



UN FANZINE  
SOBRE GÉNERO  
Y SALUD GLOBAL

## **Coordina, edita, ilustra**

.pablonavarro.

Farmamundi Andalucía

## **Contenidos**

Cristóbal Abrio

Belén Aparicio

Wer García

Gloria Queipo de Llano

## **Maquetación**

Francisco J. Díaz

Este FANZINE ha sido realizado con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID), en el marco del proyecto 0F013/2016 "Fortalecimiento de capacidades de la comunidad universitaria andaluza del ámbito de la salud, en relación con el derecho y acceso a la salud global con un enfoque de género y diversidad cultural".

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autoras y no refleja necesariamente la opinión de la AACID.

# MANIFIESTO

La menstruación continúa siendo un tabú. Queremos contribuir a desmontar estereotipos y falsas creencias en torno a ella.

Este fanzine -publicación autoeditada- es una herramienta para iniciar conversaciones a partir de una serie de ideas clave.

Somos un grupo de estudiantes de Farmacia de la Universidad de Sevilla, voluntarias de la ONGD Farmamundi, preocupadas por la salud como Derecho Humano con perspectiva de género y diversidad cultural.

TESTIMONIOS  
MITOS  
CICLO MENSTRUAL  
PRODUCTOS SANITARIOS  
MEDICALIZACIÓN  
TASA ROSA  
ESTIGMA GLOBAL



TENGO LA  
REGLA

(HAY QUE DECIRLO MÁS)

## DEFINICIÓN

**L**a menstruación, también llamada periodo o regla, es el sangrado que experimentan las mujeres cuando el óvulo no se fertiliza. Se produce en la última fase del ciclo menstrual cuando se desprende el endometrio. El flujo de una menstruación es de entre 40 y 50 mL. Está compuesto de sangre, tejido endometrial y otros fluidos que salen por la vagina.

# TESTIMONIOS

“En mi clase, a una amiga le bajó la regla en el colegio y se asustó muchísimo. Vino llorando y desesperada pensando que iba a morirse porque estaba sangrando. La madre no le había contado nada, no tenía hermanas mayores y aún no nos había venido a nosotras”.

“Una vez, estando en un bar con una amiga y dos amigos, se acercaron dos chicas muy preocupadas y nos preguntaron a mi amiga y a mí con mucha discreción si teníamos un tampón. Le di uno que tenía en el bolso y una de las chicas se lo guardó rápidamente en el bolsillo, me dieron las gracias y se fueron”.

“En mi casa, mi padre se encarga de ir a la compra la mayoría de las veces. Antes de empezar a usar la copa, le encargaba que me trajera compresas y tampones cuando se me acababan y sabía que me iba a venir el periodo”.

“Yo soy médico y mi marido veterinario, pero nunca hemos hablado de mi menstruación. Siendo los dos del ámbito sanitario deberíamos hablar de estos temas sin ningún tipo de pudor”.

“Cuando tuviste la primera regla lloré mucho. Fue después de cumplir los 10 años y te veía muy niña, muy pequeña para tener esa responsabilidad. Te preparé un neceser para que te llevaras al cole y te pedí que fueras prudente y no se lo contaras a la gente de tu clase para que no se metieran contigo”.

# ALGUNOS MITOS

UNO

## **NO SE PUEDE HACER DEPORTE.**

Esto es falso. Practicar deporte puede ayudar a aliviar el dolor menstrual ya que se liberan endorfinas que provocan sensación de bienestar.

DOS

## **NO HAY RIESGO DE EMBARAZO.**

Esto es falso. Aunque existen menos posibilidades, puede producirse el embarazo, aunque se tenga sexo durante la menstruación.

TRES

## **NO PUEDES TENER RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN.**

Es falso. Es posible que algunas mujeres puedan no sentirse cómodas al mantener relaciones sexuales con el sangrado. No es nada perjudicial e incluso a muchas mujeres les resulta más placentero. Además, el orgasmo alivia los dolores menstruales.

CUA-  
-TRO

## **NOS VOLVEMOS LOCAS CON LA MENSTRUACIÓN.**

Falso. Los cambios de humor no están relacionados con la menstruación. Existen muchos factores para que se produzcan estos supuestos cambios de humor. Incluso los hombres pueden tener alteraciones de humor por variaciones de la testosterona y no tiene ningún tipo de connotación social negativa.

CINCO

## **EL FLUJO MENSTRUAL HUELE MAL.**

Falso. El uso de compresas y tampones artificiales hechos de plástico y sustancias químicas provocan el crecimiento de bacterias causantes del mal olor. **La sangre menstrual en sí no huele mal.**

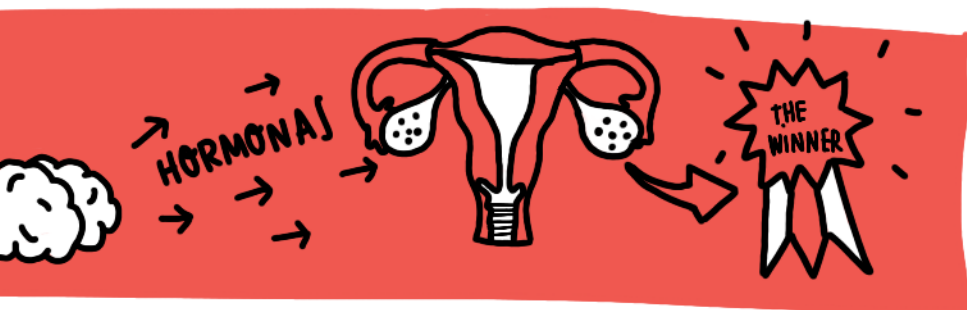
SEIS

## **LOS TAMPONES ROMPEN EL HIMEN.**

Falso. El himen tiene una abertura con lo que no se puede romper al introducir el tampón.



11 ←



→ DÍAS 12-17 ←

CIÓN OÚVULO } PERIODO FÉRTIL ⚠ DANGER! }

VUELTA A EMPEZAR

> LÚTEA → DÍAS 18-28 ←

I'M HUNGRY!

♂ + ♀ = BEBÉ 😊

0 + X = MENSTRUACIÓN

su punto máximo, y el de tender. Esto provoca la

era del ovario 24h, mientras

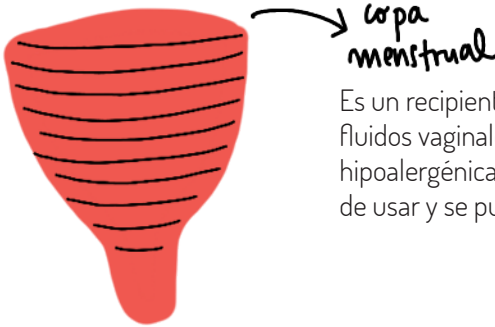
den vivir hasta 5 días en el periodo fértil abarca desde hasta 1 día después.

### FASE 3:

La **progesterona** y los **estrógenos** provocan un **engrosamiento del endometrio**, lleno de nutrientes preparado para una posible fecundación. Si esto no ocurre, **se desprende y se produce la menstruación**.

**Síndrome premenstrual:** 10 días antes de la siguiente menstruación los estrógenos pueden provocar cambios de humor, hinchazón, sensibilidad en los pechos o dolor de cabeza.

# PRODUCTOS SANITARIOS

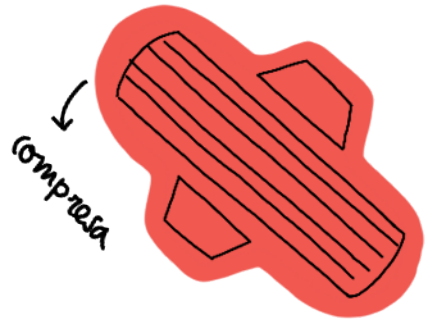


Es un recipiente que almacena la sangre y los fluidos vaginales. Está fabricado de silicona médica hipoalergénica. Dura hasta 5 años. Es muy cómoda de usar y se puede dormir con ella.

Coste: ±20€

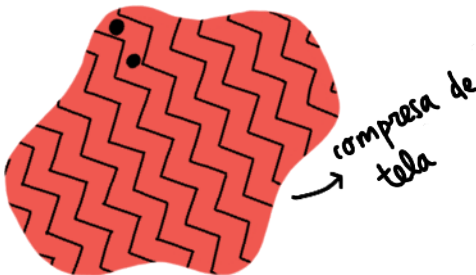
Son las más usadas, contienen químicos y plásticos que irritan la piel y generan malos olores. Son de un solo uso, generando un gran impacto ambiental.

Coste: ±3,5€ // 16 uds.



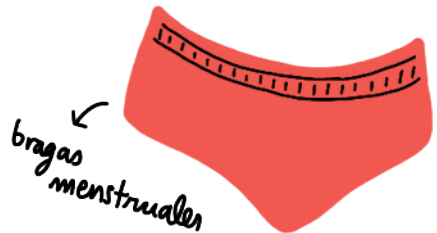
Están fabricadas 100% de algodón, absorbente y sin químicos. Duran de 2 a 4 años. Son cómodas, no rozan y no generan malos olores.

Coste: ± 20€



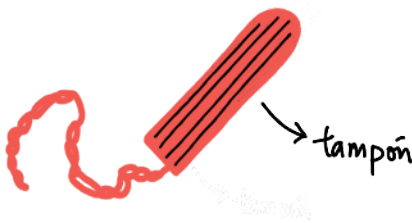
Tienen apariencia de braga normal y la zona de contacto es de algodón. Antibacteriana y transpirable. Admiten alrededor de 60 lavados.

Coste: ± 20€



Están fabricados con algodón, rayón, poliéster, polipropileno, polietileno y fragancias. Son de un solo uso.

Coste: ±3,5€ // 16 uds.

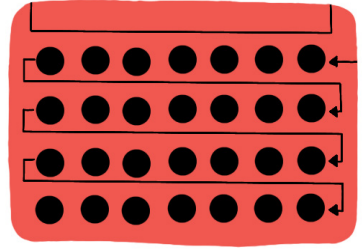




# MEDICALIZACIÓN

En las sociedades actuales ocurren dos fenómenos complementarios que son fundamentales en relación a la salud de las personas:

La **medicalización** es la administración de medicamentos o la realización de intervenciones médicas innecesarias o excesivas sin justificación. Por ejemplo, la toma de la píldora anticonceptiva en caso de acné en lugar de buscar el origen del problema. Es decir, se prescriben fármacos para solucionar problemas que nada tienen que ver con una enfermedad.



Medicalizar nos obliga a hablar sobre **patologizar** o considerar procesos naturales del cuerpo humano, como la menstruación o la menopausia, como trastornos que deben tratarse como enfermedades.

A menudo nos referimos a la menstruación como si fuera una enfermedad haciendo hincapié en que “estamos malas” y necesariamente necesitamos medicamentos. Es importante pensar en que es un proceso natural.



Los medicamentos más utilizados son:

**Ibuprofeno y paracetamol:** pueden usarse con moderación si se sienten molestias, pero no se debe abusar de ellos.

**Píldora anticonceptiva:** compuestas de hormonas que anulan el ciclo menstrual natural para inhibir la ovulación. En algunos casos su uso es beneficioso, pero en otros genera grandes problemas de salud. Antes de utilizarlas conviene informarse, hacerse pruebas y valorar las diversas alternativas a su consumo.

## ✧ Alternativas:

- Aceite de onagra: antiinflamatorio natural que contiene W3 y vitamina E.
- Aplicar calor local.
- Minimizar el estrés.
- Practicar ejercicio físico.
- Dieta equilibrada, llevar un estilo de vida sano y asumir la regla como un proceso más del cuerpo.

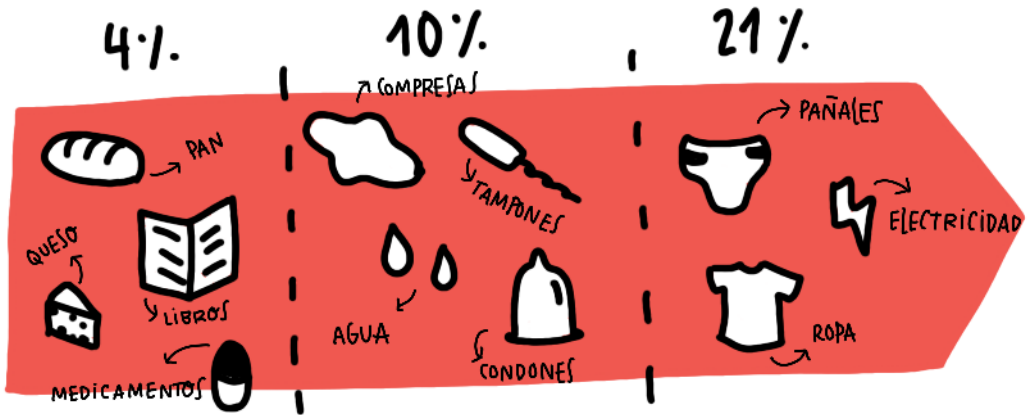
# TASA ROSA

Todas las cosas que se compran están gravadas con un impuesto. Esto quiere decir que además de pagar por el producto, se paga al Estado por su adquisición. A este impuesto se le llama IVA (Impuesto sobre el Valor Añadido).

En España hay tres tipos de IVA que suponen un recargo del 4%, 10% o 21% sobre cada producto. La tasa se establece según la necesidad que se le atribuya al producto.

¿Te has fijado alguna vez qué productos de higiene y cosmética son más caros simplemente por ser destinados a la mujer? Ejemplos claros son las cuchillas de afeitar rosas, el champú, la cera depilatoria, las compresas o los tampones. A esto se le llama tasa rosa.

De media una mujer utiliza 10.000 tampones o compresas a lo largo de su vida, lo que supondrá un desembolso de unos 2.000 euros. El uso de productos no desechables como la copa menstrual supone un gasto mucho más reducido ( $\pm$  90 euros) en el mismo período de tiempo.



Si los productos higiénicos necesarios para la menstruación son de primera necesidad y todas las mujeres los necesitan, ¿por qué no se aplica un tipo de IVA de primera necesidad a los mismos? ¿Crees que es justo?

# ESTIGMA GLOBAL



Por regla general, en las diferentes culturas las mujeres se encuentran con numerosos estigmas por el simple hecho de tener la menstruación. Esto provoca numerosas dificultades para que puedan llevar una vida normal. Es decir, diversas cosmovisiones a lo largo y ancho del planeta utilizan la menstruación como mecanismos de opresión a las mujeres.



**India.** El 50% de las niñas desconoce qué es la regla cuando le llega por primera vez. Las mujeres frecuentemente no tienen permitida la entrada a la cocina o comer con la familia durante la regla, ya que creen que esta puede agriar la comida.



**Reino Unido.** Para mujeres en riesgo de exclusión social, la ausencia de recursos para adquirir compresas y tampones, además de la dificultad de acceso a cuartos de baños y duchas, provocan dificultades higiénico sanitarias.



**Nepal.** Muchas niñas y mujeres son expulsadas de sus casas durante la menstruación, por el Chaupadi, el aislamiento para menstruar. Creen que si no se alejan las mujeres la comunidad sufrirá una desgracia.



**Japón.** Existe un permiso laboral por tener la menstruación, pero no se emplea. Las mujeres afirman que las estigmatiza en una sociedad mayoritaria de hombres.



**Bolivia.** En zonas rurales creen que mezclar los desechos que contienen sangre menstrual con el resto de la basura puede provocar enfermedades, especialmente cáncer.



**Ghana.** La falta de aseos en las escuelas y en múltiples lugares de trabajo, así como el elevado precio de las compresas, obliga a las niñas y mujeres a quedarse en casa cuando tienen la menstruación. Las niñas faltan a clase pudiendo llegar a situaciones de abandono escolar.

LA MAREA ROJA  
EL MES  
LA PRIMA  
LOS DÍAS ERRE  
LA COMUNISTA  
EL TOMATE  
MI AMIGA  
LA COSA  
SEMÁFORO ROJO  
LA ROJA  
EL MAR ROJO  
LA TITA  
TENGO LA REGLA HAY QUE  
DECIRLO MÁS.

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

Edita:

