

HIJAS DE LA LUNA

SALUD MENSTRUAL

**¿Qué es la salud
menstrual?**

Salud menstrual

¿Qué es la salud menstrual?

El concepto de salud e higiene menstrual abarca tanto los aspectos del manejo de la higiene menstrual como otros factores que vinculan a la menstruación con la salud, el bienestar, la igualdad de género, educación, así como el empoderamiento de las niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.

Es fundamental contar con disponibilidad y acceso a unas condiciones saludables para poder tener una buena higiene menstrual, acceso a baños en buenas condiciones, a productos de higiene menstrual y acceso a agua segura.

A medida que los niños y las niñas crecen, las brechas de género se expanden y se refleja una desigualdad de oportunidades y opciones de desarrollo en las niñas, volviéndose, la menstruación un tema tabú. Al no tener una primera información, se reduce la salud, el

bienestar y la educación para muchas niñas y mujeres de todo el mundo, por ello es imprescindible la educación menstrual, mejorando los aspectos de salud de las niñas y de las mujeres.

Las mujeres y niñas tendrán un ciclo menstrual todos los meses, desde la primera menstruación (menarquia) hasta la menopausia. Esto sigue estando rodeada de tabúes y estigma. Las mujeres y las niñas se enfrentan a muchos obstáculos respecto a su menstruación.

La higiene menstrual ha sido un tema muy ignorado, tanto en los hogares como en los espacios públicos, como la escuela y muchas mujeres se ven afectadas, además de no contar con acceso a productos de higiene menstrual. Esto provoca que muchas niñas se vean en situaciones incómodas, como recibir tratos humillantes, en la escuela por ejemplo. Si comprendemos lo que es la menstruación, que es algo completamente normal, incluyendo sus síntomas (Síndrome premenstrual, cansancio, dolores...)

podemos conseguir vivir nuestra menstruación como algo normal, de una forma segura y cómoda.