



Suscríbete a nuestra newsletter "Sin permiso"

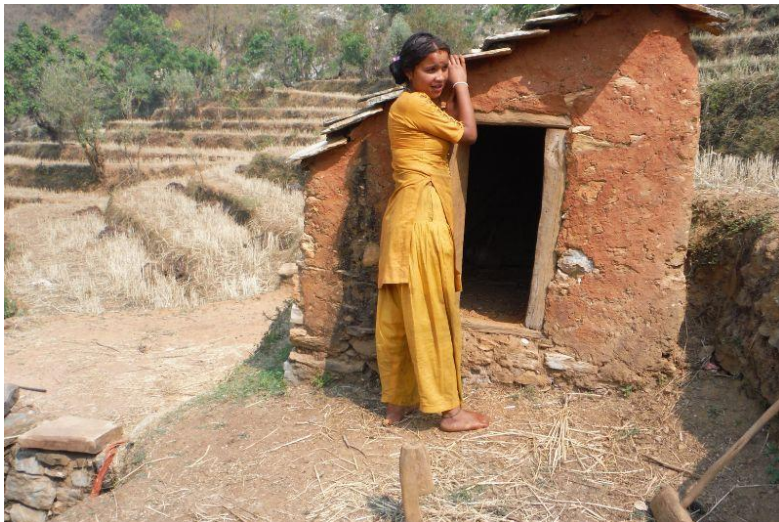
Chhaupadi, la tradición ligada a la menstruación que puede costar la vida a dos millones de mujeres y niñas en Nepal

Almudena Orellana | Redacción Efeminista - 28 mayo, 2025

El 'Chhaupadi' es una tradición ligada a la menstruación, y profundamente arraigada, que amenaza la vida de **más de dos millones de mujeres y niñas cada mes en Nepal, donde se enfrentan a condiciones inhumanas.**

Y es que, en algunos rincones del mundo, **menstruar no es solo un proceso biológico, sino una sentencia de exclusión, peligro, e incluso muerte** desde la niñez.

Esta práctica, **aunque se declaró ilegal hace veinte años por la Corte Suprema de Nepal, sigue vigente en muchas zonas rurales**, y con ella las mujeres se ven obligadas a abandonar sus hogares y a sobrevivir en chozas de forma muy precaria -sin abrigo, higiene, ni seguridad- cuando tienen la regla para no ser señaladas.



Fotografía de una joven en una cabaña en Nepal en 2024, cedida por la ONG 'be artsy'.

“Muchas no sobreviven. **El número de niñas y mujeres muertas se esconde, y nadie sabe cuántas son violadas.** Una niña violada no es ‘casable’, y jamás lo dirán”, explica Clara García Ortés, fundadora de la ONG be artsy.

“No pueden tocar a sus familiares, entrar en templos ni cocinar”

Vivir en una región remota de Nepal puede significar, para todas las niñas y mujeres que menstrúan, **el aislamiento obligatorio de la sociedad y la exposición a condiciones climáticas extremas** y situaciones insalubres y peligrosas.

La violencia sexual o el ataque de animales salvajes -como **ataques de tigres o mordeduras de serpientes venenosas**-, son realidades a las que se enfrentan día a día, lejos de sus familias. “No pueden tocar a sus familiares, no pueden entrar en templos ni siquiera cocinar. Todo lo que tocan se considera impuro”, añade Clara García Ortés.

Anita Chaud, Parbati Bogati, Parbati Budha, Parbati Budha Rawat, Amba Bohara, Roshani Tiruwa, Dambara Upadhyay, Sarmila Bhul...son solo algunos de los nombres y de las duras historias que nos presenta 'be artsy', todas ellas con la muerte como final, a menudo por intentar calentarse en cabañas sin ventanas ni salidas de humo.



Fotografía de una cabaña derruida en Nepal, abril 2025, cedida por la ONG 'be artsy'.

Una fuerte presión social particularmente ‘mortal’ en invierno, pues **se obliga a todas estas mujeres y niñas desplazadas a vivir sin calefacción y a lavar diariamente todo aquello que tocan** -incluido el colchón en el que duermen-, lo que las conduce a frecuentes episodios de hipotermia e incendios.

Una creencia ancestral sobre la ‘impureza’ y la mala suerte

La asociación de la regla con la impureza o la mala suerte es **un viejo tabú ancestral datado en culturas muy diferentes del mundo y de todos los continentes**, como la japonesa, la afgana, la amazónica o la del África subsahariana. Sin embargo, es en la cultura hindú, sobre todo en el oeste de Nepal y algunas zonas de la India, donde más arraigo parece observarse todavía hoy.

Allí, **la práctica del Chhaupadi no permite a las mujeres con la regla tocar los alimentos, ni las plantas, ni el agua, ni el ganado o los libros, pues se consideran ‘contaminantes’** durante los días del periodo. Tampoco pueden compartir espacios con los hombres, ir a la escuela o participar en ceremonias religiosas, por lo que tienen que abandonar sus casas, a menudo con sus bebés, y exponerse a todo tipo de peligros.

A pesar de que **el Parlamento de Nepal penalizó esta tradición en 2017, con sanciones para aquellos que la lleven a cabo**, el cumplimiento de dicha ley es prácticamente nulo. Y es que hablamos de comunidades en las que las creencias y las supersticiones siguen imperando, como los núcleos rurales, y donde tan solo pensar en rebelarse supone una gran carga emocional para la mujer.

Por un mundo en el que tener la regla no signifique morir

La **ONG be artsy lleva trabajando en Nepal nueve años con proyectos como ‘Rato Baltin’, que en nepalí significa “el cubo rojo”**. Una iniciativa que va mucho más allá de la distribución de productos menstruales, pues promueve desde el terreno un enfoque integral basado en la educación, el empoderamiento comunitario y el arte para salvar vidas.

“Trabajamos con formadoras locales que conocen las dinámicas culturales y pueden generar cambios desde dentro. **El proyecto incluye educación en salud menstrual y sexual, distribución de copas menstruales y talleres de fotografía participativa**”, señala García.



Fotografía de niñas en la escuela del proyecto Rato Baltin, mayo de 2025, cedida por 'be artsy'.

Y es que, **a través de una simple cámara, las niñas nepalíes pueden retratar su entorno y expresar lo que desean cambiar**, porque “La fotografía abre un diálogo transformador, ayuda a separar la tradición de la superstición y permite que ellas mismas sean las protagonistas del cambio”.

Ahora, con **una nueva campaña llamada ‘La regla mata’ -lanzada con motivo del Día Internacional de la Salud Menstrual el 28 de mayo-** y un potente spot que pretende no dejar indiferente a nadie, la ONG catalana busca visibilizar una de las violencias más silenciadas que existen contra las mujeres.

“Queremos que se sepa. Queremos que se hable. Porque si menstruar puede matar, entonces no estamos hablando solo de salud, sino de derechos humanos”, afirma García, cuya ONG procura también concienciar, sensibilizar y presionar para que las leyes se cumplan, además de recabar fondos para lograrlo. **“Si queremos vivir en un mundo donde menstruar no signifique morir, tenemos que empezar por contarlo”**, concluye.

GÉNERO

MUJERES

VIOLENCIA MACHISTA

VIOLENCIA SEXUAL