

OPINIÓN

La menstruación: el quinto signo vital

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

¿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. 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.