

DOCUMENTO DE POSICIONAMIENTO

De la salud y la higiene menstrual a la salud y la dignidad menstrual

2026

Elaborado por: **Consorcio Sang pour Sang**
Uni-e-s pour la Dignité:

PSI Europe, Equipop, Global South Coalition for Dignified Menstruation y Fòs Feminista.



Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité

El proyecto Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité es una poderosa iniciativa mundial orientada a garantizar la salud y la dignidad menstrual para todas las personas. Sang pour Sang busca abordar la discriminación menstrual en países de ingreso bajo y mediano y promover la salud y la dignidad menstrual a escala mundial mediante la incidencia, la investigación y el apoyo a organizaciones feministas y empresas sociales. El proyecto trabaja en nueve países de África (Benín, Camerún, Côte d'Ivoire, Guinea y Nigeria), Asia (Pakistán y Filipinas) y el Caribe (República Dominicana y Haití).

El consorcio Sang pour Sang está integrado por Fòs Feminista, Equipop, Global South Coalition for Dignified Menstruation y PSI Europe, y cuenta con financiamiento de la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD).



Resumen ejecutivo

Este documento de posicionamiento hace un llamado al pleno reconocimiento de la salud y la dignidad menstrual como un derecho humano y una prioridad de salud pública, justicia social e igualdad de género. La discriminación menstrual – arraigada en el estigma, los tabúes, la falta de acceso a productos e instalaciones y la desatención sistémica– socava la educación, la salud, la autonomía, la capacidad de agencia, la movilidad, el empoderamiento económico y la participación cívica de millones de personas en todo el mundo.

Aunque las definiciones existentes de salud menstrual han contribuido a posicionar la menstruación como un asunto de salud pública, no abarcan plenamente sus dimensiones desde un enfoque de derechos, entre ellas el estigma, la discriminación, la exclusión y las barreras a la participación.

A partir de la evidencia generada por la iniciativa Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité en nueve países, el consorcio Sang pour Sang insta a responsables de políticas públicas, instituciones, entidades financiadoras y actores del desarrollo a implementar enfoques de salud y dignidad menstrual basados en derechos, inclusivos y dotados de recursos suficientes. La salud y la dignidad menstrual son esenciales para cumplir los compromisos mundiales en materia de



igualdad de género, salud, agua, saneamiento e higiene (WASH) y derechos humanos. También son fundamentales para dismantelar las desigualdades estructurales –arraigadas en el patriarcado, los legados coloniales y la desatención sistémica– que impiden que millones de personas vivan con plena autonomía.



Este documento propone una definición complementaria de salud y dignidad menstrual que sitúa en el centro la dignidad, la autonomía, la participación y los derechos humanos. Concluye con recomendaciones dirigidas a gobiernos, sociedad civil, comunidad investigadora y donantes para abordar la discriminación menstrual mediante una acción coordinada, basada en derechos e interseccional.

Definir la salud y la dignidad menstrual como una herramienta de incidencia

La discriminación menstrual es una violación sistémica de los derechos humanos que impide que niñas, mujeres y otros grupos marginados disfruten plenamente de sus derechos culturales, económicos, sociales, civiles y políticos. Puede limitar el acceso a la educación y al empleo, socavar la seguridad económica y la participación cívica, afectar negativamente la salud física y mental y erosionar la autoestima, la autoeficacia y la dignidad.

Abogar por la salud y la dignidad menstrual como una cuestión de salud pública, igualdad de género y derechos humanos es esencial para abordar la discriminación menstrual. La definición ampliamente utilizada de salud menstrual la reconoce como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en relación con el ciclo menstrual».¹ Esta definición sitúa acertadamente la experiencia de la menstruación dentro de un enfoque de salud y reconoce el estigma y la discriminación como factores que pueden afectar la salud menstrual.



Aunque este marco es fundamental para posicionar la salud menstrual como un asunto de salud pública, no abarca plenamente las dimensiones más amplias de la menstruación desde un enfoque de derechos. Se requiere un enfoque basado en derechos que reconozca que la posibilidad de gestionar la menstruación con dignidad es fundamental para hacer efectivos los derechos humanos y participar plenamente en la sociedad.^{2,3}

1 Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, Chandra-Mouli V, Plesons M, Mahon T. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters*. 2021 Dec;29(1):1911618. doi: 10.1080/26410397.2021.1911618. PMID: 33910492; PMCID: PMC8098749.

2 Declaración de la OMS sobre la salud y los derechos menstruales. Disponible [aquí](#).

3 Babbar K, Martin J, Ruiz J et al. Menstrual health is a public health and human rights issue. *The Lancet Public Health*, 2021;7:e10–e11.

Este documento presenta una definición complementaria de salud y dignidad menstrual para respaldar un enfoque de la menstruación basado en derechos y justicia. Reconoce el derecho de todas las personas que menstrúan a gestionar su menstruación con dignidad, libres de estigma, discriminación y otras barreras que limiten su participación en la sociedad y el desarrollo pleno de su potencial.

La salud y la dignidad menstrual constituyen un estado en el que todas las personas pueden gestionar su menstruación de forma segura, cómoda y con confianza, sin estigma, miedo ni discriminación, a lo largo de todas las etapas del curso de vida, desde la menarquia hasta la menopausia. Esto significa contar con acceso a la información, los productos, los servicios y el apoyo que necesitan; poder participar plenamente en la vida cotidiana; y tener control sobre sus cuerpos, reconociéndose estas condiciones como derechos humanos fundamentales.

Esta definición se nutre del trabajo de Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité, una iniciativa mundial que trabaja junto a comunidades, organizaciones feministas y empresas sociales en nueve países de África, Asia y el Caribe. A partir de los conocimientos y el liderazgo de las personas que menstrúan en estos contextos, el consorcio trabaja para dismantelar la discriminación menstrual y promover la salud y la dignidad menstrual mediante la incidencia, la investigación, la participación comunitaria y el diálogo en materia de políticas públicas. Sang pour Sang busca transformar normas nocivas –muchas de ellas arraigadas en historias coloniales y patriarcales–, influir en las políticas, ampliar el acceso a productos y servicios y garantizar que todas las personas que menstrúan puedan participar plenamente en la sociedad con dignidad. El consorcio reconoce que contar con una comprensión y un lenguaje comunes sobre salud y dignidad menstrual es esencial para una incidencia coordinada.



“La menstruación digna no se limita al sangrado menstrual. Se trata de dignidad humana, igualdad y de cambiar la manera en que nuestra sociedad trata a las personas: con respeto, inclusión y haciendo efectivos los derechos humanos.”

—Budhadev Chaudhary, socio del proyecto y presidente del distrito del municipio de Lalbandi, Nepal



“Para mí, la dignidad menstrual es, ante todo, una cuestión de justicia e igualdad. Es el derecho de toda persona menstruante a vivir su menstruación como un proceso natural, sin ser ridiculizada, humillada ni apartada. También implica reconocer la dignidad menstrual como una cuestión de salud humana y garantizar el acceso a productos menstruales seguros, infraestructura adecuada, educación menstrual y, sobre todo, un entorno de cuidado y apoyo.”

—Aude Ndepo, de Gouttes Rouges en Côte d'Ivoire

La discriminación menstrual sigue siendo generalizada y profundamente arraigada

La discriminación menstrual es un problema generalizado, aunque a menudo invisible, que afecta a 1,72 mil millones de personas en países del Sur Global.⁴ Aunque la menstruación es un proceso biológico natural, muchas personas no pueden gestionarla de forma segura, cómoda o con dignidad. Esta falta de dignidad está impulsada por barreras sociales, económicas, políticas, históricas y estructurales que se entrecruzan y limitan el acceso a la educación, la salud, las oportunidades económicas, la autonomía corporal y la plena participación en la sociedad.

La evidencia del proyecto Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité pone de manifiesto la magnitud y la persistencia de la discriminación menstrual en nueve países: Benín, Camerún, Côte d'Ivoire, República Dominicana, Guinea, Haití, Nigeria, Pakistán y Filipinas.^{5,6} Los hallazgos revelan que el estigma menstrual, los tabúes y las prácticas discriminatorias siguen siendo generalizados en todos los contextos, mientras que la salud y la dignidad menstrual continúan recibiendo una atención limitada en los marcos de políticas públicas, particularmente desde una perspectiva de derechos humanos.

4 Weinberger M, Eva G, Bellows N, Reidy M, Sanders R y Ahsan, S. LEAP: Landscape and Projection of Reproductive Health Supply Needs. Reproductive Health Supplies Coalition. 2024. Disponible [aquí](#).

5 El Consorcio Sang pour Sang (2025). La dignidad y la discriminación menstrual: Experiencias de las personas menstruantes en nueve países a partir de una encuesta poblacional de referencia (Informe Transnacional). Fòs Feminista. Disponible [aquí](#).

6 El Consorcio Sang pour Sang (2025). Estudio de línea de base basado en la población y multipaís sobre la dignidad y la discriminación menstrual. Fòs Feminista. Disponible [aquí](#).

En todos los países encuestados, el 93 % de las personas menstruantes declararon haber experimentado discriminación menstrual mediante la exclusión de actividades cotidianas y/o burlas relacionadas con la menstruación. Más de la mitad informó haber enfrentado restricciones durante su menstruación más reciente, entre ellas no poder tocar determinados objetos, dormir en ciertos lugares, participar en actividades físicas, entrar en algunos espacios del hogar, asistir a eventos religiosos o socializar como lo harían habitualmente. Estos hallazgos demuestran que la discriminación menstrual va mucho más allá de la gestión de la menstruación en sí misma y afecta múltiples dimensiones de la vida cotidiana, la participación y el bienestar.



“

“Que me impidieran salir hizo que mi menstruación se sintiera como una condena de prisión.”

—Una persona encuestada en Nigeria

“

“A menudo me aíslan de mi familia y amistades y me dicen que permanezca en una habitación separada.”

—En Pakistán, una persona menstruante

Cabe destacar que las restricciones relacionadas con la participación escolar y laboral se reportaron con menor frecuencia que otras formas de exclusión. Esto sugiere que centrarse únicamente en los resultados educativos y de productividad puede pasar por alto los efectos sociales, culturales y emocionales más amplios de la discriminación menstrual. Por ello, un enfoque de salud y dignidad menstrual basado en derechos es esencial para situar en el centro la experiencia vivida integral de las personas menstruantes.

En muchas comunidades, las normas culturales presentan la menstruación como vergonzosa o impura, lo que conduce a exclusión social, restricciones a la movilidad y prácticas discriminatorias. El 70 % de las personas menstruantes participantes en el estudio consideraba que la menstruación era sucia e impura. Este estigma limita el acceso a información precisa y contribuye a mitos nocivos, debilitando en última instancia los conocimientos sobre la menstruación y la autonomía corporal.

Una persona menstruante de Benín explicó que consideraba la menstruación vergonzosa y sucia porque *“son los desechos que expulsan las mujeres”*. En Haití, una persona encuestada compartió: *“No me permitían entrar en la cocina ni preparar comida adecuadamente porque existen ideas erróneas según las cuales la menstruación se considera impura e incluso una enfermedad”*.



El estudio también identificó diversas barreras estructurales que menoscaban la salud y la dignidad menstrual. El dolor menstrual, el acceso insuficiente a un manejo eficaz del dolor, el estigma persistente, la insuficiencia de infraestructura de agua, saneamiento e higiene (WASH) y el acceso limitado a productos menstruales asequibles figuraron entre los desafíos señalados con mayor frecuencia. Estas barreras no solo afectan la comodidad y el bienestar, sino que también restringen la participación y la capacidad de elección.

Los hallazgos también destacan la importancia de involucrar a hombres y niños en el abordaje de la discriminación menstrual. Aunque el 52 % de los hombres y niños encuestados declaró haber presenciado discriminación contra personas menstruantes, solo el 8 % afirmó haber intervenido. Esta brecha sugiere que lograr avances significativos requiere una participación social más amplia y una responsabilidad compartida para cuestionar las normas y prácticas discriminatorias.

Una persona menstruante de Côte d'Ivoire explicó: *“Tuve que faltar a la escuela porque el dolor era demasiado intenso para concentrarme en mis estudios”*. Otra persona de Camerún señaló que había sido excluida explícitamente: *“Me excluyeron de la interacción social con los hombres, especialmente porque consideran la menstruación una enfermedad”*.

La carga de la discriminación menstrual no se experimenta de la misma manera. El estudio encontró que la discriminación menstrual se cruza con sistemas de desigualdad ya existentes, entre ellos el racismo, la discriminación étnica, la identidad de género, la discapacidad, la pobreza y las desventajas educativas. En más de la mitad de los países encuestados, la situación de discapacidad, el nivel educativo y los ingresos del hogar influyeron significativamente en las experiencias de discriminación menstrual. Los contextos humanitarios, la edad y la orientación sexual también se identificaron como factores que pueden agravar la exclusión y la vulnerabilidad. La evidencia emergente sugiere además que las personas que viven en contextos vulnerables al cambio climático pueden enfrentar mayores riesgos de discriminación menstrual.⁷

Las brechas en las políticas y la inversión insuficiente agravan aún más el problema. En muchos países, la salud y la dignidad menstrual no están reconocidas en las políticas de salud, educación, igualdad de género, trabajo o protección social. Los marcos regulatorios –como las normas de calidad de los productos, las políticas fiscales y los mecanismos de asequibilidad– suelen estar ausentes o aplicarse de manera insuficiente, con frecuencia porque los intereses políticos y económicos de empresas multinacionales de productos menstruales han configurado los mercados de formas que priorizan las ganancias por encima del acceso. Esta invisibilidad en las políticas se traduce en financiamiento y programación fragmentados, dejando las iniciativas de salud y dignidad menstrual con recursos insuficientes y una implementación poco consistente.



7 Muralidharan, A., Broekhuijsen, M., Lisondra, L., Guru, A., Haver, J. e Irfan, S. (2025). The ripple effect: impacts of climate change on menstrual health and paths to resilience. *Frontiers in global women's health*, 6, 1569046. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1569046>

En conjunto, estos factores convierten la salud y la dignidad menstrual en una cuestión urgente de derechos humanos y desarrollo. Sin una acción coordinada, los países corren el riesgo de socavar los avances en derechos humanos relacionados con la educación, la salud, la igualdad de género y el empoderamiento económico.⁸ Las inversiones en salud menstrual también se asocian con importantes retornos económicos: de forma directa, por el aumento de la productividad laboral; e indirectamente, por la reducción de los costos de atención de salud y el mayor potencial económico derivado de mejores logros educativos.⁹ El costo de la inacción mantiene una dimensión política y, por tanto, es considerable, no solo para las personas que menstrúan, sino también para las sociedades que buscan alcanzar un crecimiento inclusivo, igualdad y resiliencia. La voluntad política y los recursos se han destinado sistemáticamente a otras prioridades. Garantizar la salud y la dignidad menstrual es, por ello, esencial no solo para quienes menstrúan, sino también para construir sociedades más justas, inclusivas y resilientes.

El momento de actuar es ahora

Abordar la salud y la dignidad menstrual es una prioridad urgente, con importantes implicaciones para las personas, las comunidades, las economías y los resultados más amplios del desarrollo. Si la discriminación menstrual continúa sin abordarse, sus efectos persistirán durante generaciones: estudiantes seguirán faltando a la escuela por falta de productos, instalaciones o entornos de apoyo; las personas trabajadoras seguirán enfrentando barreras a la participación y la productividad; y el estigma seguirá reforzando las desigualdades de género y silenciando las conversaciones sobre autonomía corporal. En los sistemas de salud, las oportunidades desaprovechadas para abordar los trastornos menstruales, proporcionar información precisa y ofrecer atención y apoyo adecuados seguirán menoscabando el bienestar a lo largo del curso de vida. Las personas menstruantes seguirán sintiéndose inadecuadas y sin la confianza necesaria para participar en la vida económica, política y cívica de sus comunidades y sociedades.



8 Sanitation and Hygiene Fund. December 2023. Research Briefs on Health and Education Impact of Investment in Menstrual Health and Hygiene (MHH) on Socio-Economic Well-Being.

9 Sanitation and Hygiene Fund. December 2023. Research Brief on Economic Impact of Investment in Menstrual Health and Hygiene (MHH) on Socio-Economic Well-Being.



“La dignidad menstrual es negarse al silencio impuesto. Es reivindicar el derecho a sangrar sin sufrir humillación, discriminación ni rechazo. Es afirmar que todas las personas menstruantes, sin discriminación alguna, merecen seguridad, respeto y justicia.”

—Socios de Envol en Benín

Reconocer la salud y la dignidad menstrual como un derecho humano también está en consonancia con los compromisos mundiales y los marcos jurídicos. Promover la salud y la dignidad menstrual contribuye directamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular los relacionados con la salud, la educación, la igualdad de género, el agua y el saneamiento y la reducción de las desigualdades. Asimismo, responde a obligaciones internacionales de derechos humanos recogidas en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y diversos marcos de igualdad de género y salud. A medida que crece la atención mundial a la salud y la dignidad menstrual, los países y quienes realizan incidencia cuentan con una oportunidad sin precedentes para posicionarlas como una prioridad que fortalece los derechos, promueve la justicia social y favorece un desarrollo equitativo.



¿Cómo pueden contribuir las partes interesadas?

La iniciativa Sang pour Sang ofrece importantes aprendizajes sobre lo que es posible cuando la salud y la dignidad menstrual se priorizan mediante enfoques colaborativos y basados en derechos. En los nueve países del proyecto, el consorcio ha contribuido a diálogos sobre políticas públicas relacionadas con tributación, normas de calidad e integración de la salud y la dignidad menstrual en estrategias y políticas nacionales y subnacionales.^{10,11} Los datos de la encuesta de línea de base han aportado evidencia muy necesaria para orientar la incidencia y fundamentar decisiones de inversión, demostrando el poder de la investigación para influir en las agendas gubernamentales. Los esfuerzos educativos liderados por las comunidades han cuestionado tabúes arraigados, y las alianzas con organizaciones feministas, grupos juveniles y empresas sociales han ampliado la disponibilidad de productos menstruales adecuados a los contextos locales, al tiempo que generan impulso para el cambio político y social.

Las iniciativas lideradas por las comunidades e impulsadas por los socios del proyecto han demostrado que es posible lograr cambios duraderos mediante un enfoque basado en derechos.

En Guinea, donde la menstruación continúa rodeada de estigma y desinformación, ELLES de Guinée ha transformado su trabajo, pasando de actividades ocasionales de sensibilización sobre salud menstrual a un movimiento sostenido y basado en derechos a través de la iniciativa Sang pour Sang Uni·e·s pour la Dignité. Mediante el trabajo con niñas adolescentes, madres y padres, docentes y líderes comunitarios, la organización ha cuestionado mitos nocivos y creado espacios seguros para el diálogo. Como resultado, madres y

¹⁰ El Consorcio Sang pour Sang. Encuesta poblacional de línea de base. Disponible [aquí](#).

¹¹ El Consorcio Sang pour Sang. Resumen de la encuesta poblacional de línea de base. Disponible [aquí](#).

padres brindan mayor apoyo, las niñas asisten cada vez más a la escuela durante la menstruación y las conversaciones sobre el tema son más abiertas. Sang pour Sang también ha fortalecido la capacidad organizacional de ELLES de Guinée mediante financiamiento, formación y alianzas, permitiéndole ampliar su trabajo más allá del acceso a productos para abordar la dignidad, la confianza y los derechos de las niñas.

En 2026, el Distrito N.º 3 del municipio de Lalbandi se convirtió en el primer distrito¹² de Nepal favorable a la menstruación digna, a través de la campaña de dignidad menstrual para la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR) implementada por Global South Coalition for Dignified Menstruation. La intervención reunió al gobierno local, escuelas, personal de salud, grupos juveniles y miembros de la comunidad para abordar la discriminación menstrual mediante visitas domiciliarias, diálogos comunitarios, trabajo con las escuelas y campañas de sensibilización pública. El trabajo contribuyó a reducir las restricciones menstruales, aumentar la comprensión pública de la menstruación como una cuestión de derechos humanos e integrar la salud y la dignidad menstrual en los debates y la planificación de la gobernanza local. El modelo se está ampliando ahora a otros distritos del municipio.



En las comunidades rurales y periurbanas de Rawalpindi y Peshawar, en Pakistán, Cyntax Health Pakistan facilita el acceso a productos mediante un modelo de emprendimiento de mujeres para la última milla, en el que los «Fempure Mini Marts» ofrecen un espacio local y seguro para acceder a productos menstruales e información sobre salud menstrual, sin miedo, estigma ni vergüenza.

¹² El distrito administrativo local más pequeño de Nepal.



“El Fempure Mini Mart me pareció un espacio seguro y acogedor donde podía hacer preguntas sobre la menstruación sin sentir vergüenza. Compré ropa interior menstrual y resultó sumamente cómoda para el uso cotidiano.”

—Sana, estudiante universitaria, Peshawar

La región se encuentra a los pies de las montañas Hindu Kush, donde las niñas y las mujeres deben caminar hasta 8 kilómetros para acceder a productos menstruales. Los Mini Marts operan de forma rentable mientras resuelven un problema crítico de acceso y generan empleo tanto para las mujeres que gestionan estos emprendimientos como para muchas otras que participan en actividades de sensibilización a nivel comunitario como «Sahelis».

En el municipio de Ampatuan, en la región BARMM de Filipinas, UNYPHIL reúne al gobierno local, líderes religiosos musulmanes, personal de salud y grupos de mujeres para abordar la salud y la dignidad menstrual. Mediante reuniones de coordinación, el mapeo de referentes comunitarios y un taller participativo de análisis de situación, la iniciativa creó un diálogo abierto sobre la menstruación y abordó el estigma, la falta de instalaciones y el acceso limitado a productos. Los líderes religiosos reconocieron que algunas prácticas culturales, aunque sustentadas en el respeto a la tradición, han contribuido al silencio y la exclusión, y destacaron la posibilidad de reinterpretarlas de manera compatible con el empoderamiento y el bienestar. Las sesiones con el Funcionario Municipal de Salud y la Unidad de Salud Rural conectaron directamente a mujeres referentes con los servicios de SDSR existentes. Una orientación sobre SDSR y justicia de género en el Islam incorporó a hombres y líderes religiosos a la conversación. UNYPHIL demuestra cómo la tradición y la incidencia en salud basada en derechos pueden reforzarse mutuamente, en lugar de oponerse, para lograr un cambio sostenible.

El proyecto también ha demostrado numerosos logros de incidencia institucional mediante iniciativas impulsadas por los socios con gobiernos a nivel nacional y subnacional y con el sector privado:

- En Nigeria, EVA puso en práctica la Política Nacional de Gestión de la Salud y la Higiene Menstrual (MHHM) de Nigeria mediante manuales de gobernanza y diálogos orientados a contribuir a la creación de comités subnacionales.
- También en Nigeria, FSACI influyó en el Proyecto de Enmienda de la Ley de Educación de 2025 del estado de Benue, incorporando la salud menstrual como un derecho y asegurando una asignación presupuestaria de 2 000 000 de nairas nigerianas (1 250 €) para productos menstruales gratuitos, WASH con perspectiva de género y educación menstrual.
- En Filipinas, UNYPHIL-Women contribuyó a la redacción de una Ordenanza Municipal sobre Menstruación con Dignidad en Ampatuan, mientras que WGNRR apoyó la presentación de una Resolución de la Cámara sobre Salud y Dignidad Menstrual.
- En Pakistán, Mahwari Justice combinó el litigio estratégico con la movilización de base, recopiló más de 10 000 firmas y generó evidencia –incluida evidencia de personas menstruantes con discapacidad– para impugnar el impuesto al lujo, que ya fue eliminado.
- En Nigeria, ASVIOL logró el respaldo institucional de un hospital privado para diseñar una cobertura específica para la menstruación. En colaboración con «Rise to Inspire Africa Initiative» (RIA), ASVIOL cofinanció y coordinó un estudio de costo-beneficio con 20 empresas del sector privado, fortaleciendo el argumento económico para integrar la salud y la dignidad menstrual en los sistemas del entorno laboral.



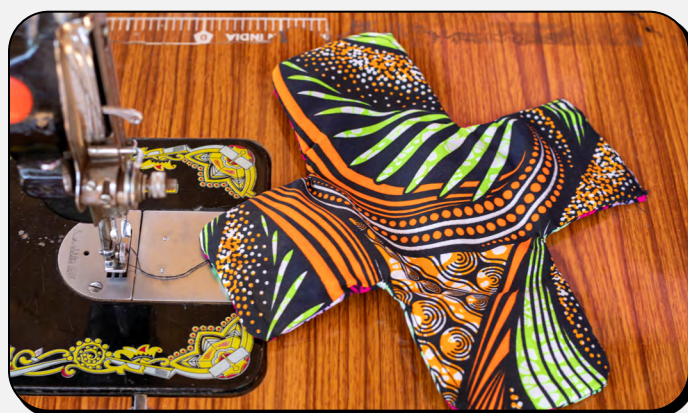
Estas y muchas otras experiencias ponen de relieve que es posible lograr avances significativos cuando los gobiernos –tanto en su calidad de autoridades políticas como de financiadores–, las organizaciones de la sociedad civil, las comunidades y los socios para el desarrollo trabajan de manera conjunta. También evidencian la necesidad de una acción integral, intersectorial e interseccional que incorpore la salud y la dignidad menstrual en los sistemas de educación, salud, trabajo, género y protección social. Al ampliar los enfoques exitosos, fortalecer los marcos de políticas públicas y garantizar un financiamiento sostenible, quienes toman decisiones pueden crear entornos propicios en los que las personas que menstrúan reciban apoyo a lo largo de sus vidas. Este momento ofrece una oportunidad importante para institucionalizar la salud y la dignidad menstrual en las agendas nacionales y mundiales y asegurar un cambio duradero.

A continuación se presentan recomendaciones sobre cómo las distintas partes interesadas pueden promover la salud y la dignidad menstrual:

GOBIERNOS Y RESPONSABLES DE POLÍTICAS PÚBLICAS

1. Reconocer la salud y la dignidad menstrual como un derecho humano

- Reconocer la discriminación menstrual como una barrera para el ejercicio de los derechos humanos de las personas que menstrúan.
- Integrar explícitamente la salud y la dignidad menstrual en los marcos jurídicos, de políticas públicas y regulatorios relacionados con la salud, la educación, la igualdad de género, la protección social, el trabajo, WASH y otros sectores.
- Garantizar que las políticas relacionadas con la salud y la dignidad menstrual incluyan a personas con discapacidad, poblaciones desplazadas, minorías étnicas, personas que viven en contextos vulnerables al cambio climático y otros grupos marginados.
- Asignar presupuestos específicos para iniciativas de salud y dignidad menstrual, establecer mecanismos de coordinación intersectorial entre ministerios y organismos y garantizar mecanismos de rendición de cuentas y seguimiento con metas claras y medibles.



2. Abordar las barreras estructurales a la salud y la dignidad menstrual

- Garantizar el acceso a productos menstruales de calidad y asequibles mediante políticas fiscales, regulatorias y de adquisiciones adecuadas, incluida la elaboración, adopción y aplicación de normas de calidad, reformas tributarias y arancelarias e incentivos comerciales para todos los productos menstruales.
- Invertir en infraestructura inclusiva de agua, saneamiento e higiene (WASH) en escuelas, lugares de trabajo, establecimientos de salud, instituciones públicas y contextos humanitarios.

- Integrar información sobre salud menstrual, orientación, manejo del dolor y atención de los trastornos menstruales en los sistemas de atención primaria de salud, la formación del personal de salud y la prestación de servicios de salud para grupos vulnerables.
- Integrar en los currículos escolares educación sobre salud y dignidad menstrual adecuada a la edad.
- Invertir en campañas de sensibilización pública que aborden el estigma y la discriminación y promuevan la participación de hombres, niños y comunidades en general para avanzar hacia la igualdad menstrual.

DONANTES Y SOCIOS PARA EL DESARROLLO

1. Invertir en el cambio sistémico a largo plazo

- Invertir en organizaciones feministas, grupos comunitarios y empresas sociales que ya lideran el cambio, y priorizar el financiamiento de organizaciones del Sur Global que reciben sistemáticamente recursos insuficientes en relación con su impacto.
- Financiar iniciativas de incidencia, reforma de políticas, cambio de normas y rendición de cuentas, junto con la prestación de servicios.
- Reorientar el financiamiento, alejándolo de proyectos de salud y dignidad menstrual de corto plazo y diseñados externamente, hacia un apoyo flexible y de largo plazo para proyectos liderados por las comunidades que sitúen en el centro las experiencias de las personas menstruantes.
- Reconocer y abordar los desequilibrios de poder dentro de la arquitectura de financiamiento del desarrollo internacional que históricamente han determinado qué enfoques de salud menstrual reciben recursos y cuáles no.



2. Financiar acciones informadas por la evidencia

- Apoyar la participación significativa de las personas menstruantes en el diseño, la implementación y el seguimiento de los programas.
- Invertir en investigación y datos sobre discriminación menstrual, dignidad e interseccionalidad.
- Apoyar la generación de evidencia mediante enfoques intersectoriales que aborden los factores sociales, políticos y estructurales que impulsan la discriminación menstrual, con financiamiento flexible y plurianual que permita un impacto sostenible.

ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL Y SOCIOS PARA EL DESARROLLO

1. Integrar una perspectiva basada en derechos en la incidencia relacionada con la salud menstrual

- Utilizar un lenguaje basado en derechos que enmarque la discriminación menstrual como una barrera para los derechos humanos, la igualdad de género, la autonomía corporal y la participación.
- Incidir ante los gobiernos nacionales y las autoridades competentes en materia jurídica para que reconozcan la discriminación menstrual como una barrera para el ejercicio de los derechos humanos de las personas que menstrúan.
- Incidir ante los gobiernos nacionales para que desarrollen políticas integrales y basadas en derechos que incorporen la salud y la dignidad menstrual en las agendas de salud, educación, igualdad de género, trabajo, discapacidad, WASH y protección social.
- Promover el reconocimiento de la salud y la dignidad menstrual como parte integral del ejercicio de los derechos humanos en espacios mundiales como la Asamblea Mundial de la Salud, la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD), la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, la Asamblea General de las Naciones Unidas, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y otros espacios relacionados con salud, igualdad de género, educación e inclusión social.



- Aprovechar momentos clave de incidencia como el Día Internacional de la Menstruación Digna, el Día de la Higiene Menstrual, el Día Internacional de la Mujer, el Día Internacional de la Niña, el Día Mundial de la Población, el Día Mundial de la Anticoncepción, el Día Mundial de la Salud, los 16 Días de Activismo contra la Violencia de Género, el Día Mundial del Agua, el Día Mundial del Retrete y otros, para destacar la importancia de la salud y la dignidad menstrual como componentes integrales de la salud, la igualdad de género, la educación, la participación laboral y la inclusión social.
- Dar visibilidad a las experiencias vividas y los testimonios de las personas menstruantes para demostrar los efectos de la discriminación y los efectos positivos de las intervenciones lideradas por las comunidades.

2. Desarrollar e implementar programas que integren la salud y la dignidad menstrual mediante un enfoque basado en derechos

- Diseñar intervenciones lideradas por las comunidades que aborden el estigma, las restricciones y las prácticas de exclusión, y que vayan más allá de la sensibilización para fomentar una intervención activa cuando se produzcan actos de discriminación.
- Desarrollar programas que fortalezcan la sensibilización, la rendición de cuentas y la responsabilidad compartida entre hombres y niños, docentes, madres y padres y referentes comunitarios en los esfuerzos por transformar las normas sociales.
- Promover narrativas positivas que normalicen la menstruación y cuestionen las creencias que la vinculan con la impureza o la inferioridad.
- Garantizar que los programas aborden explícitamente las necesidades de las personas que enfrentan múltiples formas de discriminación, incluidas las personas con discapacidad, las minorías étnicas, las personas en contextos humanitarios y vulnerables al cambio climático, quienes viven en situación de pobreza y otras comunidades marginadas.



3. Fortalecer la rendición de cuentas y la construcción de movimientos

- Construir y sostener coaliciones feministas intersectoriales, conectando la incidencia en salud y dignidad menstrual con movimientos más amplios por la justicia reproductiva, la justicia climática, los derechos de las personas con discapacidad, los movimientos juveniles, la justicia social y la equidad económica.
- Dar seguimiento a los compromisos gubernamentales y exigir a las instituciones rendición de cuentas sobre su implementación.
- Apoyar a las personas menstruantes, particularmente a quienes pertenecen a comunidades marginadas, para que participen, a través de coaliciones y movimientos, en procesos de incidencia y en procesos de políticas públicas.

PERSONAL INVESTIGADOR Y COMUNIDAD ACADÉMICA

1. Ampliar la evidencia sobre la discriminación menstrual

- Ir más allá de los estudios centrados únicamente en el acceso a productos y la gestión de la higiene menstrual, y fortalecer la evidencia sobre la prevalencia, los factores impulsores y los efectos de la discriminación menstrual en distintos contextos.
- Examinar cómo la discriminación menstrual afecta la salud, la educación, el empleo, la igualdad de género, la participación política, la salud mental, la autonomía corporal y la inclusión social, y cuantificar los costos económicos y sociales de la inacción frente a la discriminación menstrual.
- Desarrollar medidas estandarizadas para evaluar el estigma menstrual, la discriminación, la dignidad y la participación.
- Priorizar investigaciones que incluyan a poblaciones que con frecuencia quedan excluidas de los estudios sobre salud menstrual y examinar cómo la discriminación está determinada por la discapacidad, la pobreza, la etnicidad, la identidad de género, la orientación sexual, la edad, la situación humanitaria y la vulnerabilidad climática.
- Garantizar que las comunidades afectadas participen en el diseño y la interpretación de la investigación.



2. Evaluar soluciones que aborden las causas profundas

- Evaluar la eficacia de intervenciones que aborden las normas sociales, el estigma, las prácticas discriminatorias y el cambio de políticas, incluidos enfoques multisectoriales que combinen productos, servicios, infraestructura, educación e incidencia. Documentar prácticas prometedoras y aprendizajes derivados de enfoques liderados por las comunidades y de enfoques feministas.
- Generar evidencia sobre cómo involucrar eficazmente a hombres y niños en la reducción de la discriminación.
- Producir evidencia útil para la toma de decisiones que pueda orientar la legislación, las estrategias nacionales, las decisiones de financiamiento y los marcos de rendición de cuentas.
- Compartir hallazgos de investigación prometedores y orientados a soluciones con actores gubernamentales y de incidencia en foros nacionales y mundiales.



Conclusión

La salud y la dignidad menstrual no son solo una cuestión de salud, sino también de derechos, igualdad y justicia. Reconocer la salud y la dignidad menstrual como un derecho humano y abordar la discriminación menstrual son pasos esenciales para que todas las personas que menstrúan puedan vivir con dignidad, autonomía y plena participación en la sociedad.



Los gobiernos, las instituciones, los donantes y la sociedad civil deben trabajar de manera colaborativa para:

- Adoptar políticas basadas en derechos y libres de estigma, desarrolladas conjuntamente con las comunidades a las que conciernen;
- Invertir en productos, infraestructura, educación y servicios;
- Priorizar la inclusión y la equidad;
- Cuestionar las normas nocivas respetando, al mismo tiempo, la capacidad de agencia y la autodeterminación de las comunidades;
- Integrar la salud y la dignidad menstrual en todos los sectores, no como un elemento accesorio, sino como un compromiso estructural.

Garantizar la salud y la dignidad menstrual para todas las personas es fundamental para construir sociedades más justas, saludables e igualitarias. **El momento de actuar es ahora.**



“

“Me conmueve especialmente ver cómo el silencio en torno a la menstruación contribuye a la vergüenza y a los riesgos para la salud de las niñas de mi propia congregación. Ahora que estos nuevos conocimientos me han impactado profundamente, guardar silencio y no actuar es como si estuviera cometiendo un delito contra mis mujeres y niñas.”

—Un líder religioso de Nigeria que participó en iniciativas de socios de Sang pour Sang.





**Juntos, seguiremos trabajando por un mundo
en el que la menstruación sea recibida con
respeto, dignidad y cuidado.**

**Consorcio Sang pour Sang
Uni-e-s pour la Dignité**

Equipop, the Global South Coalition for Dignified Menstruation,
Fòs Feminista & PSI Europe.

2026