



## DOSSIER DE PRENSA

Press clipping - Cyclo en el MHDAY III

5/6/2024

**NOTA:** Esta revista de prensa ha sido elaborada con autorización de CEDRO. Su posterior reproducción, distribución transformación o comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma no está amparada por dicha autorización, y requiere de licencia específica de CEDRO.



**NOTA:** Resumen Informativo sujeto a licencia de CEDRO. Queda prohibida su copia, difusión o utilización para la realización de cualesquiera obras derivadas.

# Índice

---

Día de la Higiene Menstrual: "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que les duele la regla"	4
Dolor menstrual: "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que les duele la regla"	7
Diez falsos mitos sobre la menstruación que aún persisten	10
Diez falsos mitos sobre la menstruación que aún persisten	17
LA MENSTRUACIÓN ES UN SIGNO VITAL	22
Les baixes per menstruació incapacitat són escasses a Espanya un any després de la seva entrada en vigor // Declaracions Maria Noche, educadora menstrual	24
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	25
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	27
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	29
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	31
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	33
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	35
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	37
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	39
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	41
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	43
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	45
Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?	47
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	49
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	50
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	51
Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable	52
Día Internacional de la Higiene Menstrual // Dos de cada diez españolas sufren o han sufrido o han sufrido pobreza menstrual	53
La pobreza menstrual afecta a más de 500 millones de mujeres en todo el mundo	54

## Día de la Higiene Menstrual: "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que les duele la regla"

- Normalizar el dolor hace que pocas mujeres se cojan la baja menstrual. Los productos de higiene gratuitos no están implementados en todas las comunidades autónomas



María Noche, formadora menstrual de Cyclo

Mujer Discriminación de la mujer Salud

<https://www.rtve.es/noticias/20240528/dolor-menstrual-estigma-laboral-regla-averguenzan/16115887.shtml>

NURIA VERDE @NURIAVERDE

Martes, 28 mayo 2024

El **Día de la Higiene Menstrual** es una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Desde el año 2014, se conmemora el 28 de mayo porque se trata de una fecha cargada de simbolismo, ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la de la fase menstrual (5 días de sangrado como media).

Un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante**, solo se han tramitado **1.418 con una duración media de tres días**, según los últimos datos hasta mitad de abril facilitados por el Ministerio de Inclusión. "Hay algunos casos, sobre todo cuando está asociado con patologías, por ejemplo, la endometriosis, en los que el dolor puede ser incapacitante. La regla no te deja realizar tu día a día con normalidad", asegura María Noche, formadora menstrual de Cyclo, proyecto para **investigar en la menstruación como signo vital femenino**.

**Solo 1.408 bajas por regla incapacitante un año después de su entrada en vigor**

El **temor al estigma laboral** y las limitaciones de la norma explican el escaso ejercicio de este derecho. "Hemos normalizado el dolor de regla. Lo sentimos porque nuestro útero está teniendo contracciones para expulsar el endometrio. Es un proceso natural y eso podemos notarlo, pero en el momento en que te impide, ir al trabajo con normalidad, hacer tu vida diaria, ya es un dolor incapacitante", añade.

## Falta educación menstrual

Para Noche, **falta educación menstrual** . Reflexiona sobre el hecho de que el número de bajas menstruales sea tan bajo en España: "Las mujeres necesitan un diagnóstico médico para poder coger estas bajas. Creemos que eso es lo que pasa.

Maria Noche, educadora menstrual: "Se normaliza el dolor de regla".

Las mujeres normalizan el dolor menstrual y no son conscientes de que pueden ir al médico a revisión. No hay suficiente información, incluso **falta investigación por parte del sistema sanitario** ."

También, explica la formadora, hay "mucho estigma y tabú en cuanto a la menstruación". "Hay mujeres a las que les da vergüenza o pudor decir que les duele la regla o incluso que tienen miedo por su entorno laboral", añade y subraya que muchas mujeres desconocen cuál es **el procedimiento para solicitar la baja en estos casos** .

## Derechos y avances menstruales

RTVE.es asiste a la jornada organizada por Cyclo para valorar la menstruación y despojarla de tabúes. Participan expertas y formadoras menstruales que nos comunican los principales avances y carencias en esta materia. "En la nueva **Ley de Derechos Sexuales y Reproductivos** se permite coger esta baja menstrual. También se indica que debe haber repartos de productos de higiene menstrual gratuitos".

Según esta educadora, este hecho solo se ha llevado a la práctica en Cataluña, aunque no en el resto de comunidades, ya que las competencias están transferidas. "Falta todavía aterrizarlo en el resto de España", apunta.

Una de cada 10 mujeres sufre endometriosis en España.

## Visibilizar los derechos menstruales

María Noche también señala que falta aplicar **la salud con perspectiva de género** , hecho reconocido en la legislación, pero no concretado en la realidad: "Hay un acuerdo marco y ahora falta aplicarlo".

Aunque también hay avances. "Antes no hablábamos de las bajas menstruales. Si se hiciera con más normalidad, con más naturalidad y de una forma más positiva de la menstruación, todo mejoraría. También hay otras alternativas laborales, como pedir teletrabajo", asegura esta educadora.

El dolor al estigma laboral explica lo poco que se ejerce la baja menstrual

El objetivo del encuentro es **visibilizar los derechos menstruales**. "Queremos juntarnos con nuestras seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y, en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable", explica Macarena Quintano, directora de Cyclo.

## Quitar estigmas sobre la regla

Durante el encuentro, RTVE.es escucha diferentes testimonios relacionados con **vivir la menstruación o la menopausia sin estigmas**. "Mi hija se prepara para ser Policía Nacional. Tiene unos dolores de regla terribles, pero no quiere parar de entrenar", dice Rosa.

05.00 min El estigma de la regla y sus consecuencias para las mujeres

"Yo no fui consciente de mi menstruación hasta que fui madre y tuve que fijarme en el ciclo y en que soy cíclica", confiesa Lucía. "Por mi parte, estoy con la menopausia, me falta educación al respecto y estoy perdida", cuenta Nuria. "Después de mis partos, yo tengo a dos hijos pequeñitos, me quería cuidar. Había algo dentro de mí que me decía 'tienes que prestar más atención'; hubo un cambio y vivo al ritmo del ciclo", añade Macarena.

## Diferentes mujeres, diferentes menstruaciones

Macarena Quintano, CEO de Cyclo, insiste en que hay diferentes menstruaciones según cada mujer en particular y valora positivamente "los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres que menstrúan". Reivindica que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable, y subraya la importancia de una **buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud** que incluya la menstruación como signo vital.

# Dolor menstrual: "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que les duele la regla"

● El



Maria Noche, formadora menstrual de Cyclo

Mujer Discriminación de la mujer

<https://www.rtve.es/noticias/20240528/dolor-menstrual-estigma-laboral-muchas-mujeres-se-avergueenzan-deci...>

NURIA VERDE @NURIAVERDE

Martes, 28 mayo 2024

Dolor menstrual y estigma laboral : "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que les duele la regla"Normalizar el dolor hacen que pocas mujeres se cojan la baja menstrualLos productos de higiene gratuitos no están implementados en todas las Comunidades Autónomas

28.05.2024 | actualización 19:01 horas

Por *NURIA VERDE @NURIAVERDE* Maria Noche, formadora menstrual: "Muchas mujeres se avergüenzan de decir que tienen dolor de regla."

El **Día de la Higiene Menstrual** es una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Desde el año 2014, se conmemora el día 28 de mayo porque se trata de una fecha cargada de simbolismo, ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado como media).

Un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante**, solo se han tramitado **1.418 con una duración media de tres días**, según los últimos datos hasta mitad de abril facilitados por el Ministerio de Inclusión. "Hay algunos casos, sobre todo cuando está asociado con patologías como sabemos, por ejemplo la endometriosis, en los que el dolor puede ser incapacitante. La regla no te deja realizar tu día a día con normalidad", asegura María Noche, formadora menstrual de Cyclo, proyecto para **investigar en la menstruación como signo vital femenino**.

**Solo 1.408 bajas por regla incapacitante un año después de su entrada en vigor**

El **temor al estigma laboral** y las limitaciones de la norma explican el escaso ejercicio de este derecho. "Hemos normalizado el dolor de regla. Lo sentimos porque nuestro útero está teniendo contracciones para expulsar el endometrio. Es un proceso natural y eso podemos notarlo, pero en el momento en que te impide, ir al trabajo con normalidad, hacer tu vida diaria, ya es un dolor incapacitante", añade.

## Falta educación menstrual

Para Noche, **falta educación menstrual**. Reflexiona sobre el hecho de que el número de bajas menstruales sea tan bajo en España: "Las mujeres necesitan un diagnóstico médico para poder coger estas bajas. Creemos que eso es lo que pasa.

Las mujeres normalizan el dolor menstrual y no son conscientes de que pueden ir al médico a revisión. No hay suficiente información, incluso **falta investigación por parte del sistema sanitario**."

También, explica la formadora, hay "mucho estigma y tabú en cuanto a la menstruación". "Hay mujeres a las que les da vergüenza o les da pudor, decir que les duele la regla o incluso que tienen miedo por su entorno laboral", añade y subraya que muchas mujeres desconocen cuál es **el procedimiento para solicitar la baja en estos casos**.

## Derechos y avances menstruales

RTVE.es asiste a la jornada organizada por Cyclo, una asociación para valorar la menstruación y despojarla de tabúes. Participan expertas y formadoras menstruales que nos comunican los principales avances y carencias en esta materia. "En la nueva **Ley de Derechos Sexuales y Reproductivos** se permite coger esta baja menstrual. También se indica que debe haber repartos de productos de higiene menstrual gratuitos".

Según esta educadora, este hecho solo se ha llevado a la práctica en Cataluña, aunque no en el resto de Comunidades, ya que las competencias están transferidas. "Falta todavía aterrizarlo en el resto de España", apunta.

Una de cada 10 mujeres sufre endometriosis en España.

## Visibilizar los derechos menstruales

María Noche también señala que falta aplicar **la salud con perspectiva de género**, hecho reconocido en la legislación pero no concretado en la realidad: "Hay un acuerdo marco y ahora falta aplicarlo".

Aunque también hay avances. "Antes no hablábamos de las bajas menstruales. Si se hablara con más normalidad, con más naturalidad y de una forma más positiva de la menstruación, todo mejoraría. También hay otras alternativas laborales, como pedir teletrabajo", asegura esta educadora.

El dolor al estigma laboral explica lo poco que se ejerce la baja menstrual

El objetivo del encuentro es **visibilizar los derechos menstruales**. "Queremos juntarnos con nuestras seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable", explica Macarena Quintano, directora de Cyclo.

## Quitar estigmas sobre la regla

Durante el encuentro, RTVE.es escucha diferentes testimonios relacionados con **vivir la menstruación o la menopausia sin estigmas**. "Mi hija se prepara para ser policía nacional. Tiene unos dolores de regla terribles, pero no quiere parar de entrenar", dice Rosa.

05.00 min El estigma de la regla y sus consecuencias para las mujeres

"Yo no fui consciente de mi menstruación hasta que fui madre y tuve que fijarme en el ciclo y en que soy cíclica", confiesa Lucía. "Por mi parte, estoy con la menopausia, me falta educación al respecto y estoy perdida", cuenta Nuria. "Después de mis partos, yo tengo a dos hijos pequeñitos, me quería cuidar. Había algo dentro de mí que me decía 'tienes que prestar más atención'; hubo un cambio y vivo al ritmo del ciclo", añade Macarena.

## Diferentes mujeres, diferentes menstruaciones

"Queremos juntarnos con nuestras seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan", dice Macarena Quintano, CEO de Cyclo, quien insiste en que hay diferentes menstruaciones según cada mujer en particular.



# Diez falsos mitos sobre la menstruación que aún persisten

 [efeminista.com/diez-falsos-mitos-menstruacion](https://efeminista.com/diez-falsos-mitos-menstruacion)

28 de mayo de 2024



Foto de archivo. EFE/ Mauricio Dueñas Castañeda

Laura de Grado | Madrid - 28 mayo, 2024

Publicada el 23 de febrero de 2024

¿Vivir con otras mujeres sincroniza el periodo? ¿Se corta la menstruación al sumergirse en agua? ¿Es imposible quedar embarazada durante la regla? Estos son algunas de las **falsos mitos que persisten en torno a la menstruación**, alimentados por la falta de educación y el estigma histórico que rodea a este proceso natural de sangrado vaginal.

La **jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa**, Laura de Mingo, la **sexóloga y experta en ciclo menstrual**, Irene Aterido, y la **educadora menstrual de Cyclo**, María Noche, han desmentido a Efeminista estas creencias arraigadas, revelando la verdad y la evidencia científica en torno a la menstruación.

## 1. No, la menstruación no se sincroniza

---

En la década de los 70 la investigadora Martha McClintock propuso el "**efecto McClintock**" sugiriendo que la convivencia prolongada entre mujeres conducía a una sincronización de sus ciclos menstruales debido a la liberación de feromonas.

"Este fenómeno no ha podido ser demostrado, **no hay estudios científicos que lo avalen** y lo más probable es que **esa sincronización sea más fruto de la casualidad** que de la liberación de feromonas", explica la jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa, Laura de Mingo, quien también colabora con la Fundación Ramón Grosso en el proyecto contra la pobreza menstrual en África "La Copa Rosa".

Un estudio realizado en 2006 sobre una muestra de 186 mujeres no halló pruebas de sincronización menstrual y un artículo de Strassmann sugería que la sincronización se produciría, probablemente, por coincidencia estadística y no por las feromonas.

Así lo sostiene también la sexóloga y experta en ciclo menstrual Irene Aterido, para quien aunque parezca "bonito desde el punto de vista de la amistad y de la sonoridad" esta sincronización es una cuestión de estadística y "no tiene un fundamento científico".

Los ciclos menstruales varían significativamente, con períodos que van desde 21 hasta 35 días, y la duración del período menstrual puede extenderse de 3 a 7 días, por lo tanto, no resulta inusual que coincidan.

## **2. Sí, se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación**

---

"**No existe ningún riesgo** o posibilidad de complicaciones en el caso de mantener relaciones sexuales durante la menstruación", asegura la ginecóloga. Y añade que, incluso, para algunas mujeres puede ser "más placentero" y "el orgasmo puede ayudar a mejorar los cólicos menstruales".

Sin embargo, solo el **15 % de las mujeres menstruantes acostumbra a mantener relaciones sexuales durante la regla**, según un estudio de la plataforma Clue -una app para llevar el control del ciclo- y de Kinsey Institute de 2018.

En cualquier caso, ambas expertas insisten en recordar que **las mujeres tienen "la libertad para decidir"** si quieren o no.

Por su parte Aterido, quien colabora con Intimina, recuerda que el fluido menstrual, que contiene sangre y fluido cervical, junto con el semen, "pueden conllevar un riesgo desde el punto de vista de **infecciones de transmisión sexual (ITS)**" y por ello recuerda la necesidad de "utilizar métodos de barrera" como el preservativo o el campo de látex para prevenir.



La sexóloga y colaboradora de Intimina, Irene Aterido. Foto: Irene Aterido

### 3. No, la menstruación no se corta cuando te bañas

**No es cierto que el sangrado se interrumpa definitivamente.** La sexóloga Aterido explica que "el flujo menstrual no cae constantemente como un grifo abierto", en cambio, lo hace debido a la gravedad y las contracciones del útero. Si estas contracciones no

ocurren, el flujo no se libera. La ausencia temporal de flujo al bañarse se atribuye a la interrupción temporal de las contracciones por parte del sistema nervioso o "por los cambios de temperatura".

#### 4. Sí, se puede y "es recomendable" hacer ejercicio durante la menstruación

---

"No hay ninguna base médica para prohibir el ejercicio, ni la actividad física, ni la actividad sexual durante la menstruación", asevera Aterido. Según ella, todo depende de cada mujer. Algunas pueden necesitar más descanso o menos actividad, mientras que otras se sienten "aliviadas y fuertes", mostrando receptividad a los estrógenos en la fase folicular.

La doctora de Mingo va más allá y destaca que "la práctica de ejercicio físico produce liberación de endorfinas que actúan como analgésico natural y **disminuyen así las molestias durante la menstruación**, por lo que es totalmente recomendable".

#### 5. No, la sangre menstrual no huele mal

---

"Cuando el flujo menstrual sale de la vagina y de la vulva muchas veces está en contacto con **compresas y tampones industriales que tienen aromatizantes**", explica la sexóloga y experta menstrual.

Estos productos están compuestos principalmente por rayón, geles absorbentes derivados del petróleo como el poliéster o el polipropileno y perfumes; además, algunas marcas incluso blanquean sus productos con cloro y dioxinas. Son esas "mal llamadas fragancias **las que provocan el olor desagradable**", señala Aterido.

"Si tú lo recoges en una copa menstrual o en un algodón sin tratar o sin blanqueantes ni fragancias, te das cuenta de que **no huele mal**, ni siquiera fuerte", cuenta.

Que la sangre menstrual no huele mal "es algo que muchas mujeres y personas que menstrúan descubren cuando empiezan a utilizar productos alternativos como la copa menstrual, las bragas o las compresas de tela", explica la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Durante los últimos años se han popularizado las **alternativas reutilizables** como las compresas de tela o de algodón ecológico, la copa, las bragas menstruales o la esponja marina, que ni huelen mal ni generan residuos.

Cabe destacar que no todas las personas tienen garantizado el acceso a productos sanitarios para un adecuada gestión menstrual. En España la **pobreza menstrual afecta a 1 de cada 5** y, debido al estigma, lleva al absentismo escolar a un porcentaje elevado de niñas, según un informe de Médicos del Mundo.

## 6. Sí, la dieta puede influir en nuestro organismo y en las hormonas

---

La ginecóloga del Hospital Severo Ochoa explica que la dieta influye en el organismo y también en las hormonas por lo que **"la alimentación repercute en nuestro ciclo menstrual"**.

Sin embargo, dice, en lo relativo al **dolor menstrual "no hay evidencia** que avale que un alimento o dieta que consumidos durante la menstruación pueda ayudar a paliar el dolor o mejorar otros síntomas". Las investigaciones son escasas, variables y con resultados poco concluyentes, asegura. Aunque sí que propone mantener "hábitos de alimentación saludable (consumo de frutas y verduras, grasas saludables y no ultraprocesados), una vida activa y eliminar hábitos tóxicos".

El **uso de suplementos nutricionales** tampoco ha demostrado ser efectivo. Una revisión Cochrane de 27 ensayos aleatorios controlados concluyó que "no hay pruebas para apoyar la efectividad de ningún suplemento para tratar el dolor menstrual", entre ellos el fenogreco, jengibre, valeriana, sulfato de zinc, aceite de pescado (omega-3) o la vitamina B1. Aunque algunos obtuvieron resultados positivos, se requiere más investigación.

## 7. No, no es normal que la menstruación duela

---

"Como norma general, no debemos considerar como normal que la menstruación duela", asegura de Mingo al ser preguntada sobre la dismenorrea. Aunque puede llegar a haber molestias por el proceso inflamatorio natural, la experta explica que el dolor puede estar asociado a enfermedades como adenomiosis o endometriosis que deben valoradas por un profesional.

"Este mito es muy perjudicial, y ha provocado en muchas ocasiones que algunas mujeres se pasen años de consulta en consulta, hasta dar con un diagnóstico concreto. Por ejemplo, la endometriosis tarda de media 8 años en diagnosticarse, porque el dolor menstrual se normaliza, minimiza y relativiza", añade la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Sin embargo, en España **un 49 % de las mujeres ha sufrido dolor menstrual**, según un estudio del dolor ocasional en España realizado por Kantar y la consultora de comunicación Llyc de 2021.

Una realidad que desde el 1 de junio de 2023 y gracias a la Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, ya **permite pedir la baja laboral para los casos de dolor incapacitante**.

De hecho nosotras proponemos cambiar el foco, pasar a considerar la menstruación como un signo vital, que nos da información valiosa sobre nuestra salud.

## 8. Sí, te puedes quedar embarazada durante la menstruación

---

La creencia de que no te puedes quedar embarazada durante el periodo **"es un mito"**, aclaran las especialistas. "Lo más probable es que la mujer no se quede embarazada si mantiene relaciones sexuales durante la menstruación, el riesgo de embarazo en los 2-3 primeros días es de prácticamente cero, y **se va incrementado levemente en el resto de días"**, explica la doctora Laura de Mingo.

Sin embargo hay excepciones, y **depende del tipo de ciclos que tenga esa mujer**. Por ejemplo, en mujeres con ciclos cada 21-24 días la ovulación es antes que en aquellas con ciclos de 28-30 días, lo cual aumentaría el riesgo de embarazo.

"Puede ocurrir que la fase menstrual se solape con la ovulación y si se solapa con la ovulación, ya nos podemos quedar embarazadas", añade Aterido.

## 9. Sí, la regla tras el parto puede ser diferente

---

Las menstruaciones tras el parto, ya sea un parto vaginal o una cesárea, suelen ser diferentes a las anteriores al embarazo en cuanto a la cantidad y/o duración, explica la ginecóloga. Además, la **reaparición menstrual** puede variar de una mujer a otra, ya que su organismo se debe adaptar.

Es habitual que **tras las cesáreas**, que suponen un cuarto (25 %) de los partos que se producen en España, las mujeres experimenten cambios en su ciclo menstrual y que su primera regla sea **"más intensa y dure más tiempo de lo normal"**, añade. El motivo se relaciona con la cirugía que ha sufrido el útero y la adaptación hormonal tras el embarazo.

## 10. No, el alcohol no afecta más

---

Aunque no hay ninguna evidencia concluyente que demuestre que el alcohol afecta más a las mujeres cuando lo consumen durante su regla, como se trata de una sustancia inflamatoria y tóxica incluso en dosis bajas **"es lo peor que le puedes hacer a tu organismo"**, asevera Irene Aterido.

"La gente tiende a pensar que el alcohol es analgésico porque en un primer momento es depresor del sistema nervioso, pero en el medio o largo plazo lo que **provoca es más dolor, más inflamación** y además incurres en deficiencias nutricionales", subraya. También aumenta la probabilidad de que el ciclo sea irregular o de que se produzca un ciclo anovulatorio (sin ovulación).

Además, el hígado se ve sobrecargado porque tiene que hacer frente a la metabolización del alcohol y de los estrógenos de la menstruación.

## Educación para desmontar los mitos sobre la menstruación

---

Junto a estas creencias falsas, históricamente la menstruación se ha considerado como algo impuro o sucio. En algunos países, las niñas y mujeres son apartadas durante el periodo o se las prohíbe cocinar. En España hasta hace algunos años aún se creía que se cortaba la mahonesa o que tener el periodo es sinónimo de "estar mala".

Por ello las expertas coinciden en señalar que **es necesario "avanzar en educación menstrual"** para normalizar algo que le ocurre a la mitad de la población durante una media de 40 años.

“Necesitamos que haya otra **visión cultural de la menstruación**, para poder tener otra vivencia a nivel de las mujeres y las niñas”, añade Aterido.

Para Maria Noche, de Cyclo, es "urgente" desterrar los mitos que han rodeado siempre a la menstruación y hablar de ella como el "signo vital que es".

"Todo el mundo debería recibir una educación menstrual de calidad, para conocer su ciclo, su cuerpo y qué pasa en él en las diferentes fases, así como las diferentes opciones que existen para gestionar el sangrado", concluye la educadora menstrual de Cyclo.

## Diez falsos mitos sobre la menstruación que aún persisten

- La falta de educación y el estigma alimentan falsos mitos que persisten en torno a la menstruación. Expertas desmienten algunas de las creencias más populares y destacan la necesidad de educación menstrual para erradicar estigmas y avanzar hacia una visión cultural más saludable.



<https://afrofeminas.com/2024/05/28/diez-falsos-mitos-sobre-la-menstruacion-que-aun-persisten/>

Afrofeminas

Martes, 28 mayo 2024

**¿Vivir con otras mujeres sincroniza el periodo? ¿Se corta la menstruación al sumergirse en agua? ¿Es imposible quedar embarazada durante la regla? Estos son algunas de los falsos mitos que persisten en torno a la menstruación, alimentados por la falta de educación y el estigma histórico que rodea a este proceso natural de sangrado vaginal.**

La jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa, Laura de Mingo, la sexóloga y experta en ciclo menstrual, Irene Aterido, y la educadora menstrual de Cyclo, María Noche, han desmentido a Efeminista estas creencias arraigadas, revelando la verdad y la evidencia científica en torno a la menstruación.

### 1. No, la menstruación no se sincroniza

En la década de los 70 la investigadora Martha McClintock propuso el «efecto McClintock» sugiriendo que la convivencia prolongada entre mujeres conducía a una sincronización de sus ciclos menstruales debido a la liberación de feromonas.

Desigualdad social en la salud menstrual

«Este fenómeno no ha podido ser demostrado, **no hay estudios científicos que lo avalen** y lo más probable es que esa sincronización sea más fruto de la casualidad que de



la liberación de feromonas», explica la jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa, Laura de Mingo, quien también colabora con la Fundación Ramón Grosso en el proyecto contra la pobreza menstrual en África «La Copa Rosa» .

Un estudio realizado en 2006 sobre una muestra de 186 mujeres no halló pruebas de sincronización menstrual y un artículo de Strassmann sugería que la sincronización se produciría, probablemente, por coincidencia estadística y no por las feromonas.

Así lo sostiene también la sexóloga y experta en ciclo menstrual Irene Aterido, para quien aunque parezca «bonito desde el punto de vista de la amistad y de la sonoridad» esta sincronización es una cuestión de estadística y «no tiene un fundamento científico».

Los ciclos menstruales varían significativamente, con períodos que van desde 21 hasta 35 días, y la duración del período menstrual puede extenderse de 3 a 7 días, por lo tanto, no resulta inusual que coincidan.

## 2. Sí, se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación

« **No existe ningún riesgo** o posibilidad de complicaciones en el caso de mantener relaciones sexuales durante la menstruación», asegura la ginecóloga. Y añade que, incluso, para algunas mujeres puede ser «más placentero» y «el orgasmo puede ayudar a mejorar los cólicos menstruales».

Sin embargo, solo el **15 % de las mujeres menstruantes acostumbra a mantener relaciones sexuales durante la regla** , según un estudio de la plataforma Clue -una app para llevar el control del ciclo- y de Kinsey Institute de 2018.

En cualquier caso, ambas expertas insisten en recordar que **las mujeres tienen «la libertad para decidir»** si quieren o no.

Por su parte Aterido, quien colabora con Intimina, recuerda que el fluido menstrual, que contiene sangre y fluido cervical, junto con el semen, «pueden conllevar un riesgo desde el punto de vista de **infecciones de transmisión sexual (ITS)**» y por ello recuerda la necesidad de «utilizar métodos de barrera» como el preservativo o el campo de látex para prevenir.

## 3. No, la menstruación no se corta cuando te bañas

**No es cierto que el sangrado se interrumpa definitivamente** . La sexóloga Aterido explica que «el flujo menstrual no cae constantemente como un grifo abierto», en cambio, lo hace debido a la gravedad y las contracciones del útero. Si estas contracciones no ocurren, el flujo no se libera. La ausencia temporal de flujo al bañarse se atribuye a la interrupción temporal de las contracciones por parte del sistema nervioso o «por los cambios de temperatura».

## 4. Sí, se puede y «es recomendable» hacer ejercicio durante la menstruación

« **No hay ninguna base médica para prohibir el ejercicio** , ni la actividad física, ni la actividad sexual durante la menstruación», asevera Aterido. Según ella, todo depende de cada mujer. Algunas pueden necesitar más descanso o menos actividad, mientras que otras se sienten «aliviadas y fuertes», mostrando receptividad a los estrógenos en la fase folicular.

La doctora de Mingo va más allá y destaca que «la práctica de ejercicio físico produce liberación de endorfinas que actúan como analgésico natural y **disminuyen así las molestias durante la menstruación** , por lo que es totalmente recomendable».

## 5. No, la sangre menstrual no huele mal

«Cuando el flujo menstrual sale de la vagina y de la vulva muchas veces está en contacto con **compresas y tampones industriales que tienen aromatizantes**», explica la sexóloga y experta menstrual.

Estos productos están compuestos principalmente por rayón, geles absorbentes derivados del petróleo como el poliéster o el polipropileno y perfumes; además, algunas marcas incluso blanquean sus productos con cloro y dioxinas. Son esas «mal llamadas fragancias **las que provocan el olor desagradable**», señala Aterido.

«Si tú lo recoges en una copa menstrual o en un algodón sin tratar o sin blanqueantes ni fragancias, te das cuenta de que **no huele mal**, ni siquiera fuerte», cuenta.

Que la sangre menstrual no huele mal «es algo que muchas mujeres y personas que menstrúan descubren cuando empiezan a utilizar productos alternativos como la copa menstrual, las bragas o las compresas de tela», explica la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Durante los últimos años se han popularizado las **alternativas reutilizables** como las compresas de tela o de algodón ecológico, la copa, las bragas menstruales o la

esponja marina, que ni huelen mal ni generan residuos.

Cabe destacar que no todas las personas tienen garantizado el acceso a productos sanitarios para una adecuada gestión menstrual. En España la **pobreza menstrual afecta a 1 de cada 5** y, debido al estigma, lleva al absentismo escolar a un porcentaje elevado de niñas, según un informe de Médicos del Mundo.

## 6. Sí, la dieta puede influir en nuestro organismo y en las hormonas

La ginecóloga del Hospital Severo Ochoa explica que la dieta influye en el organismo y también en las hormonas por lo que «**la alimentación repercute en nuestro ciclo menstrual**» .

Sin embargo, dice, en lo relativo al **dolor menstrual** «**no hay evidencia** que avale que un alimento o dieta que consumidos durante la menstruación pueda ayudar a paliar el dolor o mejorar otros síntomas». Las investigaciones son escasas, variables y con resultados poco concluyentes, asegura. Aunque sí que propone mantener «hábitos de alimentación saludable (consumo de frutas y verduras, grasas saludables y no ultraprocesados), una vida activa y eliminar hábitos tóxicos».

Solo 1.559 bajas por regla incapacitante un año después de su entrada en vigor

El uso de suplementos nutricionales tampoco ha demostrado ser efectivo. Una revisión Cochrane de 27 ensayos aleatorios controlados concluyó que «no hay pruebas para apoyar la efectividad de ningún suplemento para tratar el dolor menstrual», entre ellos el fenogreco, jengibre, valeriana, sulfato de zinc, aceite de pescado (omega-3) o la vitamina B1. Aunque algunos obtuvieron resultados positivos, se requiere más investigación.

## 7. No, no es normal que la menstruación duela

«Como norma general, no debemos considerar como normal que la menstruación duela», asegura de Mingo al ser preguntada sobre la dismenorrea. Aunque puede llegar a haber molestias por el proceso inflamatorio natural, la experta explica que el dolor puede estar asociado a enfermedades como adenomiosis o endometriosis que deben valoradas por un profesional.

«Este mito es muy perjudicial, y ha provocado en muchas ocasiones que algunas mujeres se pasen años de consulta en consulta, hasta dar con un diagnóstico concreto. Por ejemplo, la endometriosis tarda de media 8 años en diagnosticarse, porque el dolor menstrual se normaliza, minimiza y relativiza», añade la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Sin embargo, en España **un 49 % de las mujeres ha sufrido dolor menstrual**, según un estudio del dolor ocasional en España realizado por Kantar y la consultora de comunicación Llyc de 2021.

Una realidad que desde el 1 de junio de 2023 y gracias a la Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, ya **permite pedir la baja laboral para los casos de dolor incapacitante**.

De hecho nosotras proponemos cambiar el foco, pasar a considerar la menstruación como un signo vital, que nos da información valiosa sobre nuestra salud.

## 8. Sí, te puedes quedar embarazada durante la menstruación

La creencia de que no te puedes quedar embarazada durante el periodo **«es un mito»**, aclaran las especialistas. «Lo más probable es que la mujer no se quede embarazada si mantiene relaciones sexuales durante la menstruación, el riesgo de embarazo en los 2-3 primeros días es de prácticamente cero, y **se va incrementado levemente en el resto de días»**, explica la doctora Laura de Mingo.

Sin embargo hay excepciones, y **depende del tipo de ciclos que tenga esa mujer**. Por ejemplo, en mujeres con ciclos cada 21-24 días la ovulación es antes que en aquellas con ciclos de 28-30 días, lo cual aumentaría el riesgo de embarazo.

«Puede ocurrir que la fase menstrual se solape con la ovulación y si se solapa con la

## 9. Sí, la regla tras el parto puede ser diferente

ovulación, ya nos podemos quedar embarazadas», añade Aterido.

Las menstruaciones tras el parto, ya sea un parto vaginal o una cesárea, suelen ser diferentes a las anteriores al embarazo en cuanto a la cantidad y/o duración, explica la ginecóloga. Además, la **reaparición menstrual** puede variar de una mujer a otra, ya que su organismo se debe adaptar.

Es habitual que **tras las cesáreas**, que suponen un cuarto (25 %) de los partos que se producen en España, las mujeres experimenten cambios en su ciclo menstrual y que su primera regla sea **«más intensa y dure más tiempo de lo normal»**, añade. El motivo se relaciona con la cirugía que ha sufrido el útero y la adaptación hormonal tras el embarazo.

## 10. No, el alcohol no afecta más

Aunque no hay ninguna evidencia concluyente que demuestre que el alcohol afecta más a las mujeres cuando lo consumen durante su regla, como se trata de una sustancia inflamatoria y tóxica incluso en dosis bajas «es lo peor que le puedes hacer a tu organismo», asevera Irene Aterido.

«La gente tiende a pensar que el alcohol es analgésico porque en un primer momento es depresor del sistema nervioso, pero en el medio o largo plazo lo que **provoca es más dolor, más inflamación** y además incurres en deficiencias nutricionales», subraya. También aumenta la probabilidad de que el ciclo sea irregular o de que se produzca un ciclo anovulatorio (sin ovulación).

Además, el hígado se ve sobrecargado porque tiene que hacer frente a la metabolización del alcohol y de los estrógenos de la menstruación.

## Educación para desmontar los mitos sobre la menstruación

Junto a estas creencias falsas, históricamente la menstruación se ha considerado como algo impuro o sucio. En algunos países, las niñas y mujeres son apartadas durante el periodo o se las prohíbe cocinar. En España hasta hace algunos años aún se creía que se cortaba la mahonesa o que tener el periodo es sinónimo de «estar mala».

Por ello las expertas coinciden en señalar que **es necesario «avanzar en educación menstrual»** para normalizar algo que le ocurre a la mitad de la población durante una media de 40 años.

«Necesitamos que haya otra **visión cultural de la menstruación**, para poder tener otra vivencia a nivel de las mujeres y las niñas», añade Aterido.

Para María Noche, de Cyclo, es «urgente» desterrar los mitos que han rodeado siempre a la menstruación y hablar de ella como el «signo vital que es».

«Todo el mundo debería recibir una educación menstrual de calidad, para conocer su ciclo, su cuerpo y qué pasa en él en las diferentes fases, así como las diferentes opciones que existen para gestionar el sangrado», concluye la educadora menstrual de Cyclo.

## LA MENSTRUACIÓN ES UN SIGNO VITAL

- El día 28 de mayo se celebró el Día Internacional de la Menstruación, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a...



<https://www.mamagazine.es/la-menstruacion-es-un-signo-vital/>

Mamagazine

Jueves, 30 mayo 2024

El día 28 de mayo se celebró el Día Internacional de la Menstruación, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se trata de una fecha cargada de simbolismo, ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, Cyclo organizó una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, a la que asistieron expertas en menstruación, influencers y formadoras, para hablar sobre la necesidad de considerar el ciclo menstrual como un signo vital más, que aporta información valiosa sobre el estado de salud. El encuentro se centró en la divulgación, pero también en la importancia de encontrarse físicamente y realizar actividades lúdicas.

El evento comenzó a las 11.00 de la mañana con las palabras de bienvenida de la CEO de Cyclo, Macarena Quintano, quien explicó además la nueva fase que atraviesa el proyecto: «Nacimos con el objetivo de romper el tabú en torno a la menstruación, pero esa etapa ya la hemos superado. Abrimos ahora una nueva fase, un nuevo Cyclo, en el que nos centramos en la menstruación como signo vital y en un enfoque más amplio sobre salud y educación menstrual», aseguró.

Maria Noche, educadora menstrual, durante el evento

A continuación tomó la palabra Maria Noche, educadora menstrual y responsable de Customer Experience en Cyclo, quien explicó la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. «El Día Mundial de la Higiene


Menstrual (o MHDay) se celebra desde 2014 para concienciar sobre las limitaciones a las que una gran parte de las personas menstruantes tienen que enfrentar cada mes, cada ciclo, por su menstruación. Es una fecha clave que nos da una excusa para hablar de salud menstrual, teniendo en cuenta que **la menstruación es parte de nuestra vida y de nuestra salud. Cuidar de nuestra salud menstrual pasa por conocer todas las opciones, estar informadas y tener el poder de elegir**», explicó María Noche.

Tras esa introducción, se dio paso a un taller floral, en el que las asistentes tuvieron la oportunidad de trabajar con flores naturales, estableciendo un paralelismo con el ciclo menstrual. «En la naturaleza todo es cíclico, y aunque vivamos en medio de ciudades y en una sociedad que suele ir en contra de este ritmo, nuestra naturaleza también lo es. Estamos muy conectadas a la naturaleza. Así que hoy vamos a intentar reconectar con esa naturaleza interior a través de las flores», explicaron María Noche y Macarena Quintano. Las participantes compartieron un rato de relajación y trabajo manual que, según ellas, fue «muy divertido y enriquecedor».

Con esta iniciativa, Cyclo quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: «En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación hemos querido juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable», concluyó Quintano.

# Les baixes per menstruació incapacitat són escasses a Espanya un any després de la seva entrada en vigor // Declaracions Maria Noche, educadora menstrual

Informatiu matí

[Reproducir](#) 

---

28/05/2024 05:49 (1 minutos y 16 segundos)

---

[...] Avui també hem sabut que un any després de l'entrada en vigor de les baixes per menstruació incapacitat només s'han tramitat 1408 baixes a tot l'Estat espanyol amb una durada mitjana de tres dies segons el ministeri d'inclusió . Els sindicats atribueixen les poques baixes laborals als diagnòstics a les consultes i va ser dirigida pel sindicat Comissions Obreres a la norma . ha una sèrie d'articles el valor del qual és que no és cap premi en concret tot tipus de casos queden fora de la norma principal i per part seva María noche educadora menstrual assegura que manca perspectiva de gènere en medicina i diagnòstic de la nostra incapacitat que és el diagnòstic que las mujeres necesitan para pedir este tipo de permisos existentes a la vida el mito de que la regla duele eso no es así la regla puede molestar y desde luego ser dolor no puede ser d'incapacitat no es normal . Si no és que buscar soluciones pero muchas veces el personal sanitario tampoco tiene toda la formación sobre el ciclo menstrual que les permite diagnosticar no son les [...]

## Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

- Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fa ...



Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

menstruaciones

dolor de regla

sangrado

<https://diariocompostela.elidealgallego.com/articulo/saludideal/dolor-regla-anticonceptivos-busqueda-menstru...>

Marta C. Soto

Martes, 28 mayo 2024

8º-26º 28 de mayo de 2024, 10:28

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del **70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación**. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

“ **El dolor de regla me incapacitaba** . No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influía incluso en la pérdida de apetito” relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. “ **Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada**. Yo



tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal” explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la “vida adulta” con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. “Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que **ese dolor es normal en las mujeres** , por lo que no podía parar mi vida” recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante** , solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. “No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). **Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud mental** ” afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser **hereditario** .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones **físicas, psicológicas y sociales** .

El **28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación** , haciendo referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). “Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que **todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable** ” explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de **alimentos** en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de **deporte** durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres.

## Te puede interesar

## Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

- Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fa ...



Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

menstruaciones

dolor de regla

sangrado

<https://www.diariodebergantinos.com/articulo/saludideal/dolor-regla-anticonceptivos-busqueda-menstruacion-...>

Marta C. Soto

Martes, 28 mayo 2024

10°-21° 28 de mayo de 2024, 10:28

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del **70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación**. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

“ **El dolor de regla me incapacitaba** . No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influía incluso en la pérdida de apetito” relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. “ **Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada**. Yo

tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal” explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la “vida adulta” con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. “Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que **ese dolor es normal en las mujeres** , por lo que no podía parar mi vida” recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante** , solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. “No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). **Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud mental** ” afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser **hereditario** .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones **físicas, psicológicas y sociales** .

El **28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación** , haciendo referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). “Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que **todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable** ” explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de **alimentos** en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de **deporte** durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres.

## Te puede interesar

## Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

- Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fa ...



Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

menstruaciones

dolor de regla

sangrado

<https://www.elidealgallego.com/articulo/saludideal/dolor-regla-anticonceptivos-busqueda-menstruacion-saluda...>

Marta C. Soto

Martes, 28 mayo 2024

12º-19º 28 de mayo de 2024, 10:28

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del **70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación**. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

“ **El dolor de regla me incapacitaba** . No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influía incluso en la pérdida de apetito” relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. “ **Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada**. Yo

tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal” explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la “vida adulta” con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. “Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que **ese dolor es normal en las mujeres** , por lo que no podía parar mi vida” recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante** , solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. “No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). **Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud mental** ” afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser **hereditario** .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones **físicas, psicológicas y sociales** .

El **28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación** , haciendo referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). “Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que **todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable** ” explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de **alimentos** en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de **deporte** durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres.

## Te puede interesar

## Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

- Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fa ...



Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

menstruaciones

dolor de regla

sangrado

<https://www.diariodeferrol.com/articulo/saludideal/dolor-regla-anticonceptivos-busqueda-menstruacion-saluda...>

Marta C. Soto

Martes, 28 mayo 2024

11°-21° 28 de mayo de 2024, 10:28

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del **70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación**. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

“ **El dolor de regla me incapacitaba** . No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influía incluso en la pérdida de apetito” relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. “ **Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada**. Yo

tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal” explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la “vida adulta” con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. “Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que **ese dolor es normal en las mujeres** , por lo que no podía parar mi vida” recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante** , solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. “No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). **Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud mental** ” afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser **hereditario** .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones **físicas, psicológicas y sociales** .

El **28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación** , haciendo referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). “Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que **todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable** ” explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de **alimentos** en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de **deporte** durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres.

## Te puede interesar

## Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

- Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fa ...



Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

menstruaciones

dolor de regla

sangrado

<https://www.diariodearousa.com/articulo/saludideal/dolor-regla-anticonceptivos-busqueda-menstruacion-salud...>

Marta C. Soto

Martes, 28 mayo 2024

12°-25° 28 de mayo de 2024, 10:28

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del **70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación**. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

“ **El dolor de regla me incapacitaba** . No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influía incluso en la pérdida de apetito” relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. “ **Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada**. Yo



tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal” explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la “vida adulta” con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. “Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que **ese dolor es normal en las mujeres** , por lo que no podía parar mi vida” recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las **bajas por menstruación incapacitante** , solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. “No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). **Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud mental** ” afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser **hereditario** .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones **físicas, psicológicas y sociales** .

El **28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación** , haciendo referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). “Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que **todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable** ” explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de **alimentos** en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de **deporte** durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres.

## Te puede interesar

## Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

- Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objet ...



Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

ciclo salud salud ideal menstruación MHDAY Día Internacional de la Menstruación

<https://diariocompostela.elidealgallego.com/articulo/saludideal/ciclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jo...>

Redacción

Lunes, 27 mayo 2024

8º-21º 27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Ciclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

# Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

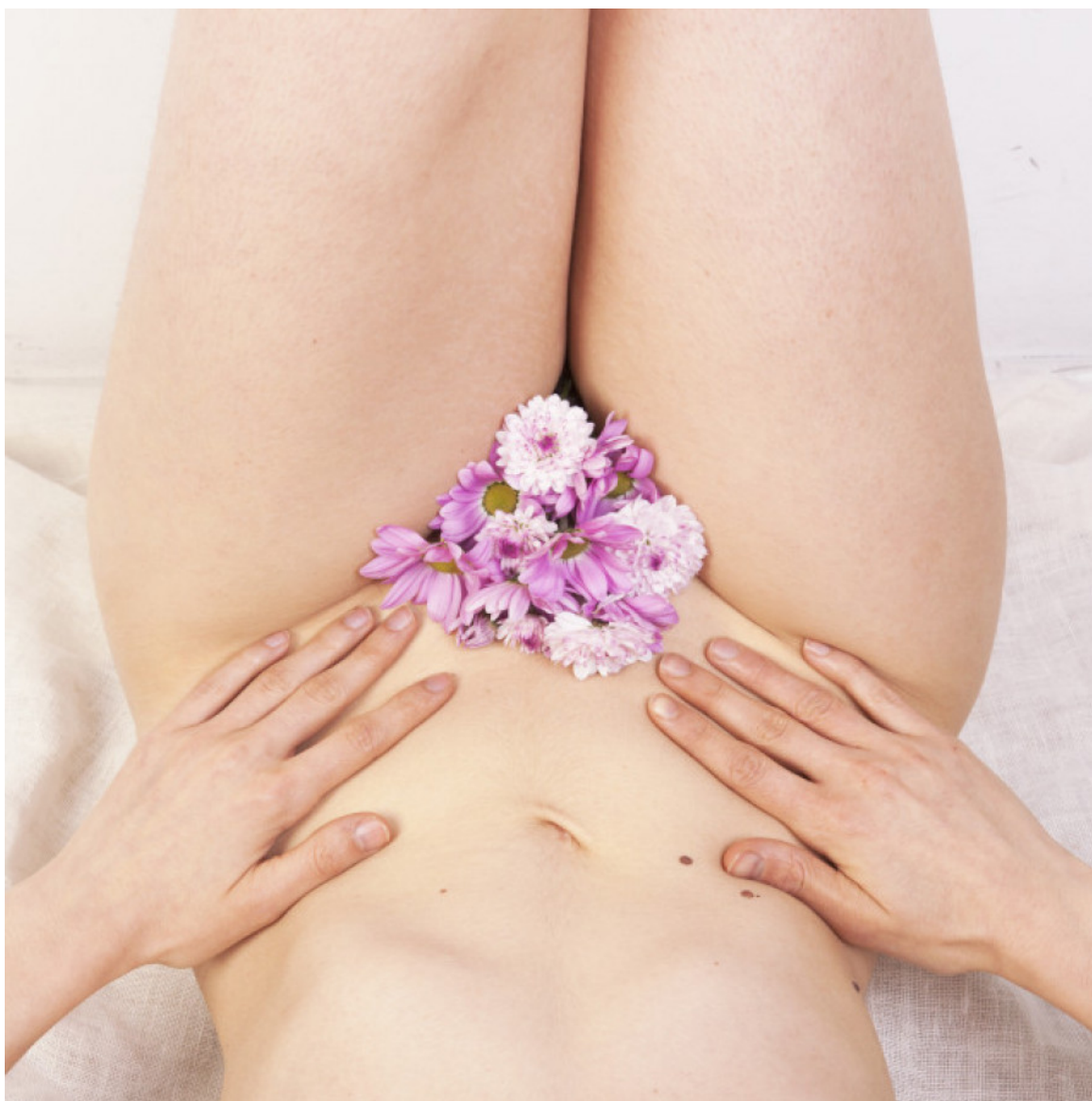
DA [diariodearousa.com/articulo/saludideal/cyclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedicada-divulgacion-4845357](https://diariodearousa.com/articulo/saludideal/cyclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedicada-divulgacion-4845357)

Redacción


27 de mayo de 2024



**SaludIdeal**



El 28 de mayo se celebra el Día Internacional de la Menstruación | CYCLO

Redacción  27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Cyclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

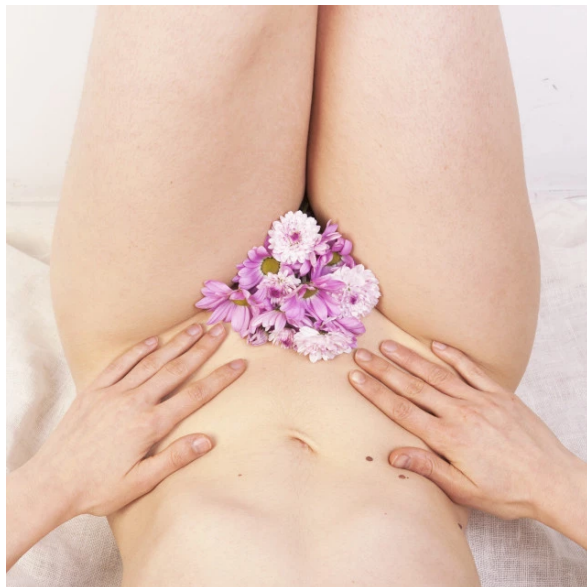


## Te puede interesar

---

## Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

- Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objet ...



Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

ciclo salud salud ideal menstruación MHDAY Día Internacional de la Menstruación

<https://www.diariodebergantinos.com/articulo/saludideal/ciclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada...>

Redacción

Lunes, 27 mayo 2024

9º-18º 27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Ciclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

# Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

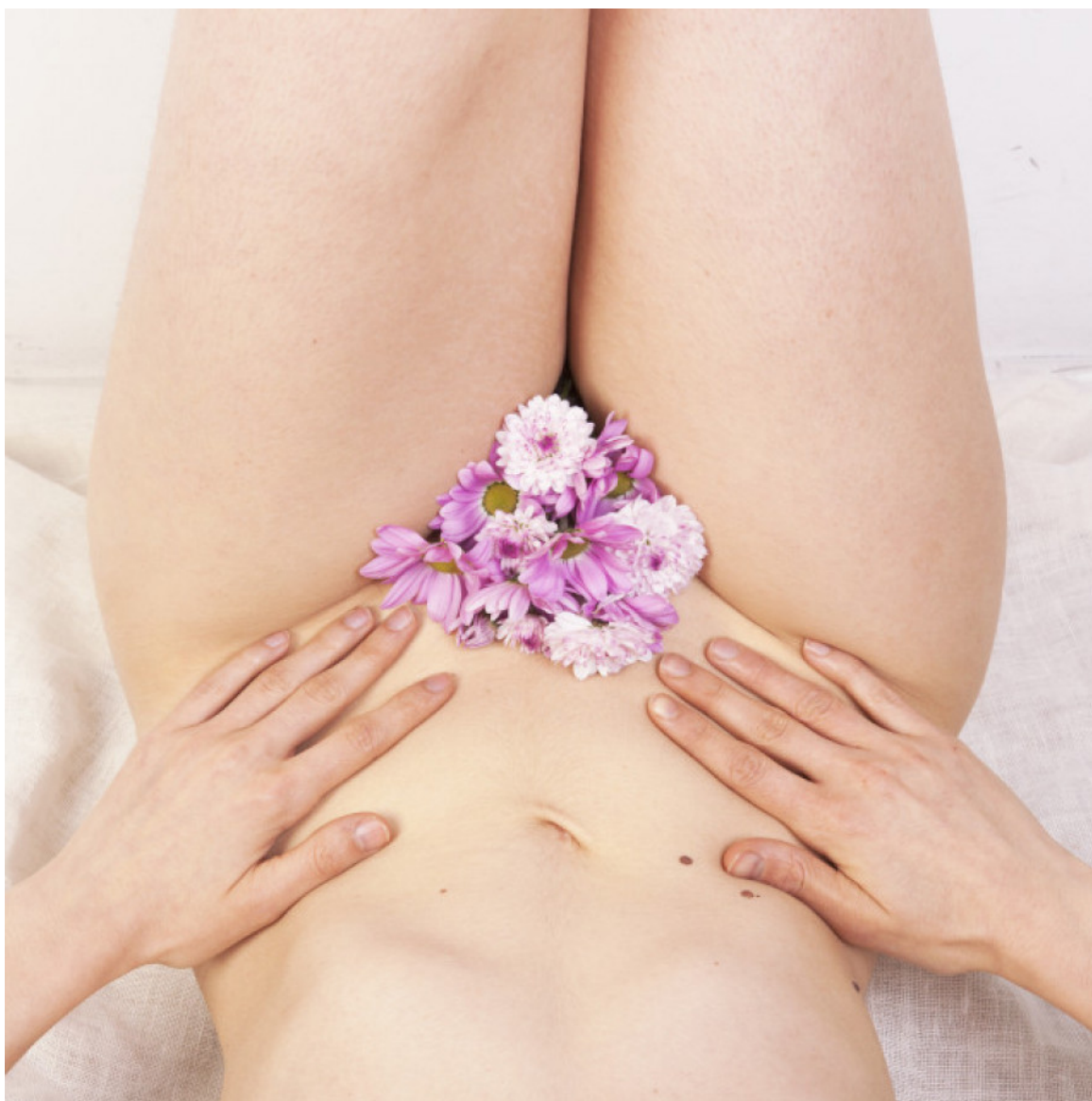
DF [diariodeferrol.com/articulo/saludideal/cyclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedicada-divulgacion-4845356](https://diariodeferrol.com/articulo/saludideal/cyclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedicada-divulgacion-4845356)

Redacción


27 de mayo de 2024



**SaludIdeal**



El 28 de mayo se celebra el Día Internacional de la Menstruación | CYCLO

Redacción  27 de mayo de 2024, 08:39



Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Cyclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

[SaludIdeal ciclo salud salud ideal menstruación MHDAY Día Internacional de la Menstruación](#)



**Te puede interesar**

---

## Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

- Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objet ...



Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

ciclo salud salud ideal menstruación MHDAY Día Internacional de la Menstruación

<https://www.elidealgallego.com/articulo/saludideal/ciclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedic...>

Redacción

Lunes, 27 mayo 2024

11º-17º 27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Ciclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

## Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

- Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objet ...



Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

ciclo salud salud ideal menstruación MHDAY Día Internacional de la Menstruación

<https://www.diariodeferrol.com/articulo/saludideal/ciclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedic...>

Redacción

Lunes, 27 mayo 2024

9º-18º 27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Ciclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

## Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

- Así lo explica su CEO, Macarena Quintano: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objet ...



Día Internacional de la Menstruación: ¿por qué se celebra el 28 de mayo?

[ciclo](#) [salud](#) [salud ideal](#) [menstruación](#) [MHDAY](#) [Día Internacional de la Menstruación](#)

<https://www.diariodearousa.com/articulo/saludideal/ciclo-celebra-dia-internacional-menstruacion-jornada-dedi...>

Redacción

Lunes, 27 mayo 2024

11°-22° 27 de mayo de 2024, 08:39

Esta semana se celebra el **Día Internacional de la Menstruación**, una cita que se utiliza para reivindicar los derechos menstruales a nivel mundial. Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado).

Para celebrarlo, el proyecto integral sobre menstruación **Ciclo** ha preparado una jornada dedicada a la divulgación en su sede de Madrid, que contará con personalidades e influencers del sector, así como con expertas y formadoras menstruales que darán a conocer los principales avances en esta materia. El encuentro comenzará mañana a las 11.00 de la mañana con una explicación de la simbología del Día Internacional de la Menstruación, y su importancia como fecha clave para hacer visibles temas como los derechos menstruales o el libre acceso a los productos que se adaptan mejor a cada persona. A continuación comenzará un taller de flores naturales, en el que las participantes podrán elaborar un centro o ramo floral que se podrán llevar a casa.

Se conmemora en concreto el día **28 de mayo**, una fecha cargada de simbolismo ya que hace referencia a la duración habitual del ciclo menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado)

Con esta iniciativa, **Cyclo** quiere poner el acento en la importancia de una buena educación menstrual y una perspectiva amplia de salud que incluya la menstruación como signo vital. Así lo explica su CEO, **Macarena Quintano**: “En una fecha tan señalada como el Día Internacional de la Menstruación queremos juntarnos con nuestras clientas, amigas y seguidoras para dos objetivos fundamentales: por un lado, celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales hoy podemos hablar con total normalidad de este signo vital único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, queremos reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable”, asegura Quintano.

## Salud Ideal

# Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

MARTA C. SOTO A CORUÑA

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia Medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

"El dolor de regla me incapacitaba. No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influyó incluso en la pérdida de apetito" relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. "Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada. Yo tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal" explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la "vida adulta" con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. "Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que ese dolor es normal en las mujeres, por lo que no podía parar mi vida" recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja



Obra de TecEndo, artistas unidas por la divulgación, creación y concienciación sobre la endometriosis | NEVES SEARA

o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las bajas por menstruación incapacitante, solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. "No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud men-



**Cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo**

tal" afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser hereditario.

La Organización Mundial de



**Más del 53% considera que solicitar la baja o no acudir a trabajar por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales**

la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

El 28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación, haciendo referencia a la duración habitual del ciclo

menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). "Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable" explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de alimentos en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de deporte durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres. ●



## Salud Ideal

# Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

MARTA C. SOTO A CORUÑA

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia Medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

"El dolor de regla me incapacitaba. No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influyó incluso en la pérdida de apetito" relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. "Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada. Yo tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal" explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la "vida adulta" con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. "Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que ese dolor es normal en las mujeres, por lo que no podía parar mi vida" recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja



Obra de TecEndo, artistas unidas por la divulgación, creación y concienciación sobre la endometriosis | NEVES SEARA

o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las bajas por menstruación incapacitante, solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. "No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud men-



**Cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo**

tal" afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser hereditario.

La Organización Mundial de



**Más del 53% considera que solicitar la baja o no acudir a trabajar por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales**

la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

El 28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación, haciendo referencia a la duración habitual del ciclo

menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). "Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable" explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de alimentos en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de deporte durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres. ●

## Salud Ideal

# Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

MARTA C. SOTO A CORUÑA

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia Medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

"El dolor de regla me incapacitaba. No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influyó incluso en la pérdida de apetito" relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. "Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada. Yo tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal" explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la "vida adulta" con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. "Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que ese dolor es normal en las mujeres, por lo que no podía parar mi vida" recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja



Obra de TecEndo, artistas unidas por la divulgación, creación y concienciación sobre la endometriosis | NEVES SEARA

o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las bajas por menstruación incapacitante, solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. "No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud men-



**Cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo**

tal" afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser hereditario.

La Organización Mundial de



**Más del 53% considera que solicitar la baja o no acudir a trabajar por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales**

la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

El 28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación, haciendo referencia a la duración habitual del ciclo

menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). "Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable" explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de alimentos en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de deporte durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres. ●

## Salud Ideal

# Dolor de regla, anticonceptivos y la búsqueda de una menstruación saludable

MARTA C. SOTO A CORUÑA

Lucía Serrano tiene 21 años y estudia Medicina. Tuvo la regla por primera vez a los 12, y desde el principio experimentó dolor intenso y sangrado abundante en los dos días iniciales de la fase de menstruación.

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo, algo que se incrementa entre las más jóvenes. El 37,6% presentan dificultades para hacer vida normal.

"El dolor de regla me incapacitaba. No me permitía ni estar de pie. Sentía un dolor punzante en la parte baja del abdomen, en la espalda y en los riñones. Me ha llegado a doler la parte interna de los labios vaginales y a dar fiebre. Es un malestar general que me influyó incluso en la pérdida de apetito" relata Lucía Serrano.

Por la abundancia de sangrado dejó de hacer planes con sus amigas, especialmente en verano, donde señala que no se podía poder bikini porque ni las compresas ni los tampones aguantaban las horas que prometían en su caso. "Creo que aún existe el prejuicio social de estar manchada. Yo tenía que llevar a todos lados una muda de ropa interior. Son cosas que me agobiaban y eran incontrolables porque mi regla no era normal" explica Serrano.

Esta situación perduró hasta hace 4 años, cuando empezó la carrera y acudió al médico en busca de una solución, al concebir insostenible la "vida adulta" con ese sufrimiento y asumir que ese dolor de regla no debía ser así. Hasta entonces, en su entorno se había sentido apoyada y le habían justificado faltas escolares por dolores menstruales, excepto en una ocasión. "Mi profesor de Educación Física me dijo que la regla era una excusa para no hacer una prueba de resistencia en 1º de la ESO y que ese dolor es normal en las mujeres, por lo que no podía parar mi vida" recuerda Serrano.

Más de la mitad de las mujeres (53,7%) considera que pedir la baja



Obra de TecEndo, artistas unidas por la divulgación, creación y concienciación sobre la endometriosis | NEVES SEARA

o no acudir al trabajo por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales según la SEC. Los últimos datos facilitados por el Ministerio de Inclusión apuntan que un año después de la entrada en vigor de las bajas por menstruación incapacitante, solo se han tramitado 1.408 de 8,8 millones de procesos iniciados.

El tratamiento para disminuir el dolor es, en la mayoría de casos, la prescripción de pastillas anticonceptivas. "No me hicieron ningún examen ni revisión ginecológica, solo una analítica para ver el estado de coagulación de mi sangre y mis antecedentes sobre trombosis (el consumo de anticonceptivos aumenta el riesgo de padecer esta afección). Por suerte me funcionaron y no tuve ningún efecto secundario, aunque tengo amigas a las que le ha repercutido negativamente en su salud men-



**Cerca del 70% de las mujeres entre 15 y 49 años reconoce tener dolor con la menstruación. Un 45% dice usar medicación para paliarlo**

tal" afirma Lucía Serrano.

Su madre también había tenido reglas dolorosas. Según la Sociedad Española de Medicina Interna, enfermedades como la dismenorrea (episodios dolorosos coincidentes con la regla) la sufren entre el 30 y el 50% de las mujeres y suele ser hereditario.

La Organización Mundial de



**Más del 53% considera que solicitar la baja o no acudir a trabajar por dolores y/o sangrado durante la menstruación puede tener consecuencias laborales**

la Salud (OMS) aboga porque la menstruación deje de considerarse un asunto de higiene para tratarlo como uno de salud con dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

El 28 de mayo se celebra cada año el Día Internacional de la Menstruación, haciendo referencia a la duración habitual del ciclo

menstrual (28 días) y a la duración de la fase menstrual (5 días de sangrado). "Debemos celebrar todos los avances que ha habido en los últimos años en torno a la menstruación, gracias a los cuales podemos hablar con total normalidad de este signo único para las mujeres y personas que menstrúan; y en segundo lugar, reivindicar que se siga avanzando en esta materia para que todas las personas puedan vivir su menstruación de manera saludable" explica Macarena Quintano, CEO de Cyclo.

Cuestiones como la elección de alimentos en las diferentes fases del ciclo menstrual (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea) o la práctica de distintos tipos de deporte durante el mismo, hacen que se conecte con el cuerpo femenino y se comprenda su importancia en la vida de las mujeres. ●

# Día Internacional de la Higiene Menstrual // Dos de cada diez españolas sufren o han sufrido o han sufrido pobreza menstrual

7 noticias



28/05/2024 14:35 (1 minutos y 55 segundos)

[...] Dos de cada diez españoles sufren o han sufrido o han sufrido pobreza menstrual , es decir , tienen dificultades para comprar las tradicionales compresas o tampones , ya sea por el precio , la comodidad o el respeto al medio ambiente . Muchas mujeres se pasan a opciones reutilizables . Son además , más seguras . Salimos a la calle a preguntar qué utilizan las mujeres durante . menstruación compresas , compresas , tampones , compresas , tampones , las compresas y los tampones son lo más vendido . El precio de cada paquete oscila de media entre dos euros con cincuenta y tres euros . Si sumamos a lo largo de la vida , podemos gastar en ellos hasta 10 mil euros . Sigue tendría que ser más barato , gratuito , que sea más fácil , porque al final mucho gasto de dinero , porque algo que las mujeres tenemos siempre todos los . Hoy en el Día Internacional de la Higiene Menstrual . Los expertos ? recuerdan que el precio no es el único inconveniente . Sus materiales pueden llegar a causar alergias , infecciones o shock anafiláctico . Tienes que tener muchísima higiene y cambiarlo cada poco tiempo . Todo eso acompañado también de geles , dijin e íntima . Frente a la compresa o el tampón surgen alternativas como la copa menstrual con mayor capacidad . El paquete de dos rondan los 30 euros , pero tiene una garantía de hasta diez años . Respetan toda nuestra fisiología . silicona que son muy agradables , que no te causan ningún tipo de alergia al ser reutilizable es más respetuosa con el medio ambiente , al igual que la braga menstrual . La última novedad que podemos encontrar por unos 20 euros te puede mejorar . Lo que estampa vale , pero bueno . Otra opción , pues por ejemplo , para lo último día del periodo son las mujeres más jóvenes las que más se animan a probar estas alternativas a los productos tradicionales . que para el año 2030 exista [...]

# La pobreza menstrual afecta a más de 500 millones de mujeres en todo el mundo

Franja 09:00



27/05/2024 09:32 (15 minutos y 35 segundos)

[...] de 800 millones de . menstrúan diariamente . De ellas , más de 500 millones no tienen recursos para gestionar su menstruación dignamente . Esto es lo que se llama pobreza menstrual y para acabar con ella se celebra mañana el Día de la Higiene Menstrual en todo el mundo . Dos de cada cinco niñas faltan a la escuela cuando tienen la regla . Y es que un 36 por ciento de esas escuelas no están adaptadas a las necesidades de las chicas . En nuestro país , más del 22 por ciento de las mujeres sufre de esa pobreza menstrual . Les damos otro dato un 75 por ciento de las mujeres aseguran haber usado durante más tiempo . recomendado una compresa , un tampón . Por qué no han encontrado un lugar donde poder cambiarse ? Desde el 1 de enero de 2023 , el IVA de esos productos de higiene íntima ha pasado del 10 al 4 por ciento en nuestro país , según la Unión de Consumidores y Usuarios . Una mujer invierte durante toda su vida más de 2000 euros solo en compresas . Al menos 50 60 euros dependen 30 35 euros al mes , unos 20 euros al mes , más o menos más . bajar un poco los precios , porque al final es algo que necesitamos . Hombre , es un poco caro . A veces hay alguno que al mismo paquete que son muy caros , se hizo más económico . Mejor , no ? Es decir . Por qué ? Porque creo que es algo que es importante y como tal debería darse más barato . Sobre todo las mujeres que lo utilizan , por lo menos que bajaran un poco más el IVA de esos productos que se pudieran dar gratis en la farmacia , que lo pusieron un precio más bajo y . y eso mucho de ella tiene muchos problemas porque no lo pueden económicamente costearse . Que baje los precios . La educación menstrual es la gran tarea pendiente para normalizar un proceso biológico que en demasiadas ocasiones provoca un grave problema económico las mujeres . Mariñas Krycek es fundadora de la oenegé cromosomas X . Buenos días . Hola buenos días . Como digo , estás al frente de una oenegé que busca garantizar ese derecho a menstruar con dignidad en todo el mundo . Cómo y por qué ? Nace vuestra oenegé ? Pues cromosoma X nacer en 2019 con la intención de dar respuesta a una necesidad global que sigue siendo una fuente de desigualdad tanto en España como en países del sur global , que consiste en que todas las mujeres puedan menstruar

con dignidad y con productos cromosomas X . Nace para luchar contra esa pobreza menstrual y todas las mujeres puedan menstruar con productos y con la educación que hace falta para hacerlo con dignidad . cuando podemos hablar de que una mujer sufre pobreza menstrual , hablamos de pobreza menstrual cuando se da alguna de las tres de los tres elementos que conforman la tríada de la pobreza virtual . En primer lugar , es la ausencia , la dificultad para adquirir productos menstruales eficaces . Hay que pensar que muchas mujeres , por no tener recursos económicos para comprarlos , recurren a métodos caseros que son . nocivos para la salud de estas mujeres . Por otra parte , tenemos la ausencia de la falta de infraestructura adecuada . Estos baños con pestillos , algo tan sencillo como un pestillo , también puede generar que las mujeres no puedan cambiarse los productos menstrales cuando están en el baño , agua corriente o jabón . Y por último , pero no menos importante , la educación menstrual . El hecho de que las mujeres , cuando menstrúan , no entiendan lo que pasa en su cuerpo y no tengan conocimiento sobre el . menstrual , también afecta directamente a esta pobreza menstrual que afecta a 500 millones de mujeres en el mundo . Crees que ahora mismo hay personas que están escuchando por primera vez hablar sobre pobreza menstrual ? Sí , bueno , desgraciadamente creo que sí , porque vamos , es un problema que , como toda la menstruación , está encerrada dentro del tabú y del estigma y no se habla . Es difícil al principio darnos cuenta . De hecho , yo cuando comencé a trabajar en este tema en el 2010 . era consciente de que las mujeres teníamos esta pobreza específica que anunciaba la brecha de género y es porque al final el tema de la regla no se habla , lo que les pasa a nuestros cuerpos está siempre encerrado en este tabú y este estigma de que no sale a la esfera pública y por lo tanto sí creo que hay gente , no solo que no sabía lo que era , sino que a lo mejor sufre de pobreza menstrual y no era consciente de que está padeciendo esta pobreza menstrual . Y que también es importante saber que el . con dignidad es un derecho humano desde el 2016 . Existen muchas diferencias en los precios de esos productos de higiene , dependiendo del país europeo en el que nos encontremos . Correcto , así es . De hecho , hay países en Europa que están a la vanguardia de las políticas de salud menstrual que ya se distribuyen de forma gratuita y hay otros países en los que están agravados con con IVAS , que no es tan reducidos como deberían estar . O sea que sí hay . diferencias y confío en que poco a poco dejen de haberlas , porque todas navegamos hacia un mundo donde robar sea un derecho que se cumple , pues entre un sello a las entidades educativas que ponen en marcha actividades que favorecen una gestión menstrual saludable , positiva y libre de todo estigma . Asimismo , ese sello garantiza la implementación de un sistema de prevención de desigualdades de género y actitudes discriminatorias contra las adolescentes por motivos derivados de la menstruación . Silvia Chantada Gómez es orientadora del CEIP Plurilingüe Enrique Barreiro Piñeiro de Cambados . , uno de los centros que ha logrado esa certificación . Silvia , buenos días , buenos días . Qué ha supuesto para vuestras alumnas la información que les ha llegado a través de cromosomas X ? alguna de esas niñas se ha dado cuenta , por ejemplo , de que sufría pobreza menstrual en casa ? Sí , por supuesto . Tenemos varios perfiles de familias . Están las familias que tratan el tema de forma natural , que lo introducen incluso antes de que llegue esta etapa con las niñas , con sus hijas , con sus hijos . Pero hay otro perfil de familia . prefiere esperar a que los acontecimientos surjan para tomar la iniciativa de informar y cada familia informa unos niveles muy diferentes . Eso le pasa a muchos . Perdón , perdón , Churba continua . Te voy a preguntar qué suele pasar después de una de esas charlas que estamos viendo , algunas en imagen que suele pasar . Cómo reaccionan las chicas y los chicos después de escuchar ? Bueno , tanto niñas como niños se relajan muchísimo . se dan cuenta de que siguen existiendo muchísimos tabúes y prejuicios que ellos tienen en su cabeza por falta de

información , o salen de las sesiones mucho más relajados , haciendo bromas , hablando de eso , de los productos de forma natural . Se dan cuenta de que no conocen todas las opciones que tienen y es muy enriquecedor . Cuál ha sido la experiencia que han compartido esas , esas niñas , esos adolescentes sobre la pobreza menstrual que no puedes olvidar ? Bueno , me llamo . Bueno , me llamó la atención una niña que en pleno siglo XXI parece mentira , pero seguía teniendo ideas en su cabeza . Bueno , pues porque su madre , su abuela , le habían contado de que los primeros días no te debes duchar porque se te puede cortar la regla o que es mejor no acercarse mucho a la gente porque esos días sueles oler mal . Bueno , hay muchos prejuicios todavía que parece mentira que el siglo XXI siga existiendo , pero existen y somos conscientes de la existencia de este problema del que estamos hablando en toda la comunidad . educativa , hablo de profesores , de padres . Bueno , no sé hasta qué punto somos conscientes , porque tampoco es un tema que desgraciadamente tratemos , pues muy a menudo a ver si te surgen conversaciones con las niñas en que te das cuenta de que Juan Ignacio falta más educación . Trata el tema con más normalidad . Hay veces que lo dejamos más en manos de las familias y no nos damos cuenta de que somos parte importante en este aspecto . Sí que nos damos cuenta de que si . , muchísimas gracias por habernos atendido aquí . Buenos días , buen día Magrinyà Pasar por un bache económico puede provocar en muchos casos un sentimiento de vergüenza . Cuando estamos hablando de falta de recursos para poder comprar una compresa , un tampón . Ese pudor aumenta , por supuesto . Y de hecho yo creo que es justamente ese pudor el que hace que no se reivindique como se tiene que reivindicar . Por supuesto , si ya es complicado . pasar por un bache económico . Imaginen lo que es no estar menstruando sin productos . Aumentan , por supuesto . Según el estudio Equidad y salud menstrual , más del 50 por ciento de las mujeres encuestadas cancelan planes por tener la regla y más del 40 por ciento asegura haberse sentido incluso discriminadas durante el periodo . La menstruación también provoca discriminación completamente . Para mí es uno de los grandes factores de discriminación global . Global Si durante varios días al mes las mujeres que menstrúan se están relegando al hogar están dejando de hacer planes . Se generan unas vergüenzas y unos sentimientos de rechazo al propio cuerpo que son una fuente de discriminación . Por otra parte , también en el acceso a al mundo laboral no hay países donde en países empobrecidos , donde la regla es todavía más estigmatizante y más discriminatoria , en el que las mujeres durante los cinco , tres , cuatro días que dura su menstruación no salen de casa , entonces es una . de discriminación global y en España hay que pensar que si hemos vivido nuestra menstruación de la vergüenza desde no saber qué pasa desde el bochorno , también estamos como leyéndolos a nosotras mismas . Desde una perspectiva discriminatoria , en esa lucha contra la desigualdad trabaja mano a mano con las tiendas Claire . Saludamos a Diana Goodman , su directora de marketing . Diana , buenos días , buenos días a todos y gracias por quitarnos . años desde que decidisteis eliminar el IVA a los productos de higiene íntima todos los días 28 sea el mes que sea , además , desde el 8 de mayo todo el dinero derivado de la venta de compresas y tampones de vuestra marca lo Adonais a cromosoma X . Por qué os sumáis de esta iniciativa ? Bueno , mayoritariamente nuestros consumidores son mujeres y después de saber que había un problema de la sociedad , que se está pobreza menstrual , que hay un desconocimiento total , decidimos darle por . darle voz a esta a este problema , donde de cada 10 mujeres dos personas , dos mujeres tienen problemas de pobreza menstrual . Entonces en Claire decidimos sumarnos a esta iniciativa como una voz de que es un producto de primera necesidad y que no debería ser un lujo . No debería tener IVA . Y no solo hacemos lo del IVA , pero damos portavoz y hacemos diferentes iniciativas con respecto a esto . De hecho , conseguir una oenegé que se

dedicara a apoyar . fue una labor difícil , nos tocó buscar muchísimo para encontrar a cromosomas X . Una oenegé que realmente se dedicaba a ayudar a estas mujeres en exclusión social , el año pasado recaudó más de 16000 euros . Un dinero que se transforma , como decimos , en talleres , charlas , formaciones . Habéis hecho un cálculo del número de mujeres vulnerables a las que habéis ayudado con esta iniciativa ? Sí . Junto al cromosoma X sabemos que son más de 100000 mujeres las que hemos . entre las edades de 7 años hasta los 45 años , las que estamos ayudando tanto con estos talleres a nivel nacional en diferentes ciudades como Galicia , Madrid , Extremadura o los diferentes ciudades a nivel nacional , y también tanto con esta formación a nivel educacional como también con productos de primera necesidad . Entonces son más de 100 mil mujeres . Es importante saber que todavía estamos en esta labor desde el año pasado que nos unimos con cromosoma X Y . en esta formación continua porque es ciertamente una una necesidad que tenemos de seguir apoyando estas causas tan desconocidas . Muchas gracias . Mucho gusto . Buen día Mariña , cuando hablamos de pobreza menstrual no nos referimos sólo a costa de los productos de higiene , es también esa falta de acceso a los productos sanitarios , educación sobre menstrual , baños , instalaciones o gestión de dónde tirar de tirar los desechos . Y es que , ojo , según Unicef , una mala higiene . menstrual puede causar riesgos para la salud física de las mujeres . Aliñada Cuáles son las consecuencias más graves de esa falta de información sobre el ciclo menstrual ? Pues ya más allá de la que tú has comentado de los riesgos que tiene una mala gestión , nuestro nivel de infecciones y otros problemas derivados de estos productos caseros que no cumplen con los requisitos está tan bien que al final a mí me parece que . muy importante hablar también de que esta falta de educación menstrual es una puerta de entrada a otras formas de violencia , que las mujeres durante varios días al mes sientan vergüenza hacia lo que hacía hacia su cuerpo , no puede implicar que la relación que tienen con otras personas o con su propio cuerpo se haga desde esta vergüenza . Entonces , para mí , uno de los grandes problemas que tiene el que no haya una educación menstrual , que la menstruación siga viéndose como algo bochornoso y vergonzante . Es precisamente esto que . qué bueno que es una puerta de entrada a otro tipo de violencias contra el cuerpo de las mujeres . Los productos de higiene íntima que solemos utilizar son seguros para nuestra salud . Bueno , justamente estamos hablando de la pobreza menstrual . Desgraciadamente , millones de mujeres no tienen acceso a productos que sean buenos para nuestra salud , pero ahora mismo en España , como hablamos con nuestro partner Clavel , hay opciones que no son buenas para . que además , cada vez están a precios más accesibles y que son alternativas adecuadas para el uso tanto las copas menstruales como bragas menstruales y los dispositivos desechables , porque también es importante entender que la pobreza menstruales , el derecho a poder elegir el producto menstrual que quieres y no verte obligada a utilizar uno porque es el único al que puedes optar por los recursos económicos que tienes . a cuántas mujeres estáis ayudando desde vuestra oenegé ? Pues desde que comenzamos en el 2010 y nueve hemos impactado a más de 10000 mujeres de países diferentes . Aquí en España trabajamos en entornos vulnerables , también en centros educativos y en países del sur global . Tenemos proyectos activos en Tanzania y en República Dominicana y si todo va bien , pronto estaremos en Kenia , Uganda . O sea que la verdad es que muy contentas ya con las cifras que nos . y ojalá poder iba a decir poder seguir sumando cifras , pero lo ideal sería que no hiciese falta ya más nuestro proyecto porque se alcance una justicia menstrual de forma global . Ojalá llegue ese día que no sean necesarias . Pero mientras tanto , enhorabuena y gracias por haber participado Mariñas Caricias , fundadora de la oenegé Cromosomas X . Buen día , buen día . Muchas gracias a Dios , vamos . La predicción del tiempo que nos espera ya Carlos Benito [...]