

HIJAS DE LA LUNA

**Menstruación y
discapacidad**

**Problemas que se
encuentran las mujeres
con discapacidad**

Menstruación y discapacidad

Problemas que se encuentran las mujeres con discapacidad

Los retos a los que se enfrentan las mujeres con discapacidad pueden ser los siguientes:

Falta de acceso a baños para personas con discapacidad

Muchos de los baños son inaccesibles para las personas que utilizan silla de ruedas. Debido a esto, se pueden ver obligadas a cambiar sus productos para el periodo fuera de un baño o en lugares sin privacidad o sin agua corriente.

Falta de acceso a la educación sobre la menstruación para personas con discapacidad

A menudo, los tabúes hacen que la información no sea suficiente, como puede ser el caso de la menstruación en mujeres con discapacidad, por lo que no es común abordar este tema en mujeres con discapacidad. El acceso a esta información puede hacer que la educación menstrual no llegue a todas las mujeres, por ejemplo, mujeres con problemas de audición y la ausencia de intérpretes de lenguas de signos, la falta de preparación de los educadores y educadoras que trabajen con personas con discapacidad. Algunas personas con discapacidad dependen de miembros de sus familias o cuidadores o cuidadoras, por lo que en algunas ocasiones no reciben educación sobre la menstruación.

La vergüenza y la estigmatización alrededor de la discapacidad y la menstruación

Muchas de las personas sin discapacidad dan por sentado la habilidad de cambiar un tampón, pero una

persona con discapacidad no puede hacerlo por sí misma. La dificultad para pedir ayuda puede hacer que los productos de higiene se cambien con menor frecuencia o evitan utilizar otros productos por considerar que son difíciles de utilizar, como puede ser la copa menstrual.

Problemas a las que se encuentran las mujeres con discapacidad

Los productos de higiene pueden resultar complicados para utilizar por una mujer con movilidad reducida, rigidez muscular o algún tipo de condición de dolor o problemas sensoriales. Para insertar tampones o la copa menstrual es necesario usar los brazos, las manos y los dedos y esto para las mujeres que pueden que tengan problemas de movilidad puede resultar una tarea compleja.

También puede ser difícil usar productos para la menstruación, como por ejemplo las mujeres que utilizan sillas de ruedas que están la mayor parte del

tiempo sentadas, pueden tener una postura en la que las compresas se deslicen o se muevan, provocando manchados en la ropa interior y que estas mujeres no estén cómodas.

Los costes de los productos de higiene

Aproximadamente en todo el mundo 500 millones de mujeres menstrual y muchas de estas mujeres viven en situación de pobreza menstrual, es decir, que carecen de recursos para poder pagar los productos de higiene. Las personas con discapacidad tienen más probabilidades de sufrir exclusión y menos oportunidades a la hora de conseguir un empleo, por lo que esta situación se agrava en la situación de las mujeres.