

que la mujer vive durante los días menstruales.

El tabú de presentarse físicamente ante los ojos de la humanidad en los días del sangrado fue sustituido por formas más sutiles de disciplinamiento con el paso de los siglos. En la actualidad, donde ocupa un lugar relevante la palabra y el derecho a la voz, equivale a no nombrar y abordar el hecho físico de la menstruación con toda naturalidad.

Hace una semana resaltábamos que este proceso vital respondía a un efecto físico-emotivo-ambiental. Dolencias y cambios hormonales se articulan con el sentimiento de humillación -síndrome o miedo a la mancha-.

Durante el ciclo menstrual -proceso que dura 28 días como promedio-, los ovarios liberan un óvulo, el cual viaja por las trompas de Falopio hacia el útero en búsqueda de un espermatozoide. Pero si este no es fertilizado, el revestimiento uterino se desprende y el proceso comienza nuevamente.

Menstruar procede del latín “menstruus”, que significa mensual. También se le llama “regla” porque es un hecho involuntario que, si bien no puede ser controlado conscientemente, sirve para orientar el auto-conocimiento sobre determinados procesos fisiológicos. Es un ciclo, que prepara el cuerpo para la fecundación sin importar el momento social o la estación del año, pero al cual no se arriba siempre en iguales condiciones de bienestar físico y emocional.

Este hecho vital e involuntario de movimientos controlados por las hormonas producidas por el sistema endocrino, puede transcurrir o no entre dolores, fatiga, agotamiento, náuseas y sensibilidad en los senos. En cambio, las políticas laborales tanto públicas (profesiones y oficios) como privadas (reproducción de la vida, trabajo doméstico y cuidado de familiares dependientes) exigen igual rendimiento a las personas que lo viven.

La mística de la histeria, asociada al sentimiento de angustia y pesar de las personas durante el malestar, de conjunto con las políticas laborales, alimenta ficciones somático-políticas. Esto lo vemos cuando se tachan como actitudes reprochables no querer ir a clases o ausentarse del trabajo, o no desempeñarse con igual eficiencia en las funciones que a cada cual corresponden.

Una alusión interesante a la menstruación aparece en el libro *El Segundo Sexo* (1949), de la filósofa francesa Simone de Beauvoir, quien la llama la “maldición femenina”. El patriarcado desestima el valor que posee la “seguridad social” como factor esencial para la gestión

de la menstruación y la integridad de la persona, al tiempo que banaliza el conocimiento y responsabilidades colectivos como agentes de la salud menstrual.

Poco se habla en nuestras sociedades de “salud menstrual”, un camino esencial para el empoderamiento de las mujeres, las personas andróginas, u hombres en transición (hombres trans) que todavía viven el hecho biológico de menstruar. La OMS la define como “el bienestar físico, emocional y social de una persona durante su ciclo”, lo cual implica “la comprensión del propio cuerpo y la capacidad de manejar los cambios físicos y emocionales que se producen”. No en vano la ONU ha llamado a “hacer de la menstruación un hecho normal de la vida para el año 2030”.

El acceso a productos sanitarios adecuados, higiene y entorno seguro es clave. Datos del Fondo de las Naciones Unidas (UNFPA) aseguran que alrededor de 500 millones de personas carecen de acceso a productos menstruales (toallas higiénicas, las almohadillas desechables o íntimas como comúnmente se les llama, tampones, las copas menstruales y cualquier otro producto de contención).

La comercialización en Cuba de los productos de higiene menstrual es limitada mientras la población no accede por igual ni a su distribución entre las zonas rurales y urbanas, ni a los precios establecidos en el mercado negro. A la par de la feminización de la pobreza, las brechas sociales y la carencia para gestionar una menstruación segura, mujeres y disidencias sexuales carecen del acceso regular a las “íntimas” o almohadillas sanitarias -el producto más usado hasta hace unos años- mientras se comercializa a un precio elevado la copa menstrual.

Queda claro que asegurar la salud menstrual implica la gestión de condiciones favorables para menstruar, gestión del conocimiento, y responsabilidad colectiva para transformar esa parte del imaginario social que reproduce tabúes y estereotipos. No pensarlo de este modo sería atentar contra la salud física y emocional de más de la mitad de la humanidad, así como privarla de un trato digno. Esto no dejaría de afectar a todas las personas por igual, porque los ciclos en que se sostiene la vida se consolidan entre todos y no puede prescindir de ningún grupo social.

Romper las fibras y los puntales en que se sostiene la Tienda Roja, equivale a proveer de las condiciones socio-económicas y socio-políticas necesarias para menstruar con dignidad, incluye el derecho a nombrar todo lo que emana de la naturaleza humana y presentarlo como universal. Reiteramos, no se trata de dignificar solo la menstruación porque caeríamos en otro relativismo que esencializa unos cuerpos en

el útero, sino con ello los cuerpos que menstrúan.

(Por Laura Vichot Borrego)