

ENFOQUE

Diciembre, 2019



Menstruar en las montañas

“Mi mamá *nunca* me habló de eso”

El acceso limitado a información y a opciones para cuidar de la salud e higiene menstrual posiciona a las mujeres rurales del Ecuador en situaciones de desventaja.

A Elsa Escola, San Pablo de Lago, cantón Otavalo, nadie le explicó sobre la menstruación, ese proceso natural por el cual la sangre y tejidos se desprenden del útero cada mes y salen del cuerpo por la vagina.

A los 12 años tuvo su menarquía. Enfrentó las primeras horas de su período menstrual angustiada, “manchada y ni siquiera me atrevía a preguntar qué era lo que me estaba pasando”. El sangrado que tiñó su pantalón de marrón más la forma despectiva con la que la trató la señora para la que trabajaba, ocasionaron que para Elsa ese proceso natural se convirtiera en una mala experiencia.

A Rosa Chicaiza, comunidad de Topo, cantón Otavalo, tampoco le explicaron sobre el período menstrual. Apenas unas vagas referencias de su abuela sobre el tema la acompañaron durante su primera menstruación a los 15 años. Mientras desgrana maíz, relata que no se asustó pero que pensó que se había orinado.

No para todas las mujeres la primera menstruación es disgustosa, pero muy poco se habla sobre ella y muchos tabúes existen a su alrededor. La sola palabra menstruación produce sonrojos y suelen llamarla ‘enfermedad’.

Menstruar es una señal de

salud ginecológica.



Elsa Escola: “Mi madre nunca me habló de eso, quizás por recelo y porque a ella tampoco le dijeron nada”.

Un tema que cuesta abordar

“Pienso que debe haber una buena comunicación con las mujercitas”, reflexiona Elsa ahora que tiene una hija a quien le ha hablado con apertura y claridad sobre sexualidad. Antes de recibir una clase de educación sexual en sexto grado en la escuela, la niña de 11 años ya conocía sobre la menstruación y sobre los cambios que acompañan el inicio de la pubertad. Sus compañeros, en cambio, se habían sonrojado durante toda la lección.

Rosa Chicaiza asegura que también ha hablado del tema con sus hijas, pero que muchas veces no la suelen escuchar. Reconoce que a veces prefiere no hablar del tema por desconocimiento. Cuando pregunté si alguna de sus hijas quisiera ser entrevistada, las chicas se escondieron. Actualmente, los libros escolares abordan la educación sexual, pero no parece ser suficiente a la hora de quitar la vergüenza que existe alrededor de la sangre menstrual en las zonas rurales del Ecuador.

La norma es que en casa, puertas adentro, el tema no se toca. Cuando llegan los días del período, “no hago dar ni cuenta”, dice Rosa. Es decir, nadie se entera.

Cuando la intimidad es *riesgosa*

Según la guía “Manejo de Higiene Menstrual” de UNICEF y *Save the Children*, las niñas y adolescentes de áreas rurales en Bolivia “carecen de conocimientos, apoyo, recursos, e infraestructura amigable y funcional para manejar su menstruación con dignidad y comodidad”. En Ecuador el panorama es similar.

P: ¿Disculpe, ustedes cómo manejan la menstruación?
R: ¿Por qué pregunta eso?
Eso no se tiene que hablar acá con nadie, eso es mío personal.

Este es un diálogo que John Tituaña recuerda de una visita que realizó a la comunidad Angochagua, en el cantón Otavalo. John es coordinador de la Fundación Sumaklla, que atiende zonas periféricas del cantón con medicinas, brigadas médicas y donaciones.

En aquella ocasión la fundación estaba recolectando datos para analizar el estado de la salud sexual y reproductiva de mujeres rurales. El primer hallazgo fue que acceder a información sobre la intimidad de las mujeres rurales sería difícil, “por el recelo que existe”.

Finalmente, la fundación descubrió una dura realidad. Un trapo es lo que muchas mujeres en aquella comunidad utilizan durante el período. Franelas que usan, lavan y vuelven a utilizar. Y mientras esta opción podría ser una solución higiénica y ecológica, en esta comunidad el agua escasea, lo que significa que, en muchas ocasiones, esos trapos son usados días enteros sin reemplazo.



7%

De mujeres en edad fértil de 15 a 49 años son indígenas



16,1%

De mujeres indígenas en edad fértil habitan en el área rural



73.9%

De mujeres edad fértil del área rural pertenecen al quintil económico 1 y 2 (más pobres)

Encuesta de salud y nutrición (ENSANUT) 2012.

Esto genera mal olor y tiene consecuencias directas en la salud, pues incrementa el riesgo de contraer infecciones vaginales. Evelyn Gualotuña, ginecóloga, señala que los problemas más frecuentes por los que las mujeres acuden a centros de salud son por infecciones vaginales consecuencia de la falta de hábitos de higiene y por prácticas sexuales sin protección durante el período menstrual.

“Lastimosamente en la actualidad, la higiene menstrual se mantiene como un estigma social, pues el hablar del tema genera vergüenza, miedo, inseguridad e incluso burlas, por lo que muchas mujeres obtienen información inapropiada”, explica.



John Tituaña (sentado a la izquierda) e integrantes de la Fundación Sumaklla.

Romper el silencio, una primera *solución*

María Cacuango, partera, residente de la comunidad de Ugsha, cantón Otavalo, utilizaba unos paños durante los primeros años de la menstruación. “En mi generación no había toallas”, asegura, al menos no en su comunidad. Cuando migró a Quito a trabajar, descubrió el producto.

Pero, al regresar, no era fácil para ella comprar toallas sanitarias, pues no había tiendas o farmacias cercanas. “Por una cosita tan chiquita yo no podía coger un carro e irme tan lejísimos. Era tan dificultoso para mí”, recuerda. “Ahora es más fácil para las jovencitas”, opina.



María Cacuango. Foto: Katicnina Tituaña

*“Por una cosita tan chiquita
yo no podía coger un carro
e irme tan lejísimos.”*

Los tabúes que envuelven a la sexualidad han impedido que el uso de los tampones o de la copa menstrual se normalice. La toalla es, entonces, la elección más común, pero no tan accesible para todas.

Sin embargo, si bien en la actualidad la accesibilidad a toallas sanitarias ha mejorado, para las mujeres de zonas alejadas este producto continúa siendo una necesidad insatisfecha. La fundación Sumaklla descubrió que en la comunidad de Angla, en San Pablo, las mujeres no utilizan nada. “Nosotros no tenemos plata, somos pobres”, fue la respuesta que recibió John Tituaña cuando preguntó por qué no usaban toallas sanitarias o franelas. Los precios de este producto varían y por lo general los de menor calidad son más baratos.

En tiendas y farmacias se encuentra desde \$1 y mientras para una persona que vive en la ciudad no es un costo excesivo, para las mujeres que viven en zonas rurales puede ser una inversión significativa. Por otro lado, los hogares suelen ser numerosos, es decir, en ocasiones la inversión se multiplica.

¿Propuestas?

María Cacuango, que ha participado y liderado talleres y charlas sobre educación sexual, rescata el uso de paños o franelas como una solución, pues conoce que antiguamente las adultas utilizaban telas especiales para absorber la menstruación sin riesgo de infección. “Estas prácticas no se han investigado”, asegura, y se han perdido.

Soluciones hay, pero una vez más, el silencio y el estigma existentes alrededor de la menstruación ocasionan que las mujeres de zonas rurales carezcan de opciones. Vencer la vergüenza y romper el silencio podría ser un primer paso.