

“Sonríe, aunque duela”:

una exploración de
los cuidados menstruales
en España

Entidad financiadora

Este proyecto ha sido financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)
a través del proyecto "PI22/01389" y cofinanciado por la Unión Europea.

“Sonríe, aunque duela”:

una exploración de
los cuidados menstruales
en España

Equipo de investigación

Andalucía

Rosalba Company Córdoba - Universidad de Sevilla

Carmen Rodríguez Domínguez - Universidad de Huelva

Ana Isabel Arcos Romero - Universidad Loyola Andalucía

Irene Gómez Gómez - Universidad de Sevilla

Sara Domínguez Salas - Universidad de Sevilla

Canarias

Vinita Mahtani Chugani - Gerencia de Atención Primaria de Tenerife

Alejandra Méndez González - Fundación Canaria Instituto de Investigación Sanitaria de Canarias

Casandra del Pilar González Hernández - Gerencia de Atención Primaria de Tenerife

María José González Luis - Gerencia de Atención Primaria de Tenerife

María Dolores Marrero Díaz - Gerencia de Atención Primaria de Tenerife

Cataluña

Astrid Boe Hüttel - Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAP]Gol)

Andrea García Egea - Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAP]Gol)

Bruna Álvarez Mora - Universidad Autónoma de Barcelona

Constanza Jacques Aviñó - Institut de Recerca en Atenció Primària
Jordi Gol i Gurina (IDIAP]Gol)

Cristina Martínez-Bueno - Atenció a la salut sexual i reproductiva
(ASSIR). Institut Català de la Salut

Clàudia Díaz Aubalat - Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats
(C]AS)

Carme Valls Llobet - Centro de Análisis y Programas Sanitarios
(CAPS)

Diana Pinzón Sanabria - SomiArte Taller. Educación afectiva y
Sexual.

Anna Sofie Holst - Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol
i Gurina (IDIAP]Gol)

Anna Berenguera Ossó - Institut de Recerca en Atenció Primària
Jordi Gol i Gurina (IDIAP]Gol)

Laura Medina Perucha (**Coordinadora**) - Institut de Recerca en
Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAP]Gol)

Galicia

Noemí López Rey - Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur
(IISGS)

Macarena Chacón Docampo - Instituto de Investigación Sanitaria
Galicia Sur (IISGS)

M^a José Fernández Domínguez - Instituto de Investigación Sanitaria
Galicia Sur (IISGS)

Celsa Perdiz Álvarez - Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IISGS)

Carmen Verde Diego - Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IISGS)

Roberto Fernández Álvarez - Servicio Gallego de Salud

M^a Dolores Martínez Romero - Servicio Gallego de Salud

País Vasco

Ainhoa Ulibarri Ochoa - Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba; Osakidetza, OSI Araba

Estíbaliz Gamboa Moreno - Osakidetza / Instituto de Investigación Sanitaria Biogipuzkoa

Ana Garaikoetxea Iturriria - Osakidetza / Instituto de Investigación Sanitaria Biogipuzkoa

Maialen Berridi Agirre - Osakidetza / Subdirección de Atención Primaria

Uxune Apalategi Gómez - Osakidetza / Instituto de Investigación Sanitaria Biogipuzkoa

Como citar: Hüttel, A. B., Mahtani-Chugani, V., Ulibarri-Ochoa, A., López-Rey, N., Company-Córdoba, R., García Egea, A., Méndez-González, A., Gamboa-Moreno, E., Chacón-Docampo, M., Rodríguez-Domínguez, C., Álvarez-Mora, B., González-Hernández, C. P., Garaikoetxea Iturriria, A., Fernández-Domínguez, M. J., Arcos-Romero, A. I., Jacques-Aviñó, C., González-Luis, M. J., Berridi-Agirre, M., Perdiz-Álvarez, C., Martínez-Bueno, C., Marrero-Díaz, M. D., Apalategi-Gómez, U., Verde-Diego, C., Gómez-Gómez, I., Fernández, R., Domínguez-Salas, S., Díaz, C., Martínez-Romero, M. D., Valls-Llobet, C., Pinzón-Sanabria, D., Holst, A. S., Berenguera, A., & Medina-Perucha, L. (2026). "Sonríe, aunque duela": una exploración de los cuidados menstruales en España. Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol).

Contacto: Dra. Laura Medina Perucha / lmedina@idiapjgol.org / Tel. 93 482 42 53 (ext. 4105)

Gran Via de les Corts Catalanes 587 ático (08007, Barcelona, España).

@2026 Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol). Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta publicación sin autorización previa.

«Para mí, los días de la menstruación son los más horribles. Sufro a veces hasta 14 días con la menstruación. Aquí poco a poco va cayendo las hojas de la flor de los árboles. Yo me cambio la compresa cada media hora. Eso es horrible. Porque a veces me pongo hasta dos. Una delante y otra hacia detrás. Porque me da miedo que se me pase. Estoy incómoda todo el tiempo. A veces veo que hay gente que dice "me viene la menstruación, no saldré hoy, no iré a trabajar, me quedo tumbada". Pero no, tienes que salir al día a día, llevar el niño al cole, ir a trabajar. No se puede parar. No puedes parar».

(País Vasco, 38 años)



Índice

12	Prólogo
14	Prefacio
16	Conceptos clave
19	Capítulo 1: Un proyecto colaborativo
25	Capítulo 2: «Sonríe, aunque duela»
34	Capítulo 3: «No sabemos nada sobre la menstruación»
44	Capítulo 4: «Vas a la consulta médica, y siempre te dicen: "Esto es normal"»
55	Capítulo 5: «Aprender a parar»
70	A quienes habitan este mundo: Una carta colectiva
74	Epílogo

Agradecimientos

Con profunda gratitud, queremos agradecer a todas las personas participantes del estudio, que no solo compartieron con nosotras su tiempo, experiencia e historias, sino que también, a través de la lente de su cámara, nos mostraron su forma de percibir el mundo.

Prólogo

Recuerdo los años de mi preadolescencia como una etapa de transformación, en que la menarquia fue un momento en el que me sentí confrontada por primera vez con mi sentido de mi intimidad. Fue entonces cuando empecé a percibir que mi cuerpo debía pasar a ser un espacio compartido, donde los límites se desdibujaban, y donde sucedía algo que tenía simbolismos que me trascendían. Mi cuerpo e identidad pasaban a tener que amoldarse y contenerse en expectativas sociales y de género limitantes.

Con los años, mi cuerpo y mi mundo emocional se volvieron algo a «gestionar» y «controlar» para encajar con las expectativas de género y los ritmos productivos y mecanicistas de nuestro sistema social, donde el «cuidado» tiene apenas espacio. Cuerpo y emoción pasaron a ser territorios de vigilancia y de disciplina. Reflexiono hoy sobre el paralelismo entre el ciclo menstrual y la vida, como procesos que implican movimiento constante y aprender a danzar entre el equilibrio y el desequilibrio. También, sobre cómo la despolitización de la vida nos aleja del descanso, de la pausa y del cuidado, y nos empuja a sostener una estabilidad y linealidad que no reconocemos como propia.

Durante mi formación como psicóloga he ido transformando mi manera de comprender la salud y el mundo emocional. Con el tiempo, me he ido alejando de comprensiones de la Psicología atravesadas por lógicas productivistas y mecanicistas, para acercarme a una práctica que sitúa la vida en el centro y entiende la salud no como rendimiento ni adaptación acrítica, sino como un proceso dinámico y de equilibrio entre una misma y el entorno.

Fue hace ya casi una década que, a través de mujeres y personas en los activismos feministas, supe por primera qué era la «pobreza menstrual», un concepto que cada vez resonaba con más fuerza en el debate social. Sin embargo, apenas encontraba eco en proyectos de investigación que dieran respuesta a esta necesidad.

Fue desde esta conciencia que decidí iniciar y construir una línea de investigación en Equidad y Salud Menstrual. Entiendo la investigación como un proceso de escucha, aprendizaje y responsabilidad colectiva. Es por ello por lo que no puedo desligarla de las transformaciones sociales que la atraviesan y que la hacen necesaria. Desde entonces, he impulsado diversos proyectos y he trabajado para tender puentes entre el conocimiento que producimos y las realidades sociales y políticas en que se retroalimenta. Para mí, investigar no es solo describir el mundo, sino participar de manera situada y comprometida en su transformación.

El proyecto que narra este fotolibro nace del deseo de comprender, visibilizar y compartir experiencias y realidades que históricamente se han mantenido en los márgenes. Nace también del deseo de dar espacio a los cuidados y de reconocer las conexiones que construimos colectivamente.

Os invito a recorrer estas páginas y a encontraros con las imágenes y los relatos de quienes han participado, como una forma de creación colectiva.

Laura Medina Perucha
Barcelona, marzo de 2026

Prefacio

La experiencia menstrual puede incluir experiencias de bienestar y malestar, aunque cada ciclo es único y afecta de distintas maneras la vida cotidiana, el bienestar y la salud emocional. A pesar de ser una experiencia vivida a través del cuerpo, **el ciclo menstrual y la menstruación no son solo experiencias fisiológicas, sino que tienen un gran significado social que influye en cómo se vivencian.**

A lo largo de la historia y en diferentes culturas, la menstruación ha estado ligada a nociones sociales que consideran la sangre menstrual como algo sucio, el ciclo menstrual como algo que no debe mencionarse, y las experiencias menstruales como un asunto individual. Activistas feministas y varias investigaciones^{1, 2} explican que **estas concepciones, principalmente negativas, se deben a que la sociedad, sus estructuras e instituciones, están configuradas con un sesgo de género** que prioriza y privilegia las necesidades de los hombres (blancos, heterosexuales, cisgénero y sin diversidad funcional).

Como consecuencia, las experiencias que no forman parte de lo que se considera una vivencia predominantemente masculina, como las experiencias menstruales, quedan ignoradas y minimizadas, lo que ha generado una variedad de repercusiones en la vida de mujeres y personas que menstrúan.

El ciclo menstrual y la menstruación se viven a través del cuerpo de formas muy diversas: algunas personas sienten dolor o cambios de ánimo, otras notan fluctuaciones en la energía o variaciones en la autoestima. Otras pueden no prestar mucha atención a su ciclo,

mientras que para algunas se considera una parte positiva e importante de su salud o identidad.

La investigación existente sobre el ciclo menstrual tiende a basarse en una perspectiva biomédica, se centra en prácticas de «higiene» durante la menstruación, o en cómo las fluctuaciones hormonales afectan los estados emocionales, mentales y conductuales³. Esta perspectiva ignora todos los aspectos sociales y estructurales que también moldean las experiencias menstruales, y en su lugar presenta el ciclo menstrual como una fuente de malestares y promueve la responsabilidad individual de las mujeres y las personas que menstrúan de «gestionar» sus ciclos menstruales. Como consecuencia, **se normalizan las experiencias de malestar menstrual, al entenderse como una parte inherente de menstruar**. Esto, a su vez, dificulta expresar, atender y considerar los posibles malestares menstruales como una preocupación real de salud a nivel personal, y también como un asunto de salud pública.

Sin embargo, en los últimos años ha crecido el interés en equidad y salud menstrual, tanto en la investigación como en las políticas públicas y en el debate público en general. En febrero de 2023 se incluyó por primera vez la salud menstrual en la Ley de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. (Ley Orgánica 1/2023). No obstante, el desarrollo en las distintas comunidades autónomas ha sido variable y es necesario seguir avanzando para un acceso a servicios y programas públicos para la equidad y la salud menstrual^{4, 5, 6}.

En el proyecto de investigación que dio origen a este fotolibro, **quisimos explorar la relación entre la salud emocional y los malestares menstruales a través de un enfoque centrado en los cuidados menstruales**.

Conceptos clave

Salud emocional

La salud emocional puede entenderse como la forma en que se experimentan las emociones en el cuerpo, cómo se sienten y se interpretan según el contexto en el que nos encontremos^{7, 8}. Es así un concepto muy fluido, social y político y la salud emocional puede verse y sentirse de forma muy diferente en cada persona. El uso de salud emocional, a diferencia de la salud mental, se basa en una crítica a la biomedicalización de la vivencia emocional, que tiende a patologizar ciertas experiencias³. Nos centramos, en cambio, en cómo se experimentan y expresan las emociones, en los significados que las personas les atribuyen y en cómo aparecen en sus narrativas.

Personas que menstrúan

Esta formulación busca incluir a todas aquellas personas que experimentan un ciclo menstrual, pero que no son o no se identifican como mujeres cis. Esto incluye, por ejemplo, a personas no binarias, hombres trans o personas intersex. Utilizamos esta formulación para subrayar que no todas las personas que menstrúan son mujeres y que no todas las mujeres menstrúan.

El ciclo menstrual y menstruación

El ciclo menstrual y la menstruación son experiencias que se viven principalmente a través del cuerpo e incluyen varios cambios entre ellos hormonales, físicos y emocionales. Basándonos en definiciones de la literatura entendemos el ciclo menstrual y la menstruación como

experiencias corporales que tienen un significado social que influyen no solo en cómo se vive el ciclo menstrual y la menstruación, sino también en cómo las mujeres y las personas que menstrúan «deben» desenvolverse con sus cuerpos menstruales¹.

Malestares menstruales

El concepto de malestar menstrual en este proyecto lo definimos como cualquier desafío o malestar físico, emocional o social que esté relacionado con el ciclo menstrual o con la menstruación. Puede incluir dolor físico, cambios emocionales o problemas para acceder a cuidados, recursos y servicios de salud menstrual.

Cuidados menstruales

Por cuidados entendemos tanto las experiencias, prácticas y actitudes personales y colectivas, considerando también las formas en que las estructuras sociales facilitan ciertos cuidados mientras dificultan otros^{9, 10, 11}. Esta comprensión del cuidado es muy amplia e incorpora cómo lo que para algunas personas se percibe como cuidado puede no serlo para otras. No se trata únicamente de un concepto positivo, sino que también puede estar marcado por emociones contradictorias y conflictivas, a lo mejor debido al tiempo, a la responsabilidad y al esfuerzo que implica cuidar de la propia persona o de otras. Las normas y estructuras sociales, culturales e institucionales (incluyendo las políticas públicas) influyen en cómo se conciben los cuidados, en quién se considera que los necesita y quién los recibe.



Foto de una rosa de papel elaborada por una participante para simbolizar la menstruación.

Capítulo 1

Un proyecto colaborativo

Este estudio se basa en un método de investigación llamado Fotovoz¹². Se trata de **una metodología de investigación-acción participativa**, que implica que las personas participantes del estudio forman parte activamente de varias etapas de la investigación. En este caso, las personas participantes forman parte en la recogida y análisis de los datos, así como en presentar los resultados del estudio.

Existen varias razones importantes para incluir directamente a las personas en la investigación. En primer lugar, permite identificar las necesidades y preocupaciones reales de una comunidad específica, asegurando que la investigación responda a estas necesidades. En segundo lugar, facilita que las personas puedan representarse a sí mismas, en lugar de que se hable por ellas. Por último, contribuye a cuestionar las jerarquías de poder tradicionales dentro de la investigación académica^{12, 13}.

Uno de los objetivos de Fotovoz es generar un cambio positivo, no solo para las personas que participan, sino también mediante la transferencia de los resultados a otros espacios de incidencia social, **y de ahí nace este fotolibro.**

El uso de la fotografía

El Fotovoz es un método de investigación que utiliza fotografías tomadas por las propias personas participantes. La idea de emplear un recurso visual en la investigación es acompañar las historias, facilitar

el diálogo crítico y fomentar que reflexionen y argumenten sus propias perspectivas¹².

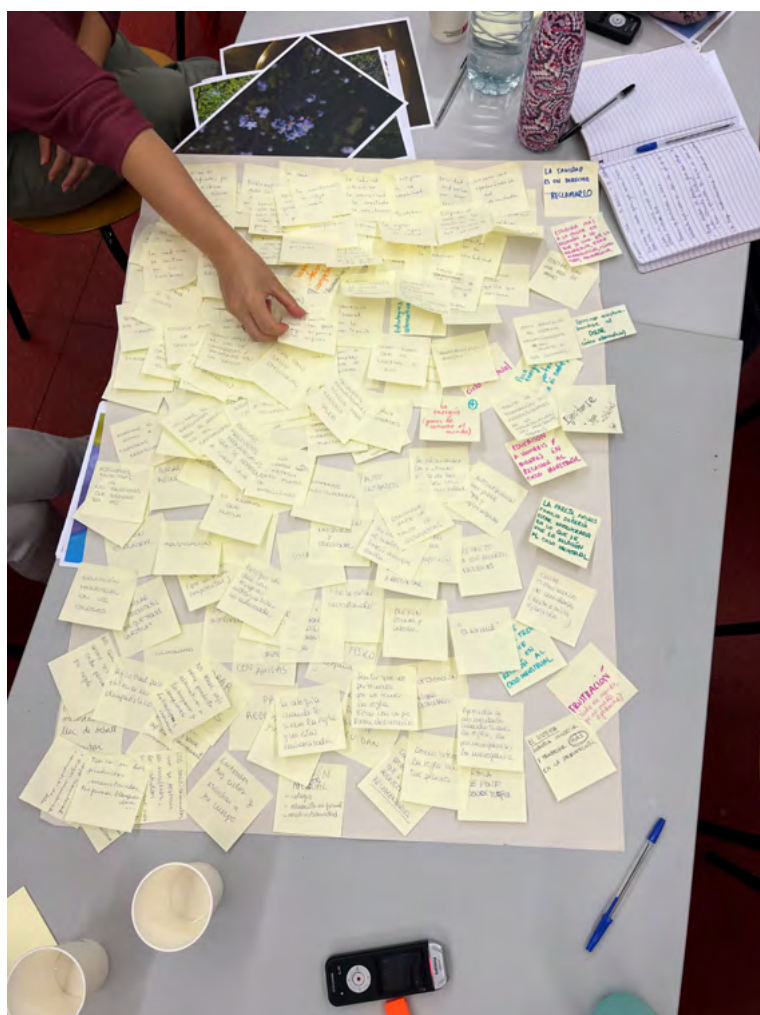
El uso de fotografías también permite acercarse de forma más directa a las propias experiencias y así **a través de la cámara se abre una ventana** a aspectos de sus vidas que, de otro modo, permanecerían invisibles para el equipo investigador. Además, pueden ser especialmente útiles en proyectos que trabajan con experiencias invisibilizadas o estigmatizadas, como las experiencias menstruales.

En este proyecto, la fotografía se convirtió en una herramienta clave para expresar ideas, conceptos y experiencias corporales y emociones que, de otra manera, serían difíciles de expresar en palabras.

Las personas participantes

Para empezar, era importante identificar a personas interesadas en formar parte del estudio en cada una de las cinco comunidades autónomas que participaron en este proyecto (Andalucía, Canarias, Cataluña, Galicia y País Vasco). Para poder participar, las mujeres y personas que menstrúan debían tener más de 18 años y experimentar malestares menstruales. El reclutamiento se centró, principalmente, en barrios de nivel socioeconómico medio-bajo, ya que estudios previos muestran que este factor influye en cómo se viven los malestares menstruales¹⁴. Además, las investigaciones con personas en situaciones de vulnerabilidad socioeconómica han sido más escasas.

A través de distintas estrategias, **identificamos 41 personas participantes**: 40 se identificaron como mujeres cisgénero y una como persona trans no binaria. Las edades oscilaron entre los 18 y los 50 años, siendo la mayoría entre 21 y 26. Más de la mitad había recibido algún diagnóstico relacionado con la menstruación (ej., endometriosis



Proceso de análisis colaborativo durante el Fotovoz. Las personas participantes clasifican los temas tratados y categorizan sus fotografías en cada una de las categorías.

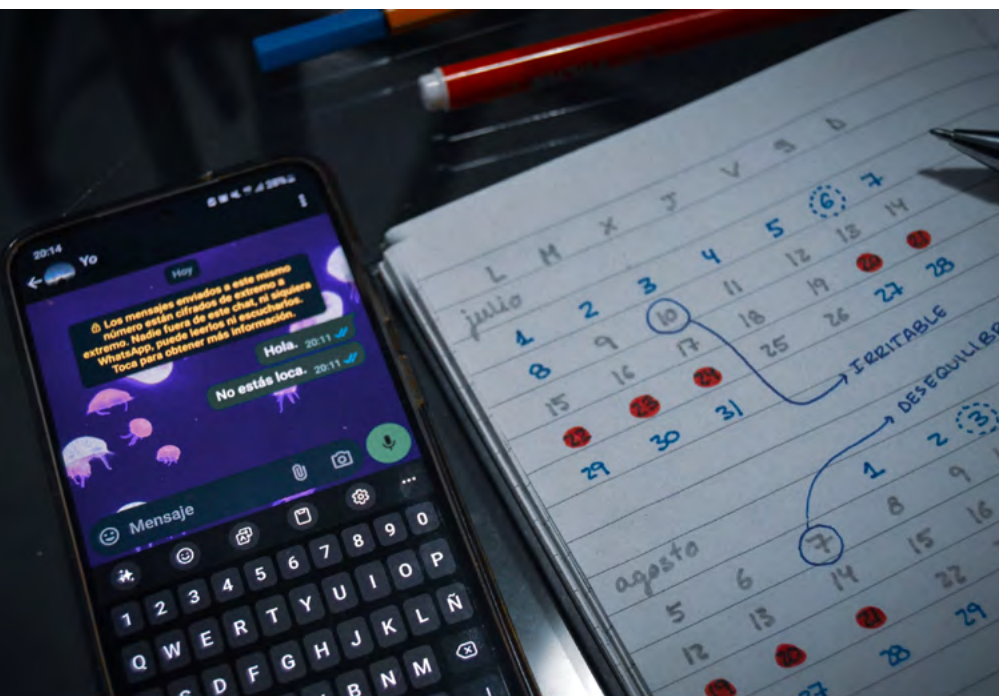
En la primera sesión se explicó en qué consistía el estudio, las personas participantes recibieron un pequeño curso de fotografía, y se acordó una consigna relacionada con el objetivo del estudio para guiar las fotografías. Por ejemplo, «¿Cómo cuido mi salud emocional ante malestares menstruales?»

En las tres sesiones siguientes, las personas participantes llevaron sus fotografías y las compartieron con el grupo. **Estas imágenes se convirtieron en el punto de partida para conversaciones y reflexiones** sobre los cuidados y malestares menstruales, así como sobre la salud emocional.

Las dos últimas sesiones se dedicaron al análisis colaborativo de todas las fotografías y temas tratados en las sesiones anteriores. Se identificaron categorías temáticas y cada participante asignó sus fotografías a la categoría correspondiente.

Después de las sesiones, por cuestiones éticas, cada equipo investigador de las comunidades preparó un análisis preliminar y lo comparó con las personas participantes para que pudieran dar su opinión y comprobar que sus experiencias se reflejaban correctamente. Todos estos análisis se resumieron en uno solo, que luego se presentó en una reunión en línea con los equipos de investigación y con las personas participantes representantes de cada comunidad, para recoger los últimos comentarios y aportes.

A continuación, se presentan los principales hallazgos de la investigación, organizados en cuatro capítulos. Cada uno incluye una selección de las 102 fotografías tomadas por las personas participantes, acompañadas de sus propias narrativas. Algunas citas han sido ligeramente editadas para facilitar su lectura.



«Son cinco días, cuatro, en los que me siento como totalmente emocionalmente desequilibrada. Me descontrolo, percibo la realidad de otra manera. Entonces, intenté imitar un poco la interfaz de mi aplicación del seguimiento menstrual y se ve la regla. Y aquí es 11 días antes de que me venga la regla y me pongo irritable, desequilibrada... Y aquí, pues me mandó como un mensaje. Pone: "Hola, no estás loca". Porque yo siempre notaba que... No que estuviera loca, porque esa palabra, no me gusta, pero si es verdad que tú piensas... "A lo mejor tengo algún problema psicológico"».

(Canarias, 24 años)

Capítulo 2

«Sonríe, aunque duela»

Los malestares menstruales se viven de muchas formas y en distintos momentos del ciclo, y pueden aparecer como dolor, sangrado abundante, cambios emocionales, entre otras sensaciones de malestar.

Estos malestares menstruales a menudo van acompañados de la sensación de tener que ignorarlos, callarlos y seguir adelante, sin poder cuidarlos, sumando aún más malestar.

Tener que cuidar a otras personas, o enfrentarse a una inseguridad económica o administrativa, como el trabajo informal o no remunerado, puede reforzar la sensación de no poder parar a pesar de experimentar malestares menstruales.

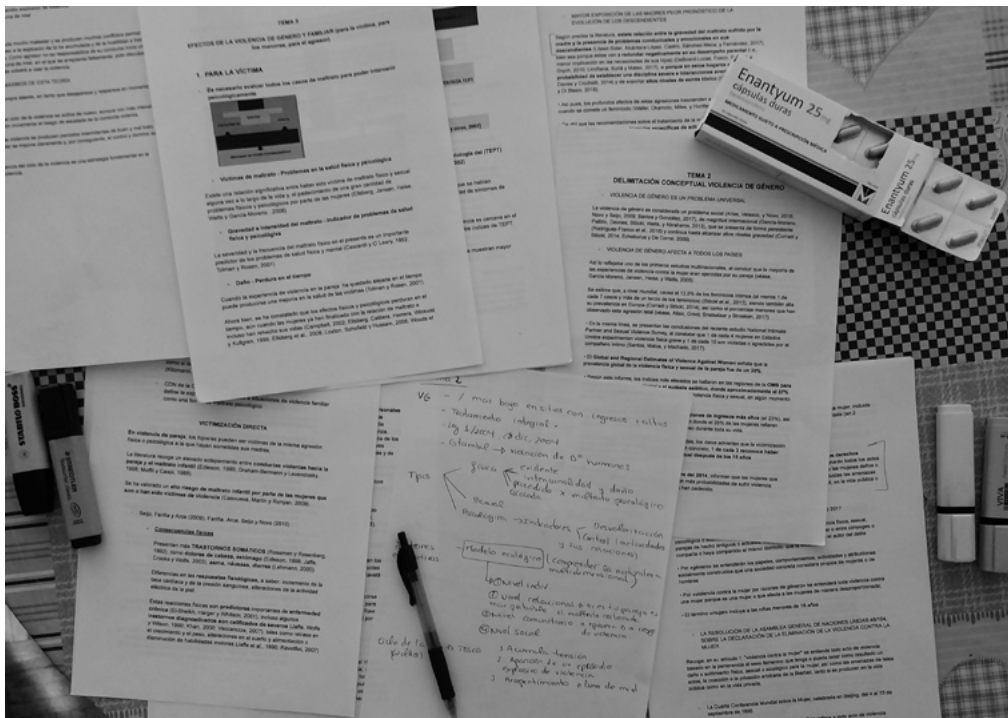


«Es una herramienta que encontré en mi jardín. Es como que la necesidad literalmente de ser funcional y tener que ser productiva, pero la herramienta está oxidada y tiene el clavo fuera y te vas a clavar la astilla. Entonces es como, aun así, intentarlo, pero hasta un nivel en el que ya no puedes. O sea, te vas a hacer daño si sigues con ese ritmo».

(Andalucía, 25 años)

«Tener que seguir haciendo cosas, es un sobresfuerzo, como estudiar, pero la vida sigue y que no se me note que estoy mal».

(Galicia, 26 años)

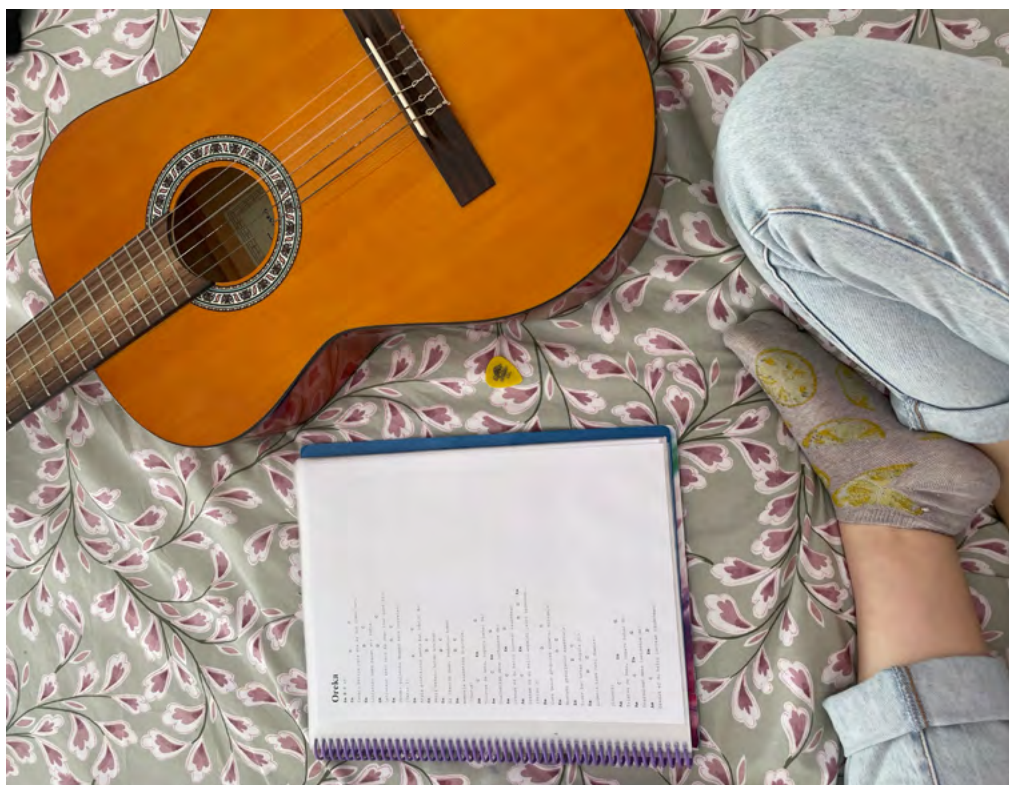


«El mundo no está preparado para que las mujeres tengamos la regla. Esos puños representan esa tensión, esa tirantez que me provoca tener un dolor añadido, una debilidad en mi cuerpo, un malestar que no me permite avanzar, pero que sin embargo yo encojo, encierro, minimizo para hacer un esfuerzo».

(Andalucía, 25 años)



Sin embargo, no todas las experiencias menstruales están caracterizadas por malestar. También se considera un signo importante de salud y una indicación positiva de fertilidad. Descubrir, aprovechar y celebrar los aspectos positivos del ciclo menstrual, como la conexión con la poesía o la expresión a través de la música, también emerge en las fotos.



«He querido representar cómo me he estado cuidando emocionalmente. Más concretamente con la música. Yo toco la guitarra. Y bueno, es una manera también, la música, de canalizar estas emociones».

(País Vasco, 26 años)

Creíste a mi voluntad que
 con algo más de gusto y más fuerza
 que una aguja y un hilo,
 costura el mundo y perdula
 juramento cuando hacen amor
 una meditación más allá del poder
 una meditación de la boca,
 donde cada aguja es una pregunta
 y cada puntada un silencio habitual
 mientras el humo del lenguaje se
 a él humo de la vida nos acompaña
 hacen nuevos propios caminos.

En esta situación
 es difícil decir bien las palabras
 o acordarse de cómo
 el polvo ante de la noche
 o acordarse la noche
 en las pequeñas preguntas
 con que algunas palabras
 sejan sus vidas.

En esta situación
 es preciso por lo mismo
 cambiar de lugar las imágenes

«El otro día pensé que otra cosa que yo intento hacer es también explorar esta parte positivamente. Con cosas como leer poesía. Que igual en momentos de mi ciclo leo un poema y no me interpela en absoluto, o sea, que no me dice nada, pero cuando estoy de esta forma en que no soporto a nadie y que estoy súper sensible, es como que todo me llega muchísimo, lo subrayo todo, lo lleno de exclamaciones, lo leo una y otra vez».

(Cataluña, 28 años)



Capítulo 3

«No sabemos nada sobre la menstruación»

La falta de conocimiento y de educación menstrual accesible, a nivel personal, social, institucional y entre generaciones, puede intensificar los malestares menstruales. La duda sobre qué es normal y qué debería preocupar puede influir en cómo se viven estas experiencias.



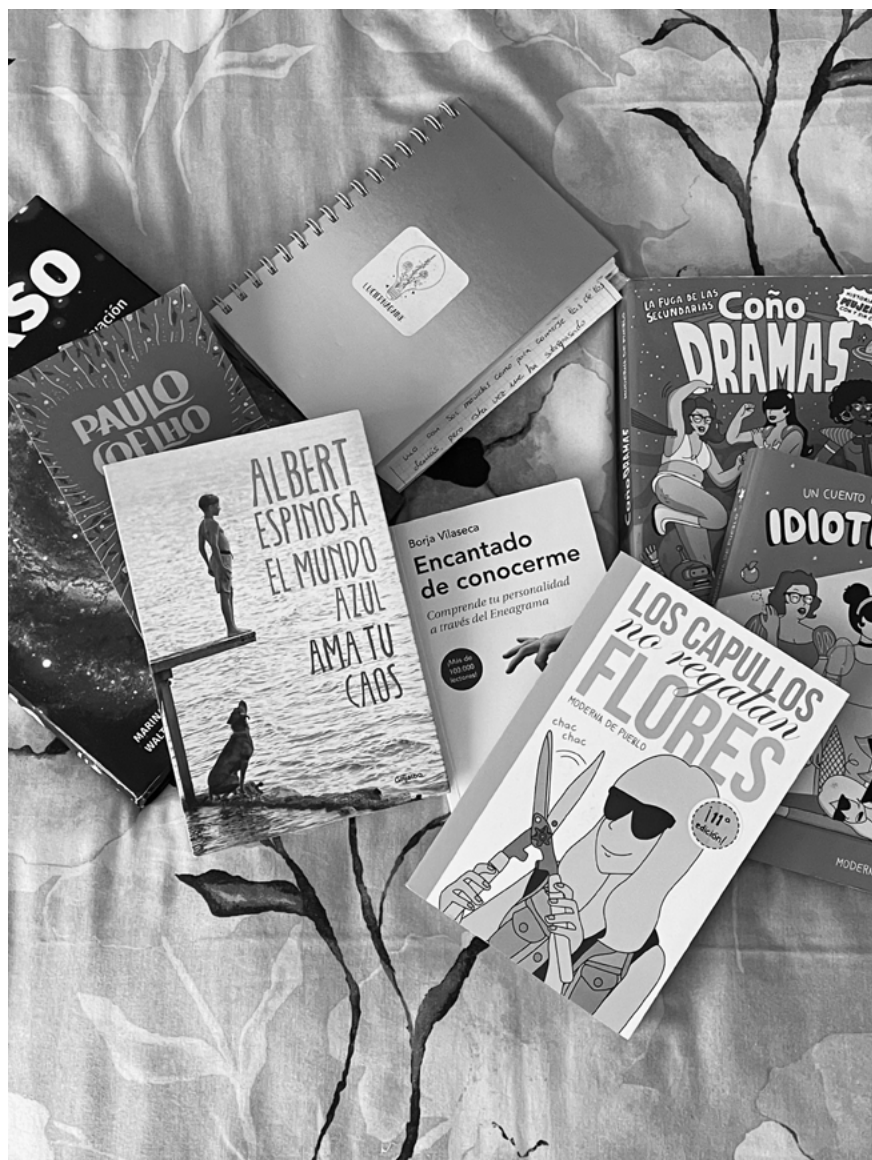
«Somos mi abuela, mi madre y yo. Y yo estoy enseñando una copa menstrual. Cómo se pone. Estoy explicando eso a mi abuela. Entonces, un poco, lo que representa la foto sería la información que tenemos, o que no tenemos. Mi abuela tiene 99 años y no tiene ni idea de lo que era una copa mensual.»

(Cataluña, 47 años)

«Esta es una foto de la consulta donde estoy haciendo prácticas del máster de matrona. Y quería demostrar como que la silla está vacía. A ver, yo entiendo que no haya mucha información, porque no hay información, pero también es verdad que muchas mujeres tampoco van en busca de esa información. Tú tienes la regla, lo pasas fatal y hay gente que lo asume y dice, "pues, esto es lo que es, y ya está"».

(Canarias, 21 años)





Esta ausencia de educación menstrual también puede impactar y limitar el autoconocimiento, algo que se puede considerar esencial para los cuidados menstruales. Como resultado, el saber tiene que construirse en otros espacios, como entre amigas, familiares y redes sociales.

«Los libros he puesto en blanco y negro porque quería dar un aspecto de antigüedad al tema de la foto y al tema del conocimiento por libros. Quiero hacer una especie de reivindicación en el sentido de que ahora tenemos que aprender por redes sociales, Wikipedia, nuestras amigas, Instagram, TikTok y demás y siento como que hay que rejuvenecer todo eso y, sobre todo, no ser tan arcaicos como fotos en blanco y negro, intentar que todo ese conocimiento nos lo enseñen en aulas o nos lo enseñen en talleres o en cosas donde podamos acceder».

(País Vasco, 27 años)

En general, tener un ciclo menstrual y menstruar se comprende como herramientas importantes para el autoconocimiento y la comprensión de una misma. Por ello, la ausencia de la menstruación o tener ciclos muy irregulares puede generar, para algunas, un malestar.

«Yo tengo el síndrome de ovario poliquístico, entonces me puedo pasar un año entero sin la regla, tranquilamente. O me viene cada seis meses, o nunca sé cuándo me va a venir. Entonces, esa espera intenté representar. Nunca he tenido a alguien que tuviese las mismas vivencias. Y me vino relativamente tarde, me vino como a los 14-15 años y he estado un montón de tiempo sin ella, entonces, tampoco he tenido tiempo de entenderme. De tomar tiempo para conocerme, porque tampoco he tenido tantas como para poder realmente estudiarme a mí misma y saber el proceso por el que paso».

(Canarias, 20 años)





Un aspecto clave es la importancia de incluir a hombres y personas que no menstrúan en la educación menstrual, con el fin de fomentar la empatía, promover formas relacionales de cuidado menstrual y generar cambios estructurales.

«Lo que yo intentaba mostrar con esa fotografía es que pese a sentirnos mal, que es un papel arrugado y con unas escaleras... Pese a sentirnos mal, tenemos que seguir adelante. No debería ocurrir así, ¿no? Por lo tanto, creo que es importante que exista una base de educación importante, que nos permitan darle el espacio para poder quedarnos en ese escalón el tiempo que necesitemos».

(Andalucía, 25 años)

Capítulo 4

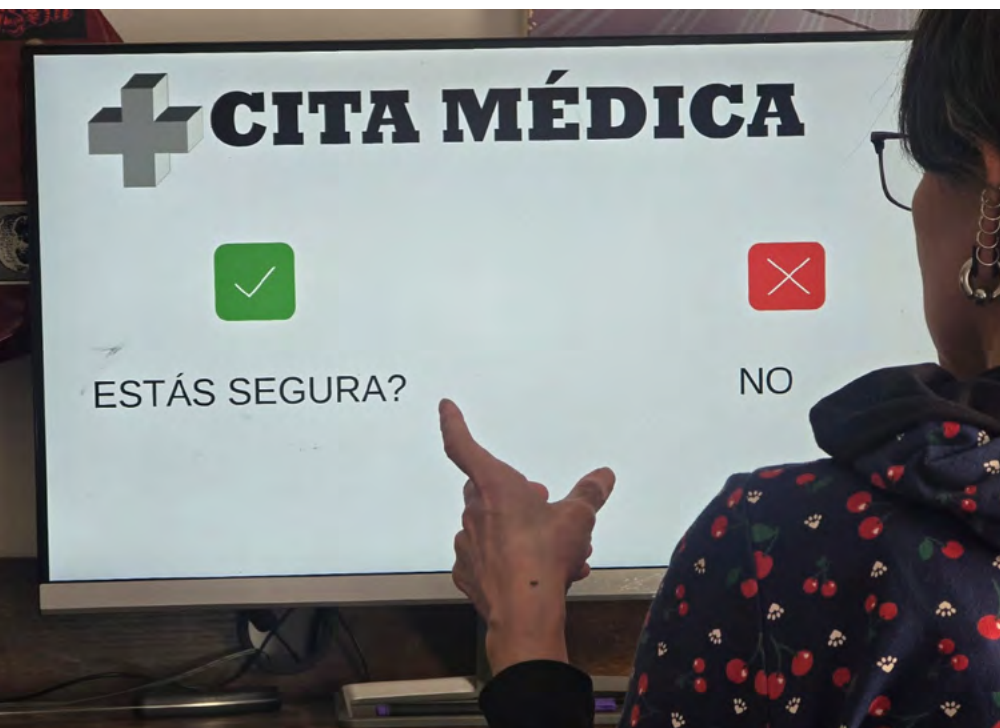
«Vas a la consulta médica, y siempre te dicen: "Esto es normal"»

Al buscar respuestas y soluciones a los malestares menstruales en el sistema de salud, no siempre se encuentra la atención ni los cuidados esperados y, en algunos casos, las interacciones con el sistema sanitario pueden generar aún más malestar.

«Yo he puesto esta foto, que son unas ruinas, porque en algún momento me he sentido en ruinas. Totalmente, porque yo no me encontraba bien y porque no encontraba ni ayuda, ni explicaciones, ni nada. O no me han atendido bien, no me han tratado bien».

(Cataluña, 47 años)





«A veces dudo de pedir cita con mi médico porque no sé si me va a reñir».

(Galicia, 50 años)

Situaciones de migración y/o de irregularidad administrativa se perciben como barreras significativas para poder acceder a la atención sanitaria en relación con malestares menstruales.

«Me fui a caminar por mi ciudad y estaba pensando un poco como en mí aquí. En la migración, en el cambio, en mis derechos, si los tengo igual o no los tengo. Yo aquí no puedo exigir, siento que no puedo exigir de la misma manera, como colombiana, como lo haría en mi país en temas de salud. Ese día pensaba un poquito en eso y por eso está como una florecita y el río, la parte de atrás la ciudad».

(Andalucía, 28 años)





Los anticonceptivos hormonales o los analgésicos son, con frecuencia, las únicas soluciones que se ofrecen para aliviar los malestares menstruales.

«Yo me sentí muy identificada con el vaso vacío. Porque a mí me da mucha impotencia, que yo digo, bueno, con todos los avances de la tecnología, que un ginecólogo que se supone que está en esa profesión, porque le gusta. Que su conocimiento es que el dolor es normal y lo que me puede decir es "tienes que tomar ibuprofeno. Cinco días antes, doble dosis, cinco días después, doble dosis". Ya te encuentras medicada todo el mes, para poder vivir una calidad de vida. Eso me da mucha frustración».

(Cataluña, 24 años)

El uso de anticonceptivos hormonales como única solución ofrecida por el sistema sanitario a los malestares menstruales también genera preocupación y estrés, debido a efectos secundarios no deseados, al malestar general asociado con la toma de medicación y a la inquietud sobre cómo podría afectar a la fertilidad.

No obstante, no todas las experiencias en el sistema sanitario son negativas. Lo importante no necesariamente es encontrar respuesta o solución a malestares menstruales, sino sentirse escuchada y tomada en serio.

«Me encontré a una persona que sabe, que es médico y ha trabajado por vocación y te dice "Hola, buenos días". Y te mira. Intenta averiguar, intentaba averiguar también qué pasa. Entonces, desde aquí viene esa otra foto, que es un paraguas, justo al revés, pero yo la hice por los colores. Porque hay de todo en todos lados. A veces te agotas y estás en ruinas y lo pasas mal, pero te puede servir para luego decir: "Sí, puedo reclamar y tengo derecho a hacerlo". Reclamar no es una denuncia, es un decir: "Oye, esto no ha ido bien", y así igual se puede cambiar, se puede mejorar».

(Cataluña, 47 años)





Capítulo 5

«Aprender a parar»

El descanso, consumir algo delicioso o nutritivo, la retirada temporal de las interacciones sociales y la reducción del ritmo de la vida cotidiana pueden ser actos importantes de cuidado menstrual. Algo que algunas participantes denominan «actividades de abuelas», para enfatizar la tranquilidad y la lentitud. También lo utilizan para reflejar cómo la sensación de sobrecarga, la presión y la necesidad de cumplir con múltiples tareas, incluso durante momentos de malestares menstruales, llevan a algunas a desear llegar cuanto antes a una etapa de la vida en la que el cuerpo deje de tener un ciclo menstrual.

«Lo que necesito es en plan: Tener mi libro, descansar, estar tranquila, ponerme los cascos, para que no me hable nadie. Oye, que, estoy bien, pero no me hables, y no quiero hablar contigo».

(Andalucía, 22 años)

*«Sabemos lo que nos hace sentir bien, y en
esos días, algo caliente es lo mejor».*

(Galicia, 21 años)







Entre las prácticas de cuidado colectivo, a menudo participan parejas, amistades, familiares e incluso animales, y se expresan en gestos como que otras personas cocinen, liberen de tareas domésticas o simplemente escuchen las experiencias de malestares menstruales.

«Me veo a mí en ese caracol porque una menstruación que es 5 días que solo voy manchando, voy despacio. Y esta es la mano de mi esposo. En ese momento a veces una necesita una mano de ayuda. Para que una, cuando estamos en nuestros días, diga: "Tú, tranquila, descansa, yo te voy a ayudar a hacer esto". Hay días en que una está triste, enojada, y entonces tienes muchos cambios de humor. Pero en cada momento la mano ayuda donde la necesitamos».

(País Vasco, 38 años)

«Mi abuelo es una persona mayor, y quiero representar, el tema del bastón, o sea, el tema del apoyo. También como para cuidarnos nosotros mismos. Yo creo que es importante ser consciente del hecho de que no es algo que solo me pasa a mí en este mundo. Es como apoyarnos entre todos y que no sea solo algo de mujeres».

(Cataluña, 30 años)





La práctica de los cuidados menstruales también conlleva ciertos recursos y privilegios: económicos, como productos menstruales o suplementos alimenticios; de tiempo, que permiten disponer de momentos para realizar las prácticas de cuidado; o naturales, como el acceso a la naturaleza y al aire libre.

«Fui a hacer la compra. Yo no uso ni compresas, ni tampones desde hace unos seis años o así. Y dije "A ver cuánto cuesta". Y la verdad que me quedé alucinada. O sea, seis euros. ¿Una caja de tampones? Te pones aquí a echar cuentas, sumas todos los meses... Hay mujeres que tienen ciclos más largos, ciclos más cortos. Échale 12-14 reglas al año por lo que te gastes».

(País Vasco, 26 años)

El alivio del dolor menstrual puede ser una forma muy importante de cuidado, aunque también puede provocar sentimientos ambivalentes respecto al consumo frecuente de analgésicos.

«Tengo muchos dolores. Tengo que parar mi vida por lo menos dos días y me quedo en la cama. Lo más importante y el foco donde yo quise centrar la atención es en la bolsita de agua caliente, una manta eléctrica, lo que sea. Porque a mí es algo que me ayuda mucho, aparte de un analgésico, tener algo calentito me relaja un montón».

(Canarias, 21 años)



Representación visual de los hallazgos

«Sonríe, aunque duela»

- Las **experiencias físicas y emocionales de malestar menstrual** se relacionan con sentimientos de aislamiento y soledad.
- Existen **tensiones entre mantener la vida cotidiana y experimentar malestares menstruales**. Sentir la presión de «seguir adelante» y de «sonreír, aunque duela», porque los malestares menstruales a menudo no son considerados motivo suficiente para descansar.
- Se vivencian **tensiones entre querer cuidarse y no querer ser percibida como «no capaz»**.
- Hay **aspectos positivos de tener un ciclo menstrual**. Percibirlo como un signo de salud, una parte importante de la identidad o con momentos para la introspección y la creatividad.



«No sabemos nada sobre la menstruación»

- **La falta de educación e información menstrual** accesible influye en cómo se viven los malestares menstruales y la salud emocional.
- **El autoconocimiento corporal es clave para los cuidados menstruales.** La falta de información hace que entender el ciclo menstrual no siempre sea fácil.
- **La información sobre el ciclo menstrual suele ser muy limitada** y muchas veces solo refleja ciertos tipos de ciclo y experiencias.
- **La falta de investigación** sobre el ciclo menstrual y la salud de las mujeres y personas que menstrúan genera malestares y complica los cuidados menstruales.
- Es importante **incluir a hombres y personas que no menstrúan en la educación menstrual** para fomentar la empatía, los cuidados colectivos y el cambio social.



«Vas a la consulta médica, y siempre te dicen: “Esto es normal”»

- Las **experiencias al buscar atención sanitaria para malestares menstruales** incluyen a menudo frustración con las respuestas, soluciones o cuidados ofrecidos.
- Existen **experiencias de malestar en las interacciones con profesionales de la salud**, al percibir desatención o falta de credibilidad hacia sus experiencias menstruales.
- Las **situaciones de migración o irregularidad administrativa** dificultan significativamente el acceso a la atención sanitaria.
- Se cuestiona el uso de **anticonceptivos hormonales como única respuesta a los malestares menstruales**, percibidos como una «solución rápida» en lugar de abordar las causas reales del malestar.



«Aprender a parar»

- Hay **diversidad de prácticas de cuidado menstrual**, que normalmente están centradas en las fases premenstrual o menstrual.
- La **necesidad de descansar, reducir el ritmo y retirarse de las interacciones sociales** es una respuesta a experiencias de dolor intenso, sangrado abundante, fatiga o sensación de estar sensible.
- Existen **formas de cuidado relacional** que involucran a parejas, familia o amistades.
- Las **experiencias de malestares menstruales pueden ser momentos para recibir cuidado** o brindarlo a otras personas, creando vínculos.
- Es importante el **acceso a recursos** (tiempo, dinero, flexibilidad laboral, etc.) necesarios para los cuidados menstruales.



A quienes habitan este mundo: Una carta colectiva

La carta que sigue surgió de la colaboración entre seis de las personas que participaron en este proyecto. Cada participante escribió su texto desde su propia voz, dirigiéndolo a quien eligió y centrado en lo que, en ese momento, era más relevante o presente. Después, el equipo de investigación unió estas voces, dando forma a la carta que ahora compartimos. Te invitamos a leerla en voz alta, a dejar que las palabras resuenen y encuentren su lugar:

A quienes habitan este mundo,

No es fácil escribir esta carta y no cargarla de emociones. Porque las emociones que a veces me genera mi ciclo menstrual son diversas, variadas y a veces contradictorias.

Porque cuando menstrúo, no solo tiembla mi cuerpo sino también mi mundo interior. Me habitan emociones que no siempre comprendo. Una tristeza que no avisa, una rabia que no busca pelea, una sensibilidad que me deja expuesta.

Estoy aprendiendo a abrazar estos momentos del ciclo en que todo me toca más hondo y me cuesta reconocermé.

No tengo ganas de nada, me siento incómoda, irritable, insegura, con dudas y miedo.

Me encuentro deslumbrante, imparable, sensual y con una energía desbordante. Una fuerza creativa despierta en mí y encuentra su forma en la música, el canto, la escritura y el movimiento.

Mi ciclo a veces se manifiesta como un vientre hinchado, un sangrado abundante, contracciones en el abdomen, dolor en las lumbares y las piernas. Me duelen los senos y la cabeza. Me tengo que preocupar por si se me manchan los pantalones y por si rendiré en mis estudios y en el trabajo. ¿Estaré siendo «suficiente»?

Y en otros momentos, cuando la menstruación no llega, mi cuerpo me deja con preguntas, dudas y preocupaciones: «¿Dónde estará la sangre?».

Al ciclo menstrual lo conocemos poco y mal, sin embargo, tiene un para qué.

Mi ciclo no solo se hace presente en las experiencias físicas y emocionales, sino también con la sensación de que, aun con el malestar

y el dolor, el mundo me obliga a que se me pase rapidito, a vestirme, desayunar, seguir con mi día, estar presente y cumplir con mis obligaciones sociales y laborales. Todo con una sonrisa y sin quejarme.

A ti te pido que me comprendas, cuides y apoyes. Porque de vez en cuando hay días en que todo pesa más, el ánimo, la piel, la mirada ajena. Y solo deseo refugio. En esos momentos, tu paciencia es bálsamo, y tu ternura un abrigo. No busco soluciones, solo presencia.

A ti te pido que respetes mi cuerpo, velando por que los baños, lugares de trabajo y espacios que habito sostengan y honren mis necesidades menstruales. Que los productos que tengo que usar acompañen mi bienestar y que respeten mi cuerpo. Que el sistema de salud me pregunte y cuide de verdad, que me mire y me escuche, y no solo me medique.

A ti te pido que enseñes, no solo a mí sino a todo el mundo, desde la infancia, sobre los ciclos menstruales, nuestros cuerpos y emociones. Que podamos hablar de las gotas de sangre y verlas con normalidad. Que podamos entender que las experiencias menstruales no son asuntos individuales ni privados, sino compartidos. Que quienes estén aquí y quienes vendrán lo tengan menos complicado.

A ti te pido que te impliques, que actúes, que colabores, que cantes conmigo «Flores Rojas». Acompáñame en este camino.

Necesitamos construir conjuntamente un entorno más amable. Un espacio que no juzgue, que no apure, que no presione. Un espacio para aprender las cosas que pasan en nuestros cuerpos, escuchar las múltiples formas en las que puedes vivir el ciclo, y comprender que cada experiencia es única, como cada ciclo.

Necesitamos un espacio que permita descansar sin culpa, y sentir sin explicaciones. Un lugar donde el cuidado no sea un lujo, sino un derecho compartido, presente en cada momento del ciclo. Ya nos cuidamos a través del diálogo, la permeabilidad social y pequeños trucos. Y quiero que todo el mundo forme parte de este espacio.

Sin embargo, sé que el mundo no va a cambiar de un día para otro. Todo depende de vivir en un entorno más amable, a cámara lenta en ocasiones, donde nuestros derechos se hagan valer.

Y cuando mi ciclo se haya ido para siempre, entre insomnio y sofocos, quizás lo extrañe.

No sé dónde quiero que llegue mi voz, pero quiero que mueva el mundo. Y que el mundo me deje abrazar mi ciclo menstrual y que me permita adaptarme a mi cuerpo cambiante.

Quiero que todas las personas sepan que mi menstruación no marchita plantas, ni trae malas cosechas. No pica el vino, ni cambia el sabor de lo que se prepara. No es su culpa lo de la mayonesa, tampoco lo del pan. No es sucia, ni impura, tampoco tóxica. No se convierte en bruja, tampoco en «mujercita». No es una carga, ni una maldición. No es una vergüenza, ni algo que deba ocultarse.

Gracias por caminar conmigo, incluso cuando mi paso se vuelve lento. Y gracias por leerme, porque hacerlo ya forma parte del cambio.

Con cariño,

Yo que habito una experiencia menstrual.

Epílogo

Las fotografías y los relatos de las personas participantes ofrecen una visión única de cómo crean momentos de cuidados menstruales.

Con la mirada puesta en los cuidados menstruales se evitó reforzar la idea predominante de que el ciclo menstrual y la menstruación son inherentemente experiencias negativas, y se destacó cómo las experiencias menstruales pueden convertirse en momentos de auto-conocimiento, de conexión con el propio cuerpo y de cuidados hacia una misma y en relación con otras personas y seres (ej. animales con quien se convive).

Se ha presentado una amplia variedad de formas de cuidado menstrual, según las necesidades y preferencias de cada mujer y persona que menstrúa: bajar el ritmo o tomar una pausa en la vida cotidiana, recibir apoyo o cuidados de amistades, familia o parejas, compartir momentos con animales o explorar aspectos positivos del ciclo menstrual, como picos de energía o creatividad. Muchas personas participantes expresaron que sentían la necesidad de «seguir adelante» a pesar de malestares menstruales, porque no se consideraba un motivo legítimo para descansar o cuidarse. Esto afectaba negativamente a su salud emocional y dificultaba los cuidados menstruales.

Las personas participantes exigieron que la educación menstrual sea accesible e inclusiva, que abarque experiencias diversas e incluya a hombres y personas que no menstrúan. Señalaron además la necesidad de un acceso más fácil y de una atención menstrual de mayor calidad dentro del sistema sanitario, que no se limite exclusivamente a prescribir los anticonceptivos hormonales y los analgésicos.

Insistieron en que sus malestares menstruales sean reconocidos como un motivo legítimo para descansar, bajar el ritmo y practicar el autocuidado, en lugar de verse obligadas a tener que «aguantar» o «seguir adelante» pese al dolor, la turbulencia emocional u otros malestares menstruales. Asimismo, señalaron la falta de atención desde las instituciones políticas hacia las experiencias menstruales como una barrera significativa para el cuidado menstrual.

Hay que tener en cuenta que los malestares menstruales no son solo experiencias físicas, sino que también están moldeados y agravados por estructuras sociales patriarcales que siguen marginando las experiencias menstruales, afectando de forma negativa a la salud emocional. Además, **estos malestares se intensificaban o adquirían otras formas cuando se cruzaban con el racismo estructural o con bajos recursos socioeconómicos,** generando retos específicos para los cuidados menstruales en estas situaciones. Esto subraya la importancia de abordar las experiencias menstruales desde una perspectiva interseccional, que permite visibilizar cómo los distintos ejes de opresión no operan de manera aislada, sino que se entrecruzan, configurando realidades únicas y complejas de exclusión y discriminación.

Centrarse en el concepto de los cuidados menstruales permite ver cómo los malestares menstruales son moldeados, agravados y sostenidos por estructuras patriarcales, racistas, capacitistas y (neo)liberales, afectando de manera significativa la salud emocional. Esta perspectiva es fundamental para desarrollar políticas públicas y para impulsar cambios estructurales transformadores que realmente aborden y dismantelen las inequidades sistémicas presentes en las prácticas de los cuidados menstruales.

«Me fui a la calle a sacar la fotografía esta vez y se me ocurrió, basándonos en todas las charlas, como una manera de decir: Stop al dolor, stop a medicarme sola, stop a la desinformación de todo el pueblo, stop a sentirme una bruja en mis días y sentir que nadie me entiende. O sea, es una palabra que más representa todo lo que hemos hablado y vamos a hablar. Siempre es como esa sensación de nosotras de querer ir a un sitio, sacar la compresa y que nadie te esté mirando mal y tú sentirte reprimida. Es una forma de decir: **¡Ya basta!**».

(Canarias, 21 años)



Referencias bibliográficas

1. Bobel, C. (2020). Introduction: Menstruation as lens—Menstruation as opportunity. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T. A. Roberts (Eds.), *The Palgrave handbook of critical menstruation studies* (pp. 1-8). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_1
2. 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. 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(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01354-5>
3. Blázquez Rodríguez, M. (2021). La biomedicalización de las vidas de las mujeres: Una revisión de sus dimensiones desde las publicaciones en español. *Revista Internacional de Sociología*, 79(2), e182. <https://doi.org/10.3989/ris.2021.79.2.19.141>
4. BOE. 2023. 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. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. Link: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-5364>
Downloaded 20.05.2024

5. Departament d'Igualtat i Feminismes. 2024. Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023- 2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius. Departament d'Igualtat i Feminismes. Link: https://igualtat.gencat.cat/web/.content/Departament/Transparencia/Gestio-serveis-publics/Plans-sectorials-interdepartamentals/PEM_VERSION_28_2_23_IFE_SIGOV_A30_A39_pagina70_DF.pdf Downloaded 12.06.2024
6. Medina-Perucha, L., & Jacques-Aviñó, C. (2024). Salud, equidad y justicia menstrual: de los saberes colectivos a la legislación menstrual en España. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102356. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2024.102356>
7. Beatty, A. (2014). Anthropology and emotion. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 20(3), 545-563. <https://doi.org/10.1017/1467-9655.12114>
8. De Antoni, A., & White, D. (2025). Affect. *Open Encyclopedia of Anthropology*. <https://doi.org/10.29164/25AFFECT>
9. O'Riordan, J., Daly, F., Loughnane, C., Kelleher, C., & Edwards, C. (2023). CareVisions: Enacting the feminist ethics of care in empirical research. *Ethics and Social Welfare*, 17(2), 109-124. <https://doi.org/10.1080/17496535.2023.2173794>
10. Chatzidakis, A., Hakim, J., Litter, J., Rottenberg, C., & Segal, L. (2020). *The care manifesto: The politics of interdependence*. Verso.

11. McKearney, P., & Amrith, M. (2021). Care. Cambridge Encyclopedia of Anthropology. <https://doi.org/10.29164/21CARE>
12. Wang, C. C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. *Journal of Women's Health*, 8(2), 185-192. <https://doi.org/10.1089/jwh.1999.8.185>
13. Lorenz, L. S., & Kolb, B. (2009). Involving the public through participatory visual research methods. *Health Expectations*, 12(3), 262-274. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2009.00560.x>
14. Pruneda Paz, J., García-Egea, A., Jacques-Aviñó, C., Besoain Cornejo, A. M., & Medina-Perucha, L. (2024). An intersectional approach on menstrual inequity as lived by women in circumstances of socioeconomic vulnerability in an urban and rural setting in Spain: A qualitative study. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 32(1), 2422155. <https://doi.org/10.1080/26410397.2024.2422155>

