

Educación menstrual en la formación de profesionales sanitarios: una deuda para la equidad de género

Menstrual health education in the training of healthcare professionals: an unmet commitment to gender equity

Maricela Pino-Álvarez¹

¹ Académica, Escuela de Obstetricia y Puericultura, Facultad de Salud y Ciencias Sociales, Universidad de Las Américas, Chile.

*Correspondencia Maricela Pino-Álvarez, Email: mpino@udla.cl

RESUMEN

Objetivo: reflexionar sobre la relevancia de incorporar la educación menstrual al currículo universitario en la formación de profesionales de la salud, especialmente en la carrera de Obstetricia y Puericultura, desde una perspectiva de derechos humanos y equidad de género.

Diseño: artículo de reflexión teórica.

Método: se realizó una revisión bibliográfica narrativa de literatura científica, documentos institucionales y marcos normativos nacionales e internacionales sobre salud menstrual, educación superior y formación profesional, en el contexto del diseño de una tesis doctoral.

Resultados: el análisis evidencia que la salud menstrual continúa siendo abordada de manera insuficiente y fragmentada en la educación superior, predominando una visión biologicista que invisibiliza sus dimensiones psicosociales, culturales y de derechos. Esta omisión limita el desarrollo de competencias profesionales integrales y perpetúa estigmas asociados a la menstruación.

Conclusión: a partir del análisis, se justifica el desarrollo de programas educativos que promuevan conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas en salud menstrual, avanzando hacia una transformación pedagógica que incorpore esta dimensión como un componente estructural del currículo universitario, con enfoque biopsicosocial, de género y derechos humanos, contribuyendo a una formación profesional más inclusiva, crítica y comprometida con la equidad.

ABSTRACT

Objective: to reflect on the relevance of incorporating menstrual education into the university curriculum in the training of health professionals, especially in the field of Obstetrics and Childcare, from a human rights and gender equity perspective.

Design: theoretical reflection article.

Method: a narrative literature review was conducted of scientific literature, institutional documents, and national and international regulatory frameworks on menstrual health, higher education, and professional training, in the context of a doctoral thesis.

Results: the analysis shows that menstrual health continues to be addressed insufficiently and in a fragmented way in higher education, with a predominantly biological view that renders its psychosocial, cultural, and rights-based dimensions invisible. This omission limits the development of comprehensive professional competencies and perpetuates stigmas associated with menstruation.

Conclusion: based on the analysis, the development of educational programs that promote knowledge, attitudes, and appropriate practices in menstrual health is justified, moving towards a pedagogical transformation that incorporates this dimension as a structural component of the university curriculum, with a biopsychosocial, gender, and human rights approach, contributing to a more inclusive, critical, and equity-committed professional training.

Palabras claves: Menstruación, Educación superior, Formación profesional, Derechos sexuales y reproductivos.

Key words: Menstruation, Higher education, Professional training, Sexual and reproductive rights.

INTRODUCCIÓN

La salud menstrual ha emergido en la última década como una dimensión fundamental del bienestar de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. Actualmente, se estima que en el mundo 1.8 billones de personas menstrúan cada mes, sin embargo, pese a la relevancia del tema, su abordaje sigue siendo escaso, parcial y, en gran medida inexistente en los espacios de educación formal. Esta omisión no es neutra: perpetúa la invisibilización de una experiencia fisiológica común y que está arraigada en fuertes estigmas culturales. La falta de educación menstrual produce consecuencias concretas que impactan directamente el bienestar, genera una hipervigilancia constante sobre el cuerpo, limita la autonomía para la toma de decisiones en salud sexual y reproductiva (SSR), y puede ocasionar una gestión inadecuada de síntomas que ocultan patologías ginecológicas, afectando la calidad de vida y la participación social (**Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, 2019**).

En América Latina, y particularmente en Chile, los avances en políticas públicas relacionadas con la salud menstrual han sido recientes y aún insuficientes. La evidencia muestra que gran parte de la población no recibe información adecuada durante su formación escolar, carencia que se mantiene incluso en la educación superior y en carreras orientadas al cuidado de la salud (**Ministerio de la Mujer y Equidad de Género. (MMEG), 2021**).

Tradicionalmente, la formación de profesionales de la salud y especialmente en Obstetricia y Puericultura, ha estado orientada a un paradigma predominantemente biomédico, donde la menstruación es abordada como un proceso de desprendimiento endometrial vinculado principalmente a la función reproductiva. Si bien esta perspectiva técnica es fundamental, resulta insuficiente al omitir las dimensiones psicosociales, culturales y de derechos humanos que atraviesan la experiencia menstrual. Frecuentemente, este enfoque no considera que la vivencia del ciclo está mediada por el género y el acceso a recursos, lo que fragmenta el saber y limita el reconocimiento del rol activo de las personas menstruantes en su propio autocuidado (**Valls, 2020; Wood, 2020**).

De este modo, la falta de educación menstrual en la universidad no solo compromete el bienestar y el empoderamiento de las estudiantes, sino que también limita su capacidad para abordar este tema de forma integral en sus futuras prácticas profesionales. El presente artículo, derivado del proceso de diseño de un proyecto de tesis doctoral, reflexiona sobre estos vacíos, y argumenta la necesidad de integrar la salud menstrual como un componente indispensable de una formación crítica, empoderadora y comprometida con la equidad de género. Esta propuesta busca complementar esta mirada biológica, con una integral de derechos, que permita a las y los profesionales de la matronería, responder con las competencias técnicas, y éticas a los desafíos contemporáneos del curso de vida de las personas.

REFLEXIÓN

1. El estigma menstrual en la cultura universitaria: una herencia que persiste

La menstruación es un hecho fisiológico que experimentan 1.8 billones de niñas, mujeres, personas transgénero y no binarias globalmente (**Munro et al., 2021**). Pese a ello, ha sido considerada durante siglos como un tabú cultural en todo el mundo. Por este motivo niñas, adolescentes y mujeres viven este proceso fisiológico en contextos de violencia, discriminación y silencio (**Organización de las Naciones Unidas. (ONU), 2019**). Tales condiciones generan impactos negativos en la SSR, así como en la autoestima, la autonomía para la toma de decisiones sobre el cuerpo y la sexualidad, y en el acceso equitativo a oportunidades educativas y laborales (**Mieres et al., 2022**).

A pesar de los avances sociales y científicos, la menstruación continúa siendo abordada desde el silencio, el pudor y la marginalidad en los espacios educativos. La universidad, lejos de ser una excepción, reproduce prácticas culturales que refuerzan el estigma menstrual mediante su omisión curricular, la escasez de recursos específicos para su gestión, y la falta de políticas institucionales que reconozcan sus implicancias en el bienestar estudiantil.

Como plantea **Goffman (1963)** en su teoría del estigma, las marcas que transgreden las normas sociales son gestionadas mediante mecanismos de ocultamiento, vergüenza o evitación. La menstruación, fenómeno corporal visibilizado e inevitable, se convierte en una experiencia potencialmente estigmatizante para quienes la atraviesan sin herramientas adecuadas (**Goffman, 1963**).

Este estigma también se observa en la insuficiente incorporación de la salud menstrual en políticas públicas que reconozcan las necesidades biológicas y sociales de las personas menstruantes. En muchos contextos, incluida la realidad chilena, no existen mecanismos legales específicos para la gestión de la dismenorrea severa en ámbitos educativos y laborales; la carencia de licencias médicas o protocolos de flexibilidad que permitan afrontar adecuadamente el dolor menstrual.

Diversos estudios han documentado que la dismenorrea afecta de manera significativa el desempeño académico y laboral, generando ausentismo, disminución de la concentración y estrategias de ocultamiento para evitar la estigmatización (**Munro et al., 2021**). En ausencia de marcos normativos claros, estudiantes y trabajadoras suelen realizar sus actividades con dolor y malestar, o bien recurren a diagnósticos alternativos para justificar su ausencia, reforzando lo que se ha denominado "Imperativo de ocultamiento menstrual" (**Wood, 2020**). Esta situación no solo invisibiliza una realidad de salud reconocida como parte de los derechos humanos (**World Health Organization, 2022**) sino que también contribuye a reproducir inequidades de género.

En el caso de las estudiantes universitarias, el estigma menstrual se expresa en la vergüenza ante la posibilidad de mancharse, en la falta de espacios seguros para higienizarse, en la escasa oferta de productos menstruales gratuitos y en la ausencia de conversación abierta sobre el tema. Todo ello produce un clima de hipervigilancia, silenciamiento y adaptación corporal que impacta directamente en la experiencia (Oxley, 1998).

A pesar de formarse en disciplinas centradas en el cuerpo, la salud y la reproducción, las estudiantes de carreras como Obstetricia y Puericultura no encuentran en sus trayectos formativos un espacio sistemático y reflexivo para abordar la menstruación desde una perspectiva integral, lo que perpetúa la fragmentación del saber y la exclusión de sus propias experiencias corporales.

2. La educación menstrual como derecho humano y componente del autocuidado

La Organización Mundial de la Salud ha definido la salud menstrual como un componente esencial del bienestar físico, mental y social de personas menstruantes, instando a los Estados a reconocerla como una cuestión de derechos humanos. En este marco, la educación menstrual debe entenderse como una estrategia clave para garantizar el ejercicio del derecho a la salud, al conocimiento y a la autonomía corporal. Su omisión en los planes de estudio universitarios constituye una forma de negación estructural que limita la capacidad de las personas menstruantes para comprender y gestionar adecuadamente su ciclo menstrual (World Health Organization, 2022).

Desde la perspectiva del autocuidado, la educación menstrual adquiere un valor formativo ineludible. Tal como plantea Dorothea Orem (1980), el autocuidado es una competencia que debe ser promovida activamente por los sistemas educativos, ya que permite a las personas gestionar su salud en forma autónoma, informada y responsable. En este sentido, proporcionar conocimientos sobre fisiología menstrual, productos de gestión, higiene, síntomas y variabilidad cíclica no solo mejora la calidad de vida de las estudiantes, sino que fortalece su identidad como agentes activas de salud y promotoras del bienestar en sus comunidades (Orem, 1980).

Adicionalmente, la educación menstrual incide directamente en la percepción del cuerpo, la autoestima y la toma de decisiones sobre la SSR. Ignorar esta dimensión en la educación superior es perder la oportunidad de formar profesionales con una visión crítica, empática y transformadora de los procesos corporales que acompañan a las mujeres a lo largo del curso de vida (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), 2024).

3. Relevancia de la salud menstrual en la formación de matronas y matrones

El currículo de Obstetricia y Puericultura en Chile ha estado tradicionalmente centrado en la salud reproductiva desde una perspectiva biomédica (Cerda, 2020). Si bien en los últimos años se observan avances en enfoques comunitarios, de género y de derechos en los per-

files de egreso, persisten vacíos en áreas específicas. En este contexto, a partir de una revisión exploratoria de los perfiles de egreso y las mallas curriculares de 11 universidades chilenas, 6 estatales y 5 privadas, se observa que la salud menstrual no aparece como una competencia transversal explícitamente, sino integrada dentro de asignaturas como ginecología o fisiología.

Esta integración parcial muestra que, si bien el ciclo menstrual y la menstruación son abordados en su dimensión biológica, existe una limitada incorporación de los componentes psicosociales, culturales y de derechos humanos. La ausencia de la salud menstrual de manera explícita en las mallas y perfiles dificulta la consolidación de competencias orientadas al acompañamiento integral, al abordaje del dolor menstrual desde una perspectiva no patologizante, y la promoción del autocuidado informado.

Esta omisión resulta contradictoria, considerando que el ciclo menstrual es el eje central de la salud ginecológica y reproductiva, y que las y los profesionales de la matronería serán los encargados de educar, acompañar y atender a personas menstruantes en diversos momentos del curso de vida.

Formar matronas y matrones sin una base curricular que articule de manera sistemática la dimensión biopsicosocial del ciclo menstrual implica desaprovechar una oportunidad para fortalecer el rol educativo preventivo y comunitario de la profesión, especialmente en atención primaria de salud, donde la consejería en salud menstrual es una oportunidad perdida para el diagnóstico oportuno y el empoderamiento de las usuarias. Asimismo, restringe su potencial contribución al diseño de políticas públicas, programas preventivos y estrategias de educación sexual integral que consideren la menstruación como una experiencia central y transversal en el curso de vida (Sell et al., 2023).

4. Hacia una transformación curricular con enfoque biopsicosocial y de género

La integración de la salud menstrual en la educación superior supone una transformación curricular que permita no tan solo superar el modelo biomédico dominante, sino también favorecer una apertura hacia enfoques integrales, participativos y contextualizados. El modelo biopsicosocial sostiene que la vivencia de la menstruación radica en factores biológicos, psicológicos y sociales. De esta forma, la experiencia menstrual está condicionada por el entorno, la cultura, las relaciones de poder y las condiciones materiales (Mieres et al., 2022). Este abordaje permite mirar al ciclo menstrual como una experiencia vital, dinámica y multifactorial, y no sólo como un proceso netamente reproductivo.

Así, la deuda para la equidad de género en la formación de profesionales de la salud consiste en que, al omitir la educación menstrual, se legitima un cuerpo femenino y menstruante como un objeto de intervención clínica y no de autonomía. En este sentido, la universidad tiene la responsabilidad de desarticular estos prejuicios,

transformando el currículo en un espacio de resistencia contra la pobreza menstrual y la discriminación, promoviendo que el futuro profesional sea un agente de cambio en justicia social y equidad. Esta formación permitiría al profesional de la matronería sea un acompañante de los procesos vitales, capaz de validar el relato de la persona menstruante y desnaturalizar el dolor y la exclusión.

También, desde un enfoque de género es posible evidenciar cómo las desigualdades estructurales afectan de manera diferenciada la salud menstrual de mujeres, niñas y personas menstruantes. La pobreza menstrual, la exclusión social, la medicalización excesiva y la falta de educación son expresiones de un orden social que ha invisibilizado esta dimensión durante siglos (**Valls, 2020; Wood, 2020**). La educación superior, como espacio de producción y reproducción de saberes, debe asumir la responsabilidad ética y política de incluir la salud menstrual en sus trayectos formativos, no solo como contenido, sino además como herramienta de visibilización.

CONCLUSIÓN

La falta de educación menstrual en la formación universitaria de profesionales de la salud representa una deuda histórica con las mujeres, niñas y personas menstruantes, cuya vivencia del ciclo menstrual ha sido sistemáticamente invisibilizada, patologizada o reducida a su dimensión reproductiva. Esta omisión curricular no solo perpetúa estigmas, barreras de acceso y desigualdades de género, sino que limita la capacidad transformadora de quienes ejercerán roles clave en la promoción del bienestar y los derechos sexuales y reproductivos.

Reflexionar desde la academia sobre esta carencia es también un acto de responsabilidad social y profesional. Las universidades, como instituciones formadoras de saberes y subjetividades, no pueden seguir abordando la salud menstrual como un contenido marginal o anecdótico. Es necesario integrar esta temática desde una perspectiva biopsicosocial, de derechos humanos y con enfoque de género. Como tal, es un aspecto más de lo que puede llamarse una formación profesional ética, crítica y comprometida con la equidad.

Esta reflexión nace del proceso de diseño de un estudio aún no ejecutado, pero cuya elaboración ha sido en sí misma un ejercicio de concienciación sobre las brechas existentes, los silencios estructurales y las oportunidades pedagógicas desaprovechadas. En ese sentido, este artículo se posiciona no solo como una propuesta analítica, sino también como una invitación a la acción y al diálogo entre comunidades académicas, estudiantiles e institucionales.

Desde una perspectiva autocrítica, es pertinente reconocer que, aunque la propuesta de abordar la educación menstrual en la formación universitaria se fundamenta en un diagnóstico contextual riguroso y en evidencia internacional, su eventual implementación no estará exenta de desafíos. Incorporar de manera transversal este enfoque exigirá enfrentar resistencias culturales, estructuras

curriculares rígidas y limitaciones institucionales que, hasta ahora, han relegado la salud menstrual a un plano secundario en la formación profesional.

Asimismo, al situarse esta reflexión en el contexto de un grupo específico de estudiantes, las proyecciones y conclusiones derivadas no pueden generalizarse sin considerar las diversidades territoriales, socioculturales y de género que caracterizan a otras comunidades universitarias.

A pesar de estas limitaciones, avanzar hacia una educación menstrual integral en la universidad no es solo una aspiración académica o sanitaria, sino un imperativo ético. Incorporar esta dimensión en la formación de matronas y matrones es formar profesionales capaces de dignificar lo corporal, de acompañar sin prejuicios, y de construir saberes emancipadores que contribuyan a una sociedad más justa y equitativa.

Este es el tiempo para cuestionar lo que hemos omitido, para educar con perspectiva crítica, y para devolverle a la menstruación su lugar legítimo en los saberes profesionales, en la salud pública y en la vida cotidiana de quienes la transitan.

CONFLICTOS DE INTERÉS

La autora declara no poseer conflictos de intereses que puedan afectar los resultados de este estudio.

FUENTE DE FINANCIAMIENTO

No existe financiación para el desarrollo de esta investigación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

- **Conceptualización:** Maricela Pino-Álvarez
- **Investigación:** Maricela Pino-Álvarez
- **Metodología:** Maricela Pino-Álvarez
- **Administración del proyecto:** Maricela Pino-Álvarez
- **Recursos:** Maricela Pino-Álvarez
- **Supervisión:** Oliver Ramos-Álvarez
- **Validación:** Oliver Ramos-Álvarez
- **Visualización:** Maricela Pino-Álvarez
- **Redacción - borrador original:** Maricela Pino-Álvarez
- **Redacción - revisión y edición:** Maricela Pino-Álvarez

REFERENCIAS

- Cerda, L. (2020).** Formación profesional de la matrona/ matrón en Chile_años de historia. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 85, 115-122. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262020000200115>.
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. (2019).** Guidance on Menstrual Health and Hygiene. <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2024).** Manual sobre salud menstrual Para Facilitadoras y Facilitadores. <https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
- Goffman, E. (1963).** Stigma Notes on the management of spoiled identity. Prentice-Hall. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1018094>
- Mieres, P., Ribbeck, D., Maldonado, M., Reig, V., & Villagra, J. (2022). Guía de Salud Menstrual. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Equidad de Género. (MMEG). (2021).** MMEG y Programa “Mujer, Sexualidad y Maternidad” de Sernam realizan curso en salud menstrual. <https://minmujeryeg.gob.cl/?p=46168>
- Munro, A., Hunter, E., Hossain, S., & Keep, M. (2021).** A systematic review of the menstrual experiences of university students and the impacts on their education: A global perspective. *PLoS ONE*, 16(9). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0257333>
- Orem, D. (1980).** *Enfermería: Conceptos de Práctica* (2nd ed.). Editorial Mc Graw Hill.
- Organización de las Naciones Unidas. (ONU). (2019).** La salud menstrual de las mujeres ya no debería ser un tabú. <https://acnudh.org/la-salud-menstrual-de-las-mujeres-ya-no-deberia-ser-un-tabu/>
- Oxley, T. (1998).** The Feminism & Psychology Undergraduate Prize 1997 – Prizewinning Entry Menstrual Management: An Exploratory Study. *Feminism & Psychology*, 2(8), 185-191.
- Sell, K., Oliver, K., & Meiksin, R. (2023).** Comprehensive Sex Education Addressing Gender and Power: A Systematic Review to Investigate Implementation and Mechanisms of Impact. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(1), 58-74. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00674-8>
- Valls, C. (2020).** *Mujeres invisibles para la medicina* (3rd ed.). Capitan Swing.
- Wood, J. (2020).** (In)Visible Bleeding: The Menstrual Concealment Imperative. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 319-336). Singapore: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_25
- World Health Organization. (2022, June 22).** WHO statement on menstrual health and rights. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>