El Sur

Fecha: 15/06/2025 Audiencia: 30.000 Sección: tendencias
Vpe: $539.701 Tirada: 10.000 Frecuencia: 0
Vpe pág: $3.766.230 Difusión: 10.000
Vpe portada: $3.766.230 Ocupación: 14,33%

Opinión

La menstruación: el quinto signo vital

¿Sabías que la menstruación puede considerarse el quinto signo vital? Al igual que la presión arterial o la temperatura corporal, el ciclo menstrual entrega señales clave sobre el estado general de la salud. Sin embargo, durante décadas ha sido ignorado o silenciado, tanto en espacios clínicos como educativos. Hoy, hablar de salud menstrual no solo es una cuestión sanitaria, sino también un acto de justicia social y de género.

Un ciclo menstrual regular, cuya duración varía entre 21 y 35 días, con un sangrado moderado y sin dolor incapacitante, es un reflejo del equilibrio de nuestro organismo. Alteraciones en estos parámetros pueden indicar desde trastornos hormonales y metabólicos, hasta patologías más complejas del sistema reproductor. Pese a la relevancia de la salud menstrual, estos signos suelen ser pasados por alto, normalizados o tratados como molestias menores.

La realidad en América Latina respecto a la salud menstrual revela un escenario preocupante. Según un estudio de UNICEF de 2021, una de cada cuatro adolescentes en la región no tiene acceso adecuado a productos de higiene. En zonas rurales o comunidades en situación de pobreza, muchas niñas y jóvenes faltan a clases durante sus menstruaciones, lo que genera un impacto directo en su formación y autoestima. En Chile, según datos del Servicio Nacional del Consumidor, la educación menstrual no está presente en las escuelas, por lo que un alto número de niñas y adolescentes viven su primer periodo en total desconocimiento, provocándoles vergüenza, no queriendo asistir a los establecimientos educacionales y aumentando el ausentismo escolar, lo que puede empeorar aún más cuando no se tiene acceso a productos de aseo personal y gestión menstrual.

Estos datos no solo evidencian una carencia material, sino también una deuda en términos de información, educación y derechos. La falta de formación en la materia perpetúa el estigma, refuerza tabúes y limita la capacidad de las personas para cuidar su salud de manera informada. A esto se suma el hecho de que muchos profesionales del área de la medicina no están suficientemente capacitados para abordar los trastornos menstruales con enfoque de género y sin prejuicios.

Reconocer la menstruación como un signo vital implica colocarla en el centro de las políticas públicas, los programas educativos y los sistemas de salud. Significa comprender que el bienestar de millones de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, está ligado no solo al acceso a productos higiénicos, sino también a la validación social de su experiencia corporal.

La menstruación no es un detalle incómodo ni un tema menor. Es una señal poderosa del cuerpo y un indicador de justicia. Escucharla, entenderla y protegerla es avanzar hacia una sociedad más saludable, informada y equitativa.

Maricela Pino
Directora Escuela de Obstetricia y Puericultura
Universidad de Las Américas

2572827