

Plática de amistades: ¿qué onda con mi menstruación?

Friends' talk: what's up with my menstruation?

Ambar V. Martínez-Roldán

Resumen

¿Cuál es nuestra relación con nuestro flujo menstrual? ¿Te ha pasado que sientes vergüenza cuando alguien se da cuenta de que traes un tampón o una toalla sanitaria? Pues bien, esto no es coincidencia: las actitudes e ideas que tenemos en torno a este proceso son resultado de construcciones sociales que van más allá de lo biológico, y es lo que te voy a contar el día de hoy. Quiero que tengamos una plática de amistades y mostrarte mi investigación, en la que encontré que la duración del flujo menstrual aumenta con el consumo de carne y con el uso de productos desechables, en comparación con los *ecofriendly*. Por supuesto, te presento también algunos impactos en la salud y en el ambiente que vale la pena que consideremos. Así que ve por un té o un cafecito y alístate, porque ¡hoy vamos a hablar de menstruación!

Palabras clave: flujo menstrual, productos de gestión menstrual, dieta, salud menstrual, activismo menstrual.

CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Martínez-Roldán, Ambar V. (2022, septiembre-octubre). Plática de amigas: ¿qué onda con mi menstruación? *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 23(5). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2022.23.5.6>

Abstract

What is our relationship with our menstrual flow? Has it happened to you that you feel embarrassed when someone realizes that you have a tampon or a sanitary pad? Well, this is not a coincidence. The attitudes and ideas that we have about this process result from social constructions beyond the biological, and that is what I will talk to you about today. I want us to chat as friends and I want to show you my research, in which I found that the duration of menstrual flow increases with meat consumption and the use of disposable products (compared to eco-friendly ones). Of course, I also present some health and environmental impacts worth considering. So go grab a cup of tea or coffee and get ready, because today we'll talk about menstruation!

Keywords: menstrual flow, female sanitary products, feminine diet, female health, female empowerment.



Ambar V. Martínez-Roldán

ENES Morelia

Actualmente está en proceso de titulación de la Licenciatura en Ciencias Ambientales, en la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES), Unidad Morelia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). El trabajo de tesis que está desarrollando en el Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad (IIES) se titula: "Influencia del consumo de productos de origen animal y el tipo de producto de gestión menstrual en la duración del flujo menstrual", que considera las posturas del ecofeminismo, antiespecismo, liberación animal, feminismo queer y el ambiente como sistema complejo.

 ambar.mtz.rol@comunidad.unam.mx

 orcid.org/0000-0003-0111-1805

Aunque parezca algo de mero sentido común, tardé mucho tiempo en darme cuenta de que no tenía que esconder mi flujo menstrual. Es decir, ¿en cuántas ocasiones hemos ocultado en una bolsita o bajo nuestras mangas algún tampón o toalla cuando vamos al sanitario?, ¿o quizá recuerdas el pánico que te daba que los niños de la escuela se dieran cuenta de que estabas en tus días y que se burlaran?, ¿o qué tal todas esas veces en las que han invalidado tus emociones porque “seguro estás en tus días”?, ¿o te has puesto a pensar por qué entre nosotres tenemos que susurrar al pedir una toalla sanitaria, como si la menstruación no le ocurriera al menos a la mitad de la población mundial?



Todo esto no es casualidad y responde a un sistema de ideas construidas socialmente. Aquí es cuando nos podemos dar cuenta de que la menstruación no es sólo un proceso biológico; y eso es parte de lo que te quiero narrar el día de hoy. De esta forma, la meta que nos atañe es indagar sobre la complejidad detrás de este proceso, relacionándolo

principalmente con la dieta y los productos sanitarios. Pero, sobre todo, entender que merecemos vivir nuestra menstruación con orgullo, dignidad y salud. Entonces, ¿empezamos?



Me gustaría contarte una historia entre amistades... Actualmente estudio la Licenciatura en Ciencias Ambientales en la UNAM y, aunque me encanta hablar maravillas de mi carrera, el punto al que quiero llegar es que estar dentro de este entorno universitario me ha hecho reflexionar sobre muchas cosas que antes no pasaban por mi cabeza. En ese sentido, a estas alturas soy fiel abogada de la idea de que todo lo que pase en mi entorno va a impactar en mí de manera directa o indirecta, y que simplemente ya no puedo hacerme de la vista gorda en mi papel como consumidora.

En esta misma línea, por todos lados comencé a recibir mensajes referentes al cambio climático y el papel de la ganadería en éste (al respecto, te recomiendo un documental titulado *Cowspiracy: El secreto de la sustentabilidad* disponible en Netflix y en YouTube). Por un lado, los animales y sus excretas emiten gases (como el dióxido de carbono,



metano, óxido nitroso y amoníaco), que contribuyen al efecto invernadero, y, por el otro, la ganadería ocupa 30% de la superficie libre de hielo del planeta y en diversos lugares es la fuente principal de emisión de sustancias que contaminan suelos y cuerpos de agua (Pérez-Espejo, 2008; Pérez-Cueto, 2015). ¡Lo sé, terrible!

Ahora pensemos particularmente en México: nuestro país figuró entre los 10 con mayor consumo per cápita, mayor consumo nacional y mayor producción de carne de bovino, porcino y pollo del mundo (Consejo Mexicano de la Carne, 2020). Esto quizá no te suena tan mal... Al final, a muchas personas les gusta disfrutar de una buena hamburguesa o unos ricos tacos al pastor, pero quizá valga la pena cuestionar lo que servimos en nuestros platos (como bien lo aborda Aitor Sánchez en su plática TEDx: TODO LO QUE SABES SOBRE NUTRICIÓN PUEDE SER MENTIRA). También debemos tener en mente que para el año 2020 la inseguridad alimentaria moderada o grave afectó

a más de 30% de la población mundial (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2021). Y no hay que olvidar los problemas de salud que se acentúan por una alimentación excesiva en cantidad, pero no en calidad. ¡Ya sé, está aún peor!

Y en este punto quizá estés pensando; “pero amiga, ¿dónde está el meollo del asunto?”. Pues bien, como respuesta a esa información sobre los impactos de la cría de ganado, yo decidí disminuir mi consumo de proteína de origen animal (y no te voy a mentir, ¡realmente me costó mucho trabajo!), pero comencé a darme cuenta de que algo en mi cuerpo estaba cambiando: mis días de flujo menstrual pasaron de seis a sólo dos o tres. ¡Lo sé, chique, lo sé! Esto igual me sorprendió mucho porque te juro por Pachamama que cuando estaba en mis días yo sentía que ni estornudar podía y, sobre esto, quizá te identifiques con el mini comic de Sara Andersen tanto como yo.



TRADUCCIÓN
FB: Sarah's Scribbles en Español

© Sarah Andersen

Lo anterior lo hablé con mis amigas de la licenciatura y me sorprendí aún más cuando comencé a advertir un patrón de experiencias similares en personas que habían reducido su consumo de carne o que ya eran vegetarianas: notamos un cambio importante en la cantidad de días que duraba nuestro flujo menstrual. Aprovechando mi curiosidad (y que debía entregar un proyecto para una materia llamada “Modelación Estadística”. ¿por qué no?), mi en ese entonces novio y yo (sí, bueno, esa es historia para tomarnos otro café después) realizamos una encuesta usando Formularios de Google a más de 2,300 personas menstruantes a través de múltiples grupos de Facebook en el año 2020. Después de limpiar los datos, nos quedó un total de 2,168 respuestas.

En cuanto a la relación del flujo menstrual y consumo de carne se obtuvo que aproximadamente por cada día extra de comer carne en la semana, se aumenta 0.1 días (2.7 horas) la duración del flujo. Así, si comieras carne a diario significa que tu período sería en promedio casi un día más largo. Vaya, esa rica hamburguesa o los tacos al pastor sí podrían estar aumentando el tiempo que estás en tus días.

Algunas cosas que te he contado forman parte de las razones por las que se ha puesto sobre la mesa la necesidad de incluir la sostenibilidad también en las recomendaciones nutricionales. De esta forma surge el concepto de *dieta sostenible* como aquella que respeta los ecosistemas, es culturalmente aceptable y accesible, además de ser adecuada nutricionalmente. Un ejemplo surgió

en 2010 con la dieta mediterránea (podrías revisar más del tema en el artículo “[La dieta humana contra los ecosistemas del mundo](#)” de [Guillermo Murray Tortarolo y Beatriz Tortarolo Donnet](#)), que es considerada uno de los patrones dietarios con mayor evidencia científica acumulada en cuanto a sus beneficios en salud humana (Pérez-Cueto, 2015; Dussailant et. al., 2016). Sin embargo, también vale la pena no excluir a las dietas vegetarianas y veganas que, sobre todo, nos hacen cuestionar si nuestro aporte de proteínas siempre debe proceder de productos de origen animal, y que incluso llegan a posturas más allá en cuanto a nuestra relación con otras especies no humanas (si los debates en torno al respeto de los animales te interesan tanto como a mí, recomiendo que leas *Liberación Animal* de Peter Singer y *En defensa de los derechos animales* de Tom Regan).

Pero ¡ey!, ¡aún no te vayas! De las mismas pláticas entre amistades conversando sobre nuestra menstruación (porque claro, es muy normal), inició una preocupación por los productos de gestión menstrual que utilizamos. Al respecto, podemos hablar del hecho de que algunas empresas presentan sus ingredientes químicos bajo términos genéricos, como es el caso de las “fragancias”. Así que, ¡mucho ojo!, porque resulta que las membranas de la vagina trasladan directa y eficazmente sustancias en el sistema sanguíneo sin primero metabolizarlos (el estradiol vía vaginal, por ejemplo, resulta en niveles hasta 80 veces mayores en comparación con las dosis orales). Esto claro que es una desventaja cuando se trata de la exposición a los químicos tóxicos (Scranton, 2013; Nicole, 2014).

En cuanto a los tampones y las toallas sanitarias desechables, vale la pena señalar al síndrome del shock tóxico como una infección producida por las bacterias *Staphylococcus aureus* y *Streptococcus pyogenes* que proliferan por el uso excesivo de estos productos, que pueden causar daños a los órganos (incluida insuficiencia renal, cardíaca y hepática), y en rarísimos casos incluso llevar a la muerte (Food and Drug Administration [FDA], 2020; The Latin American and Caribbean Consortium of Engineering Institutions [LACCEI], 2018; Illa-García, 2018). Además, cuando hablamos de su fabricación y desecho es importante considerar la contaminación de los suelos y cuerpos de agua, alteración del hábitat de las comunidades biológicas y proliferación de biota que transmite enfermedades a las poblaciones o las comunidades (SEMARNAT, 2008; Alzate, 2018).

Asimismo, tampoco hay que olvidarnos de los múltiples contextos en los que se complica el acceso a este tipo de productos sanitarios, pues incluso el consumo merece ser estudiado con lupa de género y de clase. En algunos lugares de países subdesarrollados, las escuelas no suelen contar con baños ni agua. También existe la creencia de que la sangre expuesta (en este caso, de las toallas femeninas) puede funcionar para lanzar hechizos y hay cuerpos en los que la copa no puede utilizarse debido a la infibulación¹ (Felitti, K., 2016). Esto no ha sido ignorado y han surgido movimientos en busca de una justicia desde el activismo menstrual, apelando a una *menstruación digna* como derecho, y no como lujo. La Coordinación para la Igualdad de Género UNAM tiene un artículo titulado “Menstruación Digna” para que

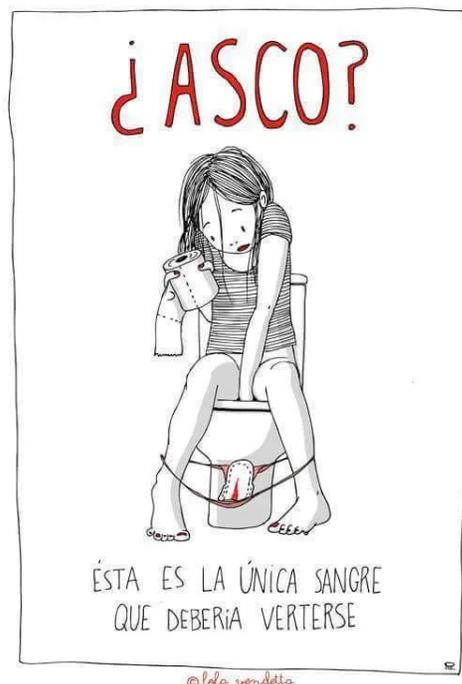
comprendas mejor por donde va el asunto.

Con todo esto, se vuelve evidente que también me preocupaba incluir la variable “uso de productos de gestión menstrual desechables o no desechables” y relacionarla con la duración del flujo menstrual en las encuestas a las 2,168 personas menstruantes. Así, a través de un análisis de varianza (ANOVA) se vio que existía una variación significativa en las medias ($p=2.95e-05$), lo que indicaba que al usar tampones o toallas sanitarias desechables se experimenta aproximadamente medio día más de flujo menstrual que aquellas que optan por usar copas o toallas de tela. Es decir, ¿es probable que ser *ecofriendly* disminuya el tiempo que estás en tu período!

Aquí es cuando se abre el telón y todas las luces apuntan al escenario donde la copa menstrual, las toallas de tela e incluso el sangrado libre hacen su aparición y te dicen “Hello, baby”, ya que son opciones que siempre se pueden acoplar a tus actividades, necesidades, ¡incluso a tu bolsillo! Y que además tienen el *plus* de ser amigables con el ambiente. Querida amistad, date cuenta, ¡tienen todo! Pero, por supuesto que se entiende que tengas dudas sobre estos métodos, sobre todo si es la primera vez que escuchas de ellos; por tal, pienso que podrían ser de ayuda los videos en YouTube de Inés Palacios titulados “¿Cómo FUNCIONA la COPA MENSTRUAL?” y <https://youtu.be/FQ6ZsNaFW7o> “¿Qué es el SANGRADO LIBRE y cómo PRACTICARLO?” de la serie *La papaya* como una producción original de Cultura Colectiva.

¹ La infibulación es un tipo de mutilación genital femenina que también suele llamarse circuncisión femenina y es considerada una violación de los derechos humanos. Consiste en el estrechamiento de la abertura vaginal, que se sella procediendo a cortar y recolocar los labios menores o mayores, a veces cosiéndolos, ocasionando que sólo haya una pequeña abertura para la emisión de orina y la descarga de la sangre menstrual.

No obstante, si después de esto decides continuar usando productos sanitarios desechables, lo ideal sería que, según tu localidad, aprendas a deshacerte adecuadamente de ellos y, sobre todo, que te informes del contenido químico que tienen, para cuidar tu salud. Además de seguir las recomendaciones de limitaciones de uso, a saber: cambiar tampones cada cuatro u ocho horas, toallas sanitarias de tres a máximo seis horas, y copa menstrual de preferencia cada ocho horas, aunque se puede extender hasta 12: todo depende de tu rutina.



Pero ya..., en serio, ¿de quién escondía mi flujo menstrual?, ¿de dónde sale toda esa vergüenza para hablar de nuestro período? Muchas de las personas menstruantes nos mostramos comprensivas con el tema, pero a otras parece darles mal rollo la menstruación. Pensémoslo un poco y hablemos de las historias que nos cuentan desde la infancia: ¿no

sientes que se glorifica la sangre que los hombres esparcen en el campo de batalla y, al contrario, se pega el grito en el cielo cuando se ve sangre menstrual? ¿O cuándo has visto a una princesa viviendo plenamente su período pasando en la televisión? Como si los fluidos menstruales dieran asco o fueran *top secret* (y por cierto, el flujo menstrual no es propiamente sangre, sino una combinación de mucosa cervical, células y fragmentos de tejido del endometrio) (Rodríguez-Shadow, y Rodríguez, 2014).

Sin embargo, esto no es algo de nuestra sociedad actual. Se cree que durante la prehistoria, los grupos cazadores le huían al flujo menstrual por considerar que éste pudiese atraer animales y así aumentara el riesgo de ser atacados. En el antiguo Egipto se creía que las mujeres menstruantes debían someterse a ritos de “purificación”; en la antigua Grecia se pensaba que tener relaciones sexuales durante el período hacía que el vino se avinagrara y se arruinaran las cosechas, y por tal a los hombres se les negaba la convivencia con sus esposas cuando ellas estaban menstruando; durante los siglos XVIII y XIX, la mayoría de las autoridades médicas pensaban que las mujeres menstruantes eran especialmente débiles tanto física como mentalmente y usualmente se les prohibía asistir a la escuela o realizar cualquier clase de ejercicio; y como éstos hay más ejemplos (Rodríguez-Shadow, y Rodríguez, 2014; Iglesias-Benavides, 2009). Parece una locura, ¿no?

Pero... ¿Qué tan distinta es la conceptualización de la menstruación

en nuestros días? Durante largos períodos históricos, algunas perspectivas de la medicina, ciertas religiones y las creencias populares han atribuido al flujo menstrual tabúes, impurezas, vergüenzas, incomodidades, suciedad y dolores, y a pesar de los increíbles avances en la sociedad, muchas de estas antiguas representaciones siguen perdurando en nuestros días, aunque mutadas (Rodríguez-Shadow, y Rodríguez, 2014). ¡Pero ya no más!

Nuestros cuerpos son nuestro primer territorio de resistencia y merecemos vivir con seguridad y plenitud la menstruación. Ahora lo más importante es que como personas menstruantes, como amigas, como sororas intentemos eliminar o evitar estos prejuicios, conocernos, validarnos y, ¿por qué no?, impulsar las investigaciones sobre el tema. Nos han dicho que calladites nos vemos más bonites, ¡pero no! ¡Reflexiona, cuestiona, explórate, manten tu curiosidad, cree en tu creatividad, investiga y atrévete!



Y no olvides que cualquier acción, por ejemplo, el uso de productos de gestión menstrual amigables con los ecosistemas o la elección bien informada de alimentos, puede ser el granito de arena con el cual contribuyas a la preservación del ambiente. O como dice Dafna Nudelman, activista por el consumo responsable, “no necesitamos una ambientalista perfecta. Necesitamos millones de ambientalistas imperfectas e imperfectos tomando acción todos los días”. Lo anterior intenta tenerlo presente, cuida lo que amas y mantén la mente abierta al cambio mientras les das su debida importancia a tus impactos ambientales.

En fin, lo que te muestro aquí es sólo un pedacito de lo mucho que nos queda por conocer sobre nuestros cuerpos. ¿Con qué podrías contribuir tú?, ¿qué cosas se te ocurren que podrían estar alterando tu flujo menstrual?, ¿qué nos falta descubrir? Y sí, ya sé: realmente quedaron muchas cosas pendientes para conversar. ¡Pero por eso nos leeremos en la siguiente plática entre amistades!

Referencias

- ❖ Alzate, E. (2018). *Evaluación de impactos ambientales generados durante las etapas de uso y disposición de los residuos de las toallitas higiénicas y copas menstruales* [Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Recursos Hidráulicos y Medio Ambiente]. Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito. <https://cutt.ly/BCv7yZN>

- ❖ Andersen, S. [@Sarah's Scribbles en Español]. (2019, 19 de abril). s.t. [Ilustración]. Facebook. <https://cutt.ly/FCbqrN7>
- ❖ Consejo Mexicano de la Carne. (2020). *Compendio Estadístico*. <https://comecarne.org/compendio-estadistico-2021/>
- ❖ Dussillant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., y Rigotti, A. (2016). Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en la salud. *Revista médica de Chile*, 144(8), 1044-1052. <https://doi.org/jbmx>
- ❖ EsCarolota [@escarolota]. (2019, 22 de abril). [Ilustración]. *Voy a escuchar a mi periodo, como dice @nono.rueda. #ellasilustran #nonoruada #escarolota*. Instagram. <https://www.instagram.com/p/BwkjfoFIG6M/?hl=es>
- ❖ EsCarolota [@escarolota]. (2020, 12 de mayo). 📣 *Fin del sorteo* 📣 *Muchísimas gracias a todas por participar y a @sensualintim por hacer este sorteo posible. ¡Ya por fin* [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CAGFi7TlJoL/?hl=es>
- ❖ FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF (2021). Versión resumida de *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una mejor nutrición y dietas asequibles y saludables para todos*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb5409es>
- ❖ Food and Drug Administration (FDA). (2020). *The Facts on Tampons—and How to Use Them Safely*. <https://cutt.ly/8Cv7Abp>
- ❖ Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, (22), 175-208. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>
- ❖ Iglesias-Benavides, J. L. (2009). La menstruación: un asunto sobre la luna, venenos y flores. *Medicina universitaria*, 11 (45), 279-287. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/8525>
- ❖ Illa-García, A. (2018). *La revolución de la copa menstrual: Investigación del mercado de la higiene menstrual*. <http://hdl.handle.net/2445/125417>
- ❖ LACCEI. (2018). *Impacto Ambiental y Económico del uso de productos de Higiene Íntima Femenina*. <https://cutt.ly/2Cv7C8s>
- ❖ Martí, D. [@daniellamartic]. (2019, 21 de octubre). *;) nada que añadir*. [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/B35VZHboeZh/?hl=es>
- ❖ Nicole, W. (2014). Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales. *Salud Pública de México*, 56(5), 562-569. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10632373020>
- ❖ Pérez-Cueto, F. (2015). *¿Dieta sostenible y saludable?: Retrospectiva e implicancias para la nutrición pública*. *Revista chilena de nutrición*, 42(3), 301-305. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000300012>
- ❖ Pérez-Espejo, R. (2008). El lado oscuro de la ganadería. Problemas del Desarrollo. *Revista Latinoamericana de Economía*, 39(154). <https://cutt.ly/6Cv5UED>

- ❖ Rodríguez-Shadow, M. J., & Rodríguez, L. C. (2014). Las mujeres y la sangre menstrual: historia, prácticas y simbolismo. En *Antropología de las Mujeres en México*. <https://ceam.mx/images/stories/libros/antr.pdf>
- ❖ Salazar, R. [@rociosalazar_ilustracion]. (2018, diciembre 8). #RocioSalazarRegla #quizasmeconozcaspor mispelos #rociosalazar #rociosalazar #feminismo #feminism #feministart #artstagram #empoderamiento #empowering #empoweringwomen #menstruacion #regla #sindromepremenstrual [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/BrieMv5B5-P/?hl=es>
- ❖ Scranton, A. (2013). Los Efectos Potenciales para la Salud de los Productos Químicos Tóxicos en los Productos para el Cuidado Femenino. *Women's Voices for the Earth*.
- ❖ SEMARNAT. (2008). *Capítulo 7: Residuos*. Gobierno de México. <https://cutt.ly/CCv61SE>
- ❖ Vendetta. L. [@lola.vendetta]. (2020, 20 de mayo). *Esta fue una de las viñetas del primer año de vida de Lola Vendetta. De cuando me di cuenta de* [Ilustración]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CAu9MlwJl6/?hl=es>