

| Policy Brief

Accions per abordar l'inequitat i la salut menstrual a Catalunya

Context

La menstruació i el cicle menstrual són processos considerats com a indicadors de l'estat de salut, pel que poden donar indicis sobre com és la salut de les persones que els viuen (1). Gràcies a l'increment de l'atenció pública i acadèmica envers la menstruació i el cicle menstrual, s'ha pogut començar a estudiar la relació entre aquests processos i la salut emocional, física i la qualitat de vida. En els últims anys s'ha establert una major probabilitat de patir processos d'ansietat, depressió i el desencadenament de processos infecciosos del tracte genitourinari degut a la manca d'accés a espais per poder gestionar la menstruació de manera saludable (2-5).

La **salut menstrual**, definida de manera holística, s'entén com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no merament l'absència de malaltia, en relació amb el cicle menstrual. Per aconseguir una bona salut menstrual s'ha d'obtenir accés a:



La informació i el coneixement sobre la menstruació i el cicle menstrual



Espais adequats pel maneig menstrual i a productes menstruals



Els serveis de salut per consultes menstruals



Un ambient positiu i respectuós, sense estigma ni incomoditat psicològica



La participació en esferes socials, culturals, econòmiques, comunitàries i polítiques, sense patir exclusió pel fet de viure la menstruació i el cicle menstrual (6)

D'altra banda, les **inequitats menstruals** fan referència a totes aquelles disparitats sistemàtiques i evitables en l'accés a l'educació i el coneixement menstrual, als serveis sanitaris per la salut menstrual, als espais de maneig menstrual i productes menstruals, a l'experimentació d'estigma i a discriminació menstrual, així com les barreres per la participació social, comunitària, política i econòmica (p.ex. relacionades amb el potencial impacte laboral d'experimentar dolor menstrual), basades en tenir un cicle menstrual i menstuar (7). L'abordatge de les inequitats menstruals és clau per aconseguir l'equitat de gènere i promoure salut (menstrual) en les dones i les persones que menstruen.

Tot i les implicacions a la salut de les dones i les persones que menstruen, la menstruació i el cicle menstrual encara segueixen essent poc considerats i invisibilitzats en esferes polítiques, socials, sanitàries, educacionals i de recerca. Per aquest motiu, és necessari conèixer quines estratègies serien rellevants a diferents àmbits per tal de promoure una experiència menstrual saludable per les dones i les persones que menstruen.

En el marc de l'estudi **Equitat i Salut Menstrual en Espanya (2020-2022)** (8), es va portar a terme un estudi utilitzant la tècnica qualitativa del World Café al setembre de 2022, a Barcelona. Va comptar amb la participació de 22 expertes en equitat i salut menstrual de diferents àmbits professionals (infermeres en atenció primària, llevadores, ginecòlogues, mestres, educadores menstruals, psicòlogues, personal tècnic de l'administració pública i polítiques). D'aquest estudi sorgeix aquest document, que inclou les principals accions polítiques i comunitàries identificades a l'estudi per adreçar les inequitats menstruals i promoure la salut menstrual al nostre context.

Quines són les necessitats identificades?

A continuació es presenten els principals aspectes per abordar en relació a la menstruació i el cicle menstrual, identificades per les persones expertes en equitat i salut menstrual:

- 1** La menstruació i el cicle menstrual estan invisibilitzats i tabuitzats socialment. A més, són processos que habitualment es patologitzen i es medicalitzen.
- 2** L'educació menstrual és escassa i de contingut insuficient en espais formatius com les escoles, instituts i universitats, així com altres vessants de l'àmbit educatiu (p.ex. educació en el lleure o espais sociocomunitaris).
- 3** La manca d'una mirada interseccional, així com la desconsideració de persones migrades, gent jove i gent del col·lectiu LGTBIQ+ en les consultes sanitàries es considera problemàtica per a que les dones i les persones que menstruen accedeixin i es sentin a gust en els serveis sanitaris.
- 4** La falta de dedicació a la salut comunitària (ja que les professionals sanitàries normalment s'han de focalitzar en tasques assistencials degut a la pressió assistencial) és una dificultat identificada per poder divulgar sobre menstruació i cicle menstrual.
- 5** Una de les grans problemàtiques identificades gira al voltant del desconeixement i l'accés als productes menstruals. Per exemple, en els preus dels productes menstruals (fent especial èmfasi en aquells productes reutilitzables de cost elevat inicial).
- 6** La manca de lavabos adaptats i amb els requeriments bàsics s'ha d'abordar per tal que les dones i les persones que menstruen puguin realitzar una gestió menstrual saludable i segura.
- 7** L'àmbit laboral s'identifica com un entorn poc adaptat a la vivència menstrual, per exemple, la manca d'adaptació d'espais de maneig menstrual (p.ex. lavabos, espais per assegurar el descans durant la menstruació) o de flexibilitat horària per poder gestionar el dolor menstrual.
- 8** Hi ha una manca d'investigacions en equitat i salut menstrual en el nostre context.
- 9** Globalment, existeix una manca de consideració de diferents col·lectius. Concretament s'identifiquen els col·lectius LGTBIQ+, persones amb diversitat funcional, persones migrades i persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica. També és necessari considerar a dones i persones joves així com aquelles en l'etapa de la perimenopausa i del climateri, per exemple, en l'àmbit sanitari.

Quines accions són necessàries portar a terme?

A continuació es resumeixen un seguit d'accions proposades per les expertes en salut i equitat menstrual segons l'àmbit d'abordatge.

Àmbit polític

- ◇ Generar estructures internes dins del poder polític que s'encarreguin de vetllar pel desenvolupament i manteniment de les mesures menstruals a llarg termini.
- ◇ Crear polítiques públiques menstruals amb participació ciutadana i considerant els diferents col·lectius dins la població.
- ◇ Potenciar la transmissió de coneixement menstrual a la població, a través de cursos i xerrades comunitàries per part dels professionals sanitaris.
- ◇ Proporcionar informació menstrual específica a professionals sanitaris sobre com abordar col·lectius específics (LGTBIQ+, persones migrades, diversitat funcional).

Àmbit educacional i informatiu

- ◇ Educació menstrual de l'alumnat a les escoles i instituts, amb una perspectiva interseccional. Aquesta formació hauria de donar-se inicialment a l'educació primària, abans de la menarquia.
- ◇ Incloure la menstruació i el cicle menstrual al currículum educatiu escolar mitjançant: 1) la creació d'una assignatura de "salut" (amb contingut menstrual explicat des de les vessants socioculturals i biològiques combinades) o 2) la integració de la menstruació i el cicle menstrual en les assignatures escolars ja existents.
- ◇ Incloure i reforçar el contingut menstrual en els plans d'estudis universitaris de l'àmbit de la salut, educatiu, social i polític.
- ◇ Transmetre informació sobre la diversitat de productes menstruals disponibles (ex. explicar la varietat de productes menstruals reutilitzables disponibles com la copa, les calces menstruals, les compreses de tela, entre d'altres).
- ◇ Implementar campanyes informatives i de sensibilització massiva.
- ◇ Crear campanyes informatives específiques al voltant de la composició química i la qualitat dels productes menstruals (ex. composició dels tampons).
- ◇ Plantejar la creació d'espais públics per a la informació i gestió menstrual durant les festes dels municipis.
- ◇ Crear i projectar productes audiovisuals que representin la menstruació, el cicle menstrual i la menopausa

lliure d'estereotips als medis de comunicació, les xarxes socials i als espais culturals.

Àmbit sanitari

- ◇ Desenvolupar un pla de salut general que contingui accions menstruals específiques.
- ◇ Modificar el disseny arquitectònic dels centres de salut per a que esdevinguin espais més acollidors i segurs (ex. modificar les tonalitats més fredes dels centres cap a tonalitats més càlides).
- ◇ Potenciar la formació menstrual d'equips professionals multidisciplinaris i que tinguin en compte diverses poblacions durant les consultes (LGTBIQ+, persones migrades, persones amb diversitat funcional i/o persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica).
- ◇ Comptar amb la participació d'agents comunitaris per la transmissió d'informació menstrual des dels centres de salut.
- ◇ Abordar la menstruació i el cicle menstrual com a signes de salut des de les consultes sanitàries.

Àmbit dels productes menstruals i del maneig menstrual

- ◇ Reduir l'IVA en els productes menstruals (incloent els productes menstruals reutilitzables de tela que encara disposen del 21% d'IVA).

◇ Desenvolupar productes menstruals adaptats a les poblacions amb diversitat funcional.

- ◇ Proveir dispensadors de productes menstruals en punts estratègics (p.ex. bancs d'aliments, serveis socials, CAPs, presons), per assegurar l'accessibilitat de poblacions en situació de vulnerabilitat socioeconòmica.
- ◇ Dispensar productes menstruals gratuïts a través de les farmàcies.
- ◇ Adaptar els lavabos a les necessitats menstruals (p.ex. disposició de sabó, rentamans i paperera al costat de l'inodor, plantejar la disponibilitat de lavabos no mixtes, etc.) en espais públics, centres educatius, laborals, entre d'altres.

Àmbit laboral

- ◇ Generar permisos menstruals (permisos que poden gaudir dones i persones que menstruen amb menstruacions doloroses i que trobin dificultats en el desenvolupament de les seves activitats laborals).
- ◇ Flexibilitzar els horaris destinats a la jornada laboral durant la menstruació.
- ◇ Oferir l'opció de teletreballar durant la menstruació. Tot i així, s'ha de tenir en compte que no totes les feines disposen aquesta possibilitat.
- ◇ Generar i adaptar els espais laborals a les necessitats de la gestió

menstrual (des dels lavabos fins a espais de descans destinats a gestionar i permetre l'autocura durant la menstruació).

Àmbit de recerca

- ◊ Crear un repositori menstrual per compartir coneixements, recursos d'informació i pedagògics i dades de recerca.
- ◊ Portar a terme investigacions en salut i (in)equitat menstrual amb participació ciutadana.
- ◊ Traslladar els resultats de la recerca en salut i (in)equitat menstrual a l'àmbit polític, pel desenvolupament de polítiques menstruals.

Les **polítiques** proposades haurien d'**abordar les inequitats menstruals de manera estructural** i per tant, s'haurien de mantenir **longitudinalment en el temps**. Cal emfatitzar en la **implementació de diverses mesures en diferents àmbits d'acció**, ja que l'aplicació de **polítiques individuals** podria resultar **contraproductiu** per adreçar les inequitats menstruals. Per exemple, l'aplicació de mesures individuals destinades a la reducció del preu dels productes menstruals no és suficient per abordar la pobresa menstrual, ja que sovint aquestes mesures no es centren en els factors estructurals que causen i fan prevaldre les inequitats socioeconòmiques i la pobresa. També, cal que aquestes **mesures vagin acompanyades** d'un treball cap a la **sensibilització col·lectiva per erradicar el tabú, l'estigma i la discriminació menstrual**. Així, les me-

asures educatives haurien d'**aprofundir en la visibilització i desestigmatització** de la menstruació i el cicle menstrual per tal de ser efectives. En el context laboral, les mesures proposades s'haurien de desenvolupar conjuntament amb altres intervencions. D'aquesta manera es podria prevenir que les polítiques laborals tinguessin un efecte perjudicial, agreujant el tabú, l'estigma i la discriminació menstrual, així com potenciant la medicalització del cicle menstrual i de la menstruació i creant barreres per a la detecció precoç de patologies com l'endometriosis.

Per una altra part, cal ressaltar que les **polítiques menstruals** s'haurien d'abordar des d'una **perspectiva interseccional**. Això significa que s'ha de considerar que la **societat no és homogènia** i que les **necessitats de persones i col·lectius**, com els especificats en aquest document (p.ex. persones migrades, persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica, LGTBIQ+, persones amb diversitat funcional), poden ser diferents. Per tant, les mesures s'haurien d'adaptar segons a quin col·lectiu vagin dirigides. En relació a aquest punt, també cal considerar que les mesures proposades en l'àmbit laboral estan més enfocades en alguns col·lectius professionals específics (p.ex. no totes les ocupacions laborals ofereixen l'opció de teletreballar durant la menstruació). Per aquest motiu, cal seguir investigant i proposant polítiques que tinguin en consideració altres situacions i contextos laborals.

Altres publicacions del projecte Equitat i Salut Menstrual a Espanya

Per obtenir més informació sobre els estudis portats a terme pel projecte *Equitat i Salut Menstrual a Espanya* es pot consultar el següent informe https://www.idiapjgol.org/images/Recerca/Projectes/Informe_Equitat_Menstrual_CAT.pdf o les següents publicacions científiques:

- ◊ [Experiències d'inequitat menstrual i salut menstrual en dones i persones que menstruen a l'àrea de Barcelona \(Espanya\): un estudi qualitatiu](#)
- ◊ [Ús i percepció dels productes menstruals reutilitzables i no reutilitzables a Espanya: un estudi de metodologia mixta](#)
- ◊ [Inequitat menstrual a Espanya: un estudi transversal](#) (només resum disponible)
- ◊ [Alteracions menstruals autoreportades durant la síndrome de COVID-19 a Espanya: un estudi transversal](#)
- ◊ [Alteracions menstruals durant la pandèmia de COVID-19 a Espanya](#)

Referències

1. American College of Obstetricians & Gynecologists Committee Opinion No. 651: Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign. *Obstet Gynecol.* 2015;126(6): 143–146.
2. Sumpter C, Torondel B. A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLoS ONE.* 2013;8(4):e62004.
3. Tanton C, Nakuya K, Kansime C, Hytti L, Torondel B, Francis SC, et al. Menstrual characteristics, menstrual anxiety and school attendance among adolescents in Uganda: a longitudinal study. *BMC Womens Health.* 2021;21(1):410.
4. Das P, Baker KK, Dutta A, Swain T, Sahoo S, Das BS, et al. Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India. *PLoS One.* 2015; 10(6):e0130777.
5. Torondel B, Sinha S, Mohanty JR, Swain T, Sahoo S, Das BS, et al. Association between unhygienic menstrual management practices and prevalence of lower reproductive tract infections: a hospital-based cross-sectional study in Odisha, India. *BMC Infect Dis.* 2018;18(1):473.
6. Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for poli-

cy, practice, and research. Sex Reprod Health Matters. 2021;29(1).

7. Holst AS, Jacques-Aviñó C, Berenguera A, Pinzón Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, et al. Experiences of menstrual inequity and health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. Reprod Health. 2022; 19(1):45.
8. Accedir a l'informe *Equitat i Salut Menstrual a Espanya* per obtenir més informació sobre aquest estudi: https://www.idiapjgol.org/images/Recerca/Projectes/Informe_Equitat_Menstrual_CAT.pdf.
9. El World Café és una tècnica conversacional destinada a facilitar un debat obert i creatiu, compartint idees entre les persones participants, i arribant a una comprensió profunda sobre un tema. Les persones participants acostumen a distribuir-se en diferents espais per tal d'anar generant converses simultàniament i que es coconstrueixen durant el procés de recollida de dades (11).

IO. Els lavabos no mixtes són aquells que estan diferenciats per sexe (dona/home). En canvi, els lavabos mixtes són aquells que poden ser utilitzats independentment del sexe/gènere..

II. Berenguera A, Fernández de Sanmamed MJ, Pons M, Pujol E, Rodríguez D, Saura S. Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. 1ª ed. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAP J. Gol); 2014.

Entitats coordinadores i finançadores

Coordinació: Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Finançament: European Society of Contraception and Reproductive Health (ESC)

Entitats col·laboradores

Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR), Institut Català de la Salut

Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS)

SomiArte Taller

Responsables del document

Laura Medina Perucha (IDIAPJGol), Andrea García Egea (IDIAPJGol), Constanza Jacques Aviñó (IDIAPJGol), Cristina Martínez Bueno (ASSIR/ICS), Anna Berenguera Ossó (IDIAPJGol), Carme Valls Llobet (Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris), Diana Pinzón Sanabria (SomiArte Taller), Tomàs López Jiménez (IDIAPJGol), Anna Sofie Holst (IDIAPJGol), Jordina Munrós Feliu (ASSIR/ICS), María Mercedes Vicente Hernández (ASSIR/ICS).

Col·laboradores del document

Carolina Ackermann, Maria Rosa Almirall Oliver, Nuria Baraza Ramos, Emma Baudais, Núria Beitia Hernández, Lucía Burgos Cubero, Marta Díaz Torres, Sara Llanos Company, Ana Maria Marchal Torralbo, Carme Monge, Gala Montenegro Nadal, Anna Morero Beltrán, Anna Payaró Llisterri, Aina Pi Sánchez, Mª José Pujol Abanades, Clara Selva Olid, Eva Vela Martínez.

Contacte

Laura Medina Perucha

Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Gran Via de les Corts Catalanes 587 àtic, 08007 Barcelona
(+34) 93 482 4105 | lmolina@idiapjgol.org