

HIJAS DE LA LUNA

**Menstruación y
discapacidad**

**Salud menstrual en
mujeres con discapacidad**

Menstruación y discapacidad

Salud menstrual en mujeres con discapacidad

De acuerdo con la OMS, se calcula que 1.300 millones de personas, es decir, un 16% de la población mundial sufre actualmente algún tipo de discapacidad.

La menstruación es un hecho natural de la vida y un suceso que se repite cada mes para 1.800 millones de niñas y mujeres en **edad reproductiva** en el mundo.

Sin embargo, a millones de niñas y mujeres que menstrúan se les priva del derecho de gestionar su ciclo menstrual de una forma digna y saludable. Las niñas y mujeres con discapacidad confrontan aún más dificultades para vivir su menstruación de una manera higiénica y digna, debido a que sufren un doble estigma que se debe tanto a las normas sociales sobre

el género y la menstruación como al hecho de padecer una discapacidad.

Una de las conclusiones que se sacaron tras un estudio realizado en 2019 por parte de Unicef fue que los problemas de la menstruación son motivo para vergüenza para las niñas y mujeres con discapacidad, con consecuencias como el aislamiento o la esterilización forzosa.

¿QUÉ PROBLEMAS PUEDEN TENER LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD?

Las niñas y las mujeres con discapacidad que menstrúan pueden presentar distintas necesidades en función del tipo de discapacidad que tengan.

Las niñas y mujeres con **discapacidad física** en la parte superior de su cuerpo, como por ejemplo los brazos, pueden presentar dificultades a la hora de colocarse los productos de higiene menstrual (tampones, compresas...), también a la hora de lavarse o de lavar su ropa.

Las niñas y mujeres con **discapacidad visual** pueden tener dificultades para la colocación de las compresas o los tampones, además de tener dificultad a la hora de

saber si se han limpiado bien o están manteniendo una higiene adecuada.

Las niñas y mujeres con **discapacidad intelectual** puede que necesiten materiales accesibles y fáciles de leer, para poder entender mucho mejor el proceso de su menstruación, además de facilitar el expresarse si tienen algún tipo de dolor y que puedan recibir información sobre sus necesidades, salud menstrual e higiene menstrual.