

Pobreza Menstrual en *Chile*

Presentación realizada por **Mundo Apoya Mujeres** y **La Mancha de Chile**.



¿Qué es la pobreza menstrual?

La falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual, falta de acceso al agua e infraestructura para gestión de los desechos.

“La pobreza menstrual es una problemática multidimensional”.

Las consecuencias de la pobreza menstrual

Impacta física y psicológicamente a la niña, mujer y persona menstruante.

Genera sentimientos de frustración y resentimiento en ella y sus cercanos.

Genera ausentismo escolar.

Aumenta el riesgo de infecciones y hongos.

Propicia el tabú, la discriminación y el bullying.

Testimonios de profesionales de la salud

Testimonios de profesionales de la salud



Valeria Ramírez

Psicóloga Educacional

Especializada en Educación
para jóvenes y adultos.



Cynthia Bustamante

Psicóloga Clínica

Especializada en personas de vulnerabilidad social en
contextos de situación de calle y reparación de
experiencias de vulneración grave de derechos.

Testimonios de profesionales de la salud



Valeria Ramírez

Psicóloga Educacional

Especializada en
Educación para jóvenes y
adultos.

Valeria Ramírez

Psicóloga. Especializada en Educación para jóvenes y adultos.

1. ¿Cómo afecta la salud mental de mujeres, niñas, y personas menstruantes las situaciones de pobreza menstrual?

Considerando la oscilación metabólica que genera orgánicamente el ciclo menstrual, el esfuerzo en la población menstruante perteneciente a un segmento vulnerable se agudiza al exigir mayores herramientas de afrontamiento ante ansiógenos y agentes estresores.

Relacionado con lo anterior, es posible que los índices de cortisol (principal hormona relacionada con estados de estrés) aumenten significativamente, causando diferentes cuadros que alteran el equilibrio psíquico, como la alteración del **ciclo del sueño, percepciones “fantasma”** sobre síntomas asociados a otras patologías médicas, adicciones y otras.

Todas ellas jugando un papel potenciador en trastornos anímicos y adaptativos.

Valeria Ramírez

Psicóloga. Especializada en Educación para jóvenes y adultos.

2. ¿Qué apoyo necesitan las mujeres y personas que viven estas situaciones?

Desde la salud mental, es primordial **brindar espacios psicoeducativos** en los cuales la **contención sea la técnica primaria** para abrir una plaza de confianza y transparencia al abordar esta temática que aún sigue siendo tabú, en especial en segmentos socioeconómicos bajos.

La comunicación efectiva y afectiva también se convierte en un aspecto trascendental para recibir y entregar información correcta sobre el cómo afrontar la experiencia de la carencia menstrual. En relación a esto, un monitoreo continuo podría dar fuerza a la idea de guiar un proceso que requiere de acompañamiento cognitivo para ver resultados fructíferos en el combate contra el fenómeno a trabajar.

Valeria Ramírez

Psicóloga. Psicóloga. Especializada en Educación para jóvenes y adultos.

3. ¿Cuál para ti sería la solución más óptima a esta situación?



Testimonios de profesionales de la salud



Cynthia Bustamante

Psicóloga Clínica

Especializada en
personas de
vulnerabilidad social en
contextos de situación de
calle y reparación de
experiencias de
vulneración grave de
derechos

Cynthia Bustamante

Psicóloga Clínica. Especializada en personas con vulnerabilidad social.

1. ¿Cómo afecta la salud mental de mujeres, niñas, y personas menstruantes las situaciones de pobreza menstrual?

Cabe reconocer que en si misma el periodo de menstruación mes a mes conlleva vulnerabilidad a nivel emocional en niñas, mujeres y personas transexual que afectan el humor, las emociones y sentimientos asociados a los cambios hormonales.

Si a ello le sumamos la falta de insumos, la dificultad económica, la carencia de acceso a sanidad, la exclusión, además de la falta de educación estamos hablando de un problema mucho mayor que puede causar emociones negativas, **aislamiento social y vergüenza** que deben combatir con la falta de oportunidades para enfrentar mes a mes dicha situación convirtiéndola en una experiencia indeseada, que desempodera a mujeres, niñas y personas. Asimismo existe un aumento del **estrés emocional** que puede desencadenar en **sintomatología asociada a trastornos anímicos, adaptativos y patológicos**.

Cynthia Bustamante

Psicóloga Clínica. Especializada en personas con vulnerabilidad social.

2. ¿Qué apoyo necesitan las mujeres y personas que viven estas situaciones?

Desde la salud mental es primordial **considerar espacios psicoeducativos** que signifique además en un espacio de contención y apoyo, un espacio de afectividad y compromiso desde la empatía como un proceso social y compartido por otros miembros del entorno de vulnerabilidad.

Por otra parte el acceso equitativo e igualitario a productos de higiene es clave para combatir las experiencias y consecuencias negativas que enfrentan las niñas, mujeres y personas transexual con la pobreza menstrual, desde este punto de vista es necesario **promover la equidad menstrual a través del acceso a mejores condiciones y oportunidades en espacios comunes.**

Cynthia Bustamante

Psicóloga Clínica. Especializada en personas con vulnerabilidad social.

3. ¿Cuál para ti sería la solución más óptima a esta situación?

La solución hoy en día más óptima debe ser la implementación de recursos para combatir estas experiencias de vulnerabilidad social y emocional en niñas, mujeres y personas que viven la pobreza menstrual.

Es necesario hacer un llamado al Gobierno para que **trate los productos menstruales como una necesidad de salud** y apoye políticas que protejan a la población menstruante y financie productos menstruales en centros de salud porque hoy en día satisfacer las necesidades de higiene de todas las niñas, mujeres y personas **debe ser un tema fundamental de derechos humanos, dignidad y salud pública**.

Desempodera **Estrés** *Vergüenza*

Aislamiento social **emocional** *Trastornos anímicos
y adaptativos*

Alteraciones del ciclo del sueño



Testimonios de profesionales de la salud



Gloria Alonso

Matrona en el Hospital de La Florida.

Trabaja en el sistema público, consultas ambulatorias.



M° Soledad Irigoyen

Ginecóloga Obstetra

Trabaja el Hospital de La Florida y en Clínica Bupa.

Testimonios de profesionales de la salud



Gloria Alonso

Matrona en el Hospital de
La Florida.

Trabaja en el sistema
público, consultas
ambulatorias.

Gloria Alonso

Matrona en el Hospital de La Florida.

1. ¿Qué problemas de salud te ha tocado presenciar producto de la “pobreza menstrual”?

Mujeres que por patologías ginecológicas sangran más que el promedio y debido a las largas listas de espera, **deben esperar bastante tiempo para poder optar a un tratamiento por especialista.** He sido testigo como este problema afecta mucho su **calidad de vida y economía** debido a la gran cantidad de toallas higiénicas que deben comprar y hacer malabares, **propiciando infecciones**, para poder solventar esta situación.

Gloria Alonso

Matrona en el Hospital de La Florida.

2. ¿Te ha tocado que vengan a solicitar productos de gestión menstrual?

No, ya que saben que no tenemos nada, ni siquiera muestras que a veces si llegan, pero para **incontinencia de orina.**

3. ¿Cuál para ti sería la solución más óptima a esta situación?

Entrega **gratuita** de productos de higiene menstrual.

Testimonios de profesionales de la salud



M° Soledad Irigoyen

Ginecóloga Obstetra

Trabaja el Hospital de La Florida y en Clínica Bupa.

M^o Soledad Irigoyen

Ginecóloga obstetra - Hospital de La Florida

1. ¿Qué problemas de salud te ha tocado presenciar producto de la “pobreza menstrual”?

Los problemas con respecto a la pobreza menstrual que he vivido ha sido en la urgencia de maternidad donde han acudido **pacientes en condición de calle que no tienen apósitos ni nada para gestionar su menstruación**. Muchas de ellas drogadictas a las cuales no se les puede realizar un seguimiento con un anticonceptivo que suspenda la menstruación. Generalmente llegan a solicitar apósitos y se les dan apósitos grandes tipo mimi que tenemos para las embarazadas. Desconozco que es lo que pasa con ellas cuando no consultan o **cómo gestionan sus menstruaciones el resto del año**.

M^o Soledad Irigoyen

Ginecóloga obstetra - Hospital de La Florida

2. ¿Te ha tocado que vengan a solicitar productos de gestión menstrual?

Sí, me ha tocado que **han solicitado productos de gestión menstrual en el servicio de urgencia** en el hospital donde trabajo. Además participe en la difusión de una campaña para proveer de **calzones menstruales a mujeres con privación de libertad** quienes también sufren por no poder gestionar adecuada ni dignamente su menstruación y son invisibilizadas.

M^o Soledad Irigoyen

Ginecóloga obstetra - Hospital de La Florida

3. ¿Cuál para ti sería la solución más óptima a esta situación?

La solución más óptima es **quitar el impuesto a los productos de gestión menstrual y que exista un aporte del estado en consultorios y hospitales para distribución gratuita de estos.** Lo primero para ir en ayuda del desmedro económico que viven todas las personas con útero que menstrúan y que costean mes a mes estos productos (cuyos precios no están regularizados y pueden existir una diferencia de hasta un 300% entre las marcas). Lo segundo es para ir en ayuda de aquellas que son más vulnerables, que no tienen los medios económicos para adquirir estos productos (ni las condiciones higiénicas para lavar productos reutilizables por ejemplo) y que **si pueden obtener preservativos en los consultorios pero no un paquete de toallas o tampones.**

*Pacientes en
condición de calle
se le entregan
apósitos*

Propicia infecciones

*afecta su calidad de
vida y economía*

*Han solicitado productos
en el Servicio de Urgencia*

*Pueden obtener
preservativos, pero no
un paquete de toallas
o tampones*



Visibilicemos la pobreza menstrual

cuando era niña siempre vi a mi mamá sufrir cuando llegaba su menstruación, nunca la vi comprando toallitas, siempre se las arreglo como pudo para no manchar su ropa, con ropa vieja y compraba 1 pañal de guagua desechable que costaba \$100 con el que haciendo malabares le alcanzaba para el día y la noche. Yo viendo esto de pequeña nunca quise que me tocara vivir eso y recuerdo muy bien que cuando me llegó lo primero que le dije a mi mamá fue que por favor me ayudara a que nunca me faltan las toallitas, recuerdo que mi mamá se emocionó un poquito y me dijo que nunca me faltarían. y nunca me faltó afortunadamente, pero en mi niñez y los pocos recursos de una familia con muchos hijos pudo visibilizar en mí esta necesidad a muy corta edad, viendo a mi madre. gracias por este proyecto tocó algo en mí

3h 5 Me gusta Responder

@LAMANCHADECHILE

Cuando era chica lo hacía por necesidad, o mi mamá me pasaba un pañal de mi hermano porque no había para más, pensar que tantas niñas hoy siguen pasando por lo mismo. Y ahora que vi este post, me pregunté porque yo lo sigo haciendo Muchas gracias

@LAMANCHADECHILE



tamiiandreas Cuando era niña era tan pobre y tuve una adolescencia igual y sola... Salí del sename y nadie se preocupaba de que yo tuviera cremas o algo menos de las toallas higiénicas y lo pasaba pésimo lloraba cuando me manchaba porque no tenía como cuidarme... Y usaba papel higiénico y eso me provocaba hongos por dios que fue denigrante y se que muchas mujeres la han pasado igual o peor... Es un costo que los hombres no llevan y creo que esta campaña hará un real cambio

noexist0wn Yo lo hago desde muy pequeña, primero por necesidad porque no siempre tenía toallitas, y ponte tu que tenía una diaria, me ponía una de noche y todo el día estaba pendiente de ir al baño a botar la sangré y lavarme, secarme y seguir con mi vida. Ahora trabajo y tengo para comprar, pero me siento mucho mas cómoda lavandome cada 1 hora que estar con algo metido en la vagina o un pedazo de plástico irritándome la vulva. Deberían probarlo

keitina me recordó lo mismo, también viví esa realidad, y mi mamá con su hermoso oficio de costurera me hacía toallitas de tela y pensar que ahora hay muchas pymes vendiendo... #graciasmamá

@LAMANCHADECHILE

Cifras de mujeres en situación de calle a nivel país

15.501

Total personas en
situación de calle

2.434

Mujeres en
situación de calle

Cifras de mujeres privadas de libertad

112.127

Total personas
privadas de libertad

11.618

Mujeres privadas
de libertad

Cifras de mujeres en situación de pobreza multidimensional

9.690.540

Total mujeres que viven en Chile

1.947.798

Mujeres en situación de pobreza

Cifras de mujeres jefas de hogar



Conclusiones

“La menstruación como una carga más”

Las **mujeres jefas de hogar 42,4%** se ven enfrentadas día a día a distintos desafíos: el cuidado de la familia (hijos y personas mayores), las labores del hogar y trabajar para generar ingresos.

Con un **presupuesto reducido** deben elegir entre cuidar su salud menstrual y atender las necesidades de su familia.

Las **mujeres privadas de libertad** viven con mayor dificultad su menstruación, por las dificultades de acceder a agua potable y artículos básicos de higiene personal.

Las **mujeres en situación de calle** no pueden acceder a productos de gestión menstrual, lo que repercute en su salud sexual y reproductiva, expuestas a infecciones y enfermedades.

Se hace indispensable brindarles el apoyo necesario para que sus naturales períodos menstruales

dejen de ser otra carga más en su diario vivir.

Por todo esto, es urgente:

Declarar los productos de **gestión menstrual** como una necesidad básica, asegurando su distribución en establecimientos educacionales, centros de salud, albergues, centros penitenciarios, etc.

Visibilizar y dejar de negar la pobreza menstrual.

Garantizar **espacios sanitarios gratuitos, óptimos y seguros** para una apropiada higiene menstrual.

Trabajar en la **erradicación del tabú sobre la menstruación** y **educar desde la infancia**, con el cuidado y atención que requiere.

¿Qué necesitamos para un Chile sin discriminación?

Que los poderes del Estado tomen el compromiso y la responsabilidad de ejecutar las acciones necesarias para comenzar a erradicar la pobreza menstrual en Chile.

Para esto necesitamos:

Políticas Públicas

*que garanticen una menstruación
digna*



Presentación realizada por **Mundo Apoya Mujeres** y **La Mancha de Chile**.



¿En qué es necesario avanzar para la distribución de productos ecológicos?

Los productos ecológicos y reutilizables requieren:

Acceso al agua para una adecuada mantención.

Disponibilidad de espacios sanitarios que cuiden la privacidad de la mujer.

Programas de educación para la mantención de los productos y el cuidado de la salud de la mujer.

**¡Cuidemos la DIGNIDAD de
niñas, mujeres y personas
menstruantes!**

Otras organizaciones que *luchan* por la dignidad de las niñas, mujeres y personas menstruantes:

Nombres y cuentas Instagram respectivas:

Período entre Rejas

@periodoentrerejas

Pájax entre Púas

@pajarxentrepuas

Cooperativa Mujeres Manos libres

@mujeresmanoslibres

Red Acción Solidaria

@redaccioncarcelaria

Programa “Menstruar en Calle”

@gentedelacalle

Representantes organizaciones aliadas:

**Carmen Gloria Gorigoitia - Directora de
MAM**

Celular: +569 8818 1696

Correo: carmengloria@mundomujer.cl



@mundoapoyamujeres

**Nicole Andaur - Cocreadora de La
Mancha de Chile**

Celular: +569 64382478

Correo: nicoleandaur@gmail.com



@lamanchadechile

Pobreza Menstrual en *Chile*

Presentación realizada por **Mundo Apoya Mujeres** y **La Mancha de Chile**.

