

La educación menstrual en España es deficiente y aumenta las experiencias negativas sobre la regla

Según el estudio del CSIC y la Universidad Politécnica de Valencia, las emociones más comunes durante la primera menstruación son la vergüenza, la preocupación, el miedo y el estrés. La investigación se basó en un cuestionario *online* anónimo a más de 4.000 personas residentes en España, realizado entre 2021 y 2022.

SINC

29/6/2023 10:24 CEST



"La menstruación sigue siendo tratada como un tema incómodo que hay que ocultar", apunta Sara Sánchez López, investigadora del Instituto Ingenio, centro mixto del CSIC y la UPV. / Pixabay.

Más de la mitad de las **mujeres encuestadas** en un estudio realizado por un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de València (UPV) asegura no haber sabido **cómo gestionar físicamente** la primera vez que les bajó la regla.

Este trabajo, publicado en la revista ***BMC Women's Health***, analiza la información recibida sobre la menstruación, la deseada y aquella que

mayor impacto tiene en cómo se vive la menstruación, y constata que la educación menstrual en España todavía es deficiente.

“La menstruación sigue siendo tratada como un tema incómodo que hay que ocultar y de aquello que se oculta, no se habla, no se investiga, no se legisla y no recibe la atención necesaria. Pero la salud menstrual requiere de esa atención”, apunta **Sara Sánchez López**, investigadora del Instituto Ingenio, centro mixto del CSIC y la UPV y autora principal del artículo.

Un 35,7 % de las mujeres encuestadas
no sabía muy bien qué era la regla
cuando les bajó por primera vez

El estudio se desarrolló a través de un cuestionario *online* anónimo a más de 4.000 personas, tanto hombres como mujeres nacidas o residentes en España, realizado entre mayo de 2021 y enero de 2022. Las preguntas abordaban temas como la educación recibida sobre la menstruación, la comodidad con la que se habla del tema, emociones experimentadas durante la menarquía, los productos de higiene menstrual y el impacto económico y social, entre otros.

Sus resultados son reveladores: las cuatro emociones más comunes reportadas durante la primera menstruación fueron vergüenza (23 %), preocupación (20 %), miedo (16 %), y estrés (15 %).

El trabajo desvela también que un 35,7 % de las mujeres encuestadas no sabía muy bien qué era la regla cuando les bajó por primera vez y un **56,1 % no sabía lo suficiente sobre cómo proceder**. Por otra parte, son numerosos los testimonios que recoge este trabajo en los que la menstruación ha sido causa de burla o comentarios despectivos.

Apenas un 5 % recibe información en la escuela

Se constata también una tendencia entre la información disponible sobre cómo manejar el sangrado y la cantidad de veces que se recuerda haber experimentado vergüenza, miedo, preocupación y asco, lo que

sugiere que saber qué hacer cuando se tiene la primera regla reduce la posibilidad de experimentar estas emociones.

“Desafortunadamente, solo un 5 % de las personas encuestadas recuerda haber recibido esta información en la escuela”, asevera Sánchez López.

Por otra parte, los datos indican que a pesar de todos los cambios sociales que han ocurrido en estas décadas, las emociones que se experimentan durante la primera menstruación en España **no han variado** significativamente **desde la década de los 50** hasta la de inicios del 2000.

Se evidencia la necesidad de información fiable y accesible sobre cómo gestionar los dolores menstruales y los síntomas de endometriosis o sobre cuándo acudir a un especialista

“La ambigüedad de la legislación actual en cuanto a los contenidos sobre la menstruación deja a criterio del centro o incluso del docente cuánto tiempo dedicarle al tema y qué contenidos incluir. Y, a menudo, es meramente nombrado en su función biológica como parte de la reproducción humana”, señala **Rocío Poveda Bautista**, investigadora también de Ingenio y coautora del estudio.

Salud menstrual en el currículo

Pero la falta de información **no se reduce a la primera regla**. Este estudio evidencia la necesidad de información fiable y accesible sobre cómo gestionar los dolores menstruales, **síntomas de endometriosis** y otros trastornos similares, o sobre cuándo acudir a un especialista. En general, concluye que es necesario un mayor conocimiento sobre cómo afecta el ciclo menstrual a todo el cuerpo y cómo varía a lo largo de la vida, incluyendo la **menopausia**.

La investigación "pretende servir de orientación para la elaboración de

medidas legislativas y sociales eficientes. Es una llamada a la acción para que la educación sobre salud menstrual, deficiente hoy en día, sea incorporada en el currículo, para garantizar que toda persona escolarizada en España reciba información básica y fiable sobre este tema", concluye **Santiago Moll López**, de la UPV y coautor del estudio.

Junto a los investigadores del CSIC y la UPV, este estudio también ha contado con la aportación de **Dani Barrington**, de la Universidad Western Australia, experta internacionalmente reconocida por su investigación y activismo sobre salud menstrual.

Referencia:

Sánchez López, S. *et al.* "Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women's Health* (2023)

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

SALUD MENSTRUAL | MENSTRUACIÓN | REGLA | MUJERES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)