

# ¿MENSTRUACIÓN Y CULTURA MEXICANA?

Lic. Diana Karina Cervantes  
Navarro

Profesionista Independiente.

## RESUMEN

La menstruación en nuestra cultura mexicana no solamente está asociada con un tema fisiológico, intervienen las construcciones y conceptualizaciones de género, influyendo en pensamientos, conocimientos, aprendizajes, y significados subjetivos a la realidad fisiológica de una mujer. En consecuencia, las actitudes frente al ciclo menstrual son negativas, se crean estereotipos, discriminación constante respecto a la mujer, enjuician y en su modo de ofensa, emiten burlas, humillaciones y hasta insultos. Suscitando el miedo o la vergüenza en las mujeres, a causa de la información que se recibe dentro de la cultura, con respecto a las creencias, valores y prácticas de las personas, se omiten los temas de salud, dejando de lado la revisión de la salud menstrual, ocasionando una desinformación constante y en algunas mujeres, daños fisiológicos. Fomentar la práctica del autocuidado a través de orientaciones, permitiría un cambio sobre el concepto actual de la menstruación y su proceso vital en la mujer.

Palabras clave: Menstruación, información, discriminación.

Asesora en el área de la Educación Especial y Necesidades Educativas Especiales

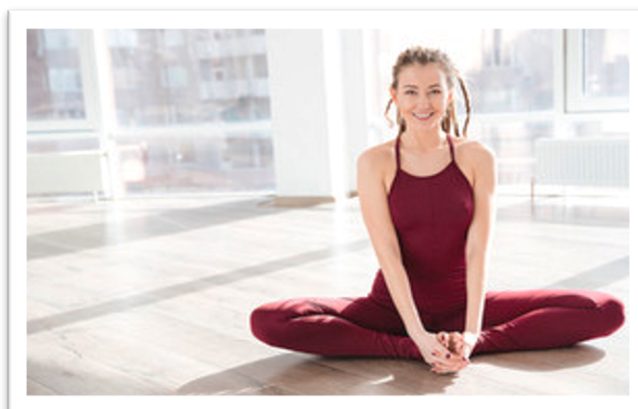
Recibido: 19 de marzo de 2020.

Aceptado: 08 de mayo de 2020.



Cita recomendada:

Cervantes D. (2020). Menstruación y cultura mexicana. *REDES. Revista de divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 2(1), 15-20. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.1.2020.286.15-20>



# ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.1.2020.286.15-20>



## INTRODUCCIÓN

**A**l momento de escuchar la palabra menstruación comúnmente es asociada con enojo, dolor, cansancio, irritabilidad, montaña rusa de emociones e incapacidad para ser racionales. Cuando es pensada para sí misma, es asociada nuevamente con dolor, cansancio y una gran incomodidad. Es una palabra que al ser mencionada a las mujeres les genera escalofríos, si llegara a ser posible, la retirarían de la existencia, así como, todo el proceso que la acompaña.

En términos literales, la menstruación es la fase de descamación mensual fisiológica periódica de la mucosa del endometrio, que se necrosa, exfolia y desprende, debido a la deprivación hormonal, siendo expulsados sus restos por la vagina, junto a sangre, moco y células vaginales (...) El ciclo menstrual normal confirma la normalidad de una joven (en la mayoría de los casos) respecto a su futura salud sexual y reproductiva y debe considerarse un signo vital, casi tan importante como el pulso, la respiración o la presión arterial. (Rodríguez & Curell, 2017, p.305)

La menstruación ha sido sucumbida por cientos de años, en un concepto erróneo, no habla de la realidad de los síntomas, es considerada la parte sexual de la mujer, y por tabú es tan poco mencionada, orillando a miles de mujeres mexicanas a considerarla como un estorbo, una emoción negativa, manteniéndose en un

margen de ignorancia respecto a su función y los cientos de beneficios que tiene al conocer el ciclo menstrual en su expandible concepto. Permitiendo que las farmacéuticas tengan una ventaja sobre la ignorancia que predomina sobre el tema menstrual. Debido a la cultura, manifiesta es un tema que se trabaja en silencio, no se permite hablar de ello en la mesa, es sucia, y convierte a las mujeres en débiles emocionales, por consiguiente, la conducta es retraer los síntomas y los pensamientos. Curando el dolor con pastillas hormonales, presentando efectos secundarios. De la Cuesta, Franco e Iglesias (2011) nos hablan de los efectos que tienen los anticonceptivos orales combinados (ACOC), los efectos secundarios son, náuseas, vómitos, cefalea, mastalgia, afectación a los niveles de potasio, tensión arterial, y metabolismo, sangrados irregulares. Los efectos secundarios más frecuentes son el sangrado intermenstrual, las náuseas, aumento de peso inexplicable, cambios de humor, sensibilidad en las mamas y cefalea. (González, Souza, Martín, Cao & Castro, 2013).

El objetivo no es hablar de los efectos secundarios de las pastillas hormonales, pero sí de la escasa información que se tiene sobre los elementos que acompañan a la menstruación y las consecuencias de este problema.





## JUSTIFICACIÓN

La poca información que se ofrece a la mujer sobre su mismo cuerpo, las funciones y el proceso de cada etapa crean una burbuja que impide salir de ella y explorar la realidad, fuera de todas las creencias erróneas, las cuales están arraigadas a falta de información objetiva. La falta de formación específica sobre la menstruación genera inseguridad, llevando a las mujeres a creer en la información informal que reciben de familiares, amigos, vecinos, entre otros, esta información no es de calidad y sustentos empíricos, transmitiendo estereotipos e ideas erróneas.

La menstruación no es vista como un proceso natural, generando que las mujeres la repriman, no lo expresen y se escondan, manteniendo un síntoma de culpa.

Las creencias populares relacionadas con la menstruación han sido origen de fuertes desigualdades sociales y culturales entre hombres y mujeres. La diferencia biológica del ciclo menstrual se convierte de esta forma en una desigualdad social y cultural, ya que durante esos días las mujeres están sometidas

a prohibiciones y exclusiones estratégicamente pensadas. A su vez, la desigualdad que supone la menstruación conlleva la discriminación de la mujer menstruante, prohibiéndosele participar en muchos actos y actividades tanto familiares como comunitarias. (Botello & Casado, 2017, p. 95).

En nuestra sociedad muchas de las mujeres de las generaciones actuales vivieron el tabú de la menstruación a partir de dos hechos fundamentales: por una parte, bajo la consigna de mantener el sangrado menstrual en el ámbito de lo privado y de la secrecía. Y, por otro lado, a partir de la información difundida acerca de ésta, que casi siempre era transmitida por parte de las madres o las pares y que se relacionaba con la suciedad, el temor o, en algunos casos, se trataba de un hecho desconocido y del cual no debía hablarse abiertamente. (Ramírez, M., 2016).



La escasez de información que actualmente radica en México imposibilita el conocimiento necesario que debiera tener la mujer acerca de la menstruación. Es necesario cambiar el concepto que se tiene acerca de ella, comprender el porqué de las construcciones negativas, para así resignificarla y darle una visibilidad positiva, real y objetiva, siendo conscientes de su propio cuerpo.

Los Mayas concebían que las mujeres y su sexualidad estaban vinculadas con la esfera femenina del cosmos, en donde también

ubicaban a la Luna y a la Tierra. Este ámbito femenino era señoreado por la diosa Madre quien regía la sexualidad, el tejido, la fertilidad de la tierra, las aguas y, en general, los ciclos vitales. Así mismo, concebían que lo femenino al poseer la fuerza creadora de la vida, a la par detentaba la fuerza que la destruye. (López, s/f, citado en López & Rodríguez, 2011, p. 231).



En el mismo escrito nos habla de los rituales femeninos que los Mayas realizaban, entre ellos Kay Nicté, “Canto de Flor”, es una ceremonia de jóvenes vírgenes que danzan desnudas bajo la protección de la Luna, esta última “tiene un papel central en el rito debido a que está estrechamente vinculada con la menstruación y fertilidad de las mujeres, concepción que se desprende del hecho de que el periodo menstrual tiene una duración similar a la del astro.” En los mitos la diosa Madre, la Tierra, era vista como un ser que clamaba por sangre humana para poder proporcionar las cosechas y su cuerpo era la suprema matriz de la que surgiría el mundo. Entre los antiguos nahuas, esta diosa lleva el nombre de Tlaltecuhli. La sangre permitía el crecimiento de la vegetación (Citado en López & Rodríguez, 2011, p. 231-233).

Nuestras raíces nos demuestran las propiedades valiosas que una mujer tiene al menstruar, la capacidad para crear miles de formas y sentidos, pero con el paso de los años y las nuevas culturas que nos arraigaron,

destruyeron parte de una visión menos despreciable, porque a su vez una mujer en pleno ciclo menstrual era signo de mancha. Retomar lo bueno y verdadero, ayudara a comprender el proceso desde el inicio, fomentando la información, dejando de lado los tabús y reasignando un significado más característico de los beneficios de la menstruación.

## DESARROLLO

La información que se le otorga a las mujeres sobre la menstruación sigue siendo escasa, como ya vimos se crea una cadena de información, como un teléfono descompuesto, parte de esa información no es verídica y altera la conducta de las mujeres al momento de presentarse el primer día del ciclo menstrual. Así mismo, se determina casi por obligación el uso de las toallas sanitarias para la retención de la sangre, poniendo a las mujeres en otro momento más de incomodidad. Continuamos con calendario que debe llevarse a cabo, de manera general se ocurrió lanzar la idea de que cada 28 días se comienza el ciclo menstrual, y ¿qué ocurre cuando la mitad de esas mujeres no comienzan justamente pasando 28 días? ¿lo hablan con alguien de confianza? ¿se alteran o pierden los estribos?, ocurre que se sienten distintas, orilladas a considerar que su proceso no es normal, que, al llevar ya un tema tabú en toda su vida, ahora deben cargar con una anomalía más; al inicio no hablan con alguien, por miedo a ser juzgadas, ya que el tema aún sigue siendo un escándalo, por consiguiente, se acostumbran a llevar una mala información, a omitir los síntomas de dolor, de irregularidad, hemorragias, entre otros.

Una de las patologías más frecuentes en la Ginecología es y ha sido la hemorragia uterina anormal (Kably, 2020). Puede que no sea fácil determinar la razón del sangrado, sin embargo, un abordaje ordenado y sistemático puede facilitar el manejo (Orane, 2016). Aproximadamente 90% de las mujeres presentan dolor menstrual y 30% menorragia pudiendo provocar un impacto negativo en las

relaciones familiares, laborales y sociales, mermando la calidad de vida de las mujeres durante los días del periodo. Esta situación es un problema de Salud Pública con repercusiones en el dispendio económico, tanto sanitario como por la pérdida de productividad y ausentismo laboral o escolar durante los días de la regla (Torres, Torrell, Mateos & García, 2019). Más que una relación causal entre el sangrado menstrual y el estado emocional alterado se trata de una asociación por coexistencia temporal y que al interactuar se produce un efecto sinérgico (Morales, Pimentel & Bustos, 2008). Infortunadamente, la mayor parte de las veces el diagnóstico del cáncer ovárico se establece en estadios avanzados, cuando los síntomas ya son evidentes



## CONCLUSIONES

(Meléndez, Saldaña, Machorro & González, 2019).

Se requiere expandir información más completa sobre la menstruación, su proceso, los síntomas, como llevar un registro adecuado, un aspecto muy importante, la información debe ser de fácil acceso.

Es necesario cambiar el concepto que se tiene acerca del tema, normalizarlo, que sea expresado sin ser juzgado u horrorizado. Cambiar la percepción negativa, por una más

verídica, hay que reconocer que la menstruación es síntoma de bienestar, indicando que el cuerpo está trabajando adecuadamente, es una señal de vitalidad.

Retomar los conocimientos de las tribus mexicanas respecto al tema hablado, que permita darle un significado de valor, un significado sagrado para la fertilidad de la tierra.

Fomentar la necesidad de asistir al ginecólogo, no por la causa de un problema, sino por, promover la salud de la mujer. Hacer visible el daño que provoca omitir la atención al sistema reproductivo femenino.

Mejorar la educación emocional, implementarla en la educación desde el hogar, los centros educativos y en el ámbito laboral.

Impartir clases a niñas (en una edad considerable) sobre la salud menstrual, permitiendo el aprendizaje sobre las funciones que se llevan a cabo, sus efectos, dando una visión de normalidad al tema, fomentando una cultura objetiva.

Fácil acceso al ginecólogo, no todas las mujeres tienen la posibilidad de asistir a algún profesional en este campo, por falta de recursos, y como la cultura es tan pobre en este tema, no existe una presión social que indique al gobierno la necesidad de abrir espacios que atiendan este aspecto de la salud de la mujer.

Manifiestar el tema de información fiable y completa sobre las posibles causas del daño causado por los problemas menstruales, las posibles soluciones y como aprender a oír el cuerpo. Este tema no debe ser exclusivo en el género femenino. Para eliminar el tabú, los hombres deben ser educados en el tema, ya que forman parte de una sociedad en conjunto.



## REFERENCIAS

- Botello, H. & Casado, M. (2015). Miedos y Temores Relacionados con la Menstruación: Estudio Cualitativo desde la Perspectiva de Género. *Texto y Contexto Enfermagem, Florianópolis*. 24(1), 13-21. doi: 10.1590/0104-07072015000260014
- De La Cuesta, B., Franco, T. & Iglesias, G. (2011). Actualización en Anticoncepción Hormonal. *Inf. Ter. Del Sistema Nacional de Salud* 35(3), 75-87. Recuperado de: [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/infMedic/docs/vol35n3Anticoncepcion.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/docs/vol35n3Anticoncepcion.pdf)
- González, H., Souza, A., Martín, V., Cao, T. & Castro, A. (2013). La Píldora Anticonceptiva a Debate. *Enfermería Universitaria. Publicado por Elsevier México*. 10(3), 98-104. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v10n3/v10n3a5.pdf>
- Kably, A. (2020). Patologías más Frecuentes de la Ginecología. *Ginecología y Obstetricia de México*. 88(1), 1. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91286&id2=>
- Meléndez, G., Saldaña, S., Machorro, G. & González, H. (2019). Correlación entre el Índice de Malignidad de Jacobs II y el Reporte Anatomopatológico en Tumores de Ovario. *Ginecología y Obstetricia de México*. 87(5), 277-287. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2019/gom195b.pdf>
- Morales, C., Pimentel, N. & Bustos, L. (2008). Percepción del Ciclo Menstrual y Malestar Psicológico en una Muestra de Mujeres Mexicanas. *Revista de Investigación Clínica*. 60(6), 478-485. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revinvcli/nn-2008/nn086e.pdf>
- Orane, H. (2016). Sangrado Uterino Anormal. *Revista Clínica de la Escuela de Medicina*. 6(VI), 11-20. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcliescmed/ucr-2016/ucr164i.pdf>
- Ramírez, M. (2016). Del Tabú a la Sacralidad: La Menstruación en la Era del Sagrado Femenino. *Ciencias Sociales y Religión*. 18(24), 134-152. Recuperado de: [file:///C:/Users/Karina/Downloads/Del\\_tabu\\_a\\_la\\_sacralidad\\_la\\_menstruacion\\_en\\_la\\_era.pdf](file:///C:/Users/Karina/Downloads/Del_tabu_a_la_sacralidad_la_menstruacion_en_la_era.pdf)
- Rodríguez, J. & Currell, A. (2017). El Ciclo Menstrual y sus Alteraciones. *Pediatría Integral*, XXI(5), 304-311. Recuperado de: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi05/01/n5-304-311\\_MariaRguez.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi05/01/n5-304-311_MariaRguez.pdf)
- Rodríguez, S. & López, H. (2011). Las Mujeres Mayas en la Antigüedad. Ciudad de México, México. Recuperado de: [https://www.academia.edu/1816366/Representaciones\\_de\\_vida\\_y\\_muerte\\_en\\_torno\\_a\\_la\\_menstruaci%C3%B3n\\_entre\\_los\\_mayas\\_y\\_otros\\_grupos\\_mesoamericanos](https://www.academia.edu/1816366/Representaciones_de_vida_y_muerte_en_torno_a_la_menstruaci%C3%B3n_entre_los_mayas_y_otros_grupos_mesoamericanos)
- Torres, P., Torrell, V., Mateos, P. & García, S. (2019). Desarrollo y Validación del Cuestionario Específico de Calidad de Vida Relacionada con la Menstruación CVM-22. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 45(1), 48-59. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubobsgin/cog-2019/cog191e.pdf>