

¿Conoces la relación entre salud menstrual y cambio climático? Te lo contamos a fondo.

Descubre cómo la salud menstrual se ve afectada por una de las problemáticas más grandes a las que se enfrenta actualmente la humanidad, la crisis climática.

“Las experiencias menstruales no son homogéneas, sino que están moduladas por factores conexos, tales como la edad, el género, la raza, la discapacidad, la condición económica o social, la migración y otros factores y contextos, tanto en la paz como en situaciones de conflicto, desastre o crisis sanitaria”.¹

La falta de agua, así como el aumento de posibilidades de desastres naturales y contextos humanitarios influyen directamente en la Salud Menstrual.

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 e infraestructura física digna durante el periodo menstrual** (un baño limpio, privado y cercano, por ejemplo), **se constituyen como obstáculos para el bienestar de las mujeres y niñas**, así como para el acceso igualitario a trabajo y estudio (Criado, 2019).²

Las **inundaciones, desplazamientos y daños en infraestructura** generados por la crisis climática también dificultan el acceso a los servicios esenciales en salud menstrual y **aumentan los riesgos de contraer enfermedades e infecciones.**

El 30% de las niñas en zonas rurales de América Latina, faltan a la escuela durante su menstruación debido a la falta de instalaciones adecuadas y productos menstruales³, exponiendo a las niñas a situaciones sociales complejas como, por ejemplo, la eventual desescolarización y el incremento de las posibilidades de perpetuar el ciclo de pobreza.⁴

1 de cada 6 niñas en América Latina y el Caribe vive en áreas con alta escasez de agua. Se proyecta que la demanda de agua en la región se incremente en un 43% para 2050, lo que aumentará las dificultades para acceder a recursos esenciales para la higiene menstrual y el saneamiento.⁵

La salud menstrual durante y después de desastres/crisis

Katherine Fuentes, coordinadora de protección, género e inclusión de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC) en las Américas, expone cuatro puntos clave que se deben tratar en estos contextos⁶.

- **Acceso a productos de higiene menstrual:** la distribución de compresas, tampones, copas menstruales y otros artículos es esencial.
- **Instalaciones limpias, seguras y privadas:** se necesita agua potable, baños limpios y espacios seguros para cambiarse.
- **Educación y sensibilización:** es crucial que la comunidad, especialmente los niños y hombres, puedan participar en la eliminación de estigmas e informarse sobre el ciclo menstrual.
- **Apoyo psicosocial:** es importante crear espacios seguros donde las personas puedan hablar abiertamente sobre su menstruación.

La importancia de abordar la salud menstrual con un enfoque basado en derechos humanos.

Las mujeres, niñas y personas menstruantes suelen sufrir una alta vulnerabilidad en contextos de crisis, por ello es necesario:

Coordinar **planes multisectoriales** que aborden la salud menstrual y su relación con la crisis climática.



Exigir a los **gobiernos locales** que consideren la salud menstrual cuando trabajen el tema de crisis climática y velen por el bienestar de las niñas, las mujeres y las personas que menstrúan.



Reconocer la **salud menstrual como parte de los derechos sexuales y reproductivos**, e incluirla en las agendas de igualdad de género y derechos humanos.



Asegurar **acceso a justicia y recursos legales** cuando se vulneren los derechos sexuales y reproductivos, incluyendo los relacionados con la salud menstrual.



Crear un entorno donde niñas y mujeres puedan **tomar decisiones** informadas sobre su salud menstrual, sin estigmatización ni violencia.



La salud menstrual y el cambio climático están conectados. ¡Actuemos hoy para proteger nuestros derechos y nuestro planeta!

¹ OHCHR. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2022). Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual.

² Criado, C. (2019) en DANE, COMFAMA, SHARE-NET COLOMBIA (2022). Nota Estadística Menstruación en Colombia. <https://www.dane.gov.co/index.php/servicios-al-ciudadano/servicios-informacion/serie-notas-estadisticas>.

³ WaterAid. (2021). Estudio sobre higiene menstrual en zonas rurales de América Latina. WaterAid. <https://www.wateraid.org>

⁴ UNESCO. (2014). Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>

⁵ UNICEF (2023). Latin America and the Caribbean: 1 in 6 children exposed to severe water scarcity. <https://www.unicef.org/lac/en/press-releases/1-6-children-exposed-severe-water-scarcity>

⁶ IFRC. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (2024) Día de la Salud Menstrual: La menstruación no se detiene durante los desastres.