desde el ámbito académico poco se ha indagado sobre experiencias situadas de las mujeres e identidades sexo-genéricas disidentes en relación con la menstruación y su gestión” (Funes & Solis, 2023, p. 7) En un pasaje notable, bell hooks (2016) reflexiona sobre sus experiencias como profesora, señalando que no sabía cómo manejar su necesidad de ir al baño durante las clases, ni recordaba cómo lo hacía el personal docente que había tenido anteriormente. Este relato ilustra el borrado del cuerpo en favor de la mente en las prácticas educativas (Solis, 2023).

## **Normas culturales y tabúes alrededor de la menstruación**

El estigma en torno a la menstruación sigue siendo una barrera importante. En muchas culturas latinoamericanas, la menstruación es vista como algo sucio o vergonzoso, lo que lleva a la desinformación y al aislamiento de las personas menstruantes, especialmente de aquellas que se encuentran en etapa escolar, es decir, niñeces y adolescencias. Este estigma cultural contribuye a la falta de educación adecuada sobre la menstruación en las escuelas, universidades y comunidades. Las personas menstruantes que no reciben la información correcta sobre su ciclo menstrual desde una edad temprana enfrentan mayores dificultades para manejar su menstruación de manera segura y digna (Armand Ugón, 2019; Vázquez Guido, 2023)

La percepción de la menstruación está fuertemente influenciada por símbolos y códigos culturales. La sangre, en particular, tiene un significado ambivalente: representa tanto la vida como la muerte, la vitalidad y la vulnerabilidad. Esta dualidad ha generado mitos que tienden a atribuir connotaciones negativas al ciclo menstrual, reforzando la idea de que las mujeres son "impuras" durante este periodo. La perpetuación de estas creencias erróneas y la falta de información precisa contribuyen a la estigmatización de la menstruación, afectando el bienestar físico y emocional de las personas menstruantes (Armand Ugón, 2019)

Una investigación de 2022, impulsada por la Coalición Internacional por la Salud de la Mujer<sup>8</sup> ha identificado alrededor de cinco mil términos coloquiales en diez idiomas distintos que hacen referencia a la menstruación. El uso de estas expresiones alternativas refleja el estigma persistente asociado con este proceso biológico natural (Partha, 2022) En varios países de América Latina, se emplean eufemismos como "Juana la colorada" en Colombia, "me cantó el gallo"

---

<sup>8</sup> La Coalición Internacional por la Salud de la Mujer es una organización que se enfoca en promover y defender la salud y los derechos de las mujeres a nivel mundial. Su trabajo incluye la investigación, la incidencia política y la creación de alianzas para mejorar el acceso a servicios de salud, la educación sexual y reproductiva, así como la lucha contra la discriminación y el estigma que afectan a las mujeres y personas menstruantes en todo el mundo (IWHC, 2024)

en Puerto Rico, "me vino la que te conté" en Venezuela y "Andrés (el que viene una vez por mes)" en Argentina. Otras expresiones comunes en la región incluyen "la regla", "la prima roja", "pancho" y "cosas de chicas" (Llorente, 2022)

En otros contextos culturales, también se encuentran términos similares. En Estados Unidos, es frecuente oír "Aunt Flo" (la tía Flo), "on the rag" (sobre el trapo) y "falling off the roof" (cayendo del techo) En Francia, se utilizan expresiones como "Les Anglais sont arrivés" (llegaron los ingleses), "les communistes" (los comunistas) y "une scène de crime dans ma culotte" (una escena del crimen en mi ropa interior) Mientras tanto, en Italia, se escuchan frases como "Sono arrivati i parenti" (llegaron los parientes) y variantes como "E' arrivato Giorgio/Mario/Ugo/Smeo" (llegó Giorgio/Mario/Ugo/Smeo) (Llorente, 2022)

La presencia predominante de nombres masculinos en los términos asociados a la menstruación revela la influencia histórica de la perspectiva en la construcción social de los cuerpos menstruantes. Esta regulación cultural no solo ha moldeado la manera en que la menstruación es percibida, sino que también ha influido en los comportamientos sociales relacionados con este proceso biológico. La normalización de esta mirada subraya la necesidad de reconfigurar el discurso para incluir una perspectiva más inclusiva y equitativa que reconozca las experiencias de todos los cuerpos.

La falta de información precisa y la perpetuación de creencias erróneas contribuyen a la estigmatización de la menstruación. La idea de que el dolor menstrual es algo normal ha impedido que las personas menstruantes busquen atención médica para afecciones que podrían ser graves. Asimismo, los tabúes que rodean la menstruación pueden generar restricciones en la vida diaria, afectando el bienestar y la autoestima de quienes menstrúan e incluso influyendo en su desempeño escolar o laboral (Partha, 2022)

El estigma asociado con la menstruación se manifiesta de diversas formas en todo el mundo. Por ejemplo, en India, las personas menstruantes enfrentan restricciones severas, como la prohibición de ingresar a templos y la segregación de sus familias. En diversas tradiciones religiosas, la menstruación también ha sido vista como un estado de impureza. Por ejemplo, en el judaísmo, se prohíbe la participación de mujeres menstruantes en determinadas ceremonias religiosas, una práctica que ha perdurado a lo largo de los siglos y que ha influido en las normas sociales que afectan la vida diaria de las personas menstruantes. Estas creencias han contribuido a que la menstruación sea tratada como un tema tabú, relegado a susurros o bromas, lo que refuerza la idea de que es algo vergonzoso y no un proceso natural del cuerpo.

Además de los tabúes religiosos y sociales, las mujeres universitarias negras enfrentan una carga adicional debido a la intersección de la raza y el género en el estigma de la menstruación. Este fenómeno está vinculado con la pobreza menstrual y los factores socioeconómicos, culturales y de género que influyen negativamente en su capacidad de gestionar adecuadamente la menstruación. Por otra parte, las desigualdades sistémicas están relacionadas con la falta de acceso a servicios básicos, productos higiénicos y conocimientos adecuados sobre la salud menstrual, lo que refuerza los estigmas y mitos culturales que perpetúan la exclusión y desigualdad social (Verdezoto, 2024) Históricamente, la menstruación ha sido considerada "impura" o "desagradable", y estas creencias se reflejan en mitos culturales que persisten, como la idea de que la menstruación puede arruinar cultivos o alterar la calidad de los alimentos. En este contexto, las personas menstruantes negras, además de enfrentar la estigmatización por su menstruación, también se ven afectadas por los prejuicios raciales. Estudios sugieren, principalmente los impulsados por Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) durante el 2022, que las personas menstruantes o feminizadas negras son frecuentemente percibidas como "más fuertes" o "menos vulnerables", lo que invisibiliza sus necesidades y les impone una carga emocional y psicológica adicional.

La menstruación se vincula de manera fundamental con la dignidad humana de las mujeres y personas menstruantes, así como con sus Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR) La garantía de estos derechos se ve comprometida en ausencia de infraestructura sanitaria adecuada, falta de productos para la gestión menstrual, restricciones en la realización de actividades tanto en espacios públicos como privados, y la presencia de discriminación y violencia. Según el UNFPA (2022), las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan el principio de la dignidad humana.

En el documento *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad* de 2018, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2018) presenta recomendaciones basadas en evidencia para proporcionar una educación integral en sexualidad. Esta educación debe capacitar a las personas con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan: (i) promover su salud, bienestar y dignidad; (ii) establecer relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; (iii) reflexionar sobre el impacto de sus decisiones en su propio bienestar y el de los demás; y (iv) reconocer y proteger sus derechos a lo largo de su vida.

La falta de diálogo sobre la menstruación puede perpetuar actitudes sociales y culturales desfavorables hacia este proceso. Esto se relaciona directamente con la dignidad humana y los DSDR, ya que la falta de educación y recursos adecuados afecta la capacidad de las personas para ejercer sus derechos y mantener su dignidad durante el ciclo menstrual.

En algunas comunidades africanas, iniciativas educativas buscan romper con el ciclo de silencio y vergüenza en torno a la menstruación, promoviendo el acceso a productos menstruales y cambiando la percepción cultural sobre este proceso fisiológico. Por ejemplo, en 2017, Kenia distribuyó compresas gratuitas en las escuelas públicas y en 2019, Sudáfrica distribuye compresas gratuitas y desechables entre mujeres y niñas empobrecidas. Botswana ha puesto a disposición compresas gratuitas en escuelas públicas y privadas (Seco, 2023) Sin embargo, en muchos lugares, la falta de acceso a productos menstruales adecuados y la ausencia de instalaciones apropiadas en las escuelas y universidades provocan que las personas menstruantes abandonen temporalmente sus estudios, lo que perpetúa el ciclo de pobreza y desigualdad (Femme International, n.d.)

En el contexto universitario colombiano, especialmente en zonas rurales, la menstruación suele abordarse desde una perspectiva esencialista que la vincula exclusivamente con el rol reproductivo de las mujeres negras cisgénero. Por ejemplo, en el pacífico colombiano la menstruación

marca un momento de transformación en las relaciones familiares, pues las niñas al convertirse en "mujeres" adquieren mayores responsabilidades en sus hogares, las cuales vienen acompañadas de un aumento del control y la vigilancia a su interacción con hombres, principalmente por el miedo a los embarazos (Ariza-Ruiz, Espinosa-Menéndez & Rodríguez-Hernández, 2017, p. 837),

lo que refuerza una injusticia hermenéutica que invisibiliza la diversidad de trayectorias menstruantes, afectando el bienestar de personas menstruantes dentro de la comunidad universitaria. Esta invisibilidad también se extiende a la falta de información adecuada sobre productos de gestión menstrual y su impacto ambiental (Funes & Solis, 2023)

Las personas menstruantes afrodescendientes enfrentan desafíos específicos, ya que deben lidiar con la presión académica y los estigmas raciales y menstruales. Estas realidades impactan su bienestar emocional y rendimiento académico, limitando sus oportunidades educativas y laborales, y restringiendo su participación económica, social y política. Muchas jóvenes afrodescendientes han reportado sentir vergüenza de hablar sobre su menstruación por temor a ser juzgadas, tanto por los estigmas relacionados con el ciclo menstrual como por los prejuicios raciales que las posicionan como "diferentes" o "inferiores" (Femme International, n.d.; UNFPA, 2022)

## Acceso a la salud y bienestar menstrual

La menstruación es un asunto de salud pública que incide de manera directa en el bienestar físico y mental de las mujeres. En América Latina, la desigualdad en el acceso a servicios de salud de calidad intensifica las complicaciones asociadas con la menstruación, como la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico y las infecciones derivadas de una higiene menstrual inadecuada. Las mujeres que viven en áreas rurales o comunidades indígenas son particularmente vulnerables, ya que los centros de salud suelen estar distantes y carecen de los recursos necesarios para abordar estos problemas.

Es fundamental considerar que la perspectiva de la medicina hegemónica ha sido un obstáculo para brindar atención adecuada y contextualizada en salud menstrual. Esta visión a menudo conduce a diagnósticos erróneos y tardíos, lo que impide un acompañamiento integral y apropiado. Además, en muchos casos, las complicaciones menstruales se abordan únicamente con medicamentos, sin informar a las usuarias sobre los posibles efectos secundarios. Esto limita el acceso a un modelo de atención que permita a las personas menstruantes tomar decisiones autónomas e informadas sobre sus cuerpos.

Así lo señala Ramírez Vásquez (2022a) al afirmar que “el poder es saber, y el saber ha sido atribuido y legitimado exclusivamente a la academia y a la ciencia (colonialidad del saber<sup>9</sup>) Las ciencias han sido suficientemente esquivas

<sup>9</sup> La 'colonialidad del saber' se refiere a la dominación de los conocimientos occidentales sobre los saberes locales y étnicos, perpetuando una jerarquía en la que los conocimientos ancestrales y las prácticas culturales de las comunidades indígenas y afrodescendientes son sistemáticamente desvalorizadas. Este concepto se inserta en el marco más amplio de la colonialidad, que aborda las estructuras de poder, desigualdad y exclusión que persisten en sociedades postcoloniales, incluso después de la independencia política. La colonialidad del saber

para las mujeres y se han construido alrededor de un modelo falogocéntrico” (p. 8) En este contexto, la medicina hegemónica se convierte en un factor que viola el derecho a acceder a una salud menstrual que se aleje de estas perspectivas científicas dominantes.

Los estudios sobre la menstruación han evidenciado que las teorías científicas en torno a este fenómeno han sido utilizadas como un insumo patriarcal que perpetúa la supuesta inferioridad de las personas menstruantes. Según Ramírez Vásquez (2022b), “las teorías científicas construidas acerca de la menstruación han constituido el insumo patriarcal de mayor obstinación para la demostración de la supuesta inferioridad de las mujeres” (p.5) Esto pone de relieve cómo las personas que menstrúan están constantemente afectadas por esta legitimidad establecida en el ámbito científico.

Además, la falta de baños públicos seguros y accesibles representa otro obstáculo significativo. La infraestructura deficiente en escuelas, lugares de trabajo y espacios públicos dificulta que las personas menstruantes gestionen su menstruación de manera digna. Esta situación impacta su participación en actividades cotidianas, como asistir a clases o al trabajo, obligándolas a tomar medidas extremas, como permanecer en casa o ausentarse de sus responsabilidades.

En muchos centros de educación superior, los baños públicos no están diseñados para ofrecer comodidad y privacidad a las personas usuarias. Los espacios reducidos y la falta de cerramientos adecuados impiden una experiencia segura y digna. Por lo tanto, es crucial que el diseño de estas infraestructuras públicas tenga en cuenta las necesidades específicas de las personas menstruantes.

Asimismo, gestionar la menstruación implica la necesidad de contar con entornos naturales saludables. Es fundamental recordar que el cuerpo está intrínsecamente ligado al territorio en el que habita. Sin embargo, estos entornos a menudo están contaminados por actividades extractivas que perpetúan el colonialismo en los territorios, exponiendo así la salud de quienes menstrúan a riesgos adicionales.

Las consecuencias del despojo de la naturaleza tienen efectos devastadores.

Para muchos grupos sociales a nivel mundial, este fenómeno ya es una realidad. Las mujeres de los países en desarrollo, que a menudo son las más afectadas por los efectos nocivos del capitalismo desmedido, cargan con una doble carga: además de sus roles tradicionales como reproductoras y cuidadoras, enfrentan los efectos de un modelo económico que explota sus cuerpos y sus territorios (Bustillos Durán, 2005, p.40)

Este análisis ilustra cómo la alteración de la naturaleza está íntimamente ligada a la explotación global, impactando directamente los cuerpos de las personas menstruantes.

Cuando hablamos del riesgo significativo para la salud, nos referimos a cómo los entornos naturales alterados por actividades como la minería, los monocultivos y la industria están impregnados de contaminantes endocrinos que afectan la salud hormonal y general. Como señalan Moreno y Núñez Álvarez (2012), “los disruptores endocrinos son sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal. Actúan a dosis muy bajas, presentan distintos mecanismos de actuación y comprenden un gran número de sustancias” (p. 32)

Estos contaminantes están presentes en múltiples productos de consumo humano, lo que significa una exposición constante e invasiva, con un impacto directo en la salud menstrual. En este contexto, es evidente que no basta con garantizar el acceso a productos de gestión menstrual; se requieren acciones integrales que contribuyan a disminuir el impacto de estos contaminantes en la salud general.

Además, para una gestión menstrual adecuada es fundamental el acceso a agua apta para el uso humano. En Latinoamérica y el Caribe, existen problemáticas graves de contaminación de fuentes de agua y de privatización del derecho al agua potable. La falta de este recurso se convierte en un impedimento, incluso para las personas

---

implica no solo la imposición de las perspectivas occidentales en la educación, la ciencia y la salud, sino también la negación de la validez y la relevancia de otros sistemas de conocimiento desarrollados por comunidades a lo largo de siglos. En el ámbito de la salud, esta colonialidad se traduce en prácticas médicas que no consideran las particularidades culturales y contextuales de las poblaciones, resultando en diagnósticos erróneos y tratamientos inadecuados. Reconocer y valorar la diversidad de saberes es fundamental para promover un enfoque más equitativo e inclusivo en la atención y gestión de la salud, que respete las identidades culturales y fomente la autonomía de las personas (Quijano, 2014) Para Fanon (1961), el colonialismo no se conforma con controlar el presente y futuro de un pueblo dominado. Va más allá, busca adueñarse del pasado de sus víctimas, alterándolo y destruyéndolo para así consolidar su dominio.



menstruantes en la educación superior, limitando las condiciones mínimas para garantizar el derecho a una menstruación saludable y segura.

En este sentido, el aporte de organismos internacionales en el abordaje del derecho al acceso a estas condiciones es fundamental y abre camino a una agenda común en torno a la menstruación. Tanya Chapuisat, representante del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en Colombia, ha expresado la importancia de este enfoque integral.

Construir un mundo más amigable con la menstruación implica tomar acción en múltiples niveles: incluye garantizar el acceso a productos e instalaciones para que las personas menstruantes logren gestionar su salud e higiene menstrual; acabar con el estigma y la discriminación a través de la formación y educación en las familias, las escuelas y las comunidades; e incidir ante los tomadores de decisiones para que la salud menstrual sea considerada un tema de salud pública que requiere políticas y financiación” (Cárdenas, 2024, p.35).

### Desafíos y avances en la implementación de políticas de salud menstrual

Las políticas menstruales han sido históricamente excluidas de los marcos de políticas globales de desarrollo y derechos humanos. La menstruación es considerada un asunto privado y, por lo tanto, no se aborda adecuadamente en la esfera pública. Las políticas menstruales deben ser entendidas desde una perspectiva interseccional, reconociendo que la menstruación está vinculada a diversas formas de opresión y desigualdad. Esto implica que las políticas deben abordar no solo las necesidades individuales, sino también las colectivas, promoviendo la justicia menstrual. Estas políticas deben ser diseñadas para empoderar a las personas menstruantes, permitiéndoles vivir su ciclo con dignidad y sinvergüenza (Accerenzi, 2023)

En muchos países de América Latina, las políticas públicas relacionadas con la menstruación son insuficientes o inexistentes, con escasos marcos legales que garanticen el acceso a productos menstruales y a atención médica adecuada. Esta situación genera una falta de recursos y apoyos para las personas menstruantes, afectando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social. En este contexto, y a modo de ejemplo, es importante mencionar que, en Argentina, existe la "licencia por día femenino", establecida por la Ley 10.174 de la Provincia de Buenos Aires en 1984, la cual otorga a las trabajadoras un día de licencia mensual con goce de sueldo, a elección de la interesada y con previa notificación al empleador. Sin embargo, este tipo de licencias no están reguladas a nivel nacional en la Ley de Contrato de Trabajo y se limitan a algunos convenios colectivos, como el de empleadas y empleados bancarios. Su implementación sigue siendo limitada, lo que refleja la persistente insuficiencia de políticas públicas relacionadas con la menstruación en el país (Mileo, 2004)

Sumado a lo anterior, existen países que ignoran el cuidado menstrual desde las interseccionalidades y aún más desde la sostenibilidad de su cuidado. Un ejemplo es India, que a pesar de tener una población significativa de personas menstruantes, carece de políticas nacionales sólidas que aborden el acceso a productos menstruales y la educación sobre la menstruación. Muchas niñas, mujeres y personas menstruantes enfrentan dificultades económicas y estigmas que les impiden gestionar adecuadamente su menstruación, lo que afecta su salud y su participación en la educación y el trabajo (Sinha & Bhan, 2019) En Etiopía, muchas mujeres no tienen acceso a productos menstruales debido a la pobreza y la falta de infraestructura. El estigma y la falta de educación sobre la menstruación también limitan la capacidad de las personas menstruantes para gestionar su salud menstrual (Yasmin & Liyakat, 2019) En Pakistán, la menstruación es un tema tabú en muchas comunidades y las políticas gubernamentales no han abordado adecuadamente el acceso a productos menstruales y la educación. Las personas menstruantes en áreas rurales a menudo carecen de productos básicos, lo que lleva a la deserción escolar y problemas de salud (Khan & Haider, 2020)

La menstruación debe ser vista como un tema de justicia social. Ejemplos como el de Canadá, que desde 2015 eliminó el impuesto sobre el valor agregado (GST) y el impuesto sobre las ventas (PST) para productos menstruales como parte de un esfuerzo más amplio para reducir la carga financiera sobre las personas menstruantes y promover la equidad de género (Graham, 2021), o el de Reino Unido, que en 2021 eliminó el impuesto al valor agregado (IVA) del 5% sobre productos menstruales, son avances importantes en la lucha contra la "tasa rosa"<sup>10</sup>. Además, el gobierno implementó programas de distribución gratuita de productos menstruales en escuelas y lugares públicos para garantizar el acceso (UNFPA, 2020) Escocia se convirtió en el primer país en el mundo en garantizar el acceso gratuito a productos

<sup>10</sup> Se llama impuesto rosa o tasa rosa al coste adicional de productos cuando son destinados a personas menstruantes.

menstruales en 2020 (Scottish Government, 2020) El Ministerio de Educación de Nueva Zelanda lanzó en 2021 una iniciativa para proporcionar productos menstruales gratuitos en escuelas y comunidades, reconociendo la importancia de la salud menstrual y buscando eliminar el estigma asociado.

En América Latina, algunas organizaciones han comenzado a abordar el problema de la pobreza menstrual mediante campañas de concientización, distribución de productos menstruales y la lucha por la eliminación de impuestos a estos productos. Países como Argentina, que en diciembre de 2020 aprobó la eliminación del impuesto al valor agregado (IVA) de 21% sobre productos menstruales, o el Ministerio de Salud de dicho país, que adquirió 5,000 copas menstruales para distribuir las en todo el territorio (Fundación SES, 2022; Acumar, 2021), son ejemplos notables. Chile, en 2021, aprobó una ley que establece la educación menstrual como parte de la currícula escolar (Diario Constitucional, 2022; Radio Festival, 2021) México implementó en 2021 un programa para proporcionar productos menstruales gratuitos en escuelas y espacios públicos, asegurando que las personas menstruantes tengan acceso a productos necesarios sin costo alguno (Secretaría de Educación Pública, 2021) En Perú, en 2021, se aprobó una ley que garantiza el acceso a productos menstruales en escuelas y comunidades vulnerables (Congreso de la República, 2021) En Colombia, en 2020 se aprobó una ley que busca promover la educación menstrual en las instituciones educativas y garantizar el acceso a productos menstruales en comunidades vulnerables. En Brasil, durante el 2021, algunas ciudades como São Paulo han implementado políticas para proporcionar productos menstruales gratuitos en escuelas públicas y centros de salud, aunque no a nivel nacional.

El activismo feminista en la región ha jugado un papel crucial en la visibilización de la menstruación como un tema de derechos humanos. A través de movimientos ecofeministas y colectivos que abordan la menstruación desde una perspectiva interseccional, se están impulsando cambios en la narrativa social sobre la menstruación, destacando la necesidad de políticas públicas inclusivas que aborden tanto la salud como los derechos reproductivos de las personas menstruantes. Las organizaciones de base popular y no gubernamentales (ONG) desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud menstrual y la defensa de los derechos de las personas menstruantes en América Latina. Estas organizaciones actúan como catalizadoras de cambio social y político, abordando diversas dimensiones del problema de la menstruación y su impacto en la vida de las mujeres y personas menstruantes (UNFPA, 2022)

Muchas organizaciones se dedican a la educación menstrual, brindando información sobre el ciclo menstrual, el cuidado menstrual y el uso de productos menstruales. Estas iniciativas ayudan a desestigmatizar la menstruación y a empoderar a las personas menstruantes para que comprendan su propio cuerpo. Actúan también como defensores de los derechos humanos, abogando por políticas públicas que reconozcan la menstruación como un tema de salud y bienestar. Trabajan para influir en la legislación y en la implementación de políticas que garanticen el acceso a productos menstruales y la educación adecuada.

Estas organizaciones realizan investigaciones y recogen datos sobre la situación de la menstruación en sus comunidades, identificando barreras y necesidades específicas. Esta información es fundamental para la defensa de políticas públicas y para informar a otros actores sobre la realidad de las personas menstruantes, abordando la menstruación desde una perspectiva interseccional. Esto les permite diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a las realidades específicas de cada comunidad.

En cuanto a las universidades, tanto privadas como públicas, desempeñan un rol fundamental en la creación de entornos seguros y accesibles para las personas menstruantes. A medida que se busca avanzar hacia una menstruación digna, es crucial analizar cómo estas instituciones abordan la relación entre los privilegios de cuidado menstrual y la infraestructura disponible, particularmente en lo que respecta a los baños. Además, tienen la responsabilidad de ser garantes de espacios seguros y promotores de la investigación en torno a este tema.

Las universidades privadas suelen contar con más recursos financieros, lo que les permite invertir en infraestructura y servicios que promuevan la salud y el bienestar de sus estudiantes. Sin embargo, esta situación puede generar una brecha significativa en el acceso a cuidados menstruales dignos entre las universidades privadas y públicas. Las instituciones públicas, a menudo con menos recursos, pueden carecer de instalaciones adecuadas para la gestión de la menstruación, lo que afecta negativamente la experiencia de sus estudiantes. Esto invita a las universidades públicas a repensar las posibilidades de garantizar el derecho a menstruar dignamente para cada una de las personas menstruantes afiliadas o pertenecientes a sus instalaciones educativas, una garantía que relacione también lo étnico y diverso de la menstruación.

De acuerdo con la revista Mutante (2024), el 83% de las personas que menstrúan perciben que el acceso a los derechos sexuales y reproductivos es limitado. Por lo tanto, replantear la menstruación y su cuidado sostenible, así como

asegurarla como un derecho, no se trata únicamente de una cuestión de género, sino que también involucra aspectos de raza y clase.

Para superar la desigualdad en torno a la menstruación en América Latina, es esencial un enfoque integral que aborde tanto las barreras económicas como los estigmas culturales, sociales, ambientales, de salud y educativos. Las políticas públicas deben garantizar el acceso gratuito o subsidiado a productos menstruales, infraestructura sanitaria adecuada y educación sobre salud menstrual. Además, es necesario dismantelar los estigmas culturales que rodean la menstruación a través de campañas de sensibilización que involucren tanto a personas menstruantes como a quienes no lo son.

Los gobiernos enfrentan el desafío de abordar las desigualdades estructurales y garantizar el acceso equitativo a la salud y la educación. En este contexto, las universidades y los establecimientos de educación superior pueden desempeñar un papel fundamental como promotores de este derecho. A través de actividades de investigación, estas instituciones no solo pueden generar conocimiento sobre la menstruación y su impacto en la vida de las personas, sino que también pueden plantear acciones de incidencia política que contribuyan a la creación de políticas públicas sostenibles. Además, es esencial que las universidades se relacionen de manera directa con las agendas públicas, asegurando que las necesidades y derechos de quienes menstrúan sean considerados en la formulación de políticas.

La menstruación se vincula estrechamente con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de la Organización de Naciones Unidas (ONU), los cuales abordan cuestiones fundamentales de salud, igualdad y bienestar. En particular, el ODS 3: Salud y Bienestar subraya la importancia de garantizar el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva. La meta 3.7 busca asegurar que todas las personas tengan acceso a información y servicios relacionados con la salud sexual y reproductiva, incluyendo aspectos específicos de la menstruación. Asimismo, la meta 3.8 enfatiza la necesidad de garantizar el acceso a servicios de salud esenciales de calidad, lo cual es crucial para el bienestar de quienes menstrúan. Al integrar estos enfoques, se puede avanzar hacia una gestión menstrual digna y equitativa, alineada con los objetivos globales de desarrollo y derechos humanos.

El ODS 4: Educación de Calidad también juega un papel esencial en la gestión de la menstruación. La meta 4.1 se enfoca en asegurar que todos los jóvenes logren competencias básicas de alfabetización y cálculo numérico. Esto se relaciona con la importancia de incluir la educación menstrual en las escuelas para desestigmatizar el tema y permitir que las niñas y jóvenes asistan regularmente a clases. La meta 4.5, que busca eliminar disparidades de género en la educación, también resalta la necesidad de que las niñas no se vean obligadas a abandonar la escuela debido a la falta de acceso a productos menstruales y a infraestructura adecuada.

El ODS 5: Igualdad de Género es otro pilar fundamental. La meta 5.1 aborda la eliminación de todas las formas de discriminación contra mujeres y niñas, y es esencial para promover la dignidad en el manejo de la menstruación. Asimismo, la meta 5.4 reconoce la importancia de valorar el trabajo de cuidado no remunerado y promover la responsabilidad compartida, lo que incluye la educación y el apoyo sobre la menstruación tanto para hombres como para mujeres.

En términos de infraestructura, el ODS 6: Agua Limpia y Saneamiento es crucial. La meta 6.2 busca garantizar el acceso universal y equitativo al agua potable y al saneamiento adecuado, lo cual es vital para una gestión menstrual digna. La meta 6.3 que se enfoca en mejorar la calidad del agua y reducir la contaminación, también está relacionada, ya que la falta de instalaciones adecuadas puede comprometer la salud de quienes menstrúan.

Además, el ODS 10: Reducción de las Desigualdades enfatiza la importancia de garantizar igualdad de oportunidades y resultados para todas las personas, prestando especial atención a las poblaciones vulnerables. La meta 10.3 es clave para asegurar que las personas menstruantes no enfrenten barreras adicionales debido a su género o situación económica.

El ODS 12: Producción y Consumo Responsables también se relaciona con la menstruación, ya que la meta 12.5 busca reducir la generación de desechos. Esto es especialmente relevante en el contexto de productos menstruales, donde se deben promover alternativas sostenibles y accesibles.

Finalmente, el ODS 17: Alianzas para Lograr los Objetivos subraya la importancia de la colaboración en la recopilación de datos desglosados, como se indica en la meta 17.18. La recopilación de datos sobre el acceso a productos y servicios relacionados con la menstruación es crucial para abordar las desigualdades y diseñar políticas efectivas.

Asimismo, es crucial considerar en las agendas públicas el Decenio Internacional para las Personas Afrodescendientes, con énfasis en la justicia y el autorreconocimiento. Esto implica promover, respetar y proteger los derechos humanos de las personas afrodescendientes, incluyendo el reconocimiento y valoración de su cultura y herencia. Además, es necesario fortalecer los marcos jurídicos nacionales, regionales e internacionales para erradicar la discriminación racial, lo cual incluye la menstruación en personas afrodescendientes (ONU, 2013).

### Consideraciones finales

En América Latina la desigualdad menstrual es una cuestión de justicia social que requiere la participación activa de gobiernos, organizaciones y comunidades. Solo cuando la menstruación sea reconocida como un derecho básico y un tema de equidad, las personas menstruantes podrán participar plenamente en la vida social, económica y política de la región.

La experiencia de la menstruación en personas menstruantes universitarias afro de zonas rurales está profundamente influenciada por la intersección de factores sociales, culturales y económicos. Las barreras que enfrentan no son únicamente el resultado de la falta de productos y servicios, sino que también están afectadas por el estigma y las desigualdades raciales y de género que perpetúan su vulnerabilidad.

Para Carriazo, Loboguerrero y Villavieja (2023), la pobreza menstrual en América Latina se define como “la falta de acceso a productos sanitarios, una educación adecuada, baños, lavado de manos y gestión de residuos sanitarios que impiden el cumplimiento de los derechos fundamentales de las mujeres, niñas y personas menstruantes” (p.1) Por lo tanto, esta se manifiesta de manera aguda en las instituciones rurales, donde el acceso a productos de gestión menstrual es limitado. Esta situación genera un impacto negativo en el rendimiento académico y la salud mental de las personas menstruantes, perpetuando un ciclo de desigualdad de género que exige atención urgente y acciones específicas en políticas públicas.

El estigma en torno a la menstruación contribuye a la falta de educación adecuada y a la percepción negativa del proceso menstrual, lo que genera desinformación y aislamiento social. Por ello, se requiere un cambio cultural significativo que fomente una visión más inclusiva y positiva sobre la menstruación, promoviendo la dignidad y la normalización de las conversaciones sobre salud menstrual.

La falta de infraestructura adecuada en las instituciones de educación superior rurales agrava la situación de las personas menstruantes. Las condiciones inseguras y la escasez de servicios sanitarios apropiados impiden que las estudiantes gestionen su menstruación de manera digna, afectando su bienestar y su capacidad para participar plenamente en la vida académica.

Además, los altos costos de los productos menstruales, junto con la escasez de estos en las zonas rurales, limitan gravemente la capacidad de las personas menstruantes para acceder a los insumos necesarios para su salud menstrual. Por lo tanto, es fundamental que las políticas públicas aborden la eliminación de impuestos sobre productos de gestión menstrual y garanticen su disponibilidad en todas las regiones, especialmente en áreas desfavorecidas.

Existen necesidades urgentes de políticas públicas que reconozcan la menstruación como un tema de salud pública y equidad de género. Estas políticas deben abordar la educación menstrual, la accesibilidad a productos y servicios de higiene, así como la mejora de la infraestructura en instituciones de educación superior.

La falta de investigación centrada en las experiencias situadas de mujeres afrodescendientes y otras identidades sexo-genéricas en relación con la menstruación limita la comprensión integral de este proceso. Es crucial ampliar el enfoque académico para incluir estas voces y experiencias, lo que podría enriquecer el debate y la formulación de políticas.

La normalización de un discurso que incluya a todas las personas menstruantes es esencial. Desestigmatizar la menstruación y reconocer su naturaleza biológica como un aspecto común de la experiencia humana contribuirá a crear un ambiente educativo y social donde las personas menstruantes se sientan apoyadas y empoderadas.

El activismo feminista y las organizaciones de base desempeñan un papel fundamental en la visibilización del tema y en la promoción de cambios en la narrativa social sobre la menstruación. Estas iniciativas son vitales para desestigmatizar la menstruación y garantizar el acceso a productos de gestión menstrual y educación adecuada, lo que resulta en un impacto positivo en la vida de las personas menstruantes.



Es importante resaltar que las universidades, tanto públicas como privadas, tienen una responsabilidad significativa en la creación de entornos seguros y accesibles para las personas menstruantes. Al fomentar la investigación y la sensibilización sobre la menstruación, estas instituciones pueden contribuir a la formulación de políticas públicas que garanticen el derecho a una menstruación digna y saludable. De este modo, se puede avanzar hacia la construcción de una sociedad más equitativa, que reconozca y respete los derechos de todas las personas menstruantes.

Finalmente, entendemos este estudio como un buen punto de partida para el desarrollo de análisis que consideramos necesarios para mejorar el diseño e implementación de políticas públicas enfocadas en esta problemática. Sin embargo, reconocemos que el estudio resulta insuficiente al emplear un enfoque predominantemente cualitativo. Aunque permite una comprensión profunda de las experiencias de las personas menstruantes en contextos rurales, limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias. La ausencia de datos cuantitativos reduce la capacidad de medir de manera cuantificable algunos desafíos menstruales, como el acceso a productos de gestión menstrual o las ausencias escolares relacionadas con la menstruación. Asimismo, resaltamos que la no inclusión de datos cuantitativos, está estrechamente vinculado con el hecho de la nula y poca existencia de estadísticas diferenciadas por etnicidad en relación a esta problemática.

## Referencias bibliográficas

Accerenzi, M. (2023). *Políticas menstruales y desarrollo. Una crítica al abordaje de la menstruación en el ámbito de la cooperación internacional*. País Vasco.

AHF Colombia. (2023). Pobreza y estigma menstrual frenan a niñas y mujeres. *AHF Colombia*. <https://pruebagratisdevih.co/pobreza-y-estigma-menstrual-frenan-a-miles-de-ninas-y-mjeres/>

Alta Comisionada para los Derechos Humanos. (2022, 6 de junio). *Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual*. <https://www.ohchr.org/es/statements/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>

Ariza-Ruiz, L. K., Espinosa-Menéndez, M. J., & Rodríguez-Hernández, J. M. (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. *Revista de Salud Pública*, 19(6), 833-841. <https://scielosp.org/pdf/rsap/2017.v19n6/833-841/es>

Armand Ugón, M. M. (2019). *El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina* (Tesis de grado).

AWID. (2004, agosto). *Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica*. Derechos de las mujeres y cambio económico, 9. [https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad\\_-\\_una\\_herramienta\\_para\\_la\\_justicia\\_de\\_genero\\_y\\_la\\_justicia\\_economica.pdf](https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf)

Carballeda, A. J. C. (2013). La intervención en lo social desde una perspectiva americana. Algunos aportes de Enrique Dussel y Rodolfo Kusch. *Margen*, No. 70.

Carriazo, M. I., Loboguerrero, M., & Villavieja, A. L. (2023). La lucha contra la pobreza menstrual: Un vistazo a América Latina. *Informe del Grupo de investigación: Mujeres, Género y Diversidad para el Centro de Estudios Estratégicos de Relaciones Internacionales*. [https://www.ceeriglobal.org/wp-content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-la-pobreza-menstrual\\_Informe.docx.pdf](https://www.ceeriglobal.org/wp-content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-la-pobreza-menstrual_Informe.docx.pdf)

Coalición Internacional por la Salud de la Mujer (IWHC). (2024). *En Coalición Internacional por la Salud de la Mujer*. <https://www.thebesttoronto.com/best-womens-health-clinics-toronto/iwhc-toronto-homepage/>

Flechas Anzola, C. (2022, diciembre 27). Pobreza menstrual en América Latina, cuestión de Derechos Humanos. *Efeminista*. <https://efeminista.com/pobreza-menstrual-america-latina-derechos-humanos/>

Funes, M., & Solis, C. (2023). *¿Por qué hablar de menstruación?* Bosque Editoras.

Guevara-Rodríguez, G. (2019). Análisis documental: Propuestas metodológicas para la transformación en programas de posgrado desde el enfoque socioformativo. *Atenas*, 3(47). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478060102007>

Llorente, A. (2022, marzo 8). Menstruación: “Vino Andrés”, “Juana la colorada”, “me cantó el gallo”, las diferentes formas de llamar al ciclo menstrual en América Latina y por qué es tabú. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51700849>

Mileo, A. (2004, mes). El “día femenino” en el ambiente de trabajo: una breve revisión de las licencias laborales por menstruación. *Ponencia presentada en las XIII Jornadas Nacionales. VIII Congreso Iberoamericano de estudios de género*, Buenos Aires, Argentina. <http://eventosacademicos.filo.uba.ar/index.php/JNHM/XIII-VIII-2017/paper/view/1666>

Molano Giraldo, M. F. (2023). *Interseccionalidad. Una definición desde el pensamiento complejo / Intersectionality. A definition from complex thought*. CIEG, Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales, 61, 22-40. <https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2023/04/Ed.6122-40-Molano-Maria.pdf>

Moreno, E. M., & Núñez Álvarez, A. (2012). Disruptores endocrinos, un posible riesgo tóxico en productos de consumo habitual. *Unirevista*, (1), 35–43.

Mutante. (2024, septiembre). La doble barrera del aborto: ser negra, indígena o de una comunidad rural. *Mutanteorg*. <https://www.instagram.com/p/DAdqYvZMmOR/?igsh=MXVnYWxxcG5uYzJvcQ%3D%3D>

ONU. (2023). Acabar con la pobreza menstrual, un paso más para terminar con la desigualdad. *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2023/05/1521412>

ONU, Asamblea General de las Naciones Unidas. (2013). Proclamación del Decenio Internacional de los Afrodescendientes (Resolución 68/237).

Partha, A. (2022, marzo 1). Influencia de la pobreza menstrual sobre los derechos de las niñas y mujeres alrededor del mundo. *Humanium*.

Quijano, A. (2014). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En A. Quijano (Ed.), *Cuestiones y horizontes: De la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder*. CLACSO. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20140507042402/eje3-8.pdf>

Ramírez Vásquez, C. (2022a). Introducción. En *Educación menstrual emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual* (1.ª ed., p. 18). Ciudad Lectora.

Ramírez Vásquez, C. (2022b). Segundo sangrado. Dimensión Biológica. En *Educación menstrual emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual* (1.ª ed., p. 72). Ciudad Lectora.

Sahuquillo, M. R. (2017, noviembre 15). Estigmas sin fronteras: Así viven las mujeres sus reglas en otros países. *El País*. [https://elpais.com/actualidad/2017/11/14/estilo\\_de\\_vida/1510678226\\_381973.html](https://elpais.com/actualidad/2017/11/14/estilo_de_vida/1510678226_381973.html)

Salatino, M. (2013). Colonialidad del saber y epistemologías desde el Sur. *El proyecto Amawtay Wasi* (Documento de trabajo). X Jornadas de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-038/155>

Seco, R. (15 de septiembre de 2023). La senadora keniana que hizo política con el pantalón manchado de sangre: “Hay chicas que venden sexo a cambio de compresas”. *Planeta Futuro*. <https://english.elpais.com/news/planeta-futuro/>

Solis, C. (2023). ¿Cómo hicimos una investigación feminista sobre menstruación? En *¿Por qué hablar de menstruación?* (pp. 28–46). Bosque Editoras.

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad* (1.ª ed., p. 192). UNESCO.

UNFPA. (2022). La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y derechos reproductivos.

Unisalle Noticias. (2021, marzo 8). El panorama de la educación superior rural en Colombia. *Unisalle Noticias*. <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/UnisalleNoticias/uls/El-panorama-de-la-educacion-superior-rural-en-Colombia#:~:text=De%20los%20desaf%C3%ADos%20que%20enfrentan%20los%20pobladores%20de,zonas%20del%20pa%C3%ADs%20sin%20cobertura%20de%20educaci%C3%B3n%20superior>

Vázquez Guido, I. (2023, mayo 25). Tabúes y estigmas en torno a la menstruación: No es normal que no te crean. *La Cadera de Eva*.

Verdezoto, J. (2024). *Pobreza menstrual y salud pública* (Trabajo de titulación). Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Trabajo Social, Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/>.

Fecha de recepción: 30-9-2024

Fecha de aceptación: 17-12-2024