

NOTA TÉCNICA N° IDB-TN-03301

Políticas para la gobernanza de la Higiene Menstrual en América Latina y España

Amanda Loeffen
Anamaría Núñez
Florencia Magdalena Mendez
Isabella Cubillo Kogel
Leticia Ortega

Banco Interamericano de Desarrollo
División de Agua y Saneamiento

Marzo 2026



Políticas para la gobernanza de la Higiene Menstrual en América Latina y España

Amanda Loeffen
Anamaría Núñez
Florencia Magdalena Mendez
Isabella Cubillo Kogel
Leticia Ortega

Human Right 2 Water

Banco Interamericano de Desarrollo
División de Agua y Saneamiento

Marzo 2026



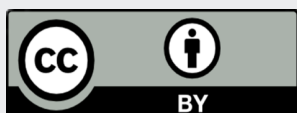
<http://www.iadb.org>

Copyright © 2026 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



POLÍTICAS PARA LA GOBERNANZA DE LA HIGIENE MENSTRUAL EN AMÉRICA LATINA Y ESPAÑA

Marzo 2026



En el marco de AquaFund

SOBRE ESTE DOCUMENTO

Este documento ha sido desarrollado con el apoyo del AquaFund. AquaFund es el fondo temático del Grupo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID o Banco) para agua y saneamiento y ha sido el principal mecanismo de financiamiento para apoyar las inversiones del Banco en el sector desde su creación en 2008. El mecanismo AquaFund ha contribuido al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio en materia de agua y saneamiento en América Latina y el Caribe, y desempeñará un papel fundamental para el apoyo de los gobiernos de la región buscando avanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Lo ha logrado facilitando inversiones para aumentar la provisión de servicios de agua y saneamiento, la gestión de recursos hídricos, la gestión de residuos sólidos y el tratamiento de aguas residuales, este también busca contribuir a la sostenibilidad y asequibilidad de estos servicios para las poblaciones de bajos ingresos. Asimismo, apoya a los países clientes del Banco en la atención de los nuevos desafíos frente al cambio climático, la degradación de los ecosistemas de agua dulce y el aumento de la inseguridad hídrica. AquaFund se financia con recursos propios del BID y con recursos de donantes socios, entre ellos el Gobierno de Austria, la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), la Fundación PepsiCo y la Cooperación Suiza a través de su Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE) y la Secretaría de Estado para Asuntos Económicos (SECO).

Este documento fue redactado, preparado y revisado por las siguientes personas: Amanda Loeffen, Anamaría Núñez, Florencia Magdalena Méndez, Isabella Cubillo Kogel y Leticia Ortega.

Revisión de pares y asistencia en el desarrollo metodológico: Adrian Dongus, Amael Notini, Gabriela Cuadrado Quesada, Inga Winkler, Martha Davis, Pedi Obani, Sara Roldán, Sarah Webb, Alexandra Carlier, Naiara Martínez y Victoria Gallo.

Diseño del documento: Isabella Cubillo Kogel.

La información contenida en este documento se basa en la investigación y el análisis de los Colaboradores, pero no constituye asesoramiento profesional o legal ni lo sustituye. Nada de lo contenido en este informe debe interpretarse como una obligación legal ni pretende explorar enfoques individuales o la participación en impactos específicos, y no se debe considerar o interpretar como declaraciones realizadas individualmente por los Colaboradores. El análisis llevado a cabo fue solo para el informe y no pretende ser considerado como hallazgos de hecho o admisiones de responsabilidad. Si bien el informe cuenta con el respaldo de todos los Colaboradores, no todos los elementos del informe necesariamente cuentan con el respaldo de la totalidad de los Colaboradores. Asimismo, los Colaboradores reconocen que pueden producirse cambios en las circunstancias tras la finalización del informe que podrían afectar su precisión en ciertos aspectos.

Publicado por:

Human Right 2 Water

18 Avenue Louis Casati

1209 Ginebra, Suiza

ISBN No: 978-2-9701459-5-0

Publicado: Marzo 2026

La foto de portada presenta a mujeres del programa Periodo de Orgullo en Colombia, una iniciativa de WaterAid. Fuente: BID, 2024.

En el marco de AquaFund



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Departamento Federal de Economía,
Formación e Investigación DEFI
Secretaría de Estado para Asuntos Económicos SECO



Federal Ministry
Republic of Austria
Finance



RESUMEN EJECUTIVO

Esta publicación examina el estado actual de las políticas, leyes y regulaciones en materia de higiene menstrual en países seleccionados de América Latina (Brasil, Chile, Colombia, México) y Europa (España), desde los principios del Enfoque Basado en los Derechos Humanos. Destaca la importancia de reconocer la higiene menstrual como una cuestión de derechos humanos fundamentales, intrínsecamente vinculada a la dignidad, la igualdad, la educación y la participación plena en la sociedad, y resalta que esto no es posible sin un acceso adecuado y seguro a los servicios de agua potable, saneamiento e higiene. A lo largo del documento se ofrecen recomendaciones para el diseño y la implementación de políticas efectivas de gestión de la higiene menstrual (GHM).

El informe se estructura en torno a los estándares y principios de derechos humanos reconocidos a nivel internacional: accesibilidad, disponibilidad, calidad, asequibilidad y aceptabilidad, así como universalidad, participación, acceso a la información, rendición de cuentas y sostenibilidad (CESCR, 2020). Además, se apoya en ejemplos legales e iniciativas locales de la región, complementados con casos de España, para presentar tanto las políticas progresistas como las brechas existentes en su implementación.

Si bien la percepción sobre la salud menstrual ha mejorado en la región y en España (con avances importantes como la Estrategia Intersectorial de Colombia, el Programa Nacional para la Equidad Menstrual de Brasil y el programa de distribución de productos reutilizables en Cataluña), persisten disparidades significativas. Estas suelen estar determinadas por el nivel socioeconómico, la geografía y las normas sociales o culturales de cada país, y afectan de manera desproporcionada a las mujeres indígenas, las personas con discapacidad y quienes viven en situación de pobreza o en zonas rurales.

El informe identifica además cómo muchas iniciativas nacionales se centran en la provisión gratuita de productos menstruales, sin abordar los requisitos más amplios para gestionar la menstruación de forma segura y digna, como la infraestructura necesaria para el acceso al agua, el saneamiento y la eliminación de residuos. Con frecuencia, estas políticas también ignoran el impacto ambiental de los productos desechables y carecen de estrategias coherentes de gestión de residuos.

A esto se suma que muchos países aún no han adoptado un enfoque integral e intersectorial que incorpore plenamente los principios de derechos humanos al abordar la higiene menstrual. La elaboración de políticas mediante procesos participativos sigue siendo limitada, y los datos sobre salud menstrual son escasos, en particular porque resultó difícil encontrar información desagregada por nivel de ingresos, ubicación geográfica o condición de discapacidad.

Por último, la publicación aporta recomendaciones prácticas dirigidas a gobiernos y partes interesadas, que promueven la implementación de legislación más sólida, mejor infraestructura, educación inclusiva y una provisión sostenible de productos. Se resalta la importancia de tratar la higiene menstrual como un elemento crítico e interconectado de la igualdad de género, la sostenibilidad ambiental y la salud pública, y se hace un llamado urgente para cerrar las brechas existentes entre la política y su implementación.

CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	6
CONTENIDO	7
ACRÓNIMOS	8
LA HIGIENE MENSTRUAL COMO DERECHO HUMANO	9
<i>La Salud Menstrual como Derecho Humano</i>	10
<i>La Salud Menstrual y su Relación con la Estrategia del Sector WASH</i>	11
<i>¿Cuáles Derechos están Interconectados con la Higiene Menstrual?</i>	13
<i>¿Cuáles son los ODS Relacionados con la Higiene Menstrual?</i>	15
<i>Aplicando los Principios de Derechos Humanos</i>	16
AVANCES EN HIGIENE MENSTRUAL EN AMÉRICA LATINA Y ESPAÑA	17
ESTÁNDARES DE DERECHOS HUMANOS	21
<i>Accesibilidad y Disponibilidad</i>	22
<i>Calidad</i>	25
<i>Asequibilidad</i>	28
<i>Aceptabilidad</i>	32
PRINCIPIOS DE DERECHOS HUMANOS	36
<i>No Discriminación</i>	37
<i>Participación</i>	42
<i>Acceso a la Información y Transparencia</i>	44
<i>Rendición de Cuentas</i>	46
<i>Sostenibilidad</i>	48
EL ÁMBITO MÁS AMPLIO DE LA SALUD MENSTRUAL	51
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES PRINCIPALES	55
BIBLIOGRAFÍA	57

ACRÓNIMOS

ACNUDH	<i>Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos</i>
BID	<i>Banco Interamericano de Desarrollo</i>
CDN	<i>Convención sobre los Derechos del Niño</i>
CEDAW	<i>Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer</i>
CESCR	<i>Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales</i>
DHAS	<i>Derecho Humano al Agua y al Saneamiento</i>
DIDH	<i>Derecho Internacional de los Derechos Humanos</i>
GHM	<i>Gestión de la Higiene Menstrual</i>
HR2W	<i>Human Right 2 Water</i>
HRBA	<i>Human Rights Based Approach (Enfoque basado en los derechos humanos)</i>
ODS	<i>Objetivos de Desarrollo Sostenible</i>
OMS	<i>Organización Mundial de la Salud</i>
ONGAWA	<i>Organización de ingeniería para el desarrollo</i>
ONU	<i>Organización de las Naciones Unidas</i>
PIDCP	<i>Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos</i>
UNFPA	<i>United Nations Population Fund</i>
PIDESC	<i>Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales</i>
UNFPA	<i>Fondo de Población de las Naciones Unidas</i>
UNICEF	<i>Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia</i>
WASH	<i>Water, Sanitation and Hygiene (Agua, Saneamiento e Higiene)</i>

1

LA HIGIENE MENSTRUAL COMO DERECHO HUMANO



■ LA SALUD MENSTRUAL COMO DERECHO HUMANO

La Organización Mundial de la Salud y por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) introdujeron en el 2005 el concepto de Gestión de la Higiene Menstrual (GHM) con el objetivo resaltar los desafíos relacionados con la menstruación. Principalmente, identificaron la importancia de tener acceso adecuado al agua potable, saneamiento e higiene. En otras palabras, las personas deben tener acceso al agua limpia y segura, al igual que a jabón para el lavado de manos y cuerpo y a productos menstruales reutilizables.

Además, es importante que se pueda garantizar que las instalaciones sanitarias puedan proveer privacidad para que las personas menstruantes puedan cambiarse las toallas u otros productos menstruales. Estas instalaciones también tienen que poder gestionar los desechos sanitarios apropiadamente de manera que se puedan desechar los productos adecuadamente (OMS & UNICEF, 2012).

El 26 de julio de 2021, el Consejo de Derechos Humanos aprobó la Resolución 47/4 reconociendo oficialmente el vínculo entre la higiene menstrual y el derecho al más alto nivel posible de salud física y mental. Luego, el 22 de junio de 2022, durante una reunión del Consejo de Derechos Humanos, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos apoyó la resolución al hacer énfasis en cómo la salud menstrual es un asunto fundamental de los derechos humanos e instó a los gobiernos a tomar medidas. (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2022).

10



Figura I: Mujer nicaragüense hirviendo agua para esterilizar.

El mismo día, la OMS reforzó el mensaje al decir que la salud menstrual debe ser reconocida como un asunto de salud y de derechos humanos y no meramente un asunto de higiene (OMS, 2022). Esto implicó el reconocimiento de la importancia tanto de la higiene como de los aspectos físicos, emocionales y sociales de la menstruación a través de la vida.

En resumen, dichas resoluciones hacen un énfasis en cómo todas las personas menstruantes deberían tener acceso a información, educación, productos menstruales, agua limpia, saneamiento, opciones seguras para desechar productos y atención médica empática cuando se necesite. De igual forma, las personas menstruantes también deberían poder estudiar, trabajar y participar en su día a día sin sufrir vergüenza o las repercusiones de ningún tipo de estigma.

Por otro lado, es esencial poder garantizar el acceso al cuidado menstrual dado que una GHM deficiente puede llevar a problemas serios de salud como, por ejemplo, infecciones. Dicha deficiencia también puede afectar la salud mental de las personas menstruantes, lo cual puede terminar reforzando los tabúes y las nociones negativas con respecto a la menstruación. Por ende, reconocer la higiene menstrual como un derecho humano es esencial para la autonomía corporal.

Todas las personas menstruantes, incluyendo adultos, niñas y adolescentes, merecen dignidad, libertad de elección y protección con respecto a cómo gestionan su ciclo menstrual y cómo viven sus vidas. Mientras que principalmente son las mujeres y niñas el grupo más impactado, no podemos excluir los otros grupos de personas que tienen la menstruación ya que estos usualmente son aún más vulnerables al no tener opciones o acceso a la higiene menstrual. De esta manera, este documento hace referencia a las mujeres y niñas como el grupo principal pero también incluye a todas las personas menstruantes.

■ LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENSTRUAL Y LA ESTRATEGIA DEL SECTOR DE AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE

La higiene menstrual es un factor esencial de la salud menstrual. Es necesario que las mujeres y las niñas puedan tener acceso adecuado y oportuno a servicios de agua, saneamiento e higiene para que esta pueda ser vista como un proceso natural y que no lleve a problemas de salud. Que todas las personas puedan tener acceso a instalaciones de agua, saneamiento e higiene en todo momento, ayuda a garantizar que las personas puedan tener la menstruación y manejarla de manera higiénica, con dignidad y privacidad. Esto reduce el estrés y la vergüenza que producen los estigmas culturales en relación con este tema.

Según la definición desarrollada por el Grupo de Acción de Terminología del Colectivo Menstrual Global, “la salud menstrual es un estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedades o dolencia, con relación al ciclo menstrual” (Hennegan et al. 2021).

Si bien el concepto de la salud menstrual se refiere a un estado de bienestar general, es esencial reconocer que esta definición siempre debe ser contextualizada considerando la diversidad cultural que existe en Latinoamérica. Las concepciones y las experiencias con respecto a la menstruación están formadas e influenciadas por una gran variedad de factores sociales, étnicos y geográficos. De esta manera, cualquier acercamiento a

la salud menstrual se debe hacer tomando en cuenta las diferentes realidades de las comunidades indígenas, afrodescendientes y urbanas y reconociendo las diferentes prácticas culturales, las diversas creencias y los diversos sistemas de salud.

La salud climatérica cubre los procesos y transiciones desde la perimenopausia hasta la postmenopausia. Durante este periodo, se producen cambios en el ciclo menstrual y cesa el sangrado, lo que frecuentemente viene acompañado de síntomas que afectan la vida cotidiana de las personas menstruantes. Ambas etapas son una parte vital de la vida y por esto es importante que la educación brindada sea basada en hechos y que los servicios y las adaptaciones en el lugar de trabajo y en las escuelas apoyen a las personas desde la menarquía hasta la transición a la menopausia. Integrar el cuidado climatérico dentro de las políticas de salud menstrual es un factor igual de importante que la pubertad ya que se relaciona con la gestión de cambios. (Crankshaw, 2025).

Tener una buena salud menstrual significa que las mujeres y las niñas y todas las personas menstruantes pueden:

- Gestionar la menstruación de manera higiénica, cómoda, segura y privada requiere acceso a instalaciones limpias y adecuadas, así como a servicios de agua, saneamiento e higiene para lavarse, cambiarse y desechar productos menstruales asequibles y eficaces, incluyendo la limpieza de productos reutilizables.
- Las personas menstruantes deberían poder vivir en un ambiente libre de estigma, con acceso a los recursos y apoyos necesarios para gestionar su salud sin vergüenza ni estrés psicológico. El acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias en buen estado permite cambiar los productos menstruales oportunamente, previniendo accidentes que afectan la ropa y generan malestar emocional.
- Acceder a información verídica, oportuna y apropiada (según la edad de la persona) sobre la menstruación, el ciclo menstrual y los cambios físicos que acompañan este proceso a través de la vida. Esto también incluye el acceso a guías de autocuidado y prácticas de higiene personal.
- Recibir diagnósticos, tratamientos y servicios de atención oportunos para los efectos, molestias y trastornos relacionados con la menstruación. Esto incluye el acceso a servicios de salud, medicamento para el dolor y otras estrategias para el autocuidado.
- Participar en todos los aspectos de la vida como, por ejemplo, actividades de participación civil, culturales, económicas, sociales y políticas, sin importar la etapa del ciclo menstrual. Las personas menstruantes deben poder participar sin sufrir ningún tipo de exclusión, discriminación, coerción o violencia relacionada con la menstruación.
- La salud menstrual debe ser garantizada como una prioridad en situaciones de emergencia o de crisis relacionadas con el cambio climático, como sequías, tormentas o inundaciones, que interrumpan el acceso al agua y al saneamiento. En estos contextos, es esencial asegurar el acceso a productos menstruales, espacios seguros e infraestructura básica de higiene, para que las personas menstruantes no vean perjudicados su bienestar, su dignidad ni su participación comunitaria.

■ ¿CUÁLES DERECHOS ESTÁN INTERCONECTADOS CON LA HIGIENE MENSTRUAL?

La higiene menstrual está vinculada con varios de los derechos humanos fundamentales, reflejando la dignidad, la salud, la equidad y la autonomía de todas las personas menstruantes.

Por un lado, está relacionado con el derecho humano a la salud, reconocido bajo el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Esto incluye no solo el acceso a los servicios de salud sino también a la capacidad de tener acceso a agua limpia e instalaciones de saneamiento adecuadas. También implica tener acceso a instalaciones limpias y adecuadas ya que es fundamental para una buena gestión de la higiene personal, para la limpieza de productos menstruales reutilizables y para el desecho adecuado de los productos menstruales.

En un estudio desarrollado por una escuela municipal de Bahía en Brasil, las niñas reportaron una experiencia negativa cuando tenían que ir a la escuela durante su menstruación. Las niñas contaron cómo la mayoría del tiempo, los servicios sanitarios no estaban disponibles al estar rotos o sucios y que estos no cumplen los estándares básicos de higiene. Muchas veces, estos tampoco cuentan con papel higiénico o productos sanitarios lo cual incrementa la posibilidad de que las niñas se sientan avergonzadas al no tener dónde desechar los desechos y los productos usados (Coswoc et al. 2019).

13

Todas estas consideraciones mencionadas están relacionadas con el Derecho Humano al Agua y al Saneamiento (DHAS). Es decir, para poder gestionar la menstruación de manera segura y con dignidad, las personas necesitan que el acceso al agua sea asequible, suficiente y seguro al igual que el acceso a instalaciones de saneamiento sea accesible y adecuado. Este derecho ha sido reforzado por varias resoluciones del Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (ONU).

Por otro lado, el derecho humano a la educación también está directamente influenciado por la higiene menstrual. Cuando las niñas y otras personas menstruantes no pueden ir a la escuela o recibir educación dado que las instalaciones no están en buenas condiciones (ya sea porque no tienen buen manejo de las aguas residuales, acceso limitado a agua segura y jabón para el lavado de manos e higiene personal o por la falta de dispensadores de productos menstruales), el derecho humano a la educación equitativa e ininterrumpida se ve perjudicado.

Un ejemplo de esto se puede observar en el estudio desarrollado en las escuelas rurales en Cochabamba, Bolivia. En estas escuelas se observa como la falta de GHM provocó que las niñas se autoexcluyeran al reducir su participación y no asistir a clases, causando absentismo y estrés (Long et al. 2013). Estos casos son destacados en tratados internacionales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN).

La higiene menstrual también está vinculada al derecho a la igualdad y a la universalidad. Nadie debería encontrarse en una situación de desventaja o sentirse excluido de participar en la vida pública, de recibir una educación o tener una vida laboral solo por el hecho de que también están menstruando. Por ejemplo, para las personas con discapacidad, el acceso a los servicios de agua, saneamiento e higiene no es adecuado cuando no tienen acceso suficiente a servicios sanitarios.

Esto es particularmente cierto para los estudiantes en sillas de ruedas, como lo han reportado algunas niñas en algunas comunidades rurales de Brasil (Coswosk, et al. 2019). La discriminación basada en género, discapacidad, etnia, o el contexto socioeconómico viola los principios protegidos en los marcos de derechos humanos y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Otro principio fundamental es el derecho a la dignidad. Cuando las personas se ven forzadas a gestionar su menstruación en condiciones inseguras, insalubres o humillantes, su dignidad se ve deteriorada. Según los estudiantes de escuelas rurales en el sector Pacífico de Colombia, cuando los baños no tienen puertas, o no se cierran, las niñas buscan el apoyo de sus amigas para lograr sentir cierto nivel de privacidad.

La falta de instalaciones de agua, saneamiento e higiene disponibles implica que no siempre hay suficiente tiempo durante las pausas escolares o recreos para poder cambiarse los productos menstruales. Esto lleva al uso prolongado de los productos por muchas horas e incrementa las posibilidades de manchar la ropa con sangre durante el horario escolar generando ansiedad, estrés y vergüenza (Ariza-Ruiz et al. 2017). Este derecho es la base de muchas declaraciones de derechos humanos y de marcos legales nacionales.

En el ámbito laboral, el derecho a condiciones de trabajo seguras y equitativas incluye dentro de sus parámetros el acceso a infraestructura de saneamiento apropiada y adaptaciones en el lugar de trabajo para las personas menstruantes. Algunas mujeres eligen no trabajar cuando las instalaciones de saneamiento en su lugar de trabajo no se adaptan a sus necesidades durante su periodo. Esto termina reforzando estereotipos en donde se presenta a la mujer como una trabajadora irresponsable. Además, cuando se ven obligadas a ausentarse por las condiciones dichas anteriormente, esto también repercute negativamente en sus ingresos y autonomía económica (Grupo del Banco Mundial, s.f).

En consecuencia, la Oficina Internacional del Trabajo respalda el derecho al saneamiento y derecho a una buena gestión de la salud menstrual a través de las normas “WASH para el trabajo” (Oficina Internacional del Trabajo, 2018) y a través de sus instrumentos más amplios relacionados con los derechos económicos y sociales. Sin embargo, la mayoría de las mujeres siguen trabajando con la menstruación a pesar de la falta de instalaciones adecuadas y solo buscan el espacio y la manera más apropiada para poder gestionar su menstruación (Campos, 2017), lo cual refuerza el hecho de que es esencial tener acceso a infraestructura apropiada e higiénica.

El acceso a información precisa y de manera oportuna sobre la gestión de la salud menstrual es parte del derecho humano a la información. Sin información, las personas no pueden gestionar su salud de manera apropiada y tampoco pueden combatir estigmas o la desinformación. Es importante que las niñas y los adolescentes conozcan sus propios cuerpos y entiendan los aspectos biológicos de la menstruación al igual que cómo manejarla apropiadamente.

De esta manera, la educación sobre la gestión menstrual debería también desmitificar los tabúes ligados a este tema. Esto incluye aclarar y educar con respecto a las adecuaciones que se necesitan durante el periodo y la importancia de la higiene corporal y de manos.

Cuando este no es el caso, las personas menstruantes se enfrentan al desafío de no poder gestionar su salud menstrual de manera eficaz y se sienten incómodas buscando ayuda. Asimismo, no aprenden a como manejar el dolor causado por la menstruación, sienten miedo, frustración y vergüenza (Long et al, 2013, pg.10) al enfrentarse a este proceso corporal que en realidad debería ser una experiencia totalmente natural. Por esto mismo, la legislación de derechos humanos, como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, afirma la importancia de que todas las personas puedan tener acceso a información sobre este tema.

Finalmente, el derecho a la privacidad también tiene un rol importante en la salud menstrual. Las personas menstruantes tienen que poder gestionar su periodo en un ambiente limpio, privado, seguro y solidario, en especial en centros educativos, hospitales, espacios públicos y contextos de emergencia.

Todos estos derechos juntos son la base de un enfoque basado en derechos humanos en donde se asegura que las políticas nacionales y los esfuerzos internacionales promuevan la equidad, participación, sostenibilidad y la rendición de cuentas a la hora de gestionar la higiene menstrual.

■ ¿CUÁLES OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE ESTÁN RELACIONADOS CON LA HIGIENE MENSTRUAL?

15

Los ODS de la Agenda 2030 son un marco global adoptado para construir un mundo más sostenible - económicamente, socialmente y ambientalmente. Un enfoque clave dentro de esta estrategia es lograr la equidad de género y empoderar a las mujeres y a las niñas.

Aunque los ODS no mencionan específicamente la salud e higiene menstrual, para varios de los ODS es esencial que se aborde este tema y este juega un rol importante a la hora de hacerlos realidad. Entre estos:

- ODS 3: Salud y bienestar
- ODS 4: Educación de calidad
- ODS 5: Igualdad de género
- ODS 6: Agua limpia y saneamiento

Por ejemplo, la OMS y UNICEF introdujeron los indicadores globales (UNICEF, 2020) para poder monitorear el progreso en materia de salud e higiene menstrual, asegurándose que se mantenga como una prioridad dentro de todos los esfuerzos de desarrollo global. Organizaciones como WaterAid han estado recopilando datos e información a través de estos indicadores para monitorear el acceso al saneamiento y a la higiene que tienen las niñas en sus escuelas (WaterAid, s.f.).

■ APLICANDO LOS PRINCIPIOS DE LOS DERECHOS HUMANOS A LA HIGIENE MENSTRUAL Y AL SANEAMIENTO

Dado que la higiene menstrual está estrechamente vinculada al DHAS (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales [CESCR], 2020), es esencial que se apliquen los principios y criterios relevantes a la hora de orientar la implementación de este derecho.

La publicación del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) sobre el DHAS integra la higiene menstrual en el Enfoque Basado en Derechos Humanos (EBDH) para el agua y el saneamiento, haciendo énfasis en la dignidad, la privacidad y la aceptabilidad cultural. Se destaca que la GHM no es un tema secundario sino que es fundamental para un buen manejo de la higiene menstrual. Asimismo, señala la importancia del acceso a agua segura y el acceso a servicios de saneamiento e higiene adaptados a las necesidades de las mujeres y reconoce la GHM como uno de los más grandes desafíos que enfrentan las niñas, las adolescentes y las mujeres adultas cuando no tienen acceso a instalaciones de saneamiento dignas y seguras (ONGAWA, 2020, p.109).

El EBDH enmarca la higiene menstrual como una parte integral para la realización de los derechos humanos. Este refuerza la idea de que sin servicios de agua, saneamiento e higiene adecuados, no se puede garantizar el cumplimiento de las necesidades asociadas a la menstruación ni de los otros derechos relacionados.

16

Por otro lado, para poder garantizar que la GHM se lleve a cabo de manera adecuada, se deben considerar criterios clave de derechos humanos, entre ellos la disponibilidad, la calidad, la aceptabilidad, la accesibilidad y la asequibilidad. Adicionalmente, se deben considerar los principios de derechos humanos como la universalidad, el acceso a la información, la participación, la rendición de cuentas y la sostenibilidad. Ambos, los criterios y los principios tienen un papel importante en la formulación de leyes, políticas y regulaciones en distintos países (Human Right 2 Water [HR2W], 2020).

Es al evaluar estos factores que podemos comprender mejor cómo se está abordando la higiene menstrual a nivel mundial e identificar áreas de mejora para garantizar el acceso a la salud menstrual equitativo, seguro y digno.



Figura II: Mujeres lavando ropa en el río local. Fuente: (BID, 2023.)

2

AVANCES EN LA GESTIÓN DE LA HIGIENE MENSTRUAL EN AMÉRICA LATINA Y ESPAÑA



■ AVANCES EN LA GESTIÓN DE LA HIGIENE MENSTRUAL EN AMÉRICA LATINA Y ESPAÑA

Debido a que durante la última década la atención que ha recibido la GHM ha aumentado, la conciencia que existe alrededor de los desafíos que enfrentan las mujeres, las niñas y otras personas menstruantes también ha mejorado. Sin embargo, a pesar de que existe cierto progreso, el acceso a una GHM adecuada en la región sigue siendo desigual y persisten las disparidades influenciadas por el nivel socioeconómico de las personas, la brecha urbano-rural, el nivel educativo y las normas culturales (Oliveira et al., 2023). Esto también aplica para la infraestructura de saneamiento ya que esta varía considerablemente según estas mismas condiciones. En otras palabras, es más probable que las personas puedan tener acceso a baños limpios y privados con grifos para el lavado de manos en las escuelas y los lugares de trabajo en zonas urbanas, mientras que en las escuelas rurales o en los asentamientos informales, estas pueden llegar a ser compartidas, inseguras o hasta inexistentes. La falta de privacidad e higiene causa que las personas menstruantes no puedan gestionar su periodo de manera digna y segura (Montes & Cañedo, 2021; Soeiro et al., 2021). Adicionalmente, los sistemas de eliminación de residuos no siempre están equipados para gestionar los desechos menstruales, especialmente en zonas de bajos ingresos o rurales, lo cual genera problemas y preocupaciones ambientales y de salud pública (Anand et al., 2022).

Un problema crítico en América Latina relacionado con la GHM es el incremento en la acumulación de residuos sólidos generados por los productos menstruales desechables. El uso generalizado de toallas sanitarias y tampones de un solo uso, productos que son frecuentemente fabricados con plástico y materiales sintéticos, contribuye significativamente a la generación de residuos no biodegradables en toda la región (Grupo del Banco Mundial, 2022). En países con infraestructura limitada para la gestión de residuos, estos productos suelen terminar en basureros, en fuentes de agua o son incinerados en condiciones inseguras, lo cual también tiene un impacto ambiental y riesgos para la salud pública (Grupo del Banco Mundial, 2017, p.3).

La pobreza menstrual es un concepto desarrollado por la ONU que establece explícitamente que la higiene menstrual incluye el acceso a instalaciones de saneamiento e higiene: “La pobreza menstrual se refiere a la incapacidad de costear y acceder a productos menstruales, instalaciones de saneamiento e higiene, así como a la educación y concientización necesaria para gestionar su salud menstrual. En pocas palabras, la pobreza menstrual les cuesta demasiado a las mujeres y las niñas, y no tiene por qué ser así.”

- (ONU Mujeres, 2025)

El problema se ve agravado por la falta de conciencia y de acceso a alternativas más sostenibles, como las copas menstruales o las compresas de tela reutilizables (Cilley, 2024). Aunque algunas organizaciones no gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil han comenzado a promover opciones ecológicas, su uso sigue siendo bajo debido a la resistencia cultural, la disponibilidad limitada y la falta de educación alrededor de su uso y beneficios.

Los servicios de agua, saneamiento e higiene escasos, inadecuados o inexistentes agravan significativamente la gestión menstrual. En estos contextos, la falta de acceso seguro y estable al agua limpia impide la limpieza adecuada de productos menstruales reutilizables. De esta manera, para poder tratar los residuos menstruales se requieren acciones políticas coordinadas, mejoras en los sistemas de saneamiento y campañas de educación pública que fomenten tanto el consumo sostenible como las prácticas responsables de eliminación de residuos.

Si se compara la educación en materia de salud menstrual en diferentes países hay ciertas consistencias. En algunos de estos, los planes de estudio escolares han incorporado información básica acerca de la pubertad y la salud menstrual, sin embargo, esta suele ser simplificada o se aborda demasiado tarde, cuando muchas niñas ya han experimentado su primera menstruación. En comunidades conservadoras o indígenas, la menstruación es vista frecuentemente como un tabú, lo que genera desinformación y sentimientos de vergüenza (Soeiro et al., 2021).

Adicionalmente, muchas niñas reportan no estar preparadas para su primera menstruación, lo cual aumenta la ansiedad y la confusión respecto a este tema. A nivel mundial, se ha observado que solo 2 de cada 5 escuelas abordan la educación relacionada con la salud menstrual (OMS, 2022). Como parte de esta educación se debería incluir la importancia de una buena higiene menstrual para la salud, así como el uso correcto de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene, de manera que las niñas y adolescentes puedan gestionar la menstruación de manera adecuada e higiénica y los productos desechables que utilizan.

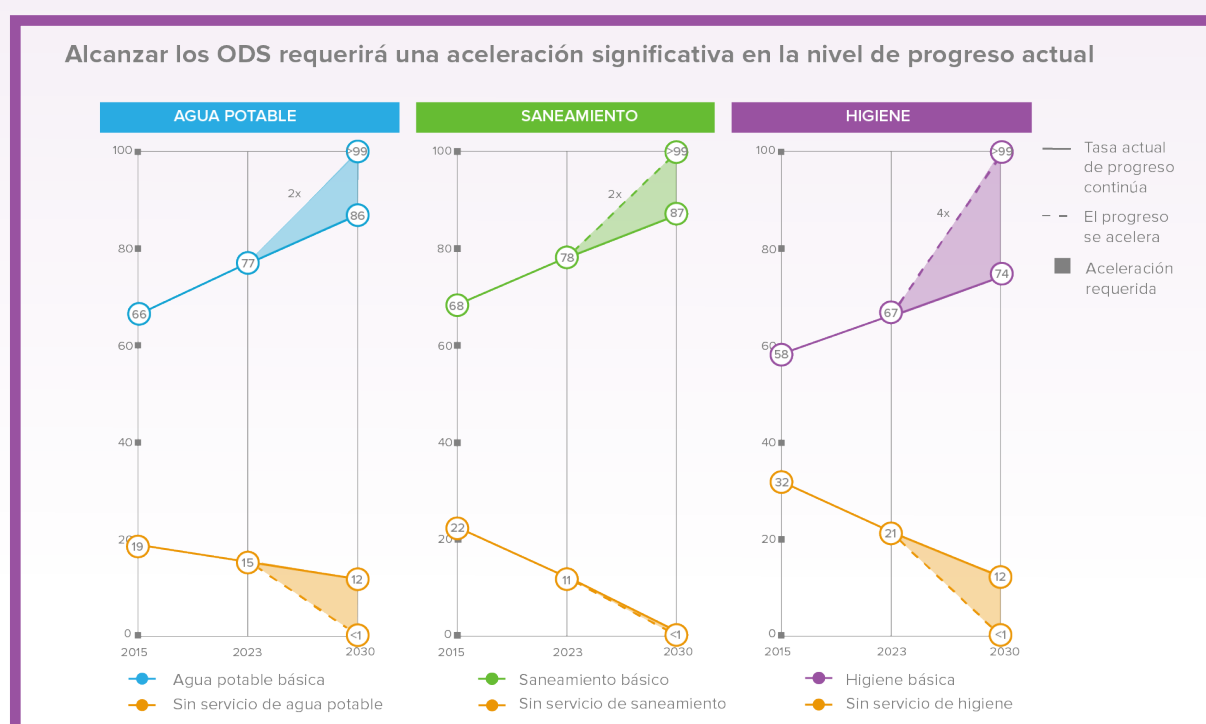


Figura III: La cobertura mundial de WASH en escuelas 2015–2023 y la aceleración necesaria para alcanzar las metas para 2030 (%), demuestra la falta de higiene en las escuelas a nivel mundial, con más de un tercio sin ningún servicio y casi un cuarto sin servicios de saneamiento (UNICEF & OMS, 2024).

No obstante, si se han registrado avances positivos. Los gobiernos y los grupos de la sociedad civil en varios países de América Latina están comenzando a abordar la GHM de manera más directa. En Colombia y México se han desarrollado iniciativas para distribuir toallas sanitarias o copas menstruales de forma gratuita en escuelas y centros de salud.

De igual manera, las organizaciones sin fines de lucro han contribuido de manera significativa a cerrar estas brechas a través de campañas educativas, distribución de productos y acciones de incidencia. Sin embargo, sigue siendo necesario impulsar más acciones y sensibilización dentro del sector del agua, el saneamiento y los residuos sólidos.

Por último, es relevante incluir que la atención regional e internacional hacia la GHM está creciendo. Las Naciones Unidas (Fondo de Población de las Naciones Unidas [UNFPA], 2021) y los organismos regionales de salud están trabajando con los gobiernos latinoamericanos para integrar la salud menstrual en las agendas más amplias de salud pública e igualdad de género. Los movimientos sociales y personas activistas continúan presionando a los gobiernos para impulsar la creación de más políticas inclusivas que reconozcan la naturaleza interseccional de la pobreza menstrual (véase la definición en el recuadro), la cual afecta no solo a las mujeres y niñas cisgénero, sino también a las personas transgénero y no binarias.

3

**ESTÁNDARES
DE LOS
DERECHOS
HUMANOS
RELACIONADOS
A LA HIGIENE
MENSTRUAL**



■ ESTÁNDARES DE LOS DERECHOS HUMANOS RELACIONADOS A LA HIGIENE MENSTRUAL

Cada sección de este capítulo incluirá una introducción a los requisitos legales (resumidos a continuación), junto con una variedad de buenas prácticas legislativas y un estudio de caso de la región que ilustra cómo se pueden llevar a cabo en las comunidades y los beneficios de dichos enfoques.

ACCESIBILIDAD Y DISPONIBILIDAD

La disponibilidad se refiere a la cobertura universal y la continuidad del servicio (ONGAWA, 2020). Sin acceso continuo al agua, saneamiento e higiene, la participación de las mujeres en espacios públicos se limita, lo que puede derivar en autoexclusión, sobre todo educativa. No basta con instalaciones dignas y seguras: se necesita un suministro continuo de agua para que mujeres, niñas y personas que menstrúan gestionen su higiene en todo momento.

Esta misma publicación señala que las instalaciones de agua, saneamiento e higiene y los productos menstruales deben ser accesibles para todas las personas, sin distinción de edad, discapacidad o enfermedad crónica. Este acceso es un derecho fundamental, ya que sin él no puede garantizarse el derecho al agua y al saneamiento digno. En consecuencia, es clave que las mujeres participen en el diseño de la infraestructura sanitaria, para no omitir consideraciones esenciales de la GHM, por ejemplo la privacidad y disponibilidad.

Sin acceso garantizado a las instalaciones de agua, saneamiento e higiene, tampoco se asegura el acceso al agua, lo que dificulta la participación plena de las personas menstruantes en la vida pública y puede llevar a su autoexclusión escolar y laboral. No basta con instalaciones seguras e higiénicas: también se necesita un suministro fiable de agua limpia para gestionar la higiene menstrual con seguridad donde y cuando se necesite. Sin esto, la dignidad, la salud y la participación igualitaria siguen siendo inalcanzables.

La legislación de derechos humanos exige que la accesibilidad esté garantizada para todas las personas, sin distinción de edad, género, discapacidad o enfermedad crónica (ACNUDH, 2002). Es decir, las instalaciones deben ser seguras, bien iluminadas, cercanas a los lugares donde las personas viven, estudian o trabajan, y diseñadas para minimizar tiempos de espera. La continuidad del servicio es igualmente esencial para garantizar la presencia de las mujeres en los espacios públicos (ACNUDH, 2002).

22

COLOMBIA

Ejemplo legislativo en Colombia: Proyecto de Ley 124/24

El Proyecto de Ley No. 124 de 2024 en Colombia, denominado “Por medio del cual se establecen medidas para la garantía de las condiciones dignas y el goce efectivo de los derechos menstruales y se dictan otras disposiciones”, tiene como objetivo garantizar el acceso pleno y el disfrute de los derechos menstruales en el país.

Esta iniciativa busca establecer un marco integral que garantice condiciones dignas y equitativas para todas las personas menstruantes en Colombia (Universidad de los Andes, 2021). Asimismo, representa un paso significativo en la promoción de la salud y el bienestar de las personas que menstrúan en Colombia, ya que también tiene el objetivo de eliminar tabúes y garantizar el acceso a productos menstruales y servicios relacionados.

El Proyecto de Ley No. 124 de 2024 tiene como objetivo garantizar condiciones dignas y el goce efectivo de los derechos menstruales en Colombia. Entre las disposiciones clave relacionadas con el agua y el saneamiento se incluyen:

1. **Reconocimiento de la salud menstrual:** El proyecto reconoce la salud menstrual como un derecho fundamental y esencial para la igualdad de género y el bienestar.
2. **Programas educativos:** Establece como obligatorias las campañas de sensibilización para eliminar el estigma y la desinformación en torno a la menstruación.
3. **Abastecimiento en el lugar de trabajo:** Fomenta entornos favorables en los lugares de trabajo informales, incluyendo instalaciones adecuadas para la salud menstrual.

Si bien el proyecto de ley hace énfasis en los derechos menstruales, es fundamental considerar la integración de disposiciones que garanticen el acceso al agua para el lavado de manos y las instalaciones para la eliminación segura de productos sanitarios. Dichas medidas estarían alineadas con las buenas prácticas a nivel global en materia de higiene y sostenibilidad, y abordarían las necesidades integrales asociadas a la salud e higiene menstrual.

ACCIONES LOCALES

En Colombia, se han llevado a cabo esfuerzos para mejorar el acceso seguro al saneamiento y a la higiene. El programa “Saneamiento para Millones” se centra en mejorar las instalaciones sanitarias en escuelas y centros de salud para grupos vulnerables y comunidades desfavorecidas. Asimismo, promueve la higiene de manos y aborda la GHM. Esta iniciativa pone en perspectiva la importancia de contar con instalaciones seguras y privadas, equipadas con agua y sistemas para la eliminación de residuos, para facilitar una adecuada GHM (Sanitation for Millions, 2022).

El programa propone un enfoque integral para mejorar el acceso al saneamiento seguro. Se centra en modernizar y garantizar instalaciones sanitarias accesibles e inclusivas, particularmente en escuelas, para que las mujeres y niñas se sientan más seguras. Asimismo, promueve prácticas de higiene de manos y GHM entre las comunidades beneficiarias.

Para fomentar la participación, el programa organiza los concursos escolares “Toilets Making the Grade”, promoviendo la concienciación y el compromiso con la mejora del saneamiento. Además, capacita al personal con las competencias necesarias para garantizar el funcionamiento, mantenimiento y sostenibilidad a largo plazo de las instalaciones.

Más allá de la infraestructura y la educación, la iniciativa ofrece servicios de asesoramiento a los formuladores de políticas públicas, con el fin de apoyar el desarrollo del marco legal necesario para la prestación sostenible de servicios de saneamiento. Asimismo, esta también trabaja estrechamente con proveedores de servicios privados para mejorar la eficiencia y la calidad del saneamiento en todas sus etapas.

Ejemplo legislativo en España: Artículo V (Servicios higiénicos y locales de descanso) del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Este Real Decreto establece las normas mínimas de seguridad y salud en el lugar de trabajo y obliga a los empleadores a garantizar el acceso a agua potable y a que los baños cuenten con agua corriente (caliente, si fuera necesario), jabón y toallas, e inodoros con descarga automática y papel higiénico; los baños destinados al uso de mujeres deberán disponer de recipientes especiales con tapa; las cabinas contarán con puertas con cierre; y los espacios serán independientes para hombres y mujeres, o se garantizará su uso por separado.

ACCIONES LOCALES

Organizaciones como Initial España ofrecen soluciones integrales, que incluyen dispensadores de productos menstruales gratuitos y unidades de eliminación de residuos sanitarios, para ayudar a las empresas a mejorar sus instalaciones y atender las necesidades de salud menstrual de sus empleados (Initial, s.f.).

Sin embargo, persisten desafíos claves que obstaculizan la creación de instalaciones sanitarias adecuadas e inclusivas para las mujeres en el lugar de trabajo en Europa y América Latina. Por un lado, los tabúes culturales y el estigma en torno a la menstruación continúan siendo un problema, lo cual limita el diálogo abierto sobre el tema y reduce la visibilidad de las necesidades de higiene femenina en las políticas laborales (Holst et al., 2022). Por otro lado, si bien el saneamiento básico está legalmente establecido, su implementación es inconsistente, especialmente en las empresas más pequeñas y en el sector informal. A esto se suma que muchos lugares de trabajo no cuentan con instalaciones adecuadas para la eliminación de residuos, dejando a las mujeres sin el apoyo necesario.

La concienciación de los empleadores sigue siendo baja, con escasa comprensión de cómo el acceso deficiente a la higiene menstrual afecta el bienestar y la productividad. En el Reino Unido, se estima que la falta de políticas laborales relacionadas con la GHM le cuesta a las empresas más de £6 mil millones anuales (Cocker, 2024). Las disparidades entre sectores también son evidentes, especialmente en empleos precarios o informales, donde las mujeres y las personas que menstrúan se ven obligadas a aceptar condiciones que no cumplen con los estándares básicos de salud y seguridad. A esto se suma que la infraestructura laboral con frecuencia carece de diseño desde una perspectiva de género (baños privados, áreas de descanso o contenedores de desechos adecuados) y los mecanismos para reportar inquietudes de forma segura son escasos. Es fundamental abordar estos problemas para garantizar la higiene, la dignidad y la participación igualitaria en el lugar de trabajo.

CALIDAD

Las instalaciones de saneamiento e higiene deben ser seguras y estar diseñadas para evitar el contacto directo con residuos humanos y biológicos.

En consecuencia, deben cumplir con una gestión adecuada de aguas residuales, agua segura y jabón para el lavado de manos y del cuerpo, mecanismos para la eliminación de productos menstruales, limpieza regular (sobre todo en espacios públicos compartidos) y promoción de hábitos de higiene. Esto incluye enseñar a niñas y adolescentes a desechar productos de un solo uso sin obstruir los inodoros.

Los productos de higiene menstrual deben ser reutilizables, para reducir residuos, o eliminarse de forma segura. Por ejemplo, estos se pueden desechar mediante incineración controlada, compostaje de biodegradables, separación de otros residuos o almacenamiento temporal y transporte a una instalación de tratamiento externa.

Si bien muchos países de América Latina están avanzando en materia de salud menstrual a través de diversas políticas e iniciativas, actualmente no existe legislación específica que aborde directamente la calidad del agua en relación con la GHM. Es decir, la legislación existente no aborda ni el lavado de manos, el lavado de productos reutilizables, o la gestión segura de los residuos generados.

Asimismo, en muchas regiones, los residuos menstruales suelen eliminarse junto con los residuos sólidos urbanos, lo que genera problemas medioambientales debido a que muchos de los productos no son biodegradables. La falta de guías específicas agrava las prácticas inadecuadas de eliminación.

Por último, persiste una brecha significativa en las políticas orientadas a la gestión y eliminación de residuos de productos menstruales. Por esto, es fundamental abordar esta brecha para la sostenibilidad medioambiental y la promoción de una GHM integral.

25

MÉXICO

Ejemplo legislativo en México: la Norma Oficial Mexicana NOM-230-SSA1-2002

La Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-2021 establece los límites permisibles de calidad del agua para uso y consumo humano, con énfasis en parámetros como metales pesados, contenido microbiológico y propiedades fisicoquímicas. Si bien la norma no aborda explícitamente la salud menstrual, sus directrices son fundamentales para garantizar la calidad del agua, lo que indirectamente contribuye a una GHM adecuada.

Aspectos claves relacionados a la salud menstrual:

- 1. Calidad microbiológica:** La norma establece que el agua debe estar libre de microorganismos patógenos, incluidos los coliformes fecales y la *Escherichia coli*, con límites permisibles de cero a 100 mililitros. Esto garantiza que el agua para lavar productos menstruales reutilizables o para la higiene personal no cause infecciones.
- 2. Contaminantes químicos:** La norma establece los límites máximos de sustancias químicas, como metales pesados (por ejemplo, plomo, arsénico y mercurio) y otros compuestos inorgánicos. El cumplimiento de estos límites garantiza que el agua disponible para la GHM esté libre de sustancias químicas nocivas que puedan causar irritación cutánea u otros problemas de salud.
- 3. Propiedades fisicoquímicas:** La norma especifica los rangos aceptables para propiedades como el pH (6,5 a 8,5), la turbidez y el total de sólidos disueltos. Mantener estos parámetros dentro de los límites recomendados garantiza que el agua sea apta para las prácticas de higiene personal, incluidas las relacionadas con la menstruación.

Al cumplir con lo establecido en la NOM-127-SSA1-2021, se mantiene la calidad del agua en un nivel que favorece prácticas de higiene menstrual seguras y eficaces, contribuyendo así a la salud y el bienestar de las personas (Carbotecnia, 2023).

ACCIONES LOCALES

Existen varias iniciativas en México que contribuyen al uso más sostenible de productos de higiene menstrual. Entre las soluciones que se han identificado se encuentra la provisión de alternativas a los productos de un solo uso y la educación para su manejo y desecho.

26



Figura IV: Testimonio de un lugar de trabajo con una perspectiva positiva sobre la menstruación: Dignifica Tu Vida. Fuente: (Days for Girls, s.f.)

Ecopipo es una compañía mexicana originaria de Irapuato. Esta compañía se conocía en un principio por sus esfuerzos en la producción de pañales de tela, pero han expandido su catálogo de productos y actualmente ofrece toallas menstruales reutilizables lo que ofrece una alternativa a los productos desechables (Ecopipo, s.f.).

Days for Girls International es una ONG global que opera en México preparando y distribuyendo soluciones sostenibles para la salud menstrual. Esta organización ofrece toallas reutilizables y educación integral en materia de salud menstrual, con el propósito de reducir la dependencia de los productos desechables y mejorar la GHM (Days for Girls, s.f.).

UNICEF México desarrolló un Manual para la Salud y la Higiene Menstrual (UNICEF, 2024) como una de las herramientas clave para promover la salud menstrual en el país. Este manual cuenta con dos versiones: la primera dirigida a niñas, niños y adolescentes, y la segunda a facilitadoras y facilitadores. El objetivo de dicha publicación es recopilar información basada en evidencia de manera centralizada para promover prácticas saludables relacionadas con la menstruación que abarquen aspectos biológicos, emocionales y sociales, desde una perspectiva de derechos humanos y de género.

El manual destaca el vínculo entre la salud menstrual y el agua, saneamiento y la higiene (UNICEF, 2024, p. 38), resaltando la importancia de promover la educación sobre este tema al presentar una distinción entre una menstruación saludable y el sangrado uterino (UNICEF, 2024, p. 47). Asimismo, UNICEF implementó un programa piloto utilizando estos manuales en diez escuelas de Chihuahua en 2021/2022, con el objetivo de integrar la GHM en el currículo escolar (CADENA & UNICEF, 2024, p. 13).

Además, UNICEF México desarrolló la aplicación móvil Oky (Oky, s.f.), diseñada para proporcionar información relevante sobre higiene menstrual a niñas y adolescentes, complementando así los esfuerzos educativos impulsados a través de los manuales (Oky, s.f.).

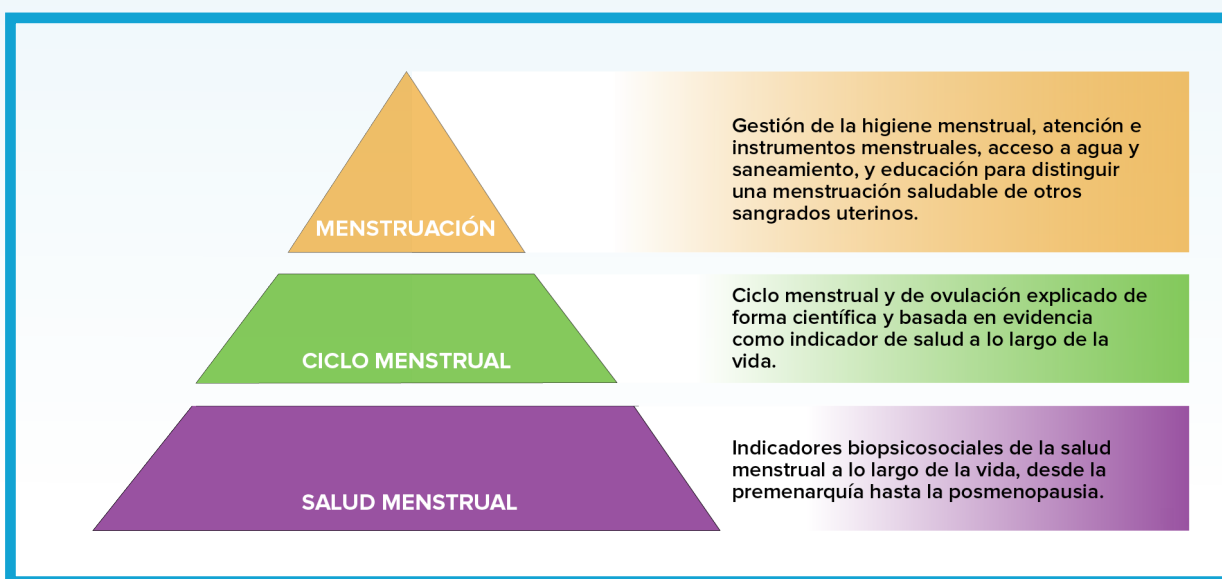


Figura V: Diagrama de definición de salud menstrual. Fuente: UNICEF, 2024, página 47

La asequibilidad no solo se refiere a la capacidad de pagar productos para una buena GHM (jabón, productos menstruales y recipientes de eliminación), sino también al acceso asequible al agua limpia para cualquier tipo de lavado. Además, la asequibilidad también trata con la capacidad de poder pagar y atender cualquier infección derivada de una GHM inadecuada.

Por ello, los productos de higiene menstrual y las instalaciones sanitarias deben ser asequibles para todos. Esto no significa que estos deban ser completamente gratuitos, pero nadie debería sacrificar su dignidad ni faltar al trabajo o la escuela por barreras económicas durante la menstruación o la menopausia.

Es igual de importante que existan servicios de cuidado menstrual seguros y accesibles. Como mínimo, se debe proporcionar el suministro de agua para el lavado de manos, baños limpios para un uso higiénico, y un método seguro y discreto de eliminación de residuos de productos, de manera que estos no representen un obstáculo en la vida de las personas menstruantes.

Los productos de higiene menstrual y aquellos relacionados con el ciclo menstrual, como el jabón, el gel de baño y las rasuradoras, no deberían tener un precio más elevado que otros artículos de uso diario. Muchos productos comercializados para mujeres y niñas son injustamente más costosos y hasta pueden ser gravados como artículos de lujo, muchas veces simplemente porque vienen empacados en color rosa o morado.

En el caso de los países estudiados para este informe, no se identificó ninguna legislación que impidiera que los productos de higiene menstrual fueran gravados como artículos de lujo (HR2W, 2025, Sección 4.3 en cada informe de país). De hecho, en el 2022, la mujer promedio en edad reproductiva en las Américas enfrentó una tasa impositiva sobre productos menstruales del 5,8% (Calderón-Villareal, 2023). Ese mismo año, países como Costa Rica registraron una tasa impositiva promedio del 1% para los productos menstruales, mientras que Uruguay llegó a aplicar un impuesto de hasta el 22% (Calderón-Villareal, 2023).

A su vez, las presiones económicas que enfrentan las mujeres latinoamericanas se ven agravadas por su menor capacidad para generar ingresos. En el 2022, las mujeres ganaban en promedio apenas 90 centavos por cada dólar que ganaban los hombres (Berniell et al, 2025, p.243), lo que profundiza aún más esta desigualdad.

La carga económica que representa el acceso a agua limpia y servicios de saneamiento puede ser considerable para las familias de bajos ingresos. Conectar un hogar a la red municipal de agua potable o instalar un sistema básico de saneamiento, por ejemplo, requiere una inversión inicial significativa que puede resultar inaccesible para muchas familias. Esta barrera económica limita, a su vez, la capacidad de las personas para mantener una higiene menstrual adecuada.

Eliminar el impuesto rosa mejoraría la calidad de vida de las personas menstruantes, pero requiere voluntad política. Sin embargo, actualmente solo cinco países latinoamericanos se acercan a la paridad de género política (véase Sección 4.2), por lo que las discusiones e iniciativas que promueven políticas con perspectiva de género terminan siendo escasas (véase Sección 4.2 sobre Participación).

Este artículo declara que,

“La participación de las mujeres en la toma de decisiones es clave a la hora de proponer, adoptar e impulsar políticas de justicia de género, particularmente en cargos legislativos.” (Calderón-Villareal, 2023, p.5)

Sin acceso confiable a agua limpia y saneamiento privado, las mujeres son más propensas a contraer infecciones, lo cual puede interrumpir tanto su educación como su vida cotidiana. Por ello, es esencial adoptar enfoques integrales que no se limiten a hacer asequibles los productos menstruales, sino que también prioricen la inversión en infraestructura WASH, garantizando así una gestión integral de la salud menstrual.

A esto se suma que numerosas iniciativas orientadas a erradicar la pobreza menstrual mediante la provisión gratuita de productos (toallas sanitarias y tampones) no contemplan los problemas derivados de una eliminación inadecuada de los residuos. Estos no solo representan un riesgo biológico, sino que también pueden disuadir a las personas menstruantes de utilizar los servicios sanitarios cuando no existen contenedores dispuestos de forma privada e higiénica (véase la Sección 3.1, “Calidad”).

BRASIL

29

Ejemplo legislativo en Brasil: El Programa para la Protección y Promoción de la Salud Menstrual (Ley 14214/21, Decreto 11432/23)

El Programa para la Protección y Promoción de la Salud Menstrual de Brasil, establecido por la Ley 14.214/21 y detallado en el Decreto 11.432/23 de marzo de 2023, tiene como objetivo combatir la pobreza menstrual garantizando el acceso gratuito a toallas sanitarias y otros recursos esenciales para la salud menstrual en comunidades vulnerables. El programa se enfoca específicamente en estudiantes de escuelas públicas de bajos ingresos, mujeres en situación de calle, mujeres privadas de libertad y otras personas en situación de vulnerabilidad social extrema, beneficiando a aproximadamente 5,6 millones de mujeres brasileñas de entre 12 y 51 años.

Esta iniciativa busca combatir la pobreza menstrual —la falta de acceso a productos e instalaciones de higiene menstrual— ya que puede causar problemas de salud y rezago educativo. En Brasil, una de cada cuatro niñas (Ministerio das Mulheres, s.f.) falta a la escuela durante su período menstrual, y aproximadamente cuatro millones (Moraes et al. 2025) enfrentan condiciones de higiene inadecuadas en el entorno escolar.

El Programa se enfoca principalmente en la distribución gratuita de toallas sanitarias desechables a personas en situación de vulnerabilidad. Sin embargo, la información disponible no indica que el programa incluya lineamientos o políticas específicas para el desecho sostenible de estos productos menstruales.

Si bien el programa atiende las necesidades inmediatas de la salud menstrual, la ausencia de directrices con respecto a prácticas responsables con el medio ambiente para el desecho de productos puede contribuir a mayores desafíos en la gestión de residuos sólidos. La gestión eficaz de los residuos menstruales es fundamental para mitigar

los impactos ambientales y garantizar que las mujeres y niñas se sientan cómodas al utilizar los servicios sanitarios públicos. La incorporación de lineamientos para el trato sostenible de desechos en este tipo de programas puede impulsar mayor efectividad a largo plazo y su responsabilidad ecológica.

El marco actual del programa de salud menstrual en Brasil, al igual que en otros países, no parece tener en cuenta disposiciones para la eliminación sostenible de los productos menstruales. Poder incorporar estos lineamientos podría ser un paso valioso hacia la atención tanto de la salud menstrual como de las preocupaciones relacionadas con la sostenibilidad ambiental.

ACCIONES LOCALES

Los residuos generados por las toallas sanitarias desechables pueden reducirse mediante el uso de productos reutilizables y lavables. Estos también resultan más asequibles que los productos de un solo uso y permiten alcanzar simultáneamente los objetivos de asequibilidad y sostenibilidad. Si bien los productos reutilizables pueden ser más sostenibles, resultan contraproducentes si no se cuenta con suficiente agua limpia para el lavado de manos y el cuidado del producto, lo que en ocasiones puede generar otros problemas relacionados con la contaminación y la salud.

EcoCiclo es un proyecto que fue lanzado en el 2021 para apoyar a mujeres en situación de vulnerabilidad social, particularmente aquellas que se encuentran desempleadas o que viven en zonas rurales, a través de la producción de toallas sanitarias biodegradables. Estas toallas son 100% biodegradables, hipoalergénicas, no tóxicas y veganas. La iniciativa no solo provee productos menstruales asequibles, sino que también genera ingresos para las mujeres involucradas en su producción y reventa. Durante la pandemia, EcoCiclo amplió sus esfuerzos ofreciendo capacitación en emprendimiento social a más de 200 mujeres, abarcando temas como mercadotecnia, ventas, sostenibilidad, finanzas y relaciones públicas. El proyecto también creó un mercado en línea para mujeres que producen y comercializan productos sostenibles (World Justice Project, 2022).

30



Figure VI: Taller Comunitario de EcoCiclo. Fuente: (Young Leaders of the Americas Initiative, s.f.)

Ejemplo legislativo en Cataluña: Un comunicado de prensa con fecha del 4 de marzo de 2024 anunció la entrada en vigor de la iniciativa propuesta por el Ministerio de Igualdad y Feminismos, mediante la cual todas las farmacias de Cataluña distribuirán de manera universal y gratuita productos menstruales reutilizables.

En marzo de 2024, el Ministerio de Igualdad y Feminismos y el Consejo de Colegios Farmacéuticos de Cataluña iniciaron la distribución gratuita y universal de productos menstruales reutilizables. Esta acción forma parte del Plan Integral de Equidad Menstrual y Climatérica 2023-2025. De esta manera, todas las mujeres en Cataluña tienen la posibilidad de ir a la farmacia más cercana para pedir ropa interior menstrual, una copa menstrual o dos toallas de tela.

ACCIONES LOCALES

El programa “Mi período, mis reglas” fue lanzado en Cataluña para ofrecer productos menstruales reutilizables de forma gratuita (entre estos, copas menstruales, ropa interior menstrual y toallas de tela) dirigido a aproximadamente 2,5 millones de personas. Esta iniciativa no solo aborda las barreras económicas que enfrentan

31



Figura VII: Una farmacéutica con el anuncio de la campaña de Higiene Menstrual “Mi Período, Mis Reglas” del Gobierno de Cataluña. Foto de: Emilio Morenatti. Fuente: (Wilson & Brito, 2024)

las personas menstruantes, sino que también promueve prácticas menstruales sostenibles. El programa busca combatir la pobreza menstrual, ya que encuestas revelaron que el 23% de las mujeres en Cataluña había tenido que reutilizar productos de higiene desechables por razones económicas. En consecuencia, la iniciativa reduce la carga económica relacionada con la menstruación al ofrecer productos duraderos y reutilizables.

Asimismo, el programa tiene como objetivo reducir los desechos ambientales, ya que Cataluña genera aproximadamente 9.000 toneladas de residuos anuales provenientes de productos menstruales desechables. Sin embargo, si bien la iniciativa se centra en la distribución de productos, para una buena GHM también se necesitan instalaciones sanitarias accesibles con agua limpia y espacios privados para cambiarse y lavar los productos. Es esencial garantizar que dichas instalaciones estén disponibles en espacios públicos y lugares de trabajo para que las personas puedan hacer un uso efectivo de estos productos reutilizables (Gobierno de Cataluña, 2024).

En resumen, la iniciativa “Mi período, mis reglas” hace que la higiene menstrual sea más asequible a través de la provisión de productos menstruales reutilizables gratuitos y también resalta la importancia de contar con instalaciones sanitarias adecuadas para apoyar el uso efectivo de dichos productos.

ACEPTABILIDAD

La higiene menstrual debe ser reconocida universalmente como un proceso natural de la vida, libre de estigmas y abordada con total apertura. Para lograr esto, se debe ofrecer una educación inclusiva sobre el autocuidado, la higiene y la salud menstrual para toda la comunidad, incluyendo a los hombres y niños.

Esto también implica garantizar el acceso a servicios esenciales que apoyan tanto el cuidado menstrual como el de la menopausia, y fomenten un ambiente en el que las personas puedan gestionar su salud menstrual con dignidad y respeto.

En términos prácticos, el diseño, la ubicación y las consideraciones de uso de las instalaciones sanitarias deben tomar en cuenta la cultura, la comodidad y la dignidad de las personas. Esto implica contar con instalaciones separadas para hombres y mujeres en espacios públicos, escuelas y lugares de trabajo, para garantizar que las personas menstruantes puedan sentirse cómodas al hacer uso de dichas instalaciones.

COLOMBIA

Ejemplo legislativo en Colombia: La Estrategia Intersectorial para la Promoción de la Salud y el Cuidado Menstrual.

En Colombia, la Estrategia Intersectorial para la Promoción de la Salud y el Cuidado Menstrual fue desarrollada por el Ministerio de Salud y Protección Social. Dicha política integral busca promover la colaboración de diferentes sectores para mejorar la salud menstrual. Asimismo, reconoce la salud menstrual como un aspecto fundamental del bienestar y la igualdad de género y resalta la importancia de la educación, el acceso a servicios de salud y el apoyo social para reducir el estigma.

En la introducción de esta estrategia, se define el cuidado menstrual como el acceso a instalaciones, agua y jabón necesarios para la higiene personal, el desecho adecuado de residuos menstruales y el resguardo de la dignidad. Además, refuerza la necesidad fundamental del acceso al agua, saneamiento e higiene para el cuidado menstrual.

Otro aspecto clave dentro de la estrategia se encuentra detallado en la Sección 5.3.2.4, la cual establece como obligatoria la educación en salud menstrual para mujeres, hombres, niñas y niños en diferentes entornos institucionales, incluyendo escuelas, centros de salud y espacios comunitarios. Al involucrar a todos los miembros de la sociedad, este enfoque garantiza que la salud menstrual no sea exclusivamente un asunto de mujeres, sino una responsabilidad compartida, contribuyendo a la erradicación del estigma y la desinformación.

La estrategia también destaca la importancia de la coordinación entre sectores clave como el de la salud, protección, recreación y cultura. La colaboración entre estos sectores ha sido esencial para el diseño e implementación de programas que integren la salud menstrual en políticas públicas más amplias, asegurando un enfoque integral e inclusivo. Esta sección sobre educación resalta que el acceso a agua limpia y saneamiento en instalaciones seguras es fundamental para una gestión digna de la salud menstrual.

Un elemento central de la política es el empoderamiento de las personas menstruantes, en particular de niñas, adolescentes y mujeres, mediante el fortalecimiento de su autonomía, sus habilidades para la toma de decisiones y sus competencias para la vida. La estrategia promueve el acceso a servicios de salud y busca la sensibilización sobre los derechos sexuales y reproductivos, el desarrollo físico y emocional, y la salud del ciclo menstrual. De este modo, y a través de una educación sexual integral, busca que las personas estén mejor preparadas a la hora de tomar decisiones informadas sobre su salud menstrual y reproductiva.

La estrategia busca crear un ambiente libre de estigmas normalizando las conversaciones en torno a la menstruación y promoviendo la igualdad de género en escuelas, lugares de trabajo e instituciones públicas. Las campañas de sensibilización están diseñadas para cuestionar ideas erróneas y fomentar conversaciones abiertas en las que participen todas las personas sin importar su género.

Al adoptar este enfoque inclusivo y multisectorial, la estrategia de salud menstrual de Colombia representa un paso significativo hacia la garantía de la dignidad y la equidad menstrual. A través de su integración en políticas sociales e iniciativas de salud pública, la estrategia mejora el acceso a la atención, garantiza el acceso a agua, saneamiento e higiene para el lavado de manos y la higiene personal, fortalece la educación y empodera a las personas para que puedan gestionar su salud menstrual con dignidad y autonomía en un entorno sanitario limpio y seguro..

ACCIONES LOCALES

Existen diversas iniciativas educativas en Colombia que trabajan activamente para romper con los tabúes alrededor de la higiene menstrual y para promover la mejora de las instalaciones sanitarias. Estos esfuerzos buscan fomentar un mejor acceso a estaciones para el lavado de manos, instalaciones dignas para la disposición de toallas sanitarias y servicios sanitarios limpios en los propios establecimientos. El testimonio de Yackeline Fuentes en el episodio de Mujeres Aguas Arriba explica esto claramente (BID, 2024).

La organización WaterAid en Colombia ha trabajado activamente con las comunidades Wayuu en La Guajira para mejorar la educación sobre higiene menstrual y lavado de manos. Sus esfuerzos se centran en el desarrollo de infraestructura, la promoción de una educación en higiene culturalmente pertinente, la participación comunitaria y la respuesta específica a los desafíos de salud pública.

ESTUDIO DE CASO: PERIODO DE ORGULLO, COLOMBIA

Muchas niñas en Colombia, especialmente en zonas rurales, son afectadas por los estigmas y los tabúes que rodean este proceso natural desde su primera menstruación. Yackelin Fuentes, una estudiante de La Guajira, recalca cómo su primera interacción con la menstruación fue negativa. Sus compañeros de clase la veían como algo repugnante, e incluso adultos como su padre reforzaban esta percepción. Además, su abuela le ofrecía consejos basados en mitos urbanos y no en hechos. Para Yackelin y sus amigas, la menstruación era algo vergonzoso.

La perspectiva de Yackelin se transformó a través de talleres sobre salud menstrual. Por esto mismo, se convirtió en una promotora de la iniciativa de WaterAid, Periodo de Orgullo, un programa que promueve prácticas seguras de higiene menstrual y educa a personas menstruantes de todas las edades y contextos, abarcando desde hábitos saludables hasta la importancia del acceso al agua. Yackelin, junto con otras mujeres de su comunidad, participó en talleres donde las participantes aprenden sobre la GHM y confeccionan toallas reutilizables, generando espacios de diálogo sobre prácticas que previenen infecciones y mejoran el bienestar.

Yackelin se ha convertido en una embajadora de la GHM y, así como su vida cambió, ahora ayuda a otras personas a transformar su perspectiva, romper tabúes y normalizar la menstruación. Gracias al programa, Periodo de Orgullo, más de 2.500 mujeres en La Guajira han recibido toallas reutilizables, impulsando la dignidad y la salud menstrual en su comunidad (BID, 2024).



Figura VIII: Yackelin Fuentes enseñando a niños y niñas sobre higiene menstrual. Fuente: (BID, 2024)

Para fomentar mejores prácticas de higiene, WaterAid ha construido y rehabilitado sistemas de agua, baños y estaciones de lavado de manos en escuelas y comunidades, garantizando que las mujeres y niñas cuenten con espacios privados y seguros para la GHM. Reconociendo la necesidad de una educación culturalmente pertinente, desarrollaron la caja de herramientas “Camino hacia el WASH”, que incorpora símbolos ancestrales y arte Wayuu que hacen que la educación centrada en la higiene sea más atractiva y relevante (WaterAid, 2023). Este enfoque ha contribuido a transformar las percepciones comunitarias, aumentando la aceptación y el uso de las instalaciones sanitarias.

Además de construir infraestructura, WaterAid ha implementado el programa de educación centrada en la higiene ‘Ponte Pilas!’, mediante el cual se utilizan diferentes métodos interactivos para promover hábitos de higiene saludables. Asimismo, han capacitado a profesionales locales en el mantenimiento y operación de estas instalaciones, garantizando su sostenibilidad a largo plazo (Aqwalife, 2022).

Como parte de su respuesta ante la pandemia del COVID-19, WaterAid instaló estaciones públicas de lavado de manos que atendían hasta 7.000 personas diarias, priorizando a las comunidades Wayuu. Asimismo, desarrollaron campañas de comunicación centradas en hábitos para la higiene y las hicieron en los distintos idiomas nativos para garantizar una difusión efectiva entre las poblaciones rurales. A través de estos esfuerzos exhaustivos, WaterAid Colombia ha logrado avances importantes para la mejora de las prácticas de higiene menstrual y lavado de manos entre los miembros de la comunidad Wayuu, promoviendo mejoras en la salud y el bienestar de la comunidad.



Figura IX: Equipo de Periodo de Orgullo. Fuente: (BID, 2024)

4

**LOS
PRINCIPIOS
DE
DERECHOS
HUMANOS
APLICADOS
A LA
HIGIENE
MENSTRUAL**



■ LOS PRINCIPIOS DE DERECHOS HUMANOS APLICADOS A LA HIGIENE MENSTRUAL

Los principios del enfoque basado en derechos humanos, entre estos la universalización, la participación, la transparencia de datos, la rendición de cuentas y la sostenibilidad, son fundamentales para garantizar el acceso equitativo a la higiene menstrual. Estos principios son especialmente importantes para combatir el estigma y el silencio que suelen rodear a la menstruación, lo que limita tanto la posibilidad de un diálogo abierto como la implementación de políticas efectivas.

Este documento examina cómo el enfoque basado en derechos humanos se aplica al sector del agua, saneamiento y gestión de residuos sólidos, destacando la necesidad urgente de contemplar enfoques más inclusivos, informados y basados en derechos para la salud menstrual.

NO DISCRIMINACIÓN

La no discriminación en la GHM es fundamental para defender la dignidad, la salud y los derechos de todas las personas menstruantes. El acceso desigual al agua, al saneamiento, a las instalaciones de higiene y a los productos menstruales afecta de manera desproporcionada a las niñas, las poblaciones indígenas, las personas con discapacidad y quienes viven en entornos rurales o de bajos ingresos. Esto profundiza las desigualdades de género y puede provocar ausentismo escolar, riesgos para la salud y exclusión social.

Para las personas con discapacidad, acceder a instalaciones de agua, saneamiento e higiene en espacios públicos como escuelas, centros comunitarios y lugares de trabajo puede llegar a ser un desafío. La falta de acceso físico es una doble barrera a la hora de hacer uso de los servicios de manera digna, limpia e higiénica, y su impacto no debe subestimarse.

Según el derecho internacional de los derechos humanos (DIDH) —en particular la CEDAW y el PIDESC— los Estados tienen la obligación de garantizar el acceso igualitario a la salud, la educación y el saneamiento sin ningún tipo de discriminación. Para ello, los gobiernos deben combatir la pobreza menstrual a través de la mejora de la infraestructura, la promoción de la educación menstrual y el respeto por las prácticas culturales. Reconocer la GHM como una cuestión de derechos humanos resulta esencial para avanzar hacia la igualdad de género y asegurar que nadie sea excluido por menstruar.

Ejemplo legal en Brasil: Proyecto de Ley No. 1702/2021

Este proyecto de ley tiene como objetivo establecer la Política de Concientización sobre la Menstruación y Acceso Universal a Toallas Sanitarias dentro del Sistema Único de Salud de Brasil, denominada “Menstruación Sin Tabú.”

El objetivo principal es combatir la pobreza menstrual a través de diversas iniciativas, por ejemplo, la educación sobre higiene y salud. De esta manera, busca implementar programas educativos para desmitificar la menstruación y promover la salud menstrual, incluyendo el lavado de manos y la higiene.

En términos generales, el 84% de los brasileños tiene acceso a agua potable y el 56% a servicios de saneamiento. Principalmente, son las zonas rurales las que carecen de estos servicios (Almiro de Magalhães Melo et al, 2023). En consecuencia, una parte significativa de provocar ausentismo escolar, en Brasil no tiene acceso a medios adecuados para gestionar su menstruación, lo que puede derivar en el uso de métodos inseguros y dañinos. Además, la falta de acceso a toallas sanitarias e instalaciones higiénicas para el uso del baño y el lavado de manos puede llevar al ausentismo escolar y laboral, afectando directamente la participación y el desarrollo de las niñas y las mujeres en la sociedad.

El objetivo del proyecto de ley es garantizar la dignidad menstrual y promover la igualdad de oportunidades, para promover la inclusión y la participación plena de las niñas y las mujeres en todos los ámbitos de la vida social. Si bien aborda el acceso a productos como objetivo principal, también hace referencia a las condiciones necesarias que hacen que las instalaciones de agua y saneamiento estén en condiciones aceptables para su uso durante la menstruación.

ACCIONES LOCALES

En Brasil, los programas educativos y comunitarios desempeñan un rol importante a la hora de combatir los estigmas relacionados con la menstruación. Dos iniciativas con gran impacto en el país son la Iniciativa Fuerza Impulsora y “Nossos Ventres” (Nuestros Vientres), las cuales buscan el empoderamiento de mujeres y niñas a través de la educación, la concientización y el acceso al conocimiento sobre su salud reproductiva.

La Iniciativa Fuerza Impulsora, respaldada por el UNFPA y el Fondo Elas, opera en el estado de Bahía, donde muchas mujeres enfrentan barreras para acceder a educación en salud reproductiva. El programa se centra en la capacitación de líderes comunitarias, quienes se convierten en promotoras de la salud menstrual y la educación sexual. Estas se encargan de brindar información esencial sobre higiene menstrual y autocuidado, entre otros temas, ayudando a mujeres y niñas a tomar decisiones informadas sobre su salud.

La iniciativa también combate activamente los mitos y tabúes que alimentan el estigma menstrual, promoviendo un diálogo abierto que fomente la dignidad y el empoderamiento. Al priorizar y dar espacio a las voces de las mujeres locales, garantiza soluciones culturalmente pertinentes e impulsadas por la comunidad para hacer frente a la discriminación menstrual.

Por su parte, “Nossos Ventres” apuesta por un enfoque comunicacional para la educación menstrual, difundiendo información precisa y accesible sobre los ciclos menstruales y la salud reproductiva a través de documentales, podcasts y libros electrónicos gratuitos. Al poner este conocimiento al alcance de todas, el proyecto normaliza las conversaciones sobre la menstruación y alienta a las jóvenes a conocer y aceptar su propio cuerpo (UNFPA, 2021).

Juntas, estas iniciativas desafían un estigma profundamente arraigado, logrando que la menstruación sea vista como un aspecto natural y respetado de la vida, y no como una fuente de discriminación.



Figura X: Mujeres peruanas junto a un lago.

CHILE

Ejemplo legal de Chile: Guía de Salud Menstrual

La Guía de Salud Menstrual (Mieres González et al, 2024), publicada por el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género de Chile en colaboración con otras instituciones, incluye una sección dedicada a la salud menstrual de las niñas, adolescentes y mujeres indígenas. Esta sección ofrece una guía para profesionales que trabajan con comunidades indígenas, destacando la importancia de respetar y valorar sus conocimientos y prácticas tradicionales.

- 1. Respeto por el conocimiento indígena:** La guía fomenta la incorporación y valoración del conocimiento ancestral, como el uso de plantas medicinales y otras prácticas de salud menstrual arraigadas en las tradiciones indígenas.
- 2. Promoción para el intercambio de conocimientos:** Se propone generar espacios de diálogo entre profesionales de la salud y representantes de las comunidades indígenas, con el fin de promover la comprensión mutua y desarrollar enfoques acordes a las cosmovisiones indígenas.

3. **Reflexión sobre los prejuicios personales:** Se invita a los profesionales a cuestionar y examinar sus propios prejuicios frente a los sistemas de conocimiento indígena, valorando su importancia y reconociendo su fundamento científico.
4. **Uso de un lenguaje apropiado:** Se destaca la importancia de conocer y utilizar los términos que las comunidades indígenas usan para referirse a la menstruación, ya que el lenguaje refleja las diversas formas de entender el mundo.
5. **Conciencia y respeto por los acuerdos internacionales:** La guía destaca la importancia de respetar los acuerdos internacionales suscritos por Chile que reconocen el derecho de las comunidades indígenas a vivir de acuerdo con sus valores culturales y a practicar la medicina tradicional.

Estas recomendaciones tienen como objetivo garantizar un enfoque inclusivo y respetuoso hacia la salud menstrual que reconozca y apoye los derechos y tradiciones de las mujeres indígenas en Chile (Mieres González et al. 2024).



Figura XI: Guía de Salud Menstrual. Fuente: (Mieres Gonzalez, et al. 2024)

ACCIONES LOCALES

En Chile está creciendo el reconocimiento de la importancia de la salud menstrual y de la necesidad de contar con estrategias que contemplen la accesibilidad a productos, la educación y la mejora de la infraestructura sanitaria, incluyendo el acceso al agua para la higiene.

La Federación Nacional de Cooperativas de Servicios Sanitarios Ltda (FESAN, s.f.) es una organización sin fines de lucro compuesta por expertos reconocidos por el gobierno chileno en la gestión comunitaria de servicios de agua y saneamiento en zonas rurales y periurbanas. Si bien su enfoque principal es la infraestructura de agua y saneamiento, su trabajo también aporta significativamente a la mejora de las instalaciones sanitarias que benefician a las mujeres de estas comunidades.

Este enfoque incluye programas de capacitación participativa orientados a mejorar la gestión operativa y la gobernanza de las organizaciones locales. Al fortalecer estas capacidades, FESAN contribuye al bienestar general de los miembros de la comunidad, incluyendo a las mujeres. La mejora de las instalaciones sanitarias favorece mejores resultados en materia de salud y le permite a las mujeres mayor dignidad y seguridad.

También existe otra organización chilena dedicada a abordar la salud menstrual y combatir la pobreza menstrual (La Mancha de Chile, s.f.). Su misión se centra en eliminar la indiferencia social hacia la menstruación y abogar por la equidad menstrual a través de reformas en políticas públicas y campañas educativas.

La Mancha de Chile lleva a cabo campañas de concientización pública para romper el estigma que rodea a la menstruación y fomentar el diálogo abierto. La organización ha liderado además la promoción del cambio legislativo, especialmente a través de su apoyo al proyecto de “Ley Menstrual” (actualmente en segunda etapa constitucional en el Senado) que busca garantizar el acceso a productos menstruales y educación para personas en situación de vulnerabilidad. A pesar de los retrasos legislativos, la organización continúa impulsando su aprobación (Cámara de Diputados, 2021).



Figura XII: Mujeres trabajando. Fuente: (BID. s.f.)

PARTICIPACIÓN

La participación es uno de los pilares fundamentales para una GHM efectiva. La toma de decisiones inclusiva garantiza que las políticas y programas reflejen las diversas necesidades de las personas menstruantes, en particular las niñas, las mujeres indígenas, las personas con discapacidad y otros grupos marginalizados. Según el DIDH (como el Artículo 25 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y la CDN), reconoce el derecho de las personas a participar en los asuntos públicos que afectan sus vidas, un principio que se extiende a los servicios de salud, educación y saneamiento relacionados con la menstruación.

Involucrar a las comunidades en el diseño, la implementación y el seguimiento de las políticas de GHM es una manera efectiva de dismantelar el estigma menstrual, ya que esto fomenta soluciones culturalmente apropiadas y fortalece la rendición de cuentas. En América Latina, donde los tabúes persisten y la infraestructura suele ser inadecuada, este involucramiento garantiza que las intervenciones sean no solo efectivas, sino también equitativas.

Por ello, es fundamental empoderar a las personas afectadas por dichos estigmas para que puedan expresarse y liderar, con el fin de lograr avances sostenibles y basados en derechos en materia de salud menstrual.

Si bien muchos países cuentan con medidas progresistas que representan avances significativos en políticas de salud menstrual, estas rara vez incluyen mecanismos formales para incorporar a las mujeres en la toma de decisiones específicas de la GHM. Su desarrollo e implementación han sido liderados principalmente por los gobiernos, con escasa participación documentada de grupos de mujeres u organizaciones de la sociedad civil.

Al promover la presencia de las mujeres en roles de toma de decisiones públicas, es mucho más probable que temas como la higiene menstrual sean incluidos en la agenda de políticas públicas. Asimismo, aumenta la probabilidad de que las mujeres lideren el diseño e implementación de políticas y programas de higiene menstrual, garantizando que estos reciban los recursos necesarios y la atención adecuada. El liderazgo de las mujeres también aporta una perspectiva interseccional que incorpora consideraciones como las que son desarrolladas en esta publicación.

El siguiente ejemplo basado en México describe la política general que tiene el país para incluir a las mujeres en roles de toma de decisiones públicas y, aunque no es específico de la GHM, puede ser de utilidad.

MÉXICO

Ejemplo legal en México: El Observatorio de Participación Política de las Mujeres en México

Esta iniciativa colaborativa tiene como objetivo fortalecer la participación de las mujeres en roles de toma de decisiones públicas a través de todo el país. Esta fue coordinada por el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto Nacional Electoral y el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.

Para ello, busca garantizar la paridad de género en la participación política mediante el seguimiento de los avances relacionados con el tema, la promoción de cambios en las políticas públicas y la difusión de buenas prácticas.

Una de las funciones principales del Observatorio es promover y facilitar el acceso de las mujeres a posiciones políticas y de liderazgo. Al abordar las brechas de género en los puestos de toma de decisiones, el Observatorio busca promover la igualdad entre hombres y mujeres en el panorama político de México. Asimismo, este realiza un seguimiento sistemático y evalúa los avances en la participación política de las mujeres, recopilando datos para identificar tanto los logros alcanzados como los desafíos pendientes.

El Observatorio también se enfoca en aumentar la visibilidad de la participación política de las mujeres mediante la difusión de buenas prácticas y ejemplos exitosos. Este comparte información para fomentar una mayor participación e inspirar a más mujeres a involucrarse en la política. Además, la iniciativa se alinea con los compromisos internacionales en materia de igualdad de género, trabajando para implementar recomendaciones y marcos globales que respalden el empoderamiento político de las mujeres.

Gracias a sus alianzas estratégicas y sus esfuerzos de incidencia política, el Observatorio ha logrado avances significativos. Uno de sus logros más destacados se dio en las elecciones de 2018, cuando las mujeres alcanzaron una representación cercana a la paridad en el Congreso de México, con un 49,2% en la Cámara de Diputados y un 51% en el Senado. Estos hitos reflejan el éxito de los esfuerzos coordinados para construir un entorno político más inclusivo y equitativo para las mujeres en México (Instituto Nacional de las Mujeres et al, s.f.).

ACCIONES LOCALES

El Proyecto de Ciencia Ciudadana WASH en México surgió como una colaboración entre el Instituto de Medio Ambiente de Estocolmo y la organización de la sociedad civil mexicana El Caracol. Esta involucró a personas en situación de calle en la Ciudad de México para la co-creación de una iniciativa de ciencia ciudadana, donde se buscaba comprender y atender de manera integral las necesidades de agua, saneamiento e higiene de las comunidades marginalizadas, enfocándose particularmente en los desafíos que enfrentan las mujeres en la gestión de su higiene menstrual en entornos insalubres e inseguros.

Aunque el proyecto estaba dirigido principalmente a personas en situación de calle, reconoció que las mujeres y niñas se ven afectadas de manera desproporcionada por la falta de instalaciones adecuadas de agua, saneamiento e higiene, especialmente cuando se trata de la GHM. Las mujeres en situación de calle frecuentemente tienen dificultades para acceder a agua limpia, baños seguros y privados, y productos menstruales, lo cuál afecta gravemente su dignidad, salud y bienestar general.

Al tener un enfoque participativo, el proyecto logró garantizar que las necesidades de las mujeres —incluyendo el acceso a productos menstruales, instalaciones privadas para el aseo y métodos para el desecho de productos sanitarios— fueran atendidas. Las discusiones en torno al estigma, las inquietudes relacionadas a la seguridad y la falta de educación en higiene menstrual también fueron incorporadas dentro de la investigación, ofreciendo así una mirada más inclusiva y con perspectiva de género sobre los retos de agua, saneamiento e higiene.

La higiene fue un eje central del proyecto, particularmente para la identificación de brechas en los servicios de higiene menstrual. Al involucrar a los miembros de la comunidad —especialmente a las mujeres— en el mapeo y evaluación de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene, el proyecto logró identificar problemas críticos como la falta de baños adecuados para la GHM, el acceso limitado a jabón y agua, y la ausencia de basureros para desechar los productos sanitarios.

Al desarrollar el estudio desde la ciencia ciudadana se pudo garantizar que los datos recopilados reflejaran experiencias de la vida real, ofreciendo información valiosa para abogar por mejoras en las políticas y la asignación de recursos destinados a las necesidades de la GHM. El proyecto también buscó desafiar los tabúes en torno a la menstruación, fomentando un diálogo abierto sobre la importancia de que las políticas relacionadas al agua, saneamiento e higiene sean inclusivas y se desarrollen con una perspectiva de género.

A través de esta metodología inclusiva, el proyecto no solo logró la recopilación de datos fundamentales para orientar las políticas públicas, sino que también empoderó a las mujeres para expresar sus necesidades en materia de GHM. Al fomentar un sentido de apropiación y defensa de sus derechos, la iniciativa contribuyó a impulsar soluciones más equitativas desde una perspectiva de género para mejorar la salud pública, la dignidad y el acceso a la higiene de las mujeres en situación de calle (Pateman, et al. 2024).

ACCESO A LA INFORMACIÓN Y TRANSPARENCIA

La educación menstrual y el conocimiento son fundamentales para facilitar una toma de decisiones informada, tanto para las personas menstruantes como para quienes son responsables de garantizar que los lugares de trabajo, las escuelas y los espacios públicos cuenten con instalaciones de saneamiento e higiene seguras y dignas.

Según el DIDH, toda persona tiene derecho a buscar, recibir y difundir información sobre higiene menstrual. Los Estados tienen la responsabilidad de garantizar que esta información sea accesible para todas las personas y comunidades de manera clara, inclusiva y práctica.

La accesibilidad de la información hace referencia a cómo se comunican los datos, garantizando que las personas puedan recibirlos en su propio idioma, que se compartan de manera libre de discriminación o estigma, y que las personas se sientan seguras y cómodas al acceder a ella. El acceso a la información debe ser oportuno; esto es esencial para una buena GHM, ya que las niñas necesitan conocer dicha información antes de su primera menstruación.

La información debe presentarse en formatos accesibles, comprensibles y prácticos para toda la población, incluyendo a las personas con discapacidad visual o auditiva, así como a quienes tienen un nivel educativo limitado.

Ciertos sectores de la sociedad, en particular los grupos marginados, pueden requerir enfoques específicos para garantizar que la información sobre la GHM se comunique de manera culturalmente apropiada, accesible y respetuosa de sus necesidades y preferencias particulares.

Ejemplo legal en España: Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (Ley de Salud Sexual).

A través de la Ley Orgánica 1/2023, España adoptó medidas legislativas importantes en materia de GHM en el marco de sus leyes de salud sexual y reproductiva. Dicha ley reformó la normativa de salud sexual y reproductiva para incorporar una educación menstrual integral en el currículo nacional (Artículo 10). Esta reforma tiene como objetivo ofrecer a los estudiantes información precisa sobre la higiene menstrual, reduciendo así el estigma y promoviendo prácticas informadas.

El artículo 10 establece que las instituciones educativas deben garantizar la incorporación de una educación integral sobre salud menstrual en el marco de la educación afectivo-sexual a lo largo de las distintas etapas educativas. Dicho enfoque debe integrar la perspectiva de género, la interseccionalidad y los derechos humanos, haciendo un hincapié en la desmitificación de prejuicios, mitos y estereotipos de género que perpetúan el estigma menstrual.

ACCIONES LOCALES

En España, las comunidades locales reconocen cada vez más la importancia de la educación sobre la GHM en las escuelas. La organización Zero Waste Europe, por ejemplo, ha implementado programas educativos en escuelas primarias y secundarias orientados a romper los tabúes menstruales. Estos programas ofrecen información clara sobre las distintas experiencias con la menstruación y los productos disponibles, empoderando al estudiantado menstruante y generando conciencia sobre los impactos ambientales, económicos, sociales y sanitarios de los productos desechables convencionales, así como sobre los beneficios de los reutilizables (Guardiola & Capello, 2022).

En la misma línea, la campaña New Period opera tanto a nivel individual como gubernamental, impartiendo educación menstrual en escuelas con un enfoque similar: difundir información precisa, empoderar a las personas menstruantes y promover alternativas sostenibles frente a los productos desechables. Para facilitar su acceso, mantiene además un directorio de marcas locales de productos reutilizables y ecológicos.

Aunque no se indica explícitamente en el artículo, se observa que Zero Waste y sus socios han organizado diversos seminarios web y talleres presenciales con ginecólogos y otros expertos para informar a la población sobre los beneficios de estos productos. Los autores recalcan, asimismo, que el uso de agua para lavarlos es absolutamente esencial para evitar problemas de salud (Guardiola & Capello, 2022).

La iniciativa Rezerø, por su parte, impulsa políticas públicas que respalden el uso de productos menstruales reutilizables y seguros, señalando que 4 de cada 10 mujeres en España no pueden costear su producto de preferencia. Aquí, el término “seguro” alude a productos que pueden utilizarse de manera higiénica y que requieren acceso a agua limpia tanto para su lavado como para el de las manos.

En colaboración con el Departamento de Feminismos e Igualdad de la Generalitat de Cataluña, esta organización ha contribuido al desarrollo de un Plan de Equidad Menstrual. Este plan enmarca una estrategia más amplia para la región en materia de derechos sexuales y reproductivos. Por ejemplo, incluye iniciativas para ampliar el acceso a productos menstruales reutilizables y promover la educación menstrual en toda la población (Rezerø, s.f., a).

A nivel local, Rezerø también colabora con los municipios de Cataluña y las Islas Baleares para impartir talleres de formación en salud menstrual a funcionarios públicos, liderar campañas de sensibilización y promover iniciativas como la primera red de servicios “amigables con la menstruación” de Barcelona, que cuenta actualmente con cerca de 100 instalaciones designadas (Rezerø, s.f., a).

RENDICIÓN DE CUENTAS

El cumplimiento de las obligaciones de derechos humanos en materia de higiene menstrual exige instituciones receptivas y responsables, con competencias claramente definidas y una coordinación efectiva entre todas las partes interesadas. Los Estados tienen el deber de respetar estas obligaciones y deben garantizar que los actores no estatales adhieran a los mismos estándares de respeto, protección y realización de estos derechos.

Asimismo, contar con mecanismos de seguimiento sólidos es esencial para evaluar los avances e identificar las deficiencias en su implementación. Igualmente importante es la disponibilidad de recursos legales y no legales que permitan a las personas proteger y hacer valer sus derechos. La higiene menstrual debe ser plenamente reconocida y garantizada como un derecho humano fundamental, respaldada por mecanismos que aseguren la rendición de cuentas y la reparación en los casos en que se vulneren.

Los principios de realización progresiva y no regresión constituyen un marco esencial para dar seguimiento a los compromisos de los Estados y consolidar los logros alcanzados en materia de derechos humanos. La realización progresiva obliga a los gobiernos a adoptar medidas que aprovechen al máximo los recursos disponibles para mejorar gradualmente el acceso a los derechos a lo largo del tiempo. Por su parte, la no regresión impide que dichos avances sean debilitados sin una justificación adecuada. Ambos principios conforman un sistema sólido para proteger los logros obtenidos, garantizar un progreso sostenido y prevenir retrocesos.

BRASIL

Ejemplo legal de Brasil: El Informe de Análisis de Impacto Regulatorio en materia de salud menstrual describe cómo la Ley integra a múltiples entidades federales —salud, educación, asistencia social y seguridad pública— en la implementación colectiva y la supervisión de su cumplimiento. Asimismo, establece de manera explícita la obligatoriedad de campañas educativas sobre salud menstrual y autoriza la asignación presupuestaria por parte de los gestores educativos (Ministerio de Salud, 2022).

Toda persona que enfrente dificultades relacionadas con la salud menstrual o que experimente violaciones a su dignidad menstrual puede acceder a apoyo e interponer quejas a través de los siguientes canales:

- **Violaciones a la dignidad menstrual:** Reporte incidentes o encuentre información en www.gov.br/mulheres o www.canalajuda.org.br.
- **Asesoramiento jurídico:** Se puede acceder a asistencia a través de la Defensoría Pública o Ministerios Públicos locales. Recursos adicionales disponibles en esta página <https://www.unicef.org/brazil/dignidade-menstrual>.

Estos recursos están disponibles para defender los derechos, la salud y la dignidad de las personas afectadas.

ACCIONES LOCALES

En Brasil, es fundamental abordar los desafíos de la higiene menstrual ya que solo así se puede defender la salud y la dignidad de las mujeres. Si bien no existe un programa nacional de quejas exclusivamente para cuestiones de GHM, existen diversos canales a disposición de las mujeres que buscan asistencia y reportan inquietudes relacionadas al tema:

- **Ligue 180:** Se trata de una línea de atención pública a nivel nacional dedicada a apoyar a las mujeres que han sido víctimas de violencia o les han violentado sus derechos, incluyendo las cuestiones relacionadas con la salud menstrual. Marcando el 180, las mujeres pueden acceder a información y reportar quejas relacionadas con la dignidad menstrual.
- **Línea de Derechos Humanos (Dial 100):** Gestionada por el Ministerio de la Mujer, la Familia y los Derechos Humanos, esta línea permite a cualquier persona denunciar violaciones de sus derechos humanos, incluyendo aquellas relacionadas con la salud. Marcando 100, las mujeres pueden manifestar sus preocupaciones sobre el acceso insuficiente a productos e instalaciones de higiene menstrual.
- El Ministerio de Salud pone a disposición de la ciudadanía diversos canales de comunicación para reportar inquietudes relacionadas con la salud, entre ellas, las vinculadas a la higiene menstrual, cuya información se encuentra disponible en su sitio web oficial: www.gov.br/saude.

Ejemplo legal de España: Encuestas nacionales para el seguimiento del acceso a la GHM para diferentes grupos de personas menstruantes, incluyendo la desagregación por edad, ingresos, ubicación, nivel educativo u ocupación.

Si bien no se conoce ninguna encuesta nacional dedicada específicamente al seguimiento detallado del acceso a productos menstruales, diversos organismos gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro españolas recopilan regularmente datos sobre aspectos más amplios de la salud sexual y reproductiva de las mujeres, los cuales pueden incluir referencias a la menstruación y la GHM.

ACCIONES LOCALES

El Ministerio de Sanidad, el Instituto de la Mujer y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia se encuentran entre las instituciones clave en este ámbito.

Si bien estas encuestas no siempre ofrecen datos desagregados centrados exclusivamente en la higiene menstrual, sí aportan información valiosa para orientar las políticas de salud menstrual e identificar vacíos de información. Un estudio publicado en BMC Women's Health (Sánchez López, S., 2023), por ejemplo, encontró que muchas personas no recibieron suficiente información sobre cómo gestionar físicamente la menstruación antes de su primera regla, y que es común sentir vergüenza, preocupación y miedo frente a este tema. La escasez de información y datos precisos en temas de género dificulta, en consecuencia, la formulación de políticas públicas adecuadas.

SOSTENIBILIDAD

La sostenibilidad en la GHM es esencial para proteger tanto la salud humana como el medio ambiente. Cada año se desechan miles de millones de productos menstruales de un solo uso, lo cual contribuye a la contaminación ambiental y pone en riesgo la salud al exponer a personas a sustancias químicas. Promover alternativas sostenibles (como las copas menstruales, las compresas reutilizables y la ropa interior menstrual) no solo reduce los residuos, sino que también garantiza una accesibilidad económica a largo plazo y salvaguarda la dignidad de las personas menstruantes.

Las metas 6.4, 6.5 y 6.6 de los ODS se centran en la conservación y protección de los recursos hídricos, manteniendo los sistemas naturales que regulan, renuevan y garantizan la calidad y cantidad del agua dulce. La protección de los sistemas de agua dulce sólo es posible si los residuos se tratan de manera adecuada y se previene que estos contaminen el suelo o los acuíferos subterráneos.

El DIDH, incluido el derecho a la salud y el derecho a un medio ambiente sano, respalda la transición hacia una higiene menstrual sostenible. Los Estados tienen el deber de garantizar el acceso a productos menstruales seguros, eficaces y ecológicos, promoviendo al mismo tiempo la educación pública sobre su uso.

Las obligaciones de derechos humanos en materia de higiene menstrual deben cumplirse de manera sostenible, garantizando la viabilidad económica, ambiental y social a largo plazo. Este enfoque asegura que las generaciones futuras también puedan ejercer estos derechos sin comprometer los recursos ni las oportunidades disponibles.

COLOMBIA

Ejemplo legal de Colombia: La Estrategia Intersectorial para la Promoción de la Salud y el Cuidado Menstrual, Sección 5.3.2.3. Actividades de gestión institucional.

La Estrategia Intersectorial para la Promoción de la Salud y el Cuidado Menstrual en Colombia destaca la importancia de las políticas sostenibles en su Sección 5.3.2.3: Actividades de Gestión Institucional. Esta sección define las responsabilidades de diversas instituciones en la implementación y promoción de iniciativas de higiene menstrual, garantizando un enfoque coordinado mediante la asignación de roles claros y el fomento de la colaboración entre los sectores de salud, educación y medio ambiente. Dicha colaboración intersectorial es fundamental para el desarrollo de políticas sostenibles que aborden los múltiples aspectos de la salud menstrual integral, incluyendo la educación, el acceso a productos reutilizables, el lavado de manos con agua limpia y las consideraciones ambientales relacionadas con la gestión de residuos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023).

La estrategia promueve la integración de la salud menstrual en los programas disponibles de salud pública y educación, el fomento del uso de productos menstruales respetuosos con el medio ambiente, y la implementación de sistemas adecuados de gestión de residuos. Estas medidas contribuyen a la sostenibilidad de las iniciativas de salud menstrual al reducir el impacto ambiental y promover el bienestar de las personas menstruantes.

Al integrar la salud menstrual en los marcos institucionales y promover prácticas ecológicas, la estrategia se alinea con los ODS, garantizando que las iniciativas de salud menstrual sean efectivas, inclusivas y ambientalmente responsables

ACCIONES LOCALES

Colombia ha adoptado diversas prácticas sostenibles para gestionar adecuadamente el desecho de los productos menstruales, con el objetivo de reducir el impacto ambiental y proteger la salud pública.

Promoción de Productos Menstruales Reutilizables

Para minimizar la contaminación generada por los productos menstruales desechables, Colombia ha lanzado programas que promueven el uso de alternativas reutilizables, como las copas menstruales y las compresas de tela. Por ejemplo, los talleres organizados por Sanitation for Millions en Colombia buscan enseñar el uso de productos menstruales reutilizables a mujeres trabajando con residuos, migrantes y a sus hijas.

Estas sesiones no solo educan a las participantes sobre la GHM sostenible, sino que también abordan las barreras sociales y culturales con respecto al acceso a los recursos necesarios para la GHM. El uso de productos reutilizables ofrece mayores beneficios ambientales al reducir la contaminación y al ser una alternativa más económica en comparación con los productos desechables (Sanitation for Millions, 2023).

Integración de la Salud Menstrual en los Programas de Gestión de Residuos

En Colombia, las iniciativas para la gestión de residuos incorporan cada vez más consideraciones sobre la salud menstrual, reflejando el compromiso estatal con la sostenibilidad. Este enfoque integrado garantiza que los residuos menstruales se gestionen adecuadamente, reduciendo la contaminación ambiental y promoviendo la salud pública.

En contextos migratorios, UNICEF y sus socios han puesto en marcha “Rincones de Higiene” en países como Honduras, Colombia y México para enfrentar los desafíos de gestión de residuos vinculados a la higiene menstrual. Estos espacios ofrecen distribución personalizada de recursos de higiene (kits de dignidad) y facilitan el acceso a instalaciones de agua y lavado de manos, mejorando así el acceso al agua, saneamiento e higiene.

Asimismo, contribuyen a reducir el impacto ambiental generado por los artículos desechados de los kits de higiene tradicionales. Este enfoque se alinea con el principio humanitario de “no causar daño”, minimizando la acumulación de residuos a lo largo de las rutas migratorias y fomentando prácticas sostenibles. Cabe destacar que el suministro sostenible de productos reutilizables solo es viable con un abastecimiento seguro de agua limpia (UNICEF, s.f.).

Iniciativas Educativas sobre Prácticas Menstruales Sostenibles

Las organizaciones de base colombianas trabajan activamente para mejorar la provisión de recursos y educación sobre prácticas menstruales sostenibles. Estas iniciativas buscan superar las barreras económicas que impiden a algunas mujeres acceder a productos de higiene menstrual, promoviendo alternativas que sean tanto asequibles como respetuosas con el medio ambiente.

A través de estos esfuerzos multidimensionales, Colombia ha logrado avanzar hacia prácticas sostenibles en la disposición y gestión de productos de higiene menstrual, reflejando un mayor compromiso con la protección del medio ambiente y la salud de las mujeres.



Figura XIII: Sesión de concientización sobre el lavado correcto de manos en centros de educación infantil.

Fuente: (Sanitation for Millions, s.f.)

5

**EL ÁMBITO
MÁS
AMPLIO DE
LA SALUD
MENSTRUAL**



■ EL ÁMBITO MÁS AMPLIO DE LA SALUD MENSTRUAL

En esta publicación se han abordado los problemas de higiene menstrual vinculados a la provisión de servicios de agua y saneamiento, así como a la gestión de los residuos generados por los productos menstruales. No obstante, este tema no puede abordarse de manera aislada, sino que debe enmarcarse en las cuestiones más amplias de la salud menstrual y en los tabúes culturales que la rodean; estos elementos han sido incorporados a lo largo del documento para ofrecer un panorama más completo de la situación actual.

La salud menstrual se establece como un concepto más amplio al abarcar no solo la higiene menstrual, sino también la salud y el bienestar de las mujeres. Si bien tener una buena salud se considera como un resultado de tener una buena higiene menstrual, también existe una variedad de problemas de salud reproductiva femenina asociados al ciclo menstrual que no pueden separarse de la higiene, por ejemplo, el manejo del dolor (este puede estar vinculado a diversas causas).

Este es un tema más amplio que no se abarca en profundidad dentro de este documento, sin embargo, vale la pena mencionarlo brevemente ya que el entendimiento de estos problemas es indispensable para poder tratar con la capacidad de las mujeres de participar plenamente en todos los ámbitos de sus vidas.

El análisis de la provisión de productos menstruales desechables queda fuera del alcance de esta publicación, y solo se aborda en relación con la sostenibilidad ambiental y la gestión adecuada de residuos. La disponibilidad de productos menstruales asequibles (ya sean reutilizables o desechables de manera responsable) es un factor clave para superar la pobreza menstrual.

52



Figura XIV: Mujer de la comunidad Umamama junto a un riachuelo, Bolivia. Fuente: BID, 2023.

6

CONCLUSIONES



■ CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este documento se puede observar cómo la higiene menstrual no es simplemente una cuestión de salud o saneamiento, sino un asunto transversal de derechos humanos, fundamental para la igualdad de género, la educación, la dignidad, la participación pública y el autocuidado. El documento identifica cómo se han logrado avances importantes en América Latina y en España en materia de higiene menstrual, sin embargo, estos no son uniformes. Países como Colombia, Brasil, Chile y México han comenzado a adoptar políticas que reconocen la necesidad de la equidad menstrual.

Asimismo, España ha introducido recientemente algunas políticas progresistas relacionadas con los productos reutilizables, con el fin de aumentar la equidad y reducir el impacto ambiental en Cataluña. Sin embargo, aún con estos avances, persisten desafíos importantes, especialmente en materia de asequibilidad, infraestructura, estigma social y sostenibilidad ambiental.

Una consideración adicional es el estado de los sistemas de agua y saneamiento en zonas rurales, así como en áreas urbanas afectadas por procesos de migración rural-urbana. En estos contextos, es fundamental que se garantice la pertinencia cultural de las políticas e intervenciones de salud menstrual para poder combatir las diferentes creencias, prácticas y condiciones de acceso que existen en los distintos territorios.

A pesar de que existe un mayor interés regional, sigue habiendo muchas leyes y políticas que tratan la menstruación como una cuestión de higiene, en lugar de abordarla como un asunto más amplio de salud y derechos. Es urgentemente necesario ir más allá de la implementación de medidas superficiales, como la distribución gratuita de productos, y avanzar hacia enfoques integrales que incorporen la higiene menstrual en los sistemas de agua, saneamiento, educación y atención sanitaria.

La evidencia presentada en este documento demuestra que una GHM eficaz debe estar orientada por los principios internacionales de derechos humanos. El acceso, la asequibilidad, la calidad, la aceptabilidad y la sostenibilidad son factores que deben estar integrados en los marcos de políticas nacionales. El uso generalizado de productos desechables también representa un problema ambiental grave que pocos gobiernos han abordado exhaustivamente.

Estos principios se pueden aplicar a cualquier proyecto de infraestructura de agua y saneamiento que tenga como objetivo ofrecer una solución inclusiva y sostenible. No incluir consideraciones para la GHM pone en riesgo la aceptabilidad y la eficiencia de los proyectos. Por ejemplo, si las mujeres y las personas con discapacidad no son consideradas de manera cuidadosa en el diseño de instalaciones, es probable que surjan problemas relacionados con su capacidad para hacer uso de estas, lo cual desacredita el propósito del proyecto y puede generar impactos en la salud y en el medio ambiente, además de contribuir a la brecha de desigualdad.

Esto se evidencia claramente en el diseño de las instalaciones destinadas al desecho de toallas sanitarias y otros productos menstruales desechables: cuando no se incluyen adecuaciones necesarias, se pueden generar problemas de residuos sólidos que llevan al taponamiento de los inodoros y al llenado acelerado de los pozos en zonas rurales.

La seguridad y la calidad higiénica de las instalaciones son fundamentales para que las personas menstruantes, las adolescentes y las niñas se sientan cómodas a la hora de utilizarlas. Una GHM mejorada no solo es importante desde una perspectiva de salud, sino también para proteger el bienestar psicosocial de las mujeres y las niñas, y para reducir los niveles de estrés, miedo, vergüenza y autoexclusión escolar y laboral.

Por último, es fundamental que exista el acceso a instalaciones de agua, saneamiento e higiene adecuadas para la GHM para todas las personas, en todo momento, ya sea en el hogar, la escuela, el trabajo o en la comunidad. Toda persona tiene derecho a un saneamiento digno, sin importar sus circunstancias, y esto incluye el acceso a condiciones adecuadas para la gestión de la higiene menstrual.

■ RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

1. Reconocimiento Legal de la Salud Menstrual como Derecho Humano:

Los gobiernos deben establecer legislación que reconozca la salud e higiene menstrual como derechos humanos fundamentales vinculados al DHAS. Solo así se puede garantizar el acceso al agua limpia, asequible y en cantidades suficientes, así como a servicios de saneamiento apropiados. Además, dicho reconocimiento apoya los beneficios integrales de salud relacionados con el bienestar físico, mental y social, y respalda entornos educativos seguros, accesibles e inclusivos que permitan una adecuada GHM. Este enfoque holístico fortalece la dignidad, la equidad y el empoderamiento, aspectos que son esenciales para el bienestar de las mujeres, niñas y adolescentes.

2. Mejorar el diseño de infraestructura para el agua, saneamiento y la gestión de residuos:

Se debe priorizar la inversión en instalaciones de agua y saneamiento seguras y diseñadas desde una perspectiva de género, de modo que incluyan sistemas apropiados de eliminación de residuos menstruales, especialmente en baños públicos, escuelas, lugares de trabajo y zonas rurales. Los operadores y demás actores clave del sector de agua, saneamiento y residuos sólidos deben integrar consideraciones de diseño para la GHM en los proyectos de infraestructura y su mantenimiento. Asimismo, los protocolos y guías prácticas para la implementación de la GHM deberían estar fácilmente disponibles e incluir información y datos pertinentes para el contexto regional.

3. Acceso a Productos Asequibles y Sostenibles:

Se debe promover el uso de productos reutilizables mediante la sensibilización pública y el respaldo de una infraestructura adecuada para su lavado y secado. Si no se prioriza la higiene, estos productos se vuelven antihigiénicos o contraproducentes. Por ello, cualquier programa dirigido al público debería garantizar que los productos menstruales sean sostenibles y asequibles y, cuando sea necesario, gratuitos.

4. Consideraciones ambientales:

Los países deben regular el impacto en el medio ambiente de los productos menstruales, apoyando la innovación para el desarrollo de productos biodegradables, incentivando la producción sostenible e integrando los residuos menstruales en los sistemas de gestión de residuos más amplios. Si bien los productos reutilizables pueden ser una buena solución en algunas situaciones, muchas mujeres continuarán usando productos desechables por necesidad o preferencia, lo que ejemplifica la necesidad de invertir en sistemas de gestión de residuos diseñados específicamente para este fin en baños públicos. Asimismo, una gestión adecuada de estos residuos contribuirá a proteger los recursos hídricos al reducir la contaminación, en línea con el ODS 6, lo cual resulta fundamental para la seguridad hídrica a largo plazo.

5. Rendición de cuentas y seguimiento:

Los gobiernos e instituciones deben implementar mecanismos de seguimiento y evaluación, incluyendo la recopilación de datos desagregados, para monitorear el progreso y abordar las deficiencias en la GHM y el acceso a los servicios de agua, saneamiento e higiene que la respaldan. El acceso a mecanismos de denuncia y reparación también debería ser accesible para las personas que consideren que no tienen acceso a servicios de agua y saneamiento.

6. Marcos normativos inclusivos:

Los gobiernos nacionales y locales deben adoptar estrategias intersectoriales de salud menstrual que aborden las necesidades de todas las personas menstruantes, incluyendo a las niñas, mujeres, personas transgénero y no binarias, a lo largo de sus vidas. Para lograr este objetivo, es esencial que se priorice el abastecimiento de servicios de saneamiento mejorado y agua limpia y segura para el lavado de manos y la higiene.

7. Educación menstrual integral:

La higiene menstrual debe integrarse en los planes de estudio escolares, las campañas de salud pública y la formación comunitaria, impartándose de una manera culturalmente apropiada e inclusiva pero que desafíe el estigma y los tabúes.

8. Participación de las comunidades vulnerables:

El diseño y el desarrollo de políticas de salud menstrual deben involucrar y fomentar la participación de los distintos grupos presentes en las comunidades, en especial se debe tomar en cuenta la perspectiva de las madres, las mujeres indígenas, las personas con discapacidad y de quienes viven en zonas rurales o de bajos recursos.

Al tratar la GHM y el acceso al agua y al saneamiento como un componente central de sus programas y proyectos, los gobiernos de América Latina y el Caribe pueden avanzar significativamente hacia mayores oportunidades para todas las personas, la igualdad de género y la sostenibilidad medioambiental

BIBLIOGRAFÍA

- Almiro de Magalhães Melo, C., Chacón, N., Parilli, C., & Stucchi, R. (31 de marzo de 2023). *El líquido de la vida: Impactos en la salud de los servicios de agua y saneamiento en Brasil*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://www.idbinvest.org/es/blog/agua-y-saneamiento/el-liquido-de-la-vida-impactos-en-la-salud-de-los-servicios-de-agua-y>
- Anand, U., Vithanage, M., Rajapaksha, A. U., Dey, A., Varjani, S., & Bontempi, E. (2022). *Inapt management of menstrual hygiene waste (MHW): An urgent global environmental and public health challenge in developed and developing countries*. Heliyon, 8, Artículo e09859). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022011471>
- Ariza-Ruiz, L. K., Espinosa Menéndez, M. J., & Rodríguez-Hernández, J. M. (2017). *Challenges of menstruation in girls and adolescents from rural communities of the Colombian Pacific*. Revista de Salud Pública, 19(6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30183839/>
- Aqwalife Organization. (21 de noviembre de 2022). *WaterAid & Aqwalife: WASH in Schools for the Indigenous Wayuu*. <https://aqwalife.org/portfolio-item/la-guajira-columbia/>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (24 de mayo, 2024). *Capítulo 9 de Mujeres Aguas Arriba: Historias inspiradoras en agua, saneamiento y residuos sólidos* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=my_NqgSpUwY
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2024). *The student who fights to break menstrual hygiene taboos*. <https://www.iadb.org/en/blog/water-sanitation-and-solid-waste/student-who-fights-break-menstrual-hygiene-taboos>
- Berniell, I., Fernández, R., Krutikova, S. (2025). Gender inequality in Latin America. *Oxford Open Economics*, 4(1), págs. i219–i272. <https://doi.org/10.1093/ooec/odae035>
- CADENDA & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Menstruar en la Frontera de México, Períodos en movimiento*. [PDF] <https://www.unicef.org/mexico/media/7951/file/Periodos%20en%20Movimiento%20version%20extendida.pdf.pdf>
- Calderon-Villareal, A. (2023). Taxing women's bodies: the state of menstrual product taxes in the Americas. *The Lancet Regional Health*, 29(100637). [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(23\)00211-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(23)00211-9/fulltext)
- Campos, S.I. (19 de julio de 2017). *Higiene menstrual: un reto en el cielo y en la tierra*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://blogs.iadb.org/agua/es/higiene-menstrual-un-reto-en-el-cielo-y-en-la-tierra/>
- Carbotecnia. (10 de marzo de 2023). *Parámetros de análisis fisicoquímico del agua para la norma NOM-127-SSA1-2021*. <https://www.carbotecnia.info/parametros-de-analisis-fisicoquimico-del-agua-para-la-norma-127-nom-127-ssa1-2021/?lang=en>
- Cámara de Diputados. Proyecto de Ley para la Promoción, Protección y Garantía de los Derechos Menstruales de las Personas. (18 de mayo de 2022). MercoPress. <https://en.mercopress.com/2022/05/18/chile-s-lower-house-passes-controversial-bill-for-menstruating-persons>

- Cilley, C. (19 de julio de 2024). Intimate inequalities: Menstrual poverty in Latin America. *Latinoamérica* 21. <https://latinoamerica21.com/en/intimate-inequalities-menstrual-poverty-in-latin-america/>
- Cocker, E. (9 de agosto de 2024). *Promoting menstrual health at work*. People Management CIPD. <https://www.peoplemanagement.co.uk/article/1884613/promoting-menstrual-health-work>
- Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (2020). Declaración sobre la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y los derechos económicos, sociales y culturales. [PDF] <https://docs.un.org/en/E/C.12/2020/1>
- Coswosk, É. D., Neves-Silva, P., Modena, C. M., & Heller, L. (2019). Having a toilet is not enough: The limitations in fulfilling the human rights to water and sanitation in a municipal school in Bahia, Brazil. *BMC Public Health*, 19, Article 137. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6469-y>
- Crankshaw, T. L., & Seidelmann, H. (2025). The continuum of menstrual health through the life course. *The Lancet Global Health*, 13(2), e183–e184. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00519-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00519-9)
- Days for Girls. (s.f.). *Our mission*. <https://www.daysforgirls.org/our-mission/>
- Days for Girls. (s.f.). *Period positive workplace testimonial: Dignifica tu vida*. [FOTO] <https://www.daysforgirls.org/blog/period-positive-workplace-testimonial-dignifica-tu-vida/>
- Ecopipo. (s.f.). *Gestión menstrual*. <https://ecopipo.com/matriz/gestion-menstrual/>
- Escuela La Tribu. (s.f.). *¿Quiénes somos?* <https://www.escuelatribu.com/quienessomos>
- FESAN. (s.f.). *Nuestra Federación*. <https://fesan.coop/nuestra-federacion/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Guidance for monitoring menstrual health and hygiene*. [PDF] <https://www.unicef.org/media/85461/file/MHM-Monitoring-Resource.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores*. [PDF] UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f.). *Field note: Innovative hygiene corner in Latin America* [Nota de campo no publicada]. UNICEF WASH.. <https://knowledge.unicef.org/wash/resource/field-note-innovative-hygiene-corner-latin-america-migration-response>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia & UNFPA. (2021). *Pobreza menstrual no Brasil: Desigualdade e violações de direitos*. [PDF] https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia & Organización Mundial de la Salud. (2012). *Consultation on draft long list of goal, target and indicator options for future global monitoring of water, sanitation and hygiene*. [PDF] <https://washdata.org/sites/default/files/documents/reports/2017-06/JMP-2012-post2015-consultation.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia & Organización Mundial de la Salud. (2024). *Progress on drinking water, sanitation and hygiene in schools 2015–2023: Special focus on menstrual health*. [PDF] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240097490>

- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (28 de mayo de 2021). *COVID-19 heightened menstruation challenges in Latin America and the Caribbean: Action and investment needed*. <https://www.unfpa.org/news/covid-19-heightened-menstruation-challenges-latin-america-and-caribbean-action-and-investment>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (3 de mayo de 2021). *Women are the driving force advancing sexual and reproductive health and rights in Brazil*. <https://www.unfpa.org/news/women-are-driving-force-advancing-sexual-and-reproductive-health-and-rights-brazil>
- Gobierno de Cataluña. (7 de marzo de 2024). *'My period, my rules' accrues over 275,000 downloads of the QR code to purchase reusable menstrual products*. <https://catalangovernment.eu/catalangovernment/news/587722/y-period-my-rules-accrues-over-275000-downloads-of-the-qr-code-to-purchase-reusable-menstrual-products?v=>
- Gobierno de México. (s.f.). *Instituto Nacional de las Mujeres*. <https://www.gob.mx/historico-instituto/es/>
- Gobierno de México. (s.f.). *Instituto Nacional Electoral*. <https://ine.mx/>
- Gobierno de México. (s.f.). *Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación*. <https://www.te.gob.mx/>
- Grupo Banco Mundial. (s.f.). *Salud e higiene menstrual*. <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>
- Grupo Banco Mundial. (2017) *Providing sustainable sanitation services for all in WASH interventions through a menstrual hygiene management approach*. [PDF] <https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/0a030ac1-1df6-5d49-bd60-44d84281077d/content>
- Grupo Banco Mundial. (25 de mayo de 2022). *Policy reforms for dignity, equality, and menstrual health*. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2022/05/25/policy-reforms-for-dignity-equality-and-menstrual-health>
- Guardiola, L., & Copello, L. (15 de junio de 2022). *#PeriodPovertyWeek 2022: Success stories from Ukraine and Spain on menstrual equity and sustainability. Zero Waste Europe*. <https://zerowasteurope.eu/2022/06/period-poverty-week-2022-success-stories-ukraine-spain/>
- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., & Mahon, T. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31–38. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Holst, A. S., Jacques-Aviñó, C., Berenguera, A., Pinzón-Sanabria, D., Valls-Llobet, C., Munrós-Feliu, J., Martínez-Bueno, C., López-Jiménez, T., Vicente-Hernández, M., & Medina-Perucha, L. (2022). Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): A qualitative study. *Reproductive Health*, 19, Artículo 45.. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01354-5>
- Human Right 2 Water. (2020). *Manual práctico para un enfoque basado en derechos humanos*. [PDF] https://humanright2water.org/wp-content/uploads/2021/03/210322-HRBA-Manual_2021-FINAL.pdf

- Human Right 2 Water. (2025). *Gestión de la higiene menstrual*. <https://humanright2water.org/menstrual-health-management/>
- Iniciativa Jóvenes Líderes de las Américas. (s.f.). *Empowering Brazilian women through sustainable health innovations* [Fotografía] <https://ylai.state.gov/empowering-brazilian-women-through-sustainable-health-innovations/>
- Initial. (2025, 20 de mayo). Nearly half of women have needed menstrual hygiene products in public spaces and have not been able to access them. *Initial*. <https://www.initial.com/es/blog/higiene-del-bano/encuesta-higiene-menstrual>
- La Mancha de Chile. (s.f.). *La Mancha de Chile* [Página de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/lamanchadechile/>
- Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. BOE núm. 51. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/02/28/1>
- Long, J., Caruso, B. A., Lopez, D., Vancraeynest, K., Sahin, M., Andes, K. L., & Freeman, M. C. (2013). *WASH in schools empowers girls' education in rural Cochabamba, Bolivia: An assessment of menstrual hygiene management in schools*. UNICEF. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/wash-schools-empowers-girls-education-rural-cochabamba-bolivia-assessment-menstrual-hygiene>
- Mieres González, P., Villagra Inostroza, J., Reig Neme, V., Ribbeck Baraibar, D., & Maldonado Pailacura, M. (2024). *Guía de salud menstrual*. [PDF] <https://www.escuelatribu.com/GuiaSM-anexos>
- Ministério das Mulheres. (s.f.). *Programa Dignidade Menstrual*. <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/dignidade-menstrual>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Estrategia intersectorial para la promoción de la salud y cuidado menstrual*. [PDF] <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/estrategia-intersectorial-salud-cuidado-menstrual.pdf>
- Ministerio de Saúde. (2022). *Análise de impacto regulatório*. [PDF] https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/doc_tec/SAPS_sa%C3%BAde%20menstrual.pdf
- Montes, G., & Cañedo, L. (27 de mayo de 2021). Say it like it is: Menstrual poverty in Latin American countries. *Girl Up*. <https://girlup.org/voices/say-it-like-it-is-menstrual-poverty-in-latin-american-countries>
- Moraes, M. F. R. C. d., Nunes, R., & Duarte, I. (2025). *Period Poverty in Brazil: A Public Health Emergency*. *Healthcare*, 13(16), 1944. <https://doi.org/10.3390/healthcare13161944>
- Núñez-Zelaya, A.M. Olmedo-Velasco, M.A. & Ortega, L. (24 de mayo de 2024). *The student who fights to break menstrual hygiene taboos*. Banco Interamericano de Desarrollo.. <https://www.iadb.org/en/blog/water-sanitation-and-solid-waste/student-who-fights-break-menstrual-hygiene-taboos>
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (26 de noviembre de 2002). *Committee on Economic, Social and Cultural Rights adopts general comment on right to water*. <https://www.ohchr.org/en/press-releases/2009/10/committee-economic-social-and-cultural-rights-adopts-general-comment-right-0>

- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (21 de junio de 2022). *High Commissioner for Human Rights statement on menstrual health*. <https://www.ohchr.org/en/statements-and-speeches/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>
- Oficina Internacional del Trabajo. (2018). *WASH@Work: A self-training handbook*. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_dialogue/@sector/documents/instructionalmaterial/wcms_828427.pdf
- Okky. (s.f.). *Okky: For girls. By girls. Period*. <https://www.okkyapp.info/>
- Oliveira, V. C., Pena, É. D., Andrade, G. N., & Felisbino-Mendes, M. S. (2023). Menstrual hygiene access and practices in Latin America: Scoping review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, Artículo 4028 <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6736.4028>
- ONGAWA. (2020). *Derecho al agua y al saneamiento: Servicios inclusivos universales*. [PDF] https://ongawa.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/10/DDHH-agua-ODS-2020-v06-1.pdf
- ONGAWA. (2021). *Sanitation. A human right*. [PDF] https://ongawa.org/wp-content/uploads/2021/04/Right-to-sanitation_EN.pdf
- ONU Mujeres. (28 de julio de 2025). *Period poverty: Why millions of girls and women cannot afford their periods*. <https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/period-poverty-why-millions-of-girls-and-women-cannot-afford-their-periods>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de junio de 2022). *WHO statement on menstrual health and rights*. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- Pateman, R., Liera, S., Esquivel, N., & Coleoni, C. (2024). Understanding water and sanitation challenges among Mexico City's homeless population through co-created citizen science [Presentación de PowerPoint]. <https://www.sei.org/wp-content/uploads/2024/05/rachel-pateman-caps-2024.pdf>
- Proyecto de Ley 124 de 2024. *Por el cual se establecen medidas para garantizar condiciones dignas y el goce efectivo de los derechos menstruales y se dictan otras disposiciones*. [Garantía de los derechos menstruales]. 13 de agosto de 2024. D.F. Colombia.
- Rezero. (s.f.-a). *Our mission*. <https://www.rezero.cat/en/vision-and-mission/>
- Rezero. (s.f. b). *Nou Període*. <https://www.rezero.cat/campanyes/nouperiode/>
- Sánchez López, S., Barrington, D. J., Poveda Bautista, R., & Moll Lopez, S. (2023). Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women's Health*, 23, Artículo 161. <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-023-02293-4>
- Sanitation for Millions. (s.f.). *Awareness session on proper hand washing in early childhood centres* [Fotografía]. <https://www.sanitationformillions.org/colombia/#uael-gallery-2>
- Sanitation for Millions. (2022). *Improving access to safe sanitation and hygiene globally*. GIZ. https://www.giz.de/de/downloads/giz2022-en_sanitation-for-millions-global.pdf
- Sanitation for Millions. (2023). *Throwback: 1 year of Sanitation for Millions in Colombia*. <https://www.sanitationformillions.org/throwback-1-year-of-sanitation-for-millions-in-colombia/>

- Sanitation for Millions. (2024). *Sanitation for Millions – Colombia: Reaching vulnerable groups with safe sanitation*. <https://www.giz.de/en/downloads/S4M-Colombia-Factsheet-2024-EN-Screen.pdf>
- Soeiro, R. E., Rocha, L., Surita, F. G., Bahamondes, L., & Costa, M. L. (2021). Period poverty: Menstrual health hygiene issues among adolescent and young Venezuelan migrant women at the northwestern border of Brazil. *Reproductive Health*, 18, Artículo 238. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01285-7>
- Universidad de los Andes. (2021). *Congreso visible*. Facultad de Ciencias Sociales. <https://congresovisible.uniandes.edu.co/>
- WaterAid. (s.f.). *WASH in schools: MHM and learning impact*. WaterAid Bangladesh. Recuperado el 6 de octubre de 2025, de <https://www.wateraid.org/bd/publications/wash-in-schools-mhm-and-learning-impact>
- WaterAid. (15 de agosto de 2023). *Increasing access to water, toilets and hygiene in La Guajira, Colombia*. <https://www.wateraid.org/au/articles/increasing-access-to-water-toilets-and-hygiene-in-la-guajira-colombia>
- Wilson, J., & Brito, R. (2024). *The Spanish region of Catalonia offers women and girls free and reusable menstruation products* [Fotografía]. AP News. <https://apnews.com/article/spain-catalonia-free-reusable-menstruation-products-c194ba59be16204c49369a6d7ca45e2b>
- World Justice Project. (s.f.). *EcoCiclo: Creating opportunities for vulnerable women in Brazil through sustainable menstrual justice*. <https://worldjusticeproject.org/world-justice-challenge-2022/ecociclo>