



Menstruación **en Colombia**

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA - DANE

Juan Daniel Oviedo Arango
Director

Ricardo Valencia Ramírez
Subdirector

María Fernanda de la Ossa Archila
Secretaria General

Horacio Coral Díaz
Director Metodología y Producción
Estadística

PROFAMILIA – Share-Net Colombia

Marta Royo
Directora ejecutiva

Lina María Castaño
Gerente de Gestión Social

Paola Montenegro
Directora de investigaciones

CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DE ANTIOQUIA - COMFAMA

David Escobar Arango
Director

Juana Botero Piedrahita
Responsable del Staff de la dirección
en Comfama

Elaboración y revisión de la nota

María Alejandra Lara
Clara Eugenia Gil
Karen García Rojas (coordinadora)
Grupo de Enfoque Diferencial e
Interseccional - DANE

María Salomé Mejía Ochoa
Analista Gestión del Conocimiento
Share-Net Colombia - Profamilia

Diana Carolina Peña Bolívar
Coordinadora Share-Net
Colombia - Profamilia

Luisa María García
Responsable de Género y
Juventud - Comfama

Yuliet Lindely Montoya
Responsable de niñez y
mujer - Comfama

Marcela Rengifo
Enfermera del programa de
Menstruación Consciente – Comfama

Procesamientos de Información DANE

Nicolás Esteban Lara
Karen Atis Ortega
Grupo Encuesta Pulso Social
DANE

**Coordinadora de la Serie
Notas Estadísticas**
Karen Chávez Quintero
Coordinadora del Grupo de Indicadores
ODS, Dirección General - DANE

Diseño
Mariajosé Gil Castaño - Comfama

Portada
Francisco Viveros (Vigo) - DANE

**El DANE agradece los comentarios de Lina
Céspedes Báez, profesora de la Facultad
de Jurisprudencia de la Universidad del
Rosario;**

Presentación

La serie de *Notas Estadísticas* del Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE tiene el objetivo de incentivar los análisis y la toma de decisiones con base en los datos disponibles en temas que se consideran de interés público. Un aporte de las notas es reunir, en un solo documento, información proveniente de diferentes operaciones estadísticas para caracterizar un tema, con el fin de que el público usuario especializado y/o interesado cuente con una perspectiva desde la diversidad de fuentes. El panorama brindado en las notas no siempre pretende ser exhaustivo y los análisis de los datos presentados pueden extenderse según los intereses del lector.

En las *Notas Estadísticas* del DANE se encuentran mediciones que hacen parte de la producción estadística regular, así como mediciones que hacen parte de la línea de 'Estadísticas Experimentales'. En este contexto se cuenta con un énfasis en la transversalización del enfoque diferencial e interseccional de la producción de datos para "no dejar a nadie atrás", en línea con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, y de esta forma promover análisis que contribuyan a visibilizar las situaciones de vida, particularidades, brechas y desigualdades entre los distintos grupos poblacionales.

De esta manera, las *Notas Estadísticas* del DANE representan una visión innovadora de la producción y difusión estadística, con un enfoque de aprovechamiento de datos más allá de los fines netamente estadísticos. Además de aumentar la oferta de mediciones, se promueve el uso de estas en la generación de conocimiento basado en evidencia para enriquecer los diálogos, la toma de decisiones, el diseño de políticas públicas y el monitoreo de los avances del país en términos del Desarrollo Sostenible.

En línea con lo descrito, en esta oportunidad el DANE ha sumado esfuerzos con la plataforma de gestión de conocimiento de Profamilia, Share-Net Colombia y la Caja de Compensación Familiar de Antioquia – Comfama para presentar la nota *Menstruación en Colombia*, que tiene como objetivo visibilizar las situaciones particulares que enfrentan las mujeres durante su periodo menstrual.



Mens trua ción

TABLA DE CONTENIDO

Introducción...8

1. Elementos para gestionar el periodo menstrual.....10

2. La menstruación en la vida diaria.....16

3. Dificultades económicas.....20

4. Dificultades sanitarias.....26

Conclusiones.....30

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Distribución de las mujeres según elementos que usan para atender su periodo menstrual.....11

Gráfica 2. Porcentaje de mujeres que usan toalla higiénica, tampón o copa menstrual, según grupo de edad.....12

Gráfica 3. Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual, según nivel educativo y posibilidad de ahorrar alguna parte de su ingreso.....13

Gráfica 4. Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual, según clases sociales.....13

Gráfica 5. Porcentaje de mujeres que usan telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual, según nivel educativo y posibilidad de ahorrar alguna parte de su ingreso.....14

Gráfica 6. Porcentaje de mujeres que usan telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual, según clases sociales.....15

Gráfica 7. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual.....16

Gráfica 8. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según ciudad.....17

Gráfica 9. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según si tiene posibilidades de ahorrar alguna parte de su ingreso.....19

Gráfica 10. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según clases sociales.....19

Gráfica 11. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual.....20

Gráfica 12. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según ciudad.....21

Gráfica 13. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según grupo de edad y nivel educativo.....22

Gráfica 14. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según autorreconocimiento étnico.....23

Mens
truj
ción



Mens truj ción

❧ **Gráfica 15.** Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según presencia de menores de 18 años en el hogar.....23

❧ **Gráfica 16.** Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según posibilidad de ahorrar alguna parte de sus ingresos.....24

❧ **Gráfica 17.** Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según clases sociales.....24

❧ **Gráfica 18.** Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual.....26

❧ **Gráfica 19.** Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según ciudad.....27

❧ **Gráfica 20.** Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según si comparte el servicio sanitario.....28

❧ **Gráfica 21.** Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según actividad principal realizada la semana anterior.....28



Mens truj ción

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de las mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según motivo..... **18**

LISTA DE ABREVIATURAS

A.M.: Área Metropolitana

CNPV: Censo Nacional de Población y Vivienda

COMFAMA: Caja de Compensación Familiar de Antioquia

DANE: Departamento Administrativo Nacional de Estadística

EPS: Encuesta de Pulso Social

GEIH: Gran Encuesta Integrada de Hogares

Introducción

La menstruación es un proceso biológico completamente natural para las niñas, mujeres y personas menstruantes en edad reproductiva. Se trata de un ciclo de cambios biológicos que tienen lugar en el sistema reproductivo y que son desencadenados por las hormonas¹. En ese sentido, es importante promover la concepción de la menstruación como un proceso completamente natural y sano que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes viven.

De acuerdo con las proyecciones poblacionales basadas en el Censo Nacional de Población y Vivienda -CNPV 2018, para 2022, en Colombia hay 17,3 millones de niñas y mujeres entre los 10 y 55 años, un rango de edad considerado “en edad de menstruar”. En este sentido, al menos el 33,6% de la población en Colombia menstrúa² y, por tanto, se trata de un asunto de salud pública y derechos humanos de gran alcance. El manejo de la menstruación es un asunto relevante de género, pues existen evidencias sobre cómo la discriminación frente a la menstruación y la falta de acceso a elementos higiénicos y a infraestructura física digna (un baño limpio, privado y cercano, por ejemplo) durante el periodo menstrual, se constituyen como obstáculos para el bienestar de las mujeres, y el acceso igualitario a trabajo y estudio (Criado, 2019).

El análisis de la presente nota incluye un enfoque cuantitativo y cualitativo de las experiencias y situaciones relacionadas con la menstruación.

No se pretende abarcar de manera exhaustiva la totalidad de los asuntos relacionados con la menstruación, sino hacer uso de la información disponible para aportar al diálogo sobre este tema basado en evidencia.

El análisis cuantitativo se hace a partir de los resultados de la Encuesta Pulso Social -EPS, una operación estadística del DANE dirigida telefónicamente a personas jefas de hogar o sus cónyuges en las 23 principales ciudades y áreas metropolitanas del país, que permite conocer la forma en que los hogares colombianos se están sintiendo y los problemas a los que se enfrentan en el día a día³. A partir de mayo de 2021, la EPS incorporó un set corto de preguntas que busca superar los obstáculos para acceder a información estadística básica y periódica sobre la gestión del periodo menstrual. Esta nota permite realizar análisis y desagregaciones tras un año de la inclusión de las preguntas. Esta información no recoge el panorama completo de la menstruación en Colombia, por el mismo alcance y población objetivo de la operación estadística (pues excluye al sector rural y a las demás mujeres del hogar que no son jefas y cónyuges), pero es un primer avance valioso para producir información estadística de calidad en este sentido. Adicionalmente, dado que la EPS se realiza tomando una submuestra de la Gran Encuesta Integrada de Hogares - GEIH, esto permite realizar un aprovechamiento de la riqueza de variables incluidas en las dos fuentes de información, lo cual se refleja en la presente nota.

¹ “La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y sano para las niñas y las mujeres en edad reproductiva. En las comunidades occidentales, a menudo se le llama el “periodo”. Normalmente dura de 2 a 5 días, pero esto varía según la persona (...). La menstruación es parte del ciclo menstrual, un ciclo de cambios biológicos que tienen lugar en el sistema reproductivo de una mujer o de una niña para preparar su cuerpo para un posible embarazo. Los cambios son desencadenados por las hormonas, que son sustancias químicas naturales en el cuerpo. Este ciclo comienza cuando una niña llega a la pubertad y continúa hasta que alcanza el final de su fertilidad (en una fase conocida como menopausia, momento en que finalizan los ciclos menstruales).” (UNFPA, 2022).

² La presente nota estadística reconoce que no solo las niñas y mujeres menstrúan, sino que existen hombres transgénero y personas no binarias con capacidad de menstruar. No obstante, desde el análisis cuantitativo se presentará únicamente información a través de la Encuesta de Pulso Social dirigida a mujeres de 10 a 55 años. Sin embargo, el análisis cualitativo complementario considerará a niñas, mujeres y personas menstruantes.

³ Los resultados y detalles de la Encuesta Pulso Social pueden ser consultados en <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>

En el mismo sentido, el DANE introdujo las referidas preguntas sobre la gestión de la menstruación por primera vez en una de sus operaciones estadísticas, la Encuesta Pulso Social, con el fin de avanzar en la eliminación de un vacío de información relevante para los asuntos de género en el país. La inclusión de las preguntas tuvo consideraciones operativas frente al abordaje de un tema aún considerado “tabú” o “demasiado íntimo” para preguntarse en una encuesta a hogares. Sin embargo, la sensibilización al personal recolector, la metodología telefónica de la encuesta y el seguimiento constante, permitieron el buen funcionamiento en términos de cobertura y tasa de respuesta de las preguntas. Para el DANE, desde su visión de enfoque diferencial e interseccional en la producción estadística, es fundamental aportar a la eliminación de estereotipos y del tabú alrededor de la vivencia de la menstruación, mediante el proceso de producción y divulgación de su producción estadística.

Por otro lado, el análisis cualitativo se realiza a partir de dos fuentes. Por una parte, los aportes de Share-Net Colombia, una plataforma de gestión de conocimiento que llegó a Colombia en 2021 con Profamilia como su organización anfitriona. Share-Net tiene como objetivo promover la generación, intercambio, discusión y apropiación del conocimiento y la evidencia científica en salud y derechos sexuales y reproductivos con el fin de facilitar la toma de decisiones y uso de servicios.

Esta plataforma propicia también la construcción de redes entre organizaciones de diferente tipo para intercambiar buenas prácticas y generar fortalecimiento de capacidades⁴.

Igualmente, el análisis cualitativo se complementa con la experiencia del programa *Menstruación Consciente* de Comfama, la primera caja de compensación creada en Colombia, que tiene como propósito superior consolidar y expandir la clase media trabajadora antioqueña para que sea consciente, libre, productiva y feliz. Entendiendo que menstruar con dignidad es un derecho humano esencial para la consolidación de la clase media, en octubre de 2021 Comfama lanzó el programa *Menstruación Consciente* y el primer subsidio menstrual de Colombia, como herramientas para activar diálogos, cuidar el cuerpo, superar la pobreza menstrual⁵ y aportar culturalmente al cuidado de la naturaleza y la promoción de la salud física, mental y social de las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes.⁶

En este sentido, esta nota estadística, además de esta introducción, se compone de cuatro secciones principales, distribuidas de la siguiente manera: i) Elementos para gestionar el periodo menstrual; ii) La menstruación en la vida diaria; iii) Dificultades económicas; y, iv) Dificultades sanitarias. La nota cierra con algunas conclusiones de la información presentada.

⁴ Información adicional sobre Share-Net Colombia disponible en <https://share-net-colombia.org/>

⁵ Como se desarrollará más adelante, la pobreza menstrual es la falta de acceso a productos menstruales, educación, instalaciones sanitarias, manejo de desechos o una combinación de estos que impide que las mujeres, niñas y personas menstruantes gestionen su menstruación de forma digna.

⁶ Los detalles sobre COMFAMA y el programa Menstruación Consciente se encuentran disponibles en: <https://www.comfama.com/menstruacion-consciente/>

Elementos para gestionar el periodo menstrual

Garantizar que las niñas, mujeres y personas menstruantes accedan a la información y los elementos necesarios para gestionar apropiadamente su menstruación es un requisito para la no exclusión y el goce de salud, bienestar y una vida digna.

El uso de telas, trapos o ropa vieja como elementos de gestión del periodo menstrual, propicia la aparición de infecciones vaginales u otros problemas de salud a nivel ginecológico, por lo que la posibilidad de acceder a elementos de higiene en la menstruación es también un asunto de salud pública.

Algunos elementos como la copa menstrual y la ropa interior absorbente se consideran alternativos y ecológicos porque tienen un impacto menor en el medio ambiente, al ser reutilizables y de larga duración (hasta 10 años de vida útil en el caso de la copa menstrual). La copa menstrual es una alternativa que puede tener un impacto positivo en diferentes sentidos:

- Reducción del uso de toallas y tampones desechables y, por tanto, de generación de desechos que tardan cientos de años en descomponerse.
- Por su larga vida útil, la inversión mensual equivalente es mínima comparada con el gasto en tampones y toallas higiénicas desechables permanentemente.

Algunos estudios aseguran que su promoción ha venido acompañada en la mayoría de los casos de estrategias de comunicación, información y educación a las posibles usuarias, influyendo de manera positiva y significativa en la manera en que las niñas, mujeres y personas menstruantes viven y perciben sus ciclos (Prado-Galarza, Doncel, Mosquera, & Guarnizo-Tole, 2020).

El uso adecuado de la copa puede traer beneficios para la salud. En Kenia, el suministro de copas menstruales y toallas sanitarias, durante al menos un año escolar, se asoció con un menor riesgo de vaginosis bacteriana (Phillips-Howard & et al, 2016).

Sin embargo, también es importante reconocer que el uso de estos elementos tiene muchos retos por resolver y que su posibilidad de uso y acceso está condicionada al contexto específico de cada mujer (van Eijk, y otros, 2019). En primer lugar, su uso correcto requiere condiciones mínimas de higiene, acceso a agua potable y jabón para la limpieza de estos, así como información suficiente y comprensible sobre su uso adecuado y el esclarecimiento de mitos. Por otra parte, el costo de inversión de estos elementos puede ser muy alto para las mujeres con bajos recursos económicos.

El principal elemento usado por las mujeres para atender su periodo menstrual son las toallas higiénicas:



93,1%

de las mujeres jefas de hogar o cónyuges usaron toallas higiénicas entre mayo de 2021 y mayo de 2022.

El **11,2%** de las mujeres usó tampón.



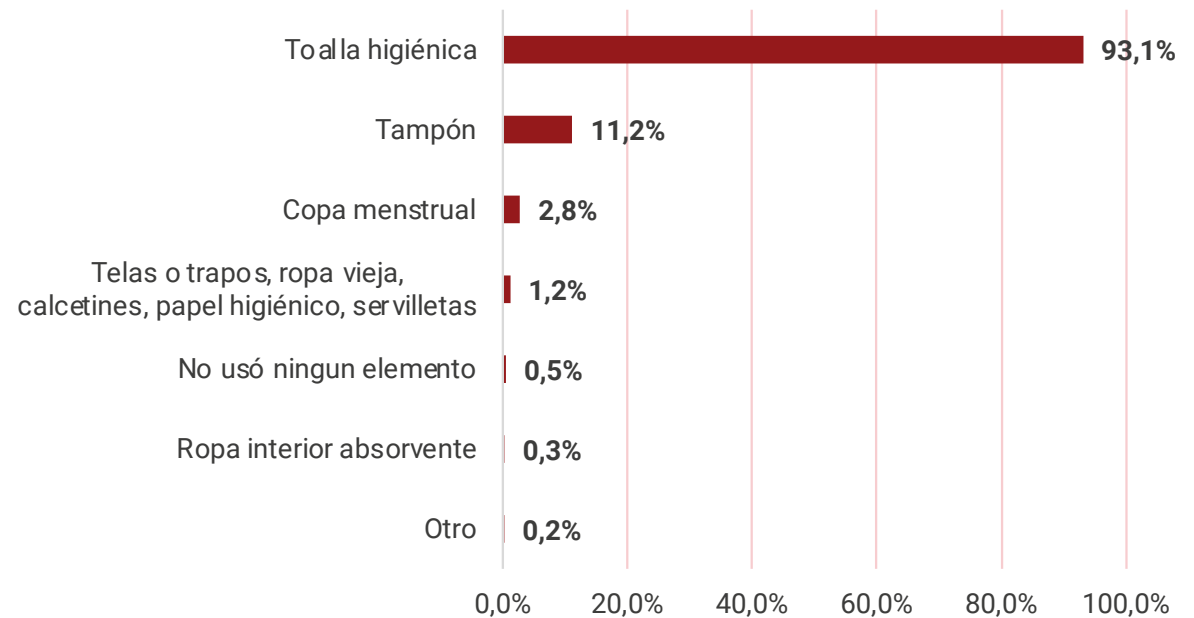
Sólo el **2,8%** usó copa menstrual.



El **1,2% de las mujeres** (equivalente a 45 mil mujeres) usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas durante su menstruación, y el 0,5% (equivalentes a 17 mil mujeres) no usó ningún elemento.



Gráfica 1. Distribución de las mujeres según elementos que usan para atender su periodo menstrual.
Total 23 ciudades y A.M. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

El uso de tampón y copa menstrual es más frecuente entre las mujeres jóvenes (pero no entre las niñas):



El **13,9%**

de las mujeres de **18 a 28 años** usó tampón, mientras que este porcentaje es de

6,8% entre las mujeres de **46 años o más**.

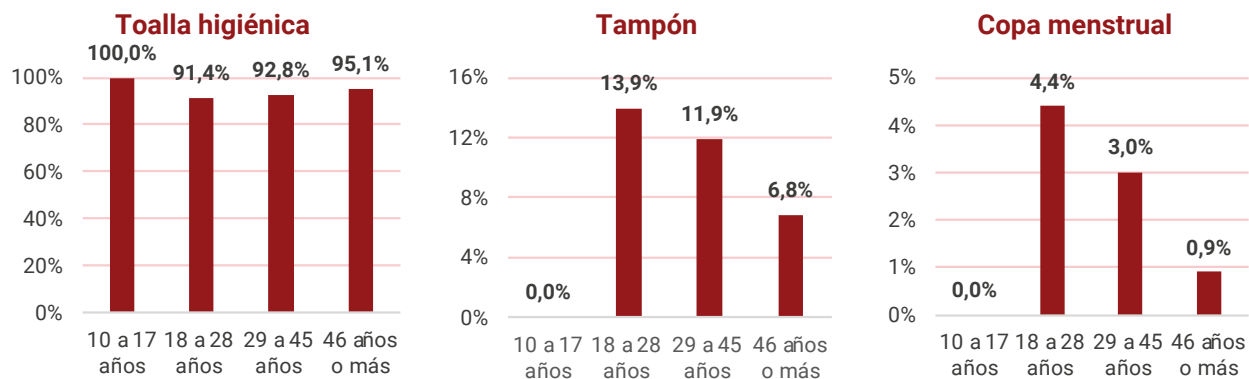


El porcentaje de mujeres que usó copa menstrual es mayor entre las mujeres de **18 a 28 años**

(4,4%)

que entre las mujeres de **46 años o más (0,9%)**.

Gráfica 2. Porcentaje de mujeres que usan toalla higiénica, tampón o copa menstrual, según grupo de edad. Total 23 ciudades y A.M. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.
Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Aunque la toalla higiénica es el elemento más común empleado para la gestión de la menstruación, algunas mujeres usan elementos alternativos como la copa menstrual. **El uso de la copa menstrual es más común en mujeres con mayor nivel educativo e ingresos:**

El porcentaje de mujeres que usa la copa menstrual aumenta a medida que el nivel educativo también lo hace. Entre mayo 2021 y mayo 2022 el **6,0%** de las mujeres con **educación profesional y posgrado usaron la copa menstrual, mientras que este porcentaje es de 1,0%** entre las mujeres con **educación primaria y secundaria.**

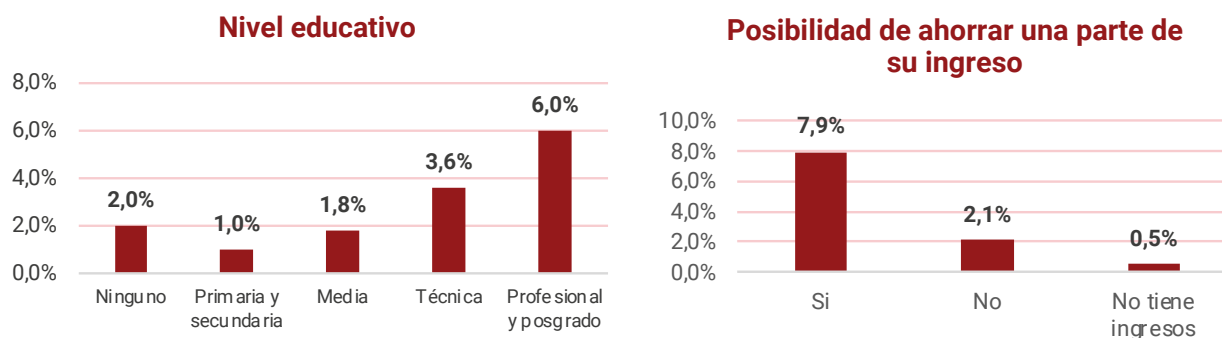
El porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual es de **7,9%** entre quienes tienen

posibilidad de ahorrar alguna parte de sus ingresos y **0,5%** entre quienes no tienen ingresos.

Para mayo y diciembre de 2021, el **1,3%** de las mujeres en situación de pobreza usaron la copa menstrual. Este porcentaje se incrementa a medida que aumenta la clase social hasta alcanzar **7,6%** entre las mujeres de clase alta.

Gráfica 3. Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual, según nivel educativo y posibilidad de ahorrar alguna parte de su ingreso.

Total nacional. Mayo 2021 – mayo 2022

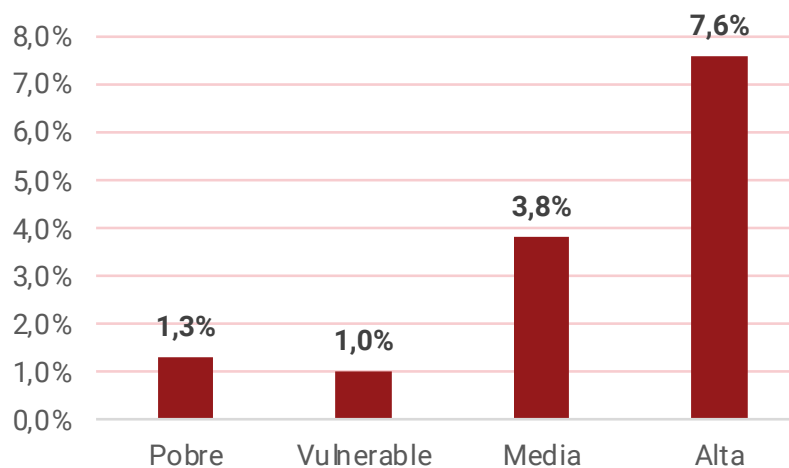


Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.
- La información sobre nivel educativo se obtiene de la GEIH del mismo mes del año anterior.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Gráfica 4. Porcentaje de mujeres que usan la copa menstrual, según clases sociales

Total nacional. Mayo 2021 – diciembre 2021



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo

-La fuente de información sobre pobreza monetaria y clases sociales es la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) Marco 2005. Dado que para 2022 la EPS se basa en una submuestra de la GEIH Marco 2018, aún no es posible cruzar con pobreza monetaria y clases sociales para los meses de este año.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

El uso de telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender la menstruación es más frecuente entre mujeres con bajos niveles educativos e ingresos:

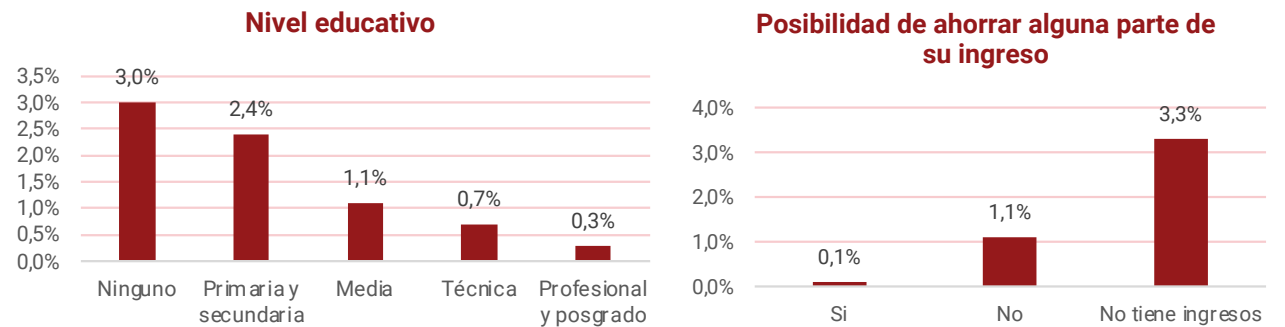


Entre mayo de 2021 y mayo de 2022, el porcentaje de mujeres que usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas durante su periodo menstrual es **3,0%** entre las mujeres sin ningún nivel educativo y disminuye a medida que el nivel educativo aumenta.

Para mayo 2021-mayo 2022, el **3,3%** de las mujeres sin ingresos usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual. Entre mayo y diciembre de 2021, este porcentaje fue de **2,2%** para las mujeres pobres y **0,0%** para las mujeres de clase alta.

Gráfica 5. Porcentaje de mujeres que usan telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual, según nivel educativo y posibilidad de ahorrar alguna parte de su ingreso.

Total nacional. Mayo 2021 – mayo 2022



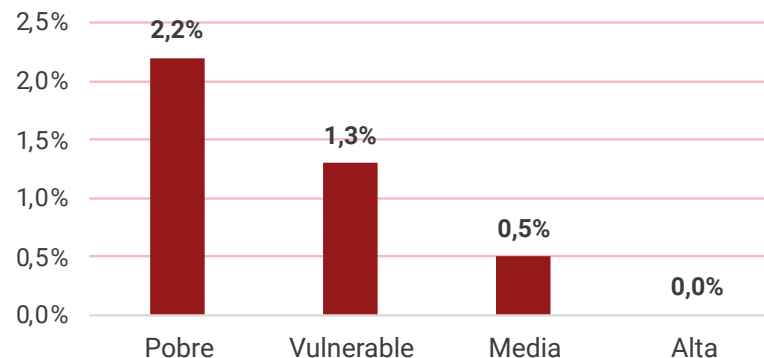
Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

- La información sobre nivel educativo se obtiene de la GEIH del mismo mes del año anterior.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Gráfica 6. Porcentaje de mujeres que usan telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual, según clases sociales .

Total nacional. Mayo 2021 – diciembre 2021



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-La fuente de información sobre pobreza monetaria y clases sociales es la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) Marco 2005. Dado que para 2022 la EPS se basa en una submuestra de la GEIH Marco 2018, aún no es posible cruzar con pobreza monetaria y clases sociales para los meses de este año.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Para Comfama, menstruar tiene que ver con la educación de calidad, la salud, el bienestar, la equidad de género, el acceso a agua y saneamiento, la reducción de desigualdades y la regeneración. Por ello, con la intención de derribar los tabúes que rodean la menstruación y de promover espacios de conversación y de incidencia para la comprensión del ciclo, el programa de *Menstruación Consciente* ofrece un componente pedagógico desde un enfoque biopsicosocial en las subregiones de Antioquia.

En algunos de estos talleres las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes

dibujan un útero, el órgano donde se forma y se desprende, ciclo tras ciclo, el tejido que sale del cuerpo en forma de menstruación. Alrededor de los úteros escriben pensamientos, mitos y verdades sobre el ciclo menstrual como una construcción colectiva.

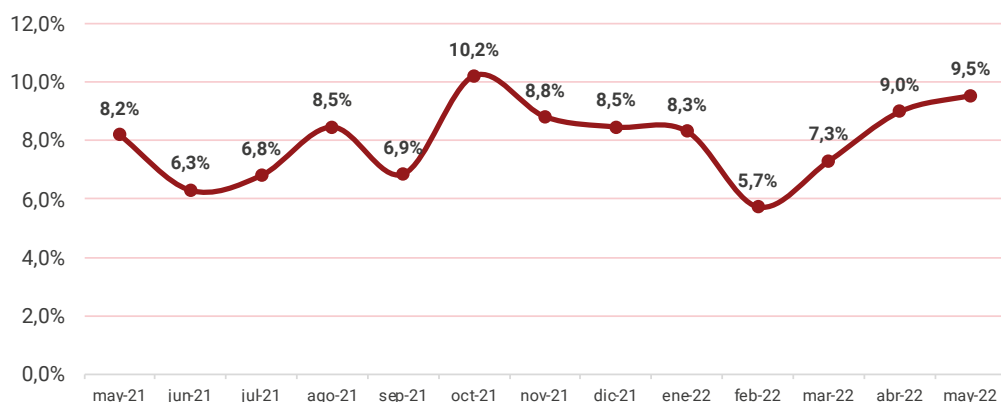
El programa de *Menstruación Consciente* inició en noviembre de 2021. Hasta el 6 de julio de 2022, 1.773 personas en Antioquia han participado en talleres para reconocer su ciclicidad y reconciliarse con su menstruación.

La menstruación en la vida diaria

Entre mayo de 2021 y mayo de 2022, en promedio, el **8,0% de las mujeres ha tenido que interrumpir sus actividades diarias por su periodo menstrual.**

Gráfica 7. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual

Total 23 ciudades. Serie mensual mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Durante la menstruación, las niñas, mujeres y personas menstruantes, pueden enfrentar retos para el desarrollo de actividades diarias, por síntomas físicos relacionados, inseguridades por miedo a mancharse, incomodidad por falta de instalaciones sanitarias adecuadas o maltrato a causa de estigmas y tabúes de sus contextos.

Por lo anterior, garantizar los elementos necesarios para gestionar apropiadamente su menstruación incluye acceso a medicamentos o remedios caseros (como bolsa de agua caliente, yerbas aromáticas, entre otros) necesarios para el manejo del dolor por cólicos menstruales, dolor de cabeza y otros síntomas derivados de la menstruación, así como el acceso a espacios seguros y con condiciones sanitarias mínimas.

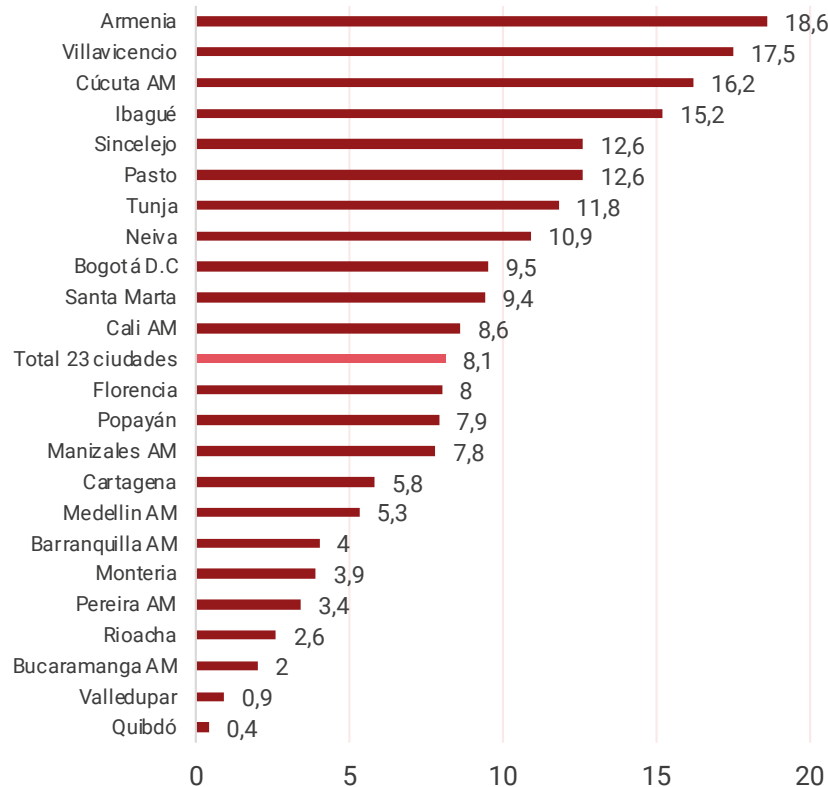
De acuerdo con UNICEF (s.f.), en la zona rural del pacífico de Colombia los cólicos menstruales son la principal razón de ausentismo escolar entre las adolescentes. Además, las adolescentes aseguran que durante la menstruación disminuye su concentración, y que prefieren no pasar al tablero, por incomodidad o temor a que exista algún manchado.

Estas situaciones refuerzan la idea de que las mujeres, niñas y personas menstruantes tienen menor capacidad de participación en la vida pública y son más débiles física y emocionalmente, sin embargo, la menstruación con los elementos necesarios y en condiciones dignas no obstaculiza las capacidades de la mayoría de las mujeres y las niñas (UNFPA, 2022).

Por ciudades, Armenia, Villavicencio, Cúcuta e Ibagué son las ciudades donde las mujeres reportaron con mayor frecuencia tener que interrumpir sus actividades diarias por su periodo menstrual, con porcentajes de **18,6%**, **17,5%**, **16,2%** y **15,2%** respectivamente.

Gráfica 8. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según ciudad

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

La mayoría de las mujeres que interrumpieron sus actividades diarias a causa de su menstruación, lo hicieron por síntomas físicos asociados como **dolor de estómago, espalda, cabeza o malestar general (86,0%)**.

El **3,3%** aseguró que interrumpió sus actividades diarias por falta de dinero para adquirir los elementos de higiene para atender su periodo menstrual.

Tabla 1. Distribución de las mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según motivo

Total 23 ciudades. Mayo 2021-mayo 2022

Motivo	%
Dolor de estómago, espalda, cabeza o malestar general	86,0%
Falta de dinero para adquirir los elementos de higiene para atender su periodo menstrual	3,3%
Costumbre social, familiar o cultural	0,1%
Por discriminación por parte de otras personas	0,1%
Por falta de baños cercanos, privados o limpios para cambiarse	0,3%
Otra	7,6%
Sin información	2,6%

Notas: Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

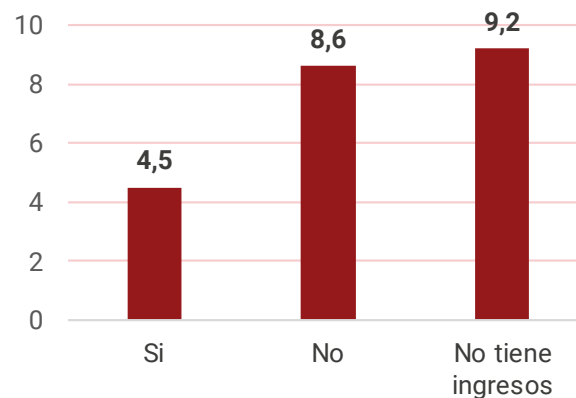
La interrupción de las actividades diarias a causa del periodo menstrual es más frecuente entre las mujeres con dificultades económicas:

Entre mayo 2021 y mayo 2022, el 9,2% de las mujeres sin ingresos interrumpió sus actividades diarias por su menstruación. Este porcentaje es de 4,5% entre las mujeres que pueden ahorrar una parte de sus ingresos

Para mayo-diciembre de 2021, el porcentaje de mujeres que interrumpe sus actividades por la menstruación disminuye en la medida que pertenecen a una clase social más alta, pasando de 9,5% entre las mujeres pobres a 3,1% entre las mujeres de clase alta.

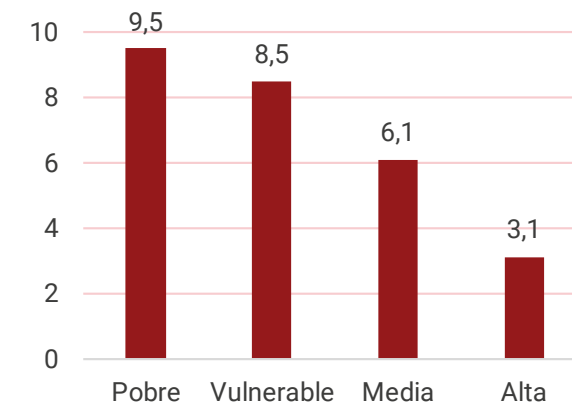
Gráfica 9. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según si tiene posibilidades de ahorrar alguna parte de su ingreso

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Gráfica 10. Porcentaje de mujeres que ha tenido que suspender o interrumpir sus actividades usuales laborales, de estudio o tareas del hogar a causa de su periodo menstrual, según clases sociales

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – diciembre 2021



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-La fuente de información sobre pobreza monetaria y clases sociales es la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) Marco 2005. Dado que para 2022 la EPS se basa en una submuestra de la GEIH Marco 2018, aún no es posible cruzar con pobreza monetaria y clases sociales para los meses de este año.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Desde Comfama, es importante reconocer que se menstrúa distinto según el contexto social y que este ciclo natural en millones de cuerpos ha sido silenciado por muchos años. Menstruar, además de ser una vivencia individual, es una realidad colectiva que tiene impacto económico, social y cultural, por lo tanto, es un asunto público. Por tanto, la forma en la que conocemos y gestionamos la menstruación está estrechamente relacionada con la dignidad, equidad y autonomía.

¿Es posible resignificar los días de sangrado, vivir la menstruación con tranquilidad y gestionarla de forma más consciente? Yorledis y Michel,

hijas de María Teresa, tenían dificultades para costear sus toallas higiénicas, faltaban al colegio durante dos y tres días durante su ciclo, y en algunas ocasiones pasaron la incomodidad de mancharse. A través del programa de *Menstruación Consciente* conocieron la copa menstrual como una alternativa que les da tranquilidad y aumenta la confianza en sí mismas. A través del programa pudieron adquirir la copa con un subsidio del 80% y desde entonces su experiencia durante la menstruación cambió radicalmente: Yorledis, quien tiene 18 años, y está en grado once, ya no falta a sus clases y Michel, quien tiene 22 años, se siente más segura y tranquila en el trabajo durante su ciclo.

15,1%

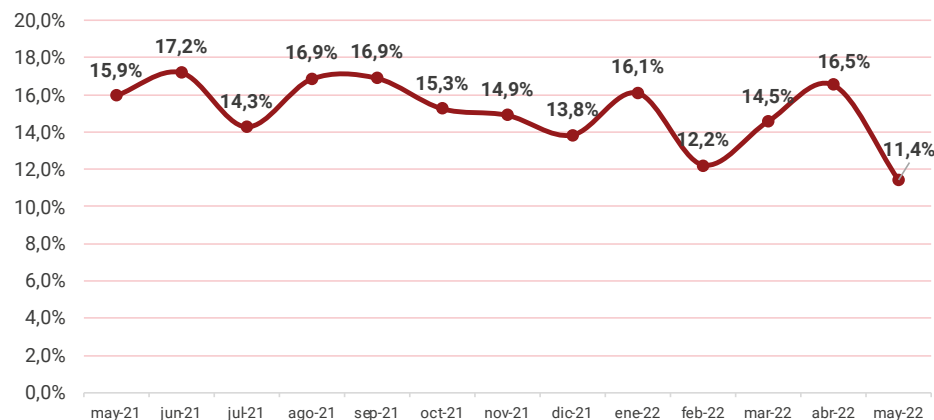
de las mujeres

que tuvieron su periodo menstrual reportaron dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su menstruación entre mayo de 2021 y mayo de 2022, en promedio. En este periodo de tiempo, los meses de

junio, agosto y septiembre de 2021 son en los que se registraron los mayores porcentajes de mujeres con estas dificultades (**17,2%**, **16,9%** y **16,9%** respectivamente).

Gráfica 11. Porcentaje de mujeres que durante el último ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual

Total 23 ciudades. Serie mensual mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-El calculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Dificultades económicas

La **pobreza menstrual** se entiende como la falta de acceso a productos menstruales, educación, instalaciones sanitarias, manejo de desechos o una combinación de estos que impide que las mujeres, niñas y personas menstruantes gestionen su menstruación de forma digna. En el mundo cerca de 500 millones de mujeres, niñas y personas menstruantes afrontan pobreza menstrual (Geng, 2021).

Según UNICEF (2017), en América Latina las niñas no cuentan con información pertinente sobre la menstruación ni acceso suficiente a productos de gestión menstrual. Además, en la región tampoco se cuenta con acceso al saneamiento adecuado, pues aproximadamente 106 millones de personas no tienen un baño digno en casa, la mayoría de estas en zonas rurales (Banco Mundial, s.f.).

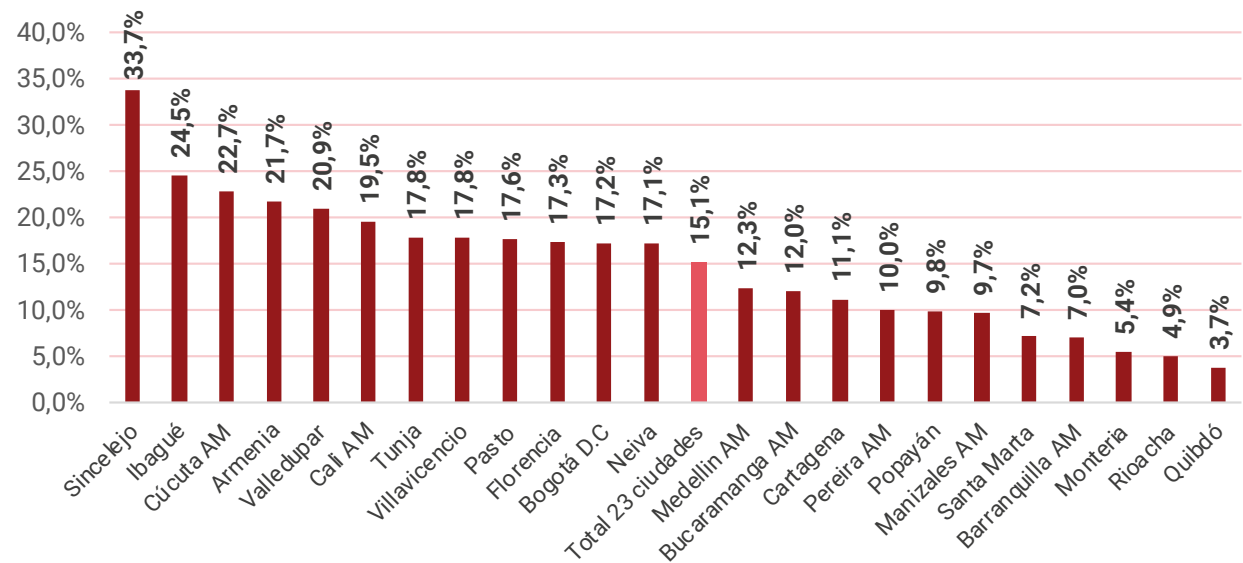
En cuanto a la **salud menstrual**, esta se define como un estado de bienestar físico, mental y social; y no únicamente la ausencia de enfermedad o dolencia en relación con el ciclo menstrual (Hennegan, y otros, 2021). Por tanto, involucra acceder a información precisa, oportuna y apropiada para la edad sobre el ciclo menstrual, así como ejercer prácticas de higiene y su autocuidado. Esto es, el acceso a materiales menstruales efectivos y asequibles, a instalaciones y servicios de apoyo, siendo éstos principalmente los servicios de agua para el saneamiento e higiene pertinente y el acceso a un diagnóstico, tratamiento y atención oportuna relacionado al ciclo menstrual (Pérez, s.f.).

En Sincelejo el **33,7%** de las mujeres que tuvieron su periodo, manifestaron dificultades económicas para adquirir elementos para atender la menstruación, siendo la ciudad donde es más frecuente esta situación con un porcentaje **18,6 puntos porcentuales (p.p.)** superior al del total de las 23 ciudades.

Igualmente, en Ibagué y Cúcuta el **24,5%** y el **22,7%** de las mujeres, respectivamente, ha tenido este tipo de dificultades.

Gráfica 12. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según ciudad

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

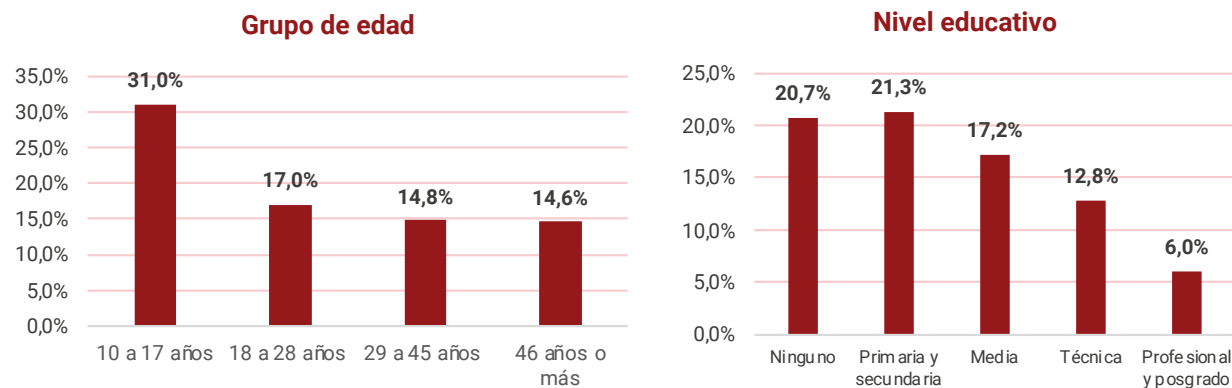
Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Las dificultades económicas para adquirir elementos para atender el periodo menstrual son más frecuentes entre las mujeres jóvenes, con bajo nivel educativo, que se autorreconocen como indígenas, en hogares con menores de edad, sin ingresos y en clases sociales bajas:

El **31,0%** de las mujeres de 10 a 17 años que tuvieron su periodo menstrual ha tenido dificultades para atenderlo. Este porcentaje disminuye a medida que la edad aumenta, hasta **8,1%** entre las mujeres de 46 años o más.

Entre las mujeres con nivel educativo primaria y secundaria se registra el mayor porcentaje de mujeres con dificultades económicas para gestionar su menstruación (**21,3%**).

Gráfica 13. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según grupo de edad y nivel educativo
Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

- La información sobre nivel educativo se obtiene de la GEIH del mismo mes del año anterior.

-El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

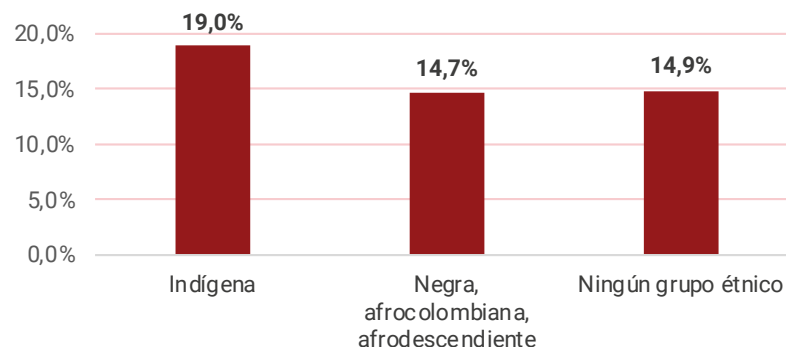
Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Entre mayo 2021 y mayo 2022, el 19,0% de las mujeres que se autorreconocen como indígenas que tuvieron su periodo menstrual presentaron dificultades económicas para adquirir los elementos para atenderlo. Este porcentaje es de 14,7% entre

las mujeres que se autorreconocen como negras, afrocolombianas o afrodescendientes, y 14,9% entre las mujeres que no se reconocen como parte de algún grupo étnico.

Gráfica 14. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según autorreconocimiento étnico

Total 23 ciudades. Agosto 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-La información sobre autorreconocimiento étnico se obtiene de la GEIH del mismo mes del año anterior. Debido al recorte del formulario de la GEIH en algunos meses de 2020, no se cuenta con la variable disponible para cruzar la información de mayo a julio de 2021.

-El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

- El 17,1% de las mujeres que viven en hogares con menores de 18 años, han tenido dificultades económicas para acceder a los elementos

necesarios para atender su menstruación, mientras que este porcentaje es de 10,7% entre las mujeres en hogares sin menores de 18 años.

Gráfica 15. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según presencia de menores de 18 años en el hogar

Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

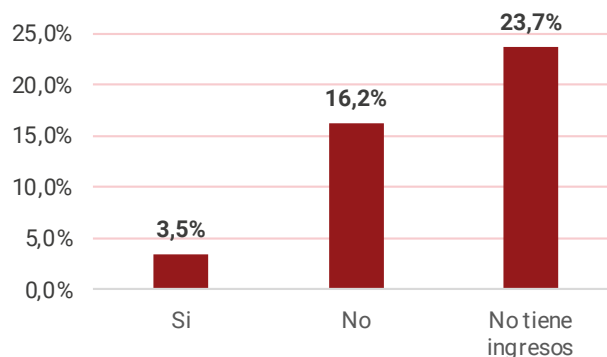
-El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

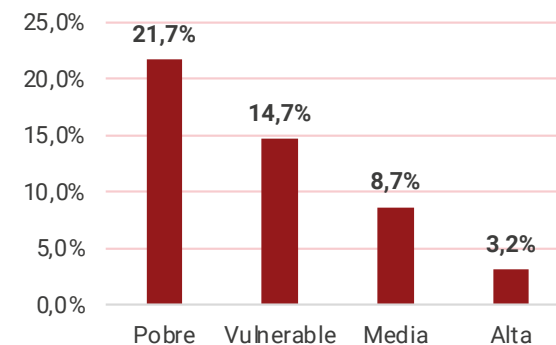
- El **23,7%** de las mujeres que no tiene ingresos ha registrado dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, mientras que este porcentaje es de **3,5%** entre las mujeres con posibilidades de ahorrar alguna parte de su ingreso.

Las dificultades económicas para acceder a elementos para atender el periodo menstrual con menos frecuentes en la clase alta (**3,2%**), en comparación con las mujeres en situación de pobreza (**21,7%**) y vulnerables (**14,7%**).

Gráfica 16. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según posibilidad de ahorrar alguna parte de sus ingresos
Total 23 ciudades. Mayo 2021 – mayo 2022



Gráfica 17. Porcentaje de mujeres que durante el último mes ha tenido dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual, según clases sociales
Total 23 ciudades. Mayo - diciembre 2021



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

-La fuente de información sobre pobreza monetaria y clases sociales es la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) Marco 2005. Dado que para 2022 la EPS se basa en una submuestra de la GEIH Marco 2018, aún no es posible cruzar con pobreza monetaria y clases sociales para los meses de este año.

-El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Reconociendo la necesidad y urgencia de brindar alternativas para las vivencias menstruales, Comfama implementó el primer subsidio menstrual de Colombia y el tercero en el mundo, para posibilitar que niñas, mujeres y personas menstruantes accedan a productos de gestión menstrual y vivan su ciclo de manera digna y autónoma.

El programa de Menstruación Consciente es la oportunidad de abrir la puerta hacia una conversación sobre cuerpos menstruantes, sexualidad, libertad para decidir, condiciones

económicas y la relación de la menstruación con el ámbito social, escolar y laboral. Además del subsidio, los componentes de comunicación pública y pedagogía impulsan la eliminación de mitos y tabúes, reducen la brecha de pobreza menstrual y permiten que más mujeres accedan a información para decidir sobre su ciclicidad y su cuerpo.

Desde su lanzamiento en el 2021, se han redimido más de 11.900 subsidios en más de 30 municipios de Antioquia.

A través del proyecto *Valiente*, Profamilia realiza procesos de formación y empoderamiento en Derechos Sexuales y Reproductivos a más de 6.200 niñas, niños y adolescentes en los municipios de Dibulla y Uribia en La Guajira; Aracataca y Pivijay en Magdalena; Caloto y Miranda en Cauca y Carmen de Atrato y Bahía Solano en Chocó.

Estos procesos incluyen formación en salud e higiene menstrual, así como la entrega de un kit a cada una de las participantes con alternativas reutilizables para la gestión de la menstruación

como una copa menstrual, pantys absorbentes y toallas de tela. De esta forma, las participantes pueden acceder sin ningún costo a diferentes opciones que les proporcionen comodidad, salud y un gran ahorro económico.

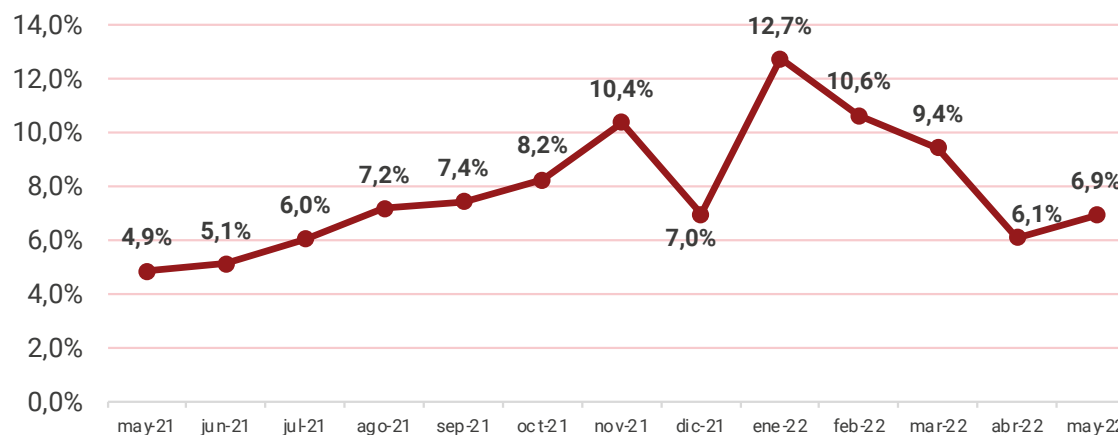
Las familias y maestras/os también participan en este proceso, buscando promover un diálogo abierto alrededor de las dificultades que enfrentan las niñas, adolescentes y personas que menstrúan, e ir cambiando paradigmas alrededor de este tema.

••• **7,9%** de las mujeres tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio en el que pudieran gestionar su menstruación entre mayo 2021 y mayo 2022, en promedio.

4 Dificultades sanitarias

Gráfica 18. Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual.

Total 23 ciudades. Serie mayo 2021- mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

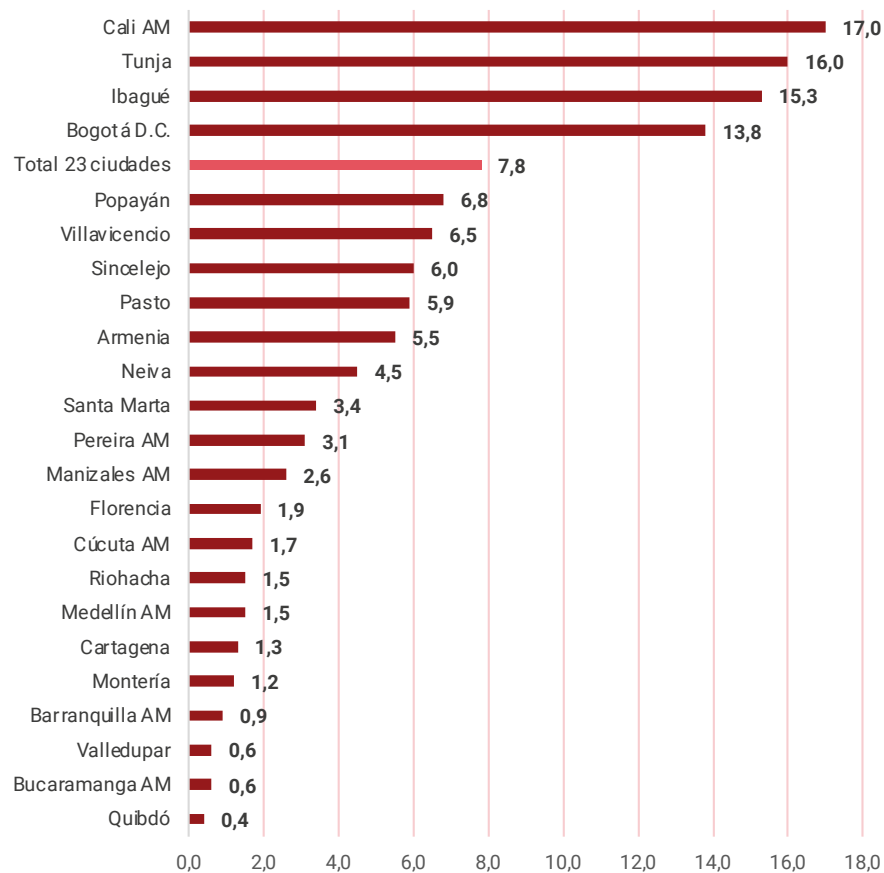
Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Como se ha mencionado antes, el acceso a condiciones sanitarias mínimas es de gran importancia para la salud menstrual de niñas, mujeres y personas menstruantes. Por tanto, la vivencia digna de la menstruación requiere acceso a agua, jabón y un espacio privado, seguro e higiénico para poder lavarse, cambiarse

y desechar o lavar sus elementos de gestión menstrual. La falta de disponibilidad de agua apta para el consumo humano o el acceso a la misma a mayores distancias puede contribuir con una deficiente higiene menstrual y la exacerbación de enfermedades ginecológicas.

En Cali, Tunja, Ibagué y Bogotá más de **13%** de las mujeres reporta dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para atender su menstruación, siendo las cuatro ciudades que se encuentran por encima del promedio de las 23 ciudades (**7,8%**).

Gráfica 19. Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según ciudad
Total 23 ciudades. Mayo 2021- mayo 2022



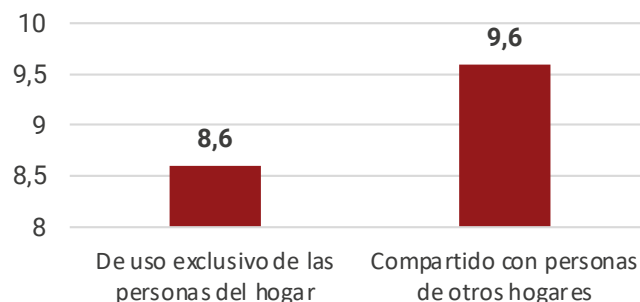
Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

La dificultad para acceder a un baño cercano, privado y limpio es mayor cuando en la vivienda el servicio sanitario es compartido con varias viviendas (9,6%), en comparación cuando es de uso exclusivo del hogar (8,6%).

Gráfica 20. Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según si comparte el servicio sanitario

Total 23 ciudades. Mayo 2021- mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

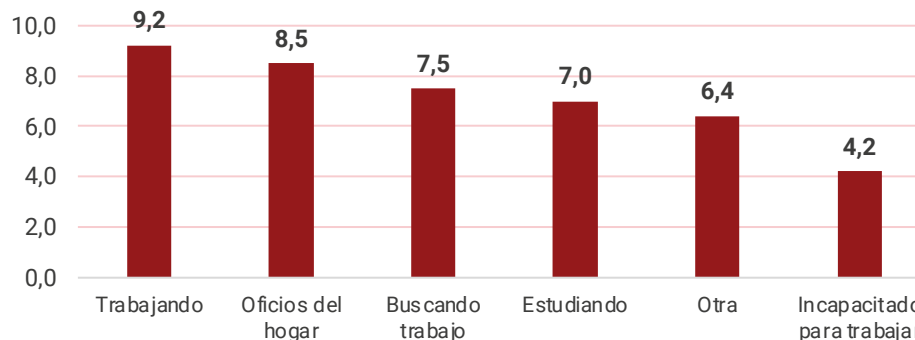
Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social

Entre las mujeres que la semana anterior se encontraban trabajando, dedicadas a oficios del hogar y buscando trabajo, se registran las mayores

proporciones de mujeres con dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio (9,2%, 8,5% y 7,5% respectivamente).

Gráfica 21. Porcentaje de mujeres que el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual, según actividad principal realizada la semana anterior

Total 23 ciudades. Mayo 2021- mayo 2022



Notas: -Las preguntas sobre menstruación las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.

Fuente: DANE, Encuesta de Pulso Social




Comfama promueve y defiende los derechos menstruales, que permiten que niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes vivan su ciclo con autonomía plena al tomar decisiones sobre su salud y se adueñen de la soberanía de su cuerpo. Además, reconoce que para que existan condiciones dignas para menstruar es necesario garantizar el acceso a agua potable, baños limpios, privados y seguros; información y educación menstrual, no estigmatización, atención oportuna en salud y políticas públicas que permitan la accesibilidad a productos de gestión menstrual.



Conclusiones

- ❖ Hablar de la menstruación como un proceso natural y biológico es necesario para que el conocimiento en torno a este se difunda de manera abierta, sin estigmas ni tabúes. Es un asunto de salud pública que le concierne a todas las personas, no solo a las niñas, mujeres y personas menstruantes.
- ❖ Entre las mujeres con acceso a elementos para gestionar la menstruación, el principal elemento usado es la toalla higiénica pues el 93,1% de las mujeres las utiliza.
- ❖ El uso de elementos reutilizables como la copa menstrual contribuyen a una mejor salud menstrual y a un medio ambiente más limpio.
- ❖ El uso de la copa menstrual es más frecuente entre las mujeres jóvenes (4,4% entre las mujeres de 18 a 28 años), con mayor nivel educativo (6,0% entre las mujeres con educación profesional y posgrado) y con mayores ingresos (7,9% entre las mujeres que tienen la posibilidad de ahorrar alguna parte de sus ingresos). Esto muestra el potencial de expansión de uso que tiene este elemento de gestión menstrual, el más sostenible ambiental y económicamente.
- ❖ El 3,3% de las mujeres sin ingresos usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas para atender su periodo menstrual.
- ❖ En promedio, el 8,0% de las mujeres ha tenido que interrumpir o suspender sus actividades diarias por su periodo menstrual.
- ❖ La mayoría de las mujeres que interrumpieron sus actividades diarias a causa de su menstruación, lo hicieron por síntomas físicos asociados como dolor de estómago, espalda, cabeza o malestar general (86,0%). El 3,3% las interrumpió por falta de dinero para adquirir los elementos de higiene para atender su periodo menstrual.
- ❖ Entre mayo de 2021 y mayo de 2022, en promedio, el 15,1% de las mujeres que tuvieron su periodo menstrual reportaron dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atenderlo.
- ❖ Las dificultades económicas para adquirir elementos para atender el periodo menstrual son más frecuentes entre las mujeres jóvenes (31,0% entre mujeres de 10 a 17 años), con bajo nivel educativo (21,3% entre mujeres con nivel educativo primaria y secundaria), que se autorreconocen como indígenas (19,0%), en hogares con menores de edad (17,1%), sin ingresos propios (23,7%) y en clases sociales bajas (21,7% entre mujeres pobres).
- ❖ En promedio, el 7,9% de las mujeres tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio en el que pudieran gestionar su menstruación. Las ciudades con mayores porcentajes son Cali (17,0%), Tunja (16,0%), Ibagué (15,3%) y Bogotá (13,8%).



Es posible e importante promover estrategias y programas que cierren brechas para una apropiada gestión menstrual de las mujeres, niñas y personas con capacidad de menstruar de más bajos recursos económicos. Esto va desde la entrega de información, educación, adquisición de elementos e instalaciones sanitarias adecuadas, así como de los insumos necesarios para controlar los síntomas derivados de la menstruación. Comfama, Share-Net Colombia, Profamilia y el DANE, esperan que la información de esta nota y los diálogos alrededor de la misma, promuevan acciones públicas y privadas para el mejoramiento de la gestión de la menstruación en Colombia y el apoyo con enfoque diferencial a las mujeres que no pueden acceder a una vivencia digna de la menstruación.

Bibliografía

- Banco Mundial. (s.f.). *El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo*. Retrieved Febrero 25, 2022, from <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2019/10/23/el-alto-costo-de-ser-mujer-en-el-mundo-en-desarrollo>
- Banco Mundial. (s.f.). *En la región con más agua, millones no tienen baño*. Retrieved Febrero 25, 2022, from <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2016/08/11/saneamiento-peru-banco-mundial-en-la-region-con-mas-agua-millones-no-tienen-bano>
- Criado, C. (2019). *Invisible Women: Data Bias in a World Designed for Men*. Seix Barral.
- Geng, C. (2021, Septiembre 16). What to know about period poverty. Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty>
- Hennegan, J., Winker, I., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., . . . Mahon, T. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and reproductive health matters*, 29(1),. doi:<https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Pérez, P. M. (n.d.). *Salud Menstrual: ¿Que es?* Retrieved from *Fronteras en Salud Global*: <https://www.fronterasensaludglobal.org/post/salud-menstrual-qu%C3%A9-es>
- Phillips-Howard, P., & et al. (2016). Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: a cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ open*, vol. 6,11. doi:[10.1136/bmjopen-2016-013229](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013229)
- Prado-Galarza, M., Doncel, W. A., Mosquera, O., & Guarnizo-Tole, M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Rev. chil. obstet. ginecol.*, 85(1): 99-109. Retrieved Junio 15, 2022, from http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262020000100099&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262020000100099>.
- UNFPA. (2022, mayo). *La menstruación y derechos humanos - preguntas frecuentes*. Retrieved from <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>
- UNICEF. (2017). *El camino al empoderamiento de las niñas en América Latina y el Caribe*. Retrieved from [https://www.unicef.org/lac/media/1436/file/PDF El camino al empoderamiento de las niñas en América Latina y el Caribe: 5 Derechos.pdf](https://www.unicef.org/lac/media/1436/file/PDF%20El%20camino%20al%20empoderamiento%20de%20las%20ni%C3%B1as%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe%205%20Derechos%20.pdf)
- UNICEF. (s.f.). *Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Choco – Bagadó, Cauca - Santander de Quilichaoe, Nariño - Ipiales*. Retrieved from <https://www.unicef.org/colombia/media/3911/file/Resumen%20ejecutivo%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20de%20higiene%20menstrual.pdf>
- van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Manson, L., Sivakami, M., Nyothach, E., . . . Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Public health*, 4(8). e376–e393. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)



Menstruación en Colombia

 @DANE_Colombia  /DANEColombia  /DANEColombia  DANE_Colombia

www.dane.gov.co