

# La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y derechos reproductivos

**LAS PERSONAS  
POBRES, CON  
DISCAPACIDAD,  
EN PRISIÓN,  
MIGRANTES Y  
TRANSGÉNERO  
TAMBIÉN TIENEN  
EL PERIODO**

Nota técnica del equipo de Género,  
Derechos e Interculturalidad del UNFPA  
2022

**LOS SUMINISTROS  
PARA LA  
MENSTRUACIÓN  
SON ARTÍCULOS  
ESENCIALES**

**LA MENSTRUACIÓN  
NO ES UNA  
EXCUSA PARA LA  
DISCRIMINACIÓN**



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



## **Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)**

Aída Verónica Simán  
**Representante**

Martha Lucía Rubio Mendoza  
**Representante Auxiliar**

Laura Lozano Ruíz  
**Asesora de Género, Derechos e Interculturalidad**

Yessica Carabali Mendoza  
**Profesional técnica área de Género, Derechos e Intercultural**

María Alejandra Wundram Pimentel  
**Consultora en Género, Derechos e Intercultural**

### **Apoyos:**

Johana Blanco Barreto  
**Coordinadora Educación Integral de la Sexualidad**

Jhon Freddy Guzmán  
**Corrector de estilo**

©PONY para UNFPA  
**Ilustraciones portada**

Giovanny Guzmán  
**Diseño y diagramación**

# 1

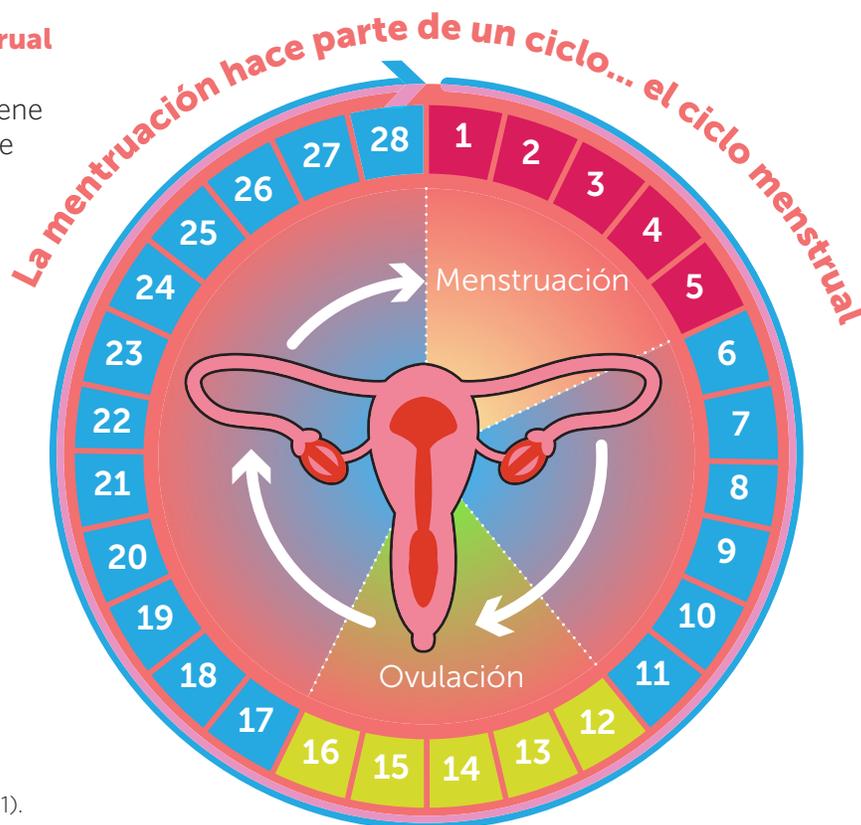
## ¿Qué es la menstruación?

La *menstruación*, también conocida como el *periodo*, es un proceso natural y sano en el cual el útero desprende parte de su recubrimiento, generando que sangrado y tejido sea expulsado a través de la vagina. La menstruación dura entre 4 y 7 días y hace parte del ciclo menstrual (UNICEF, 2020).

Es un proceso natural para las mujeres y personas menstruantes<sup>1</sup> en edad reproductiva. También es un indicio de buena salud ya que el estrés, problemas de nutrición y otros problemas de salud pueden impactar el ciclo menstrual y la ocurrencia de la menstruación. Otros factores como el uso de anticonceptivos y la actividad física también pueden producir cambios en la menstruación y el ciclo menstrual (UNFPA, 2022).

### Fases del ciclo menstrual

El ciclo menstrual tiene una duración de aproximadamente 28 días. Su duración varía, según la persona, entre 25 y 35 días. Este ciclo tiene cuatro etapas que se detallan en la siguiente figura.



Fuente: UNFPA y LIMPAL (2021).

<sup>1</sup> La menstruación es un proceso que afecta a una variedad de personas, incluyendo mujeres cisgénero, pero también a hombres trans y mujeres de género no binario. Por esto hablaremos en este documento de "personas menstruantes".

- **Fase 1**

Comienza con la menstruación (día 1 del ciclo), cuando ocurre un desprendimiento del revestimiento del útero y los restos de los óvulos no fertilizados. Usualmente dura entre 4 y 7 días.

- **Fase 2**

Aumenta la producción de estrógenos, lo que lleva a que el tejido de revestimiento del útero se vuelva más grueso y esponjoso. Puede durar entre 6 y 8 días.

- **Fase 3**

Ocurre la ovulación, que es el proceso en que uno de los ovarios libera un óvulo que va al útero. Es la etapa de mayor fertilidad y cuando hay mayores probabilidades de un embarazo. Puede durar entre 4 y 6 días.

- **Fase 4**

El óvulo pasa por las trompas hacia el útero. Si el óvulo no es fecundado, no será implantado en la pared uterina, sino que se divide, y disminuyen los niveles de hormonas como el estrógeno y la progesterona. Esta etapa es seguida por el inicio de un nuevo ciclo.

## **Términos asociados a la menstruación**

- **Menarquía**

Nombre de la primera menstruación. La edad en la que ocurre puede variar en cada persona, pudiendo ocurrir entre los 8 y los 17 años (UNICEF, 2020). También se conoce como “menarca”.

- **Síndrome premenstrual**

Patrón de síntomas físicos y emocionales que responden en la mayoría de los casos a cambios hormonales y ocurren en la última parte del ciclo menstrual. Algunas personas pueden no notar ningún síntoma, mientras en otras estos síntomas pueden incluir dolor, hinchazón o cambio de humor.

- **Ciclos irregulares**

También conocidos como irregularidades menstruales, se refieren a tener ciclos cortos y largos impredecibles con diversos niveles de pérdida de sangre y de dolor.

- **Menopausia**

El cese permanente de la menstruación, que se presenta, usualmente, en mujeres entre los 45 y 55 años. Este es un proceso normal que indica el fin de la etapa reproductiva de las personas menstruantes. El periodo de tiempo en el que ocurre la transición a la menopausia se conoce como “perimenopausia”.

- **Amenorrea**

Falta de sangrado menstrual por tres o más meses.

- **Dismenorrea**

Dolor durante la menstruación, por ejemplo, dolor de espalda, dolor abdominal o calambres.

- **Menorragia**

Sangrado excesivo, muy abundante y prolongado que puede provocar anemia, e incluso llegar a ser mortal si no se trata.

- **Endometriosis**

Proceso en el que tejido similar al que crece dentro del útero se desarrolla fuera de él, incluyendo en los ovarios, trompas uterinas, intestinos, recto, vejiga y, sobre otro, tejido en el área de la pelvis. Puede generar dolor, sangrado y problemas de fertilidad.

## 2

## Relación de la menstruación con los derechos humanos

Los derechos humanos tienen base en el reconocimiento de la dignidad de todas las personas. Son inherentes, sin distinción alguna por razones de raza, sexo, nacionalidad, etnia, lengua, religión o cualquier otra condición.

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR) son derechos humanos que resaltan la libertad que tenemos todas las personas de tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, nuestra vida y la forma en la que vivimos nuestra sexualidad, reproducción y salud. Los DSDR resaltan que se debe garantizar que estas decisiones sean personales y se puedan tomar de manera informada y con autonomía, sin discriminación, riesgos, amenazas, coerciones o violencia (ONU, 1995).

De esta manera, los DSDR son indivisibles de otros derechos humanos, como el derecho a la vida, a la dignidad, a la autonomía, a la salud, a la educación y a la información, a la equidad y no discriminación, a la privacidad, al matrimonio en igualdad de condiciones, a vivir una vida libre de violencias por razones de género y prácticas nocivas, y libres de tortura y otros tratos crueles, inhumanos y degradantes (UNHCR & IPAS, s.f.).

La menstruación está directamente relacionada con la dignidad humana de las mujeres y personas menstruantes, así como con sus DSDR. Estos derechos no son garantizados cuando no se tiene acceso a infraestructura sanitaria adecuada, no se cuenta con insumos para la gestión menstrual, se limita el desarrollo de actividades en el ámbito público y privado, y/o cuando hay discriminación y violencia. “Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan el principio de la dignidad humana” (UNFPA, 2022).

Así mismo, la educación integral en sexualidad es un derecho que, al ser garantizado, permite ejercer otros derechos como el derecho a la salud, incluyendo la salud sexual y reproductiva. Las *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad* (Naciones Unidas, 2018) constituyen recomendaciones basadas en la evidencia, para brindar una educación integral en sexualidad que prepare a los niños, niñas y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para: (i) realizar su salud, bienestar y dignidad; (ii) desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; (iii) considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y (iv) entender cuáles son sus derechos a lo largo de la vida y asegurarse de protegerlos.

Uno de los propósitos de las *Orientaciones* es demostrar cómo la educación integral para la sexualidad (EIS) puede aumentar la conciencia acerca de temas que suelen considerarse delicados en algunos contextos culturales, entre ellos,

el de la menstruación. No hablar sobre la menstruación puede contribuir a la persistencia de actitudes sociales y culturales negativas hacia esta. Ello puede impactar de manera negativa la vida de las niñas, contribuir a una incomodidad duradera acerca de sus cuerpos y llevar a la reticencia cuando se trate de buscar ayuda cuando surjan problemas (Naciones Unidas, 2018). Con la ampliación de la perspectiva que representó la ESI, se comenzó a reconocerle como un proceso que no es únicamente biológico, sino que repercute también a nivel emocional, social y vincular. Igualmente, se empezó a considerar que no es un tema solo de mujeres, sino que además es importante que los varones conozcan de qué se trata (La Luz de Frida, 2022).

Existen creencias, mitos y percepciones negativas sobre la menstruación que pueden afectar todos los ámbitos de la vida y el desarrollo de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. Estas pueden incidir de manera importante en sus oportunidades educativas y laborales, y tener impactos a largo plazo en su participación económica, social y política. Las creencias negativas sobre la menstruación generan barreras para el ejercicio de sus derechos humanos, profundizando las desigualdades de género, la discriminación y las violencias de género.

Situaciones de pobreza extrema, crisis humanitarias, prácticas nocivas como la Mutilación Genital Femenina (MGF) y los Matrimonios Infantiles y Uniones Tempranas y Forzadas (MIUTF), la desigualdad de género y otras desigualdades nacidas de la intersección con otras características, como etnicidad, discapacidad, identidad de género, edad y otras; todas ellas profundizan el estigma alrededor de la menstruación y limitan en mayor medida el ejercicio de los derechos humanos de las niñas, adolescentes, mujeres, hombres transgénero y personas con orientaciones sexuales diversas que menstrúan.

# 3

## Cómo afectan los prejuicios sobre la menstruación a las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes

### Violaciones al derecho a la no discriminación

Las normas, los roles y los estereotipos asociados a la menstruación refuerzan la discriminación y la desigualdad de género, ya que imponen obstáculos para el libre desarrollo de la vida, la salud, los proyectos, la movilidad y la dignidad de las niñas, adolescentes, mujeres y otras personas menstruantes.

Debido a la creencia de que la menstruación es sucia y vergonzosa, las niñas y adolescentes se cohiben de participar en actividades de la vida pública, como, por ejemplo, asistir a la escuela por el miedo a participar en actividades físicas o sociales. Culturalmente, muchas mujeres se ven excluidas de espacios públicos y religiosos. Incluso, son alejadas de tareas domésticas que han sido asumidas por ellas, siendo el único momento en que no deben cumplir con estas expectativas (UNFPA, 2022).

### Violaciones al derecho a la salud

En situaciones de pobreza y crisis, las niñas, adolescentes y mujeres se enfrentan a desafíos para gestionar su menstruación, ya que su acceso a insumos como toallas higiénicas, copas menstruales o tampones, así como a infraestructura sanitaria adecuada, se puede ver limitado (UNFPA, 2022). En ocasiones deben recurrir al uso de trapos, papel, periódicos, corazas de árboles y otros elementos improvisados.

Las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes tienen mayor riesgo de infecciones cuando no tienen acceso a insumos y servicios para su gestión menstrual. Adicionalmente, por vergüenza, estigma o la inexistencia de servicios, las niñas no buscan tratamientos médicos para tratar síntomas como la dismenorrea, menorragia, endometriosis, fibromas (brotos abultados en el útero), o trastornos como el síndrome de ovario poliquístico, irregularidades menstruales, entre otros. Esto afecta su salud física y mental, e incluso pone en riesgo su vida.

### Violaciones al derecho a la educación

Cuando las niñas, adolescentes y personas menstruantes no cuentan con infraestructura adecuada y segura para gestionar su menstruación, así como tratamientos para el dolor asociado, tienen mayor riesgo de ausentarse de las escuelas y colegios, y/o de disminuir su rendimiento académico.

La carencia en información de calidad y educación en sexualidad y temas relacionados con la salud sexual y reproductiva, que incluya el abordaje de la menstruación desde una perspectiva de salud, autonomía y derechos, representa una limitante para que las mujeres y personas menstruantes identifiquen, reconozcan y gestionen los cambios en su cuerpo, su bienestar, su salud y el manejo de la menstruación. Estos retos se exacerban cuando existen creencias estigmatizantes y situaciones de vulnerabilidad; por ejemplo, las niñas, adolescentes y mujeres con discapacidad se enfrentan a mayores retos para acceder a educación sexual que incluya información sobre la menstruación adecuada y basada en evidencia, debido a la falta de reconocimiento de la sexualidad de las personas en condición de discapacidad y de sus derechos sexuales y reproductivos (UNFPA, 2022). Esta falta de información genera desconocimiento, estigma y vergüenza, factores que pueden también afectar la participación de personas menstruantes no solo en espacios educativos, sino también en los demás ámbitos de su vida. La EIS invita a abordar el ciclo menstrual desde una mirada abierta y diversa, tanto dentro como fuera de la escuela. Se orienta a hablar del ciclo desde una mirada crítica e inclusiva, desde la perspectiva de género y derechos, que permita acompañar y abordar los ciclos menstruales de todas las personas menstruantes. El ciclo menstrual influye en la manera que tenemos de habitar el mundo, en la vivencia del propio cuerpo, de la identidad y de las relaciones que mantenemos, así como en la relación con los espacios que habitamos (SEXus, 2022).

### **Violaciones al derecho al trabajo**

La falta de acceso a información, insumos, infraestructura y servicios médicos adecuados para la gestión menstrual también impacta negativamente el acceso y la permanencia en empleos en condiciones dignas y en igualdad de condiciones particularmente a las mujeres de todas las edades y personas menstruantes. Esto puede llevar a la pérdida de oportunidades para acceder y realizar ciertos trabajos y labores, o la obligación a renunciar a horas y jornadas de trabajo y, consecuentemente, a la reducción del ingreso económico de las mujeres. Sumado a esto, pueden enfrentar discriminación como consecuencia de estereotipos asociados a que la menstruación es relacionada con la falta de higiene o la suciedad.

Muchas personas consideran que las niñas, adolescentes y mujeres tienen menores capacidades físicas y emocionales durante la menstruación, lo cual puede llevar a limitar sus opciones de acceder a desempeñar ciertos roles o puestos de liderazgo (UNFPA, 2022).

### **Violaciones al derecho a agua y saneamiento**

Para las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, es indispensable contar con infraestructura de agua y saneamiento de calidad (baños y suministros de agua), privadas, seguras y culturalmente acordes con sus necesidades para gestión menstrual. No contar con estos derechos pone en riesgo su integridad y su salud, además de su libre desarrollo de la personalidad (UNFPA, 2022; UNICEF, 2018b).

## **Violaciones al derecho a una vida libre de violencias basadas en género**

Existen creencias culturales que consideran que cuando las niñas inician la fase de la menstruación (menarquia), se encuentran listas para tener relaciones sexuales, para la reproducción o para unirse o contraer matrimonio. Estas creencias ponen a las niñas en situaciones de riesgo a MIUTF, de violencias por razones de género incluida la violencia sexual, embarazo en la infancia y la adolescencia, y morbilidad y mortalidad materna (UNFPA, 2022).

## **Intersecciones con otros ejes de vulnerabilidad**

Las barreras que enfrentan las personas menstruantes debido a creencias negativas alrededor de la menstruación se exageran cuando se intersectan con otros factores de vulnerabilidad y desigualdad. Por ejemplo:

- Las personas con identidades de género diversas se enfrentan a patrones de discriminación y violencia adicionales a los que padecen las mujeres cisgénero y heterosexuales, por lo que es frecuente que se tengan mayores obstáculos para obtener información e insumos para su gestión menstrual. Las personas trans menstruantes pueden ser víctimas de violencia al usar baños públicos. Los hombres trans no tienen acceso a la infraestructura y servicios para higiene menstrual que se encuentran en los baños para mujeres, y muchas veces los niños y adolescentes trans pueden ser excluidos de los programas de información sobre menstruación disponibles (UNICEF, 2019).
- Las mujeres migrantes, refugiadas o aquellas que viven en situaciones de pobreza se pueden ver obligadas a tomar decisiones frente a su supervivencia, teniendo que decidir entre comprar alimentos para ellas y sus familias o adquirir insumos para gestionar su menstruación (UNFPA, 2022).
- Las personas con discapacidad tienen barreras adicionales para acceder a materiales e infraestructura adecuada para la higiene menstrual, ya que están afectadas desproporcionadamente a la falta de información, disponibilidad de baño y espacios privados y accesibles con agua y materiales para el manejo de su periodo (UNICEF, 2018b).

# 4

## Contexto en Colombia

En la Sentencia T-398 de 2019, la Corte Constitucional reconoció el derecho a la salud sexual y reproductiva, incluyendo el derecho al manejo de la gestión menstrual:

*"[Se protege el] derecho de toda mujer a usar adecuadamente el material para absorber o recoger la sangre menstrual. La literatura ha sostenido que el uso adecuado comprende cuatro condiciones esenciales, a saber: a) el empleo de material idóneo para absorber la sangre; b) la capacidad para hacer el cambio de dicho material en privacidad y tan seguido como sea necesario; c) el acceso a instalaciones, agua y jabón para lavar el cuerpo, así como para desechar el material usado y; d) la educación, que permitan comprender los aspectos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlos de forma digna y sin incomodidad alguna".*

Corte Constitucional, Sentencia T-389 de 2019.

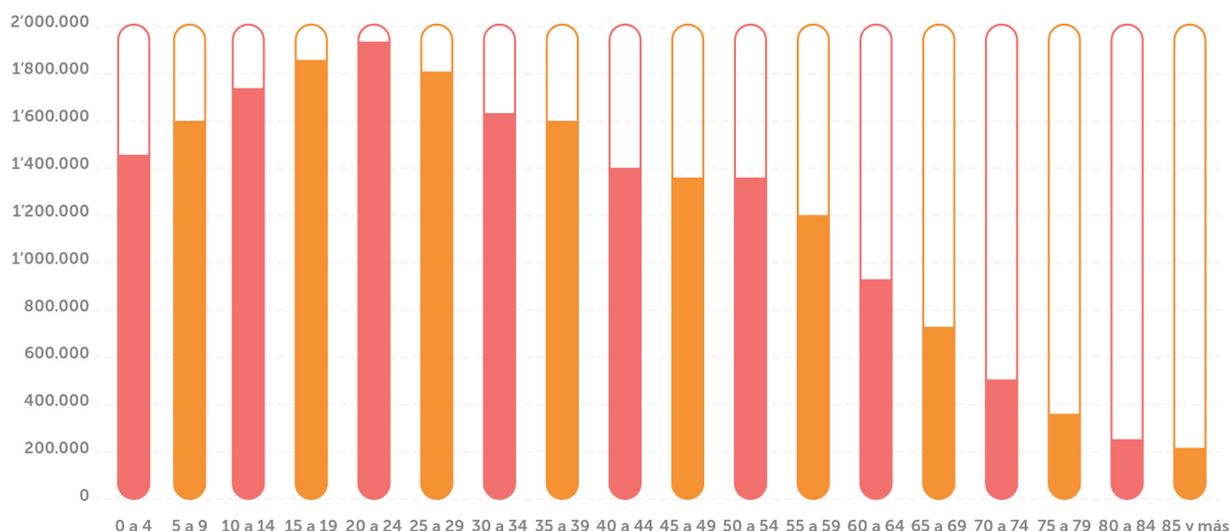
La Corte manifiesta que, para garantizar este derecho, se deben tomar acciones dirigidas a facilitar el acceso al material de absorción de sangre menstrual, así como el acceso a infraestructura adecuada para realizar el cambio de dicho material en condiciones de dignidad e intimidad, entre otros (Corte Constitucional, 2019). Sin embargo, la poca información cuantitativa disponible evidencia retos para esta garantía. Así mismo, la Corte reconoce la titularidad de este derecho a las mujeres, sin excluir a personas con identidades de género diversas. Llama a la importancia de garantizar este derecho, considerando las diferencias en sus condiciones etarias, culturales y socioeconómicas (Corte Constitucional, 2019).

# 5

## Información disponible

En Colombia, según datos del Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV-2018), de las 44.164.417 personas censadas, el 51,2% son mujeres y el 48,8% son hombres. Del total de mujeres, el 60% se encuentra entre los 10 y 49 años (DANE, 2018), rango promedio en el que las mujeres menstrúan (UNFPA, 2022).

**Gráfica 1. Número de mujeres censadas por grupos de edad, 2018**

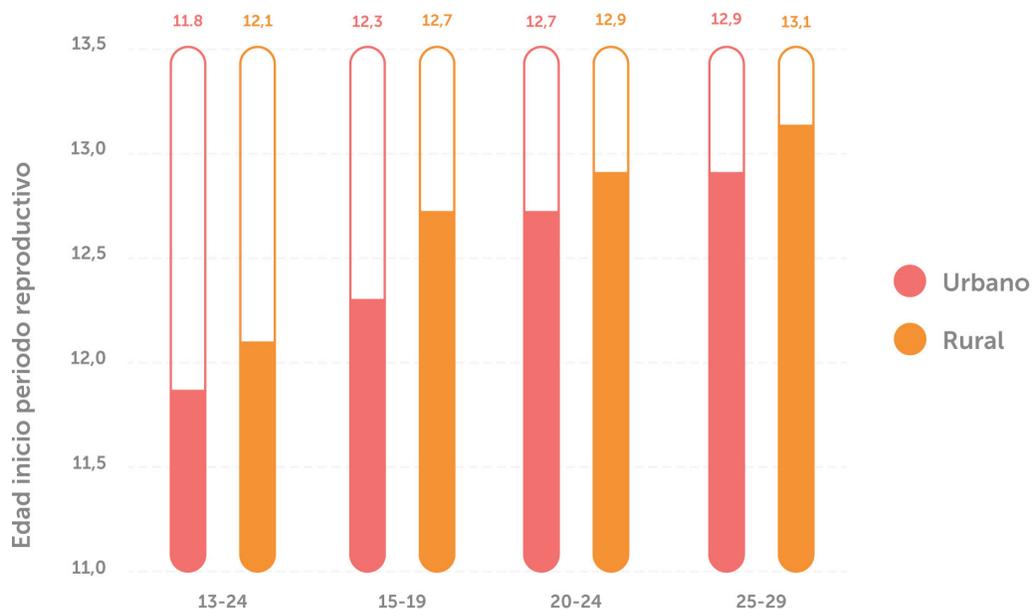


Fuente: Elaboración propia con datos del CNPV 2018, DANE

La menarquía o primera menstruación es un proceso que se evidencia en edades cada vez más tempranas, como lo indican los resultados de la ENDS de 2015. A nivel nacional se reporta que la edad de la menarquía ha bajado de 13,2 años entre las mujeres de 25 a 29 años a 11,9 años entre las de 13 a 14 años. Que las niñas y adolescentes tengan su primera menstruación en edades más tempranas implica la necesidad de ampliar el acceso a educación integral en sexualidad (Profamilia & MSPS, 2015). Además, podría significar un aumento del riesgo de las niñas y adolescentes a embarazos en la infancia y la adolescencia, violencias de género, MIUTF y deserción escolar.

Según la ENDS 2015, la menarquía se da de manera más temprana en zonas rurales, aumentando los riesgos mencionados anteriormente en niñas y adolescentes que tienen mayores condiciones de vulnerabilidad y menor acceso a servicios e insumos de gestión menstrual y de salud.

**Gráfica 2. Edad promedio a la menarquía por edad actual según zona: mujeres de 13 a 29 años en Colombia, 2015**



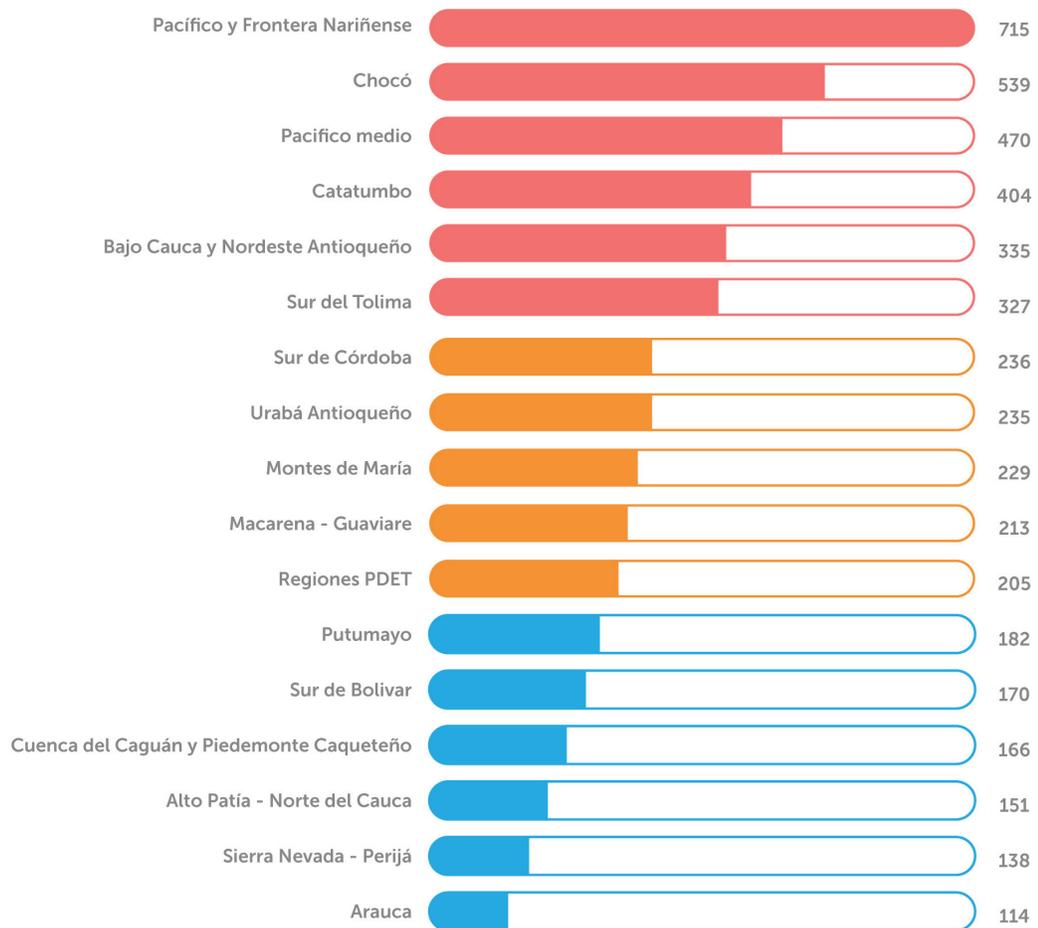
Fuente: ENDS 2015.

Como lo evidencia un estudio realizado por UNICEF en tres municipios del país, las niñas y adolescentes experimentan la menarquía sin ningún tipo de información y con pocos conocimientos sobre menstruación. El 34,8% de las encuestadas manifestaron no saber nada sobre la menstruación antes de la menarquía y el 45% no sabe o no responde de dónde proviene el sangrado menstrual (UNICEF, 2018a). Esta aproximación reafirma la necesidad planteada anteriormente sobre acceso a educación en sexualidad de calidad y con base en evidencia.

Como se mencionó, la Sentencia T-398 de 2019 considera cuatro condiciones esenciales para que las mujeres puedan ejercer su derecho al manejo de su menstruación. Como una aproximación a esas condiciones, el UNFPA, en su Triage Poblacional de Género 2021, evidencia la situación y la brecha de las niñas, adolescentes y mujeres para la gestión menstrual, analizando el acceso que tienen a infraestructura sanitaria.

En este Triage se evidenció que, para 2018, en Colombia, 86 de cada 1.000 mujeres entre los 9 y los 45 años no cuenta con una infraestructura sanitaria adecuada en su lugar de vivienda. En el caso de las regiones PDET<sup>2</sup>, esta falencia afecta a 205 mujeres de cada 1.000 mujeres entre los 9 y los 45 años. Las regiones del Pacífico son las que tienen la situación más crítica (UNFPA, 2022).

**Gráfica 3. Tasa por 1000 mujeres entre 9 y 45 años sin acceso a infraestructura sanitaria adecuada en subregiones PDET, 2018**

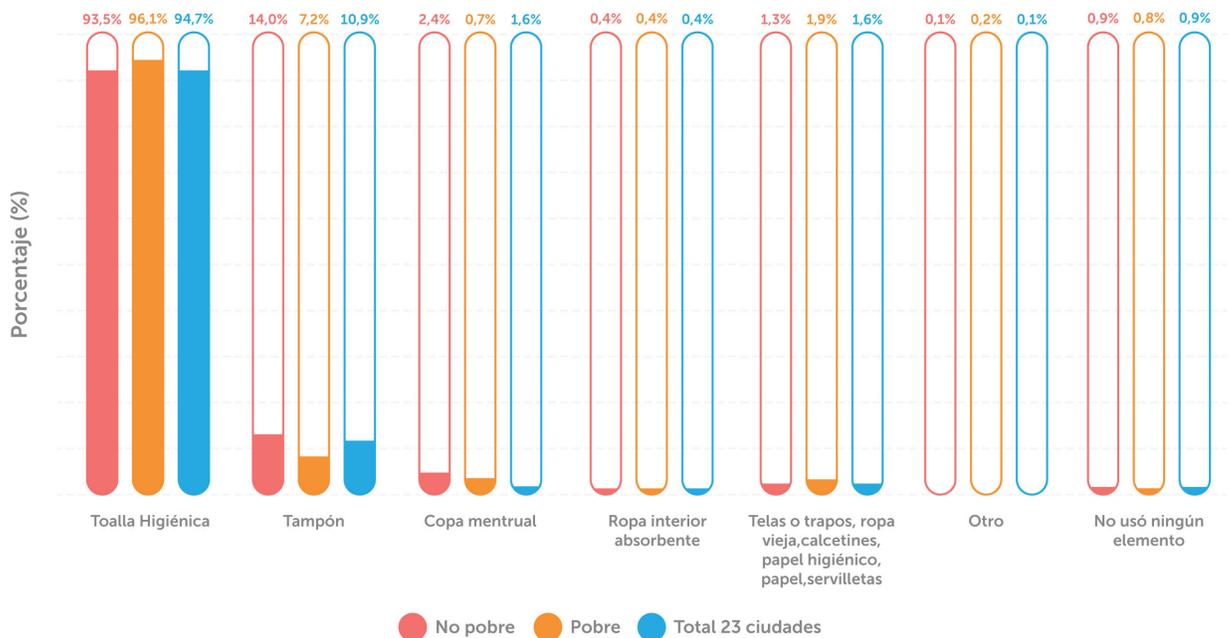


Fuente: Datos del CNPV del *Triage* Poblacional de Género 2021, UNFPA

<sup>2</sup> El PDET se construyó en 170 municipios que fueron priorizados por ser los territorios más afectados por el conflicto armado, con mayores índices de pobreza, presencia de economías ilícitas y debilidad institucional. Para más información, consúltese este enlace: [https://portal.renovacionterritorio.gov.co/Publicaciones/municipios\\_pdet\\_subregiones](https://portal.renovacionterritorio.gov.co/Publicaciones/municipios_pdet_subregiones)

Por su parte, desde el 2020, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) incluyó en la Encuesta Pulso Social preguntas sobre menstruación. Entre los meses de mayo y septiembre del 2021 analizaron los elementos que las mujeres usaron para su gestión menstrual. Los resultados de septiembre, último mes disponible, evidencian que las mujeres, en su gran mayoría, hacen uso de toallas higiénicas, seguido de tampones y la copa menstrual. Sin embargo, se evidencia que el 1,9% de mujeres pobres y el 1,3% no pobres usan telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico, papel o servilletas como elemento para manejar su menstruación (DANE, 2022).

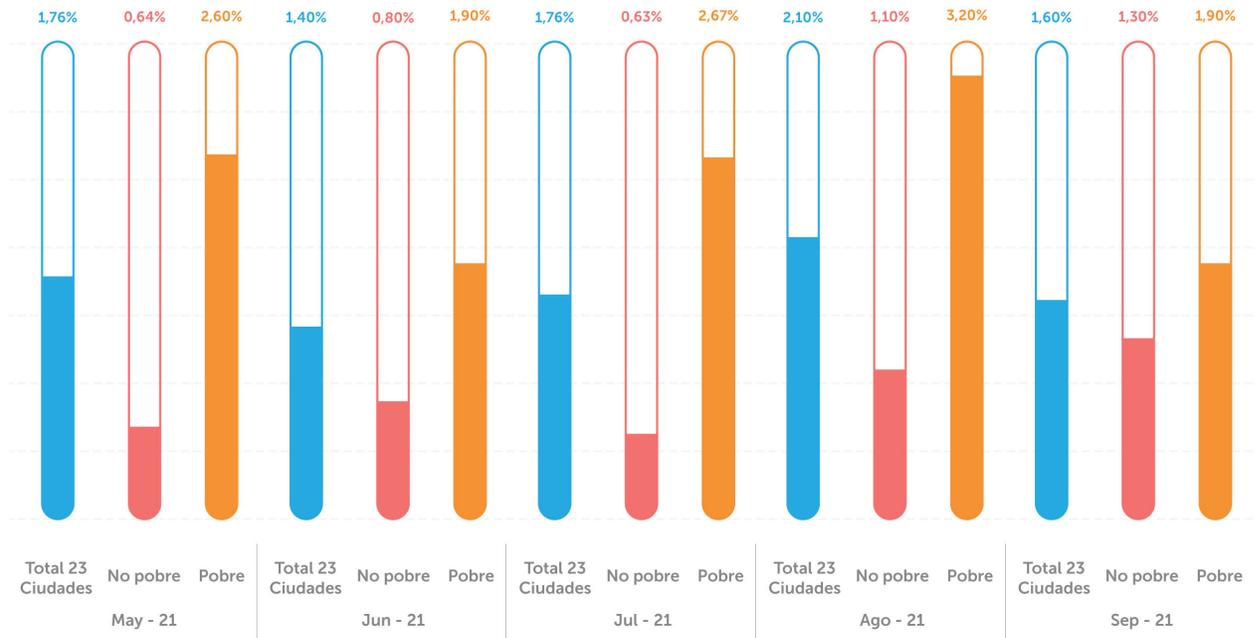
**Gráfica 4. El mes pasado, ¿cuáles de los siguientes elementos usó durante su periodo menstrual? (Según pobreza monetaria en 2020, en una total de 23 ciudades, septiembre de 2021)**



Fuente: Encuesta Pulso Social 2021, DANE.

Analizando el comportamiento de la variable “telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico, papel, servilletas”, se evidencian las dificultades económicas y las barreras actitudinales y basadas en estigma que viven las mujeres para adquirir elementos necesarios para el manejo de su menstruación. En los cinco meses con información disponible, la brecha entre mujeres pobres y no pobres en el uso de elementos inadecuados se mantiene amplia.

**Gráfica 5. El mes pasado, ¿cuáles de los siguientes elementos usó durante su periodo menstrual? (Según opción de respuesta “telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico, papel, servilletas”, pobreza monetaria en 2020, en un total de 23 ciudades, periodo de mayo-septiembre de 2021)**



Fuente: Elaboración propia con cálculos de la Encuesta Pulso Social 2021, DANE

## 6

## Recomendaciones de política pública

- Es necesario abordar la menstruación desde una perspectiva de género que tenga en cuenta a personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas, y que permita conocer las necesidades, oportunidades y limitaciones que tienen los hombres trans, las mujeres con orientaciones diversas y todas las personas menstruantes para gestionar su menstruación, así como para desarrollar sus actividades cotidianas sin restricciones ni violencias por causa de la menstruación.
- El abordaje de la menstruación desde un enfoque de derechos para las niñas y adolescentes es fundamental para la comprensión y el reconocimiento de sus DSDR. Así mismo, es una medida de prevención ante riesgos de MIUTF, violencia sexual, embarazos en la infancia y adolescencia, y deserción escolar.
- Se requiere generar mayor evidencia e información cuantitativa y cualitativa que permita ampliar los análisis sobre gestión menstrual y el uso de elementos menstruales, las creencias y percepciones, las implicaciones sociales y económicas, entre otros aspectos que tienen un impacto directo sobre las mujeres y personas menstruantes. Se debe asegurar la recolección de datos diferenciados que permitan identificar brechas por edad, etnicidad, discapacidad, identidad de género y otras.
- Las estrategias, planes y políticas relacionadas con gestión menstrual deben considerar un enfoque étnico que comprenda la cosmovisión y las necesidades de los pueblos y, en particular, de las mujeres indígenas, negras, afrodescendientes, raizales y palenqueras, para que sean culturalmente adecuadas y pertinentes, y que aporten en la reducción de las brechas sociales, económicas y política.
- Es necesario trabajar en la deconstrucción de mitos y creencias sobre la menstruación para aportar en la eliminación de las barreras y el estigma hacia las mujeres y personas menstruantes. Es importante incluir a hombres, adolescentes y niños en programas educativos que incluyan la menstruación para cuestionar mitos y tabúes, generar confianza y promover hábitos saludables. De igual manera, se debe aportar a la erradicación de las violencias de género que se legitiman alrededor de la menstruación para contribuir a la garantía del ejercicio de sus derechos humanos y derechos sexuales y reproductivos.

- Hacer incidencia con actores claves del Gobierno Nacional para impulsar acciones que permitan eliminar las barreras que tienen las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes para gestionar la menstruación, por ejemplo, mediante la regulación de precios e impuestos a los insumos, disposición de baños públicos dotados con elementos de higiene, seguros y acordes a sus necesidades, mejoras en el acceso a agua y saneamiento para todas las personas.
- Se debe asegurar la Educación Integral en Sexualidad (EIS) en todas las instituciones educativas del país. La EIS debe ser basada en evidencia y debe ser culturalmente pertinente y adecuada. Sea en espacios escolares o en espacios fuera del contexto educativo, lo importante es garantizar una educación integral en sexualidad que brinde información científicamente precisa, con un enfoque de derechos humanos, desde una perspectiva de género, y que posibilite que las personas participen, desde sus historias de vida, expectativas e inquietudes, en el diseño e implementación de estrategias pedagógicas orientadas a su bienestar, dignidad y salud.

# B

## Bibliografía

Asamblea Constituyente de Colombia (1991). Constitución Política de Colombia. <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/Constitucion-Politica-Colombia-1991.pdf>

Corte Constitucional (2019). Sentencia T-398/19. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2019/T-398-19.htm>

DANE (2018). Censo Nacional Población y Vivienda. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

DANE. (2022). Encuesta Pulso Social. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social/encuesta-pulso-social-historicos>

La Luz de Frida (2022). ¡Menstruación, aquí estamos! Derechos sexuales y discapacidad. <http://bit.ly/luzdefrida>

Naciones Unidas (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. <https://www.unfpa.org/es/publications/orientaciones-tecnicas-internacionales-sobre-educacion-en-sexualidad>

ONU (1995, septiembre). Declaración y Plataforma de Acción de Beijing. La Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/BDPfA%20S.pdf>

Profamilia & MSPS (2015). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2019/05/ENDS-2015-TOMO-II.pdf>

SEXus (2022). Guía "sexualidades y adolescencias LGTBI+". <https://sexus.org/multimedia/guia-sexualidades-y-adolescencias-lgtbi/>

UNFPA (2021). Empoderar a las mujeres y niñas kenianas con discapacidad en el manejo de la salud menstrual. <https://www.unfpa.org/es/news/empoderar-las-mujeres-y-ninas-kenianas-con-discapacidad-en-el-manejo-de-la-salud-menstrual-0>

UNFPA (2021). Menstruar con dignidad, un derecho humano. <https://colombia.unfpa.org/es/news/menstruar-con-dignidad-un-derecho-humano>

UNFPA (2021). Triage poblacional de género. <https://colombia.unfpa.org/es/publications/triage-poblacional-de-genero>

UNFPA (2022). La menstruación y derechos humanos - preguntas frecuentes. <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes#%C2%BFC%C3%B3mo%20se%20relaciona%20la%20menstruaci%C3%B3n%20con%20los%20derechos%20humanos?>

UNFPA, & LIMPAL (2021). Soy Valerosa. Una bitácora en la que puedo confiar para reconocer mis derechos sexuales y derechos reproductivos. [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/soy\\_valerosa\\_en\\_baja.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/soy_valerosa_en_baja.pdf)

UNHCR & IPAS (s.f.) Your health, your choice, your rights: International and regional obligations on sexual and reproductive health and rights. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Women/OHCHRFactsheetYourHealth.pdf>

UNICEF (2018a). ¿Cómo vive la menstruación una niña o adolescente del Pacífico colombiano? <https://www.unicef.org/colombia/media/2311/file/como-vive-la-menstruacion-una-nina-o-adolescente-del-pacifico-colombiano.pdf>

UNICEF (2018b). FAST FACTS: Nine things you didn't know about menstruation. <https://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation>

UNICEF (2019). Guidance on menstrual health and hygiene. en: <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/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>

# La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y derechos reproductivos



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

Nota técnica del equipo de Género,  
Derechos e Interculturalidad del UNFPA

---

2022