

CUIDADO MENSTRUAL DE PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD

Laís S. Costa e colaboradores



**Orientaciones para personas que menstruan,
trabajadores de salud, cuidadores y familiares**

El cuidado menstrual es necesario para la salud y seguridad de las distintas personas que experimentan la menstruación, como las niñas, mujeres cisgénero, hombres transexuales y personas de género no binario.

Este contenido puede reproducirse libremente siempre que no se alteren el texto y las imágenes y se cite la fuente. Cómo citar:

COSTA, L. S. et al. Cuidado menstrual de personas con y sin discapacidad. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024.



ALGUNOS DATOS CLAVES SOBRE LA MENSTRUACIÓN

La menstruación ocurre aproximadamente durante 40 años de vida.

El ciclo menstrual dura de 28 a 32 días. La menstruación, que es la fase de sangrado, se produce una vez al mes y puede durar de 3 a 7 días.

La principal característica es el sangramiento vaginal.

También puede manifestarse por:

- **Retención de líquidos e hinchazón.**
- **Dolores menstruales** (similares al dolor abdominal).
- **Dolores de cabeza y/o espalda.**
- **Tristeza, euforia y cambios de emoción.**

¡ATENCIÓN!

- Las personas con epilepsia pueden sufrir convulsiones relacionadas con el ciclo menstrual.
- Las personas diabéticas pueden tener que controlar sus niveles de glucosa en sangre con más frecuencia durante el periodo menstrual.

MENSTRUACIÓN COMO UN PROCESO COTIDIANO

Cada persona vive la menstruación a su manera, influida por cuestiones socioeconómicas, culturales, funcionales, de género, raciales, psicológicas, etc.

Nuestra cultura piensa en el cuerpo universal como si no tuviera discapacidades.



Llamamos a esto **normatividad corporal***.
Y contribuye a las barreras que enfrentan **las personas con discapacidad (PcD)** a la hora de cuidar su menstruación con dignidad y vulnera los derechos sexuales y reproductivos.

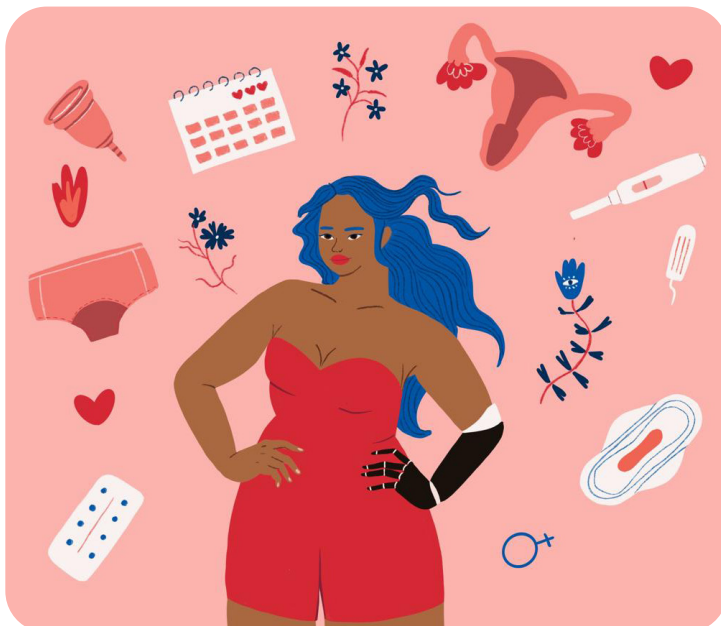
***Las PcD son consideradas no estándar, desviadas e inferiores, lo que provoca la invisibilización de sus características y necesidades.**

CUIDADO MENSTRUAL SEGURO

Se produce cuando la persona que menstrúa aprende a cuidarse.

Es necesario para evitar:

- Riesgos de infección.
- Vergüenza.
- Vulnerabilidad a los abusos, etc.



Ponte en contacto con tu equipo de salud familiar para que te aconseje sobre cómo comprar y utilizar los absorbentes menstruales.

POBREZA MENSTRUAL

La pobreza menstrual afecta principalmente a personas vulnerables con condiciones de vida precarias y se define por la falta de acceso a:

- Instalaciones sanitarias en condiciones adecuadas de uso.
- Absorbentes higiénicos para contener el flujo menstrual.
- Apoyo e información fiables y seguros.



Tenga en cuenta qué recursos están al alcance de cada persona para el cuidado menstrual.

EDUCACIÓN MENSTRUAL

La menstruación refleja salud y bienestar. **Interesa a todas las personas**, independientemente de su discapacidad, sexo, raza o etnia.

En Brasil, el 90% de las personas que menstrúan tienen que ocuparse de los cuidados menstruales cuando aún están en la escuela.

El descuido de la educación menstrual tiene que ver con el mito de que es algo sucio, vergonzoso o ligado a la reproducción.

Jóvenes con discapacidad enfrentan barreras adicionales por la falta de accesibilidad y por tabúes que los infantilizan.



El acceso desigual a los cuidados menstruales hace que las niñas más vulnerables no vayan a la escuela.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD QUE MENSTRUAN

Los estigmas imposibilitan el cuidado menstrual de las PcD y dan lugar a:

- **Falta de acceso** a información segura, absorbentes y medicamentos.
- **Falta de acceso y accesibilidad** para utilizar las instalaciones sanitarias.
- Productos higiénicos con **forma y/o textura inadecuadas**.
- **Falta de apoyo seguro** para cambiar y desinfectar los absorbentes.
- **Interrupción del ciclo menstrual y esterilización sin consentimiento** (especialmente en el caso de las personas con discapacidad intelectual).
- **Sobrepotección y violación de los derechos sexuales y reproductivos**.
- Falta de respeto al protagonismo de las personas.

**LA ESTERILIZACIÓN SIN CONSENTIMIENTO ES UN DELITO.
Denúncielo marcando el 100 (en Brasil).**

PERSONAS CON DISCAPACIDAD QUE MENSTRUAN

Los estigmas en el cuidado menstrual de las PcD dan lugar a (cont.):

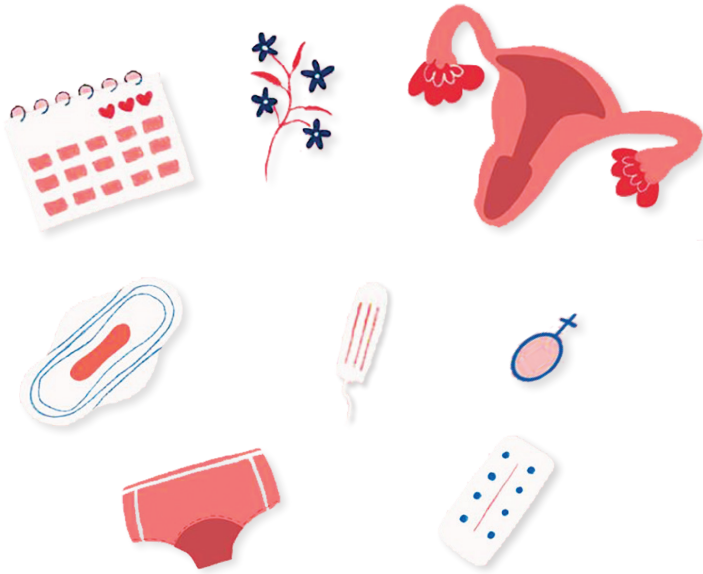
- **Escaso conocimiento** sobre salud menstrual.
- **Desinformación** en los servicios de salud.
- **Aumento de la VULNERABILIDAD, VIOLENCIA y SUFRIMIENTO.**

PERSONAS CON DISCAPACIDAD TIENEN DERECHO A:

- Gestionar el ciclo menstrual de forma digna y saludable.
- Acceder a información y condiciones para mantener la salud e higiene sexual.
- Tener una salud sexual plena, sin violencia ni ningún tipo de vergüenza.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO MENSTRUAL

- Elija texturas y formas absorbentes adecuadas para evitar quemaduras, desplazamientos y sobrecargas sensoriales.
- Cambiarse con regularidad puede ayudar a evitar las fugas.
- Lleve ropa y absorbentes de repuesto, así como una bolsa para la ropa sucia, cuando salga.



Controlar el ciclo menstrual mediante síntomas, calendarios o aplicativos es importante para la seguridad de las personas y su capacidad para permanecer en espacios sociales.

PROMOVER LA DIGNIDAD MENSTRUAL

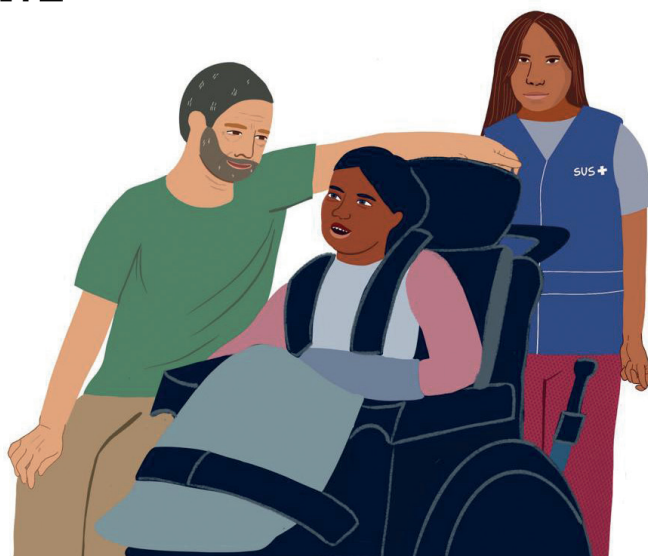
- Las personas con discapacidad **tienen derecho a decidir sobre su sexualidad, su cuerpo y el cuidado de su menstruación.**
- Algunas personas **necesitan apoyo** para gestionar la menstruación.
- La educación y el apoyo menstruales **ayudan a la autodeterminación.**
- **Una atención ética** supone escuchar y respetar sus preferencias.
- Tener en cuenta **la experiencia de la persona** en las prácticas de cuidado.
- **El mito de que las PcD no menstrúan da lugar a una falta de orientación y de accesibilidad**, de espacios y materiales.
- Las iniciativas de educación menstrual deben contar con **la representación de las personas con discapacidad.**
- **Utilizar materiales accesibles y producir contenidos informativos**, también para las **personas con discapacidad intelectual.**
- La educación menstrual debe **envolver a las familias.**

Combatir la normatividad corporal menstrual: fomentar la investigación y el desarrollo de productos menstruales que tengan en cuenta la diversidad humana.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD QUE MENSTRUAN Y SU SALUD SEXUAL

La salud sexual es el estado de bienestar físico, social y emocional vinculado a la sexualidad, y presupone el cuidado y la dignidad de la menstruación.

Para más informaciones sobre derechos y salud sexual, ingrese <https://www.arca.fiocruz.br/handle/iciict/55749> o acceder al Código QR:



**Salud sexual es derecho de todas las personas,
con o sin discapacidad.**

INICIATIVAS DESEABLES

- Desarrollo de las capacidades de **comunicación del personal de la salud**.
- **Capacitación de los familiares** para apoyar a las personas que menstrúan en la prestación de cuidados seguros y dignos.
- Revisión de protocolos de **acceso y accesibilidad a instalaciones sanitarias** en escuelas y otros espacios públicos.
- Elaboración de material accesible en lenguaje sencillo, descripción de imágenes, lenguaje de señas, entre otros.



Garantice consultar personas con discapacidad en iniciativas para lograr el derecho a los cuidados menstruales.

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA SALUD MENSTRUAL INCLUSIVA

APOYO SOCIAL	CONOCIMIENTO Y HABILIDADES	INSTALACIONES Y SERVICIOS
<p>Acciones para combatir el estigma y la discriminación: actuar sobre el cambio social y la accesibilidad de la comunicación.</p> <p>Programa de Salud Escolar - PSE: incluir escuelas en los procesos educativos para cuidado menstrual, incluyendo también a niños y jóvenes, para reducir los tabúes sobre el ciclo menstrual.</p>	<ul style="list-style-type: none">→ Producción de información accesible.→ Representación de personas con discapacidad en los materiales informativos.→ Inclusión de la salud menstrual en el PSE, incluidos los cuidados menstruales.→ Distribución de material informativo en formatos accesibles y variados.	<p>Acceso a:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Infraestructura adecuada.→ Instalaciones accesibles y seguras.→ Información y apoyo. <p>Ten en cuenta todos los cuerpos cuando pienses en la forma de los equipos de laboratorio y los productos higiénicos.</p> <p>Los calzones absorbentes pueden ser aliados importantes.</p>

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA SALUD MENSTRUAL INCLUSIVA

APOYO SOCIAL

Formar grupos responsables de niños y jóvenes con y sin discapacidad en educación menstrual.

Los obstáculos para acceso/permanencia a la educación requiere la participación de familiares y agentes sociales.

CONOCIMIENTO Y HABILIDADES

→ El intercambio de experiencias favorece la lucha contra el estigma y produce cuidados.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

Pueden tener lugar en actividades en el territorio, en actividades educativas organizadas por las Unidades Básicas de Salud (UBS) o en colaboración con las escuelas.

Los familiares también deben participar en la educación, para proteger a los niños y adolescentes y garantizar su permanencia en la escuela.

Fuente: Basado en UNICEF, 2019.

Considerar las relaciones de género e involucrar a hombres y niños cisgénero para desconstruir estereotipos.

GARANTIZAR QUE TODAS LAS PERSONAS CON DEFICIENCIA DESEMPEÑEN PAPEL PROTAGONISTA EN

- **Revisión de las directrices sobre cuidados menstruales.**
- **Accesibilidad de los materiales informativos.**
- **Aprobación del diseño de equipos, como lavabos y lugares para dispensar productos higienicos.**
- **Elección de materiales accesibles, confiables y fáciles de usar.**



Respete la participación: "¡Nada sobre nosotros sin nuestra participación!"

RESPETE LA DIVERSIDAD FUNCIONAL HUMANA

- **Utilizar materiales de comunicación accesibles:** lenguaje sencillo, lenguaje de señas, archivos lectores de pantalla, comunicación aumentativa y alternativa, etc.
- **Promover el conocimiento del cuerpo** y su funcionamiento para ser independiente y segura durante la menstruación.
- Informar sobre las fases del ciclo menstrual, **INCLUYENDO LOS PERÍODOS DE MAYOR PROBABILIDAD DE EMBARAZO.**
- **Presentar los materiales absorbentes existentes** para poder elegir el más adecuado y compatible para cada persona.



Representar la diversidad de las PcD (intelectual, psicosocial, sensorial y física), las personas no binarias y los hombres trans en los materiales educativos.

PRODUCIR CONOCIMIENTOS PARA HACER REALIDAD LOS DERECHOS

El contenido de este folleto se elaboró a partir de debates y consultas con la sociedad civil organizada de Brasil y se basó en las referencias que figuran a continuación:

Coletivo La Luz de Frida. Menstruação, aqui estamos! Direitos sexuais e deficiência. iiDi- Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo. Uruguay, 2022.

COSTA, L.S. et al. Direitos e saúde sexual das pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024. Disponible en: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749>

UNFPA; UNICEF. Pobreza menstrual no Brasil: Desigualdades e violações de direitos. Unicef: maio 2021. Disponible en: https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.

Instituto Patrícia Galvão; UNFPA. Saúde sexual e reprodutiva das mulheres: um guia para compreender e comunicar melhor. UNFPA, 2021. Disponible en: https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_ssr_web.pdf

UNICEF. Guidance on menstrual health and hygiene. First Edition. New York, NY: Unicef, March 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/91341/file/Unicef-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019>.

Los mitos que rodean a la menstruación contribuyen a la vulnerabilidad de las personas.

FICHA TÉCNICA

Este trabajo fue desarrollado con el apoyo del Programa de Fomento al Desarrollo Científico y Tecnológico Aplicado a la Salud Pública de Ensp, del Programa de Políticas Públicas y Modelos de Atención y Gestión a la Salud (PMA/VPPCB), del proyecto "La experiencia de la discapacidad en territorios vulnerables", de Ensp y Coordinación de Cooperación Social/Fiocruz, y del Comité Fiocruz por la Inclusión y Accesibilidad de las Personas con Discapacidad. Es el resultado de un esfuerzo colectivo en el que han participado diversas instituciones y personas

MINISTERIO DE LA SALUD

Nísia Trindade Lima

SECRETARÍA DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD

Adriano Massuda

DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA Y TEMÁTICA

Suzana Ribeiro

COORDINACIÓN GENERAL DE SALUD PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Arthur Medeiros

MINISTERIO DE LOS DERECHOS HUMANOS Y DE LA CIUDADANÍA

Silvio Luiz de Almeida

SECRETARIA NACIONAL DE LOS DERECHOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

Anna Paula Feminella

FUNDACIÓN OSWALDO CRUZ – Fiocruz

Mário Moreira

VICE-PRESIDENCIA DE INVESTIGACIÓN Y COLECCIONES BIOLÓGICAS – VPPCB

Maria de Lourdes Aguiar Oliveira

PROGRAMA DE POLÍTICAS PÚBLICAS Y MODELOS DE ATENCIÓN Y GESTIÓN A LA SALUD – PMA

Isabela Soares Santos

Roberta Argento Goldstein

COOPERACIÓN SOCIAL

José Leonídio Madureira de Sousa

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD DE LA MUJER, DE LA INFANCIA Y DEL ADOLESCENTE FERNANDES FIGUEIRA

Antônio Flávio Vitarelli Meirelles

Mariana Setubal

ESCUELA NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

SÉRGIO AROUCA

Marco Menezes

Luciana Dias de Lima

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN Y PLANEACIÓN EN SALUD – DAPS/Ensp

Carla Lourenço Tavares de Andrade

ELABORACIÓN

Laís Silveira Costa (lais.costa@fiocruz.br)

Camila Athayde de Oliveira Dias

Maria Helena Mendonça

Corina H. F. Mendes

Gabriel Lima Simões

Danielle Bittencourt

Vitória Bernardes

Patrícia Almeida

Flávia Cortinovis

APOYO

Coletivo La Luz de Frida/iiDi

Frente Nacional de Mulheres com Deficiência

Conselho Nacional de Saúde

Acolhe PCD

EDITORACIÓN

Dalila dos Reis

ILUSTRACIONES

Janna Brilyantova

TRADUCCIÓN

Yeison Andres Ramirez



Accese al contenido por el código QR

¿QUIERE SABER MÁS SOBRE LA SALUD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Lea la Ley Brasileña de Inclusión (Ley 13.146/2015) y acceda a nuestra serie en los Códigos QR:



Derechos y salud Sexual



Accesibilidad Comunicación



Orientaciones para Agente Comunitário



Serie Cordel Poemas populares brasileños



Lucha contra el capacitismo



Atención Primaria en salud de personas con discapacidad



Lactancia Materna Inclusiva



Carteles

Si eres testigo de discriminación por motivos de discapacidad, ¡denúncialo!



iiDi
haciendo nuestra parte por una sociedad más inclusiva



acolhe
acessibilidade
direitos e saúde



SOCIAL



GOV RJ



IFF
INSTITUTO NACIONAL DE FARMACOLOGIA



Programa de Fomento
ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico Aplicado à Saúde Pública
ENS7710CR02



ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA
PESQUISA EM SAÚDE PÚBLICA
ENSP



PMA
DISSEMINANDO
CIÊNCIA EM
SAÚDE PÚBLICA



Ministério da Saúde

RIOBRUZ
Fundação Oswaldo Cruz
Vice-Presidência de Pesquisa
e Coleções Biológicas



**Conselho Nacional
de Saúde**



MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA

MINISTÉRIO DA
SAÚDE



GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO