

Arranca la campaña #MenstrualMattersEU

El 28 de mayo es el Día Internacional de la Salud Menstrual y también de Acción por la Salud de las Mujeres



Una de las imágenes de las campaña #MenstrualMattersEU. #MenstrualMattersEU

Carolina Ackermann Barreiro

Barcelona

28/05/2025 05:45

**La autora forma parte de la comunidad de lectores de La Vanguardia*

Cuando pienso en lo que significa menstruar hoy, me resulta imposible no comparar lo que fue mi biografía menstrual y cómo es de larga con respecto a la de mis bisabuelas. Las mujeres menstruamos, de media, unos 30 ciclos más a lo largo de la vida que nuestras antepasadas. Este dato, que puede parecer anecdótico, es en realidad el reflejo de profundas transformaciones sociales: menos embarazos, lactancias más cortas, menarquia más temprana y una menopausia más tardía.

La menstruación mensual, tal como la vivimos hoy, es un fenómeno fisiológico extenso y relativamente reciente en términos evolutivos y sociales. Y, sin embargo, sigue rodeada de silencios, desigualdades y obstáculos.

Esto hace que la búsqueda de políticas públicas enfocadas en la educación, la salud, la investigación y la facilitación de productos de gestión menstrual no se haga eco de la necesidad de cuidar a la mitad de la población mundial y a sus procesos fisiológicos como parte fundamental del cuidado de la vida y de los derechos humanos universalmente reconocidos.

Una coalición europea frente a la pobreza menstrual

En este sentido, y en el marco de dos efemérides importantes para las mujeres —el 28 de mayo, Día Internacional de la Salud Menstrual y Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres—, desde distintos puntos de Europa se lanza la campaña [#MenstrualMattersEU](#).

Una iniciativa coordinada por la ONG francesa Règles Élémentaires y una coalición de organizaciones de Francia, Estonia, Bélgica, Italia, Portugal, Irlanda, Alemania, Austria y España —entre ellas, la Asociación de Cultura Menstrual La Vida en Rojo— para poner sobre la mesa un tema urgente: la pobreza menstrual y cómo afecta a la vida de millones de niñas, mujeres y personas menstruantes en Europa.

A pesar de su magnitud —se estima que 112 millones de mujeres menstrúan en Europa—, la menstruación sigue siendo ampliamente ignorada en los debates políticos. La campaña busca visibilizar esta realidad, impulsar políticas públicas concretas y convertir la salud menstrual en una prioridad para la Unión Europea.

“De Bruselas a Nápoles, de Tallin a Dublín, y en toda Europa, tanto en ciudades como en zonas rurales, millones de mujeres viven la menstruación como una carga económica, sanitaria y social.” (*Encuesta europea 2025 – Estudio Omnibus. Règles Élémentaires. Informe*, 17 de febrero de 2025).

A pesar de su magnitud e impacto, la menstruación sigue siendo en gran medida ignorada en los debates políticos europeos. El estudio [El peso de la pobreza menstrual en Europa](#), publicado en el marco de la campaña #MenstrualMattersEU, lanza un mensaje urgente: En 2025, es hora de convertir la menstruación en una cuestión europea.

Medidas concretas para una Europa menstrualmente justa

La campaña propone medidas específicas, ampliando y concretando las declaraciones de la Unión Europea en su [resolución del 24 de junio de 2021](#), donde el Parlamento Europeo afirmó el derecho a la salud —en particular, los derechos sexuales y reproductivos— como pilar fundamental de la igualdad de género, e instó a los Estados miembros a abordar la pobreza menstrual garantizando productos de gestión menstrual gratuitos para quienes los necesiten.

Entre las propuestas, ratificadas por entidades españolas como la Asociación de Cultura Menstrual La Vida en Rojo, destacan: Desarrollar un enfoque integral de la salud menstrual, transversal a todos los sectores en las políticas de salud pública e igualdad de género y mapear la pobreza menstrual en toda la UE, para que los Estados miembros puedan responder adecuadamente.

Desde mi opinión, la pobreza menstrual está profundamente ligada a los sistemas de opresión que sostienen las desigualdades sociales y la injusta distribución de la riqueza. Hablar de pobreza menstrual es, también, señalar cómo el sistema capitalista y neoliberal, junto con factores que agravan las experiencias menstruales —como la precariedad económica, el conflicto por una vivienda digna, la discriminación y la misoginia—, impactan directamente en los cuerpos y vidas de niñas, mujeres y personas menstruantes. Reconocerlo no es una cuestión menor: es dar un paso necesario hacia la justicia menstrual y ecosocial.

España: pionera en derechos menstruales

En España, desde el año 2023 contamos con la Ley Orgánica 1/2023, que reconoce siete derechos menstruales. Pero dos años después, esos derechos no se están aplicando por falta de voluntad política en la mayoría de Comunidades Autónomas.

Así lo denuncia la asociación La Vida en Rojo, que reclama la implementación efectiva de estos derechos a través de una [campaña específica](#) que no solo informa sino que interpela e invita a la ciudadanía a exigir a las administraciones que pasen a la acción.

Nepal: cuando menstruar puede matarte

Mientras en Europa luchamos por la equidad menstrual, en otros lugares del mundo la situación es aún más extrema. En el oeste de Nepal, la menstruación puede costar la vida. Allí, más de dos millones de niñas y mujeres siguen siendo obligadas a abandonar sus hogares durante la menstruación.

La práctica ancestral del chhaupadi —prohibida por ley desde 2005— las expulsa a chozas insalubres, donde duermen solas, sin protección, a merced del frío, las mordeduras de serpiente o la violencia sexual. Porque sangran, se las considera impuras.

[La regla mata](#) es el título de la campaña que lanza la ONG be arts y con motivo del Día Internacional de la Salud Menstrual. Desde 2017, el proyecto Rato Baltin trabaja en el terreno con soluciones integrales: educación en salud menstrual y sexual, donación de copas menstruales, becas para evitar el matrimonio infantil y formación de líderes comunitarias. En palabras de su fundadora, Clara García: “La menstruación no debería costar la vida” y, sin embargo, sigue ocurriendo.

Menstruar no es, y nunca ha sido, un asunto íntimo. Lo vivimos cientos de veces a lo largo de la vida, en nuestros cuerpos, sí, pero en diálogo constante con el entorno, con las condiciones materiales, culturales y políticas que nos atraviesan. Menstruar es una cuestión de derechos humanos, y por eso requiere compromisos concretos en Europa, voluntad política en España y acciones urgentes donde aún puede costar la vida, como en Nepal.

** Carolina Ackermann Barreiro es educadora comunitaria en salud menstrual y peri/menopausia. Presidenta de la Asociación de Cultura Menstrual 'La Vida en Rojo'. Redactora, investigadora y activista.*

■ ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD DE LA VANGUARDIA?

¡Participa!

¿Quieres compartir tus conocimientos?

Si tienen interés en participar en Lectores Expertos pueden escribir un email a la dirección de correo de nuestra sección de Participación (participacion@lavanguardia.es) adjuntando sus datos biográficos y el texto que proponen para su publicación.

MOSTRAR COMENTARIOS