

Análisis narrativo: Menstruar es poder: Costa Rica

(2025)

Objetivo

Realizar un diagnóstico sobre el estado actual de las políticas, prácticas y conocimientos relacionados con la menstruación en Costa Rica, con especial atención a los entornos educativos y laborales. El estudio busca identificar tanto las condiciones existentes como las áreas que requieren fortalecimiento, con el fin de promover la equidad y garantizar una menstruación digna para todas las personas menstruantes.

Selección de los informantes

El estudio se basa en una muestra de 631 personas menstruantes encuestadas en Costa Rica, que abarca una diversidad de perfiles. Esta incluye mujeres menstruantes de comunidades indígenas, residentes de zonas urbanas, personas LGBTIQ+, y personas con discapacidad física. La población entrevistada tiene 12 años o más y representa distintos niveles socioeconómicos: alto/medio alto (ABC+), medio/medio bajo (C/C-) y bajo/muy bajo (D/E).

El análisis contempla a estudiantes, y a personas dentro de la economía formal e informal. Las edades de los encuestados se agrupan en tres rangos: 12 a 17 años, 18 a 35 años, y 36 a 55 años. Del total de personas encuestadas, 46 (es decir, un 7%) reportan vivir con alguna discapacidad, ya sea física o cognitiva.

En cuanto a las condiciones básicas de higiene en el hogar, la gran mayoría cuenta con recursos adecuados: el 96% de las personas encuestadas tiene acceso a agua entubada en sus baños, y el 97% dispone de jabón para el lavado de manos. El agua es de la llave que proviene de manantiales, ríos, lagos, y arroyos cercanos a sus hogares.

Principales Hallazgos

1. Menarquía en Costa Rica: un proceso natural con poca preparación

El 61% de las personas encuestadas tuvo su primera menstruación entre los 12 y 15 años, un rango clínicamente esperado y que pertenece a la media generalizada. Sin embargo, esto no garantiza que hayan recibido la información o el acompañamiento adecuado, ya que el 34% se sentía poco o nada informada en el momento de su primera menstruación.

Entre los grupos mayor informados se encuentran las personas indígenas (40%) y discapacidad (45%) posiblemente debido a sus redes comunitarias de apoyo.

En cambio, las personas LGBTIQ+ enfrentan una situación preocupante: el 31% de este grupo se sintió poco o nada preparadas. En particular, la experiencia de

la menarquía en personas trans estuvo marcada por dos escenarios distintos: en algunos casos, la menstruación ocurrió en la adultez, alrededor de los 18 años, y estuvo caracterizada por angustia extrema, rechazo y desesperación. Por otro lado, quienes vivieron la menarquía en la infancia experimentaron sorpresa y preocupación, pero en un contexto donde su identidad de género aún estaba en proceso de exploración.

Hablar de menstruación sigue siendo un asunto íntimo y familiar; el 86% de las encuestadas recurrió a su madre y/o a otros familiares, con su papá un 2% y con un profesor o profesora un 8%, pero la información recibida en algunas ocasiones fue fragmentada e imprecisa, perpetuando mitos.

Romper el silencio desde el primer sangrado no es solo una tarea familiar, sino también una responsabilidad institucional, educativa y social.

2. Percepción de la menstruación: entre lo natural y lo incómodo

Seis de cada diez personas consideran la menstruación como algo natural, pero persiste una carga de incomodidad y rechazo. El 32% la percibe como incómoda y un 14% la describe como desagradable o sucia.

Aunque se acepta como parte del cuerpo, aún no se abraza como parte de la identidad, ya que el 69% la considera un proceso que debe ser tolerado, el 56% la ve como una desventaja exclusiva de las mujeres, y el 47% afirma que es un proceso que no desearía tener. Esto demuestra que el ciclo menstrual sigue coexistiendo con sentimientos de carga, desventaja y resignación.

Esta percepción también se traduce en conductas limitantes, relacionadas con "lo que no se puede hacer" durante la menstruación. Por ejemplo, el 68% de las personas deja de hacer deporte o actividad física, el 35% evita ciertos alimentos o bebidas, el 27% deja de ir al trabajo o la universidad, y el 62% de las personas sexualmente activas dejan de tener relaciones durante esta etapa del ciclo.

Entre las razones principales para evitar estas actividades se encuentran, a nivel físico, el 46% por dolor menstrual y el 30% por el aumento de los cólicos. Esto demuestra que el dolor menstrual sigue siendo una constante, y su manejo varía según el acceso a productos médicos y métodos de autocuidado. En entornos con menos acceso a información o productos, las personas enfrentan el dolor sin los recursos adecuados.

Desde el punto de vista cultural, la posibilidad de que la sangre traspase la ropa inhibe al 51% de las personas, mientras que, a nivel emocional, la sensación de debilidad moral predomina con un 23%.

A pesar de ello, la experiencia menstrual está comenzando a liberarse del juicio social. Más del 69% de las personas encuestadas declara no haber vivido experiencias negativas recientes vinculadas a su menstruación. Sin embargo, aún persisten señales de juicio y malestar, especialmente desde círculos cercanos o en la calle.

Entre las principales razones se encuentran la falta de empatía (65%), la ignorancia (57%), los patrones familiares (30%) y el tabú alrededor de la menstruación(23%).

Este es un indicio positivo, pero no debe invisibilizar las microviolencias que aún persisten.

3. Brechas en la experiencia menstrual: inseguridad y exposición por falta de productos

La falta de acceso a productos menstruales adecuados ha generado sensaciones de miedo o vergüenza por mancharse en el 62% de las personas menstruantes encuestadas. Además, el 44% ha tenido que improvisar con materiales como papel higiénico o ropa vieja debido a la escasez de productos.

Aunque no todas las personas enfrentan dificultades, las barreras económicas marcan una diferencia significativa entre los grupos. Los datos muestran que el 31% de las personas encuestadas ha tenido que renunciar a otras necesidades básicas, como alimentos, medicamentos o servicios, para poder comprar productos de gestión menstrual. Quienes han tenido que realizar mayores sacrificios son las personas de zonas rurales, con un 43%.

Por otra parte, las dificultades económicas para adquirir estos productos afectan al 37% de las personas, especialmente entre las comunidades indígenas y quienes viven en zonas rurales (50%).

En cuanto a las expectativas para atender mejor las necesidades de salud durante la menstruación, el 40% considera que es necesario contar con productos gratuitos disponibles en cualquier parte.

4. Impacto en el desempeño académico y laboral: la menstruación sí interfiere

El dolor, el cansancio y las molestias son parte del ciclo menstrual, pero siguen siendo invisibilizados. El 55% de las personas encuestadas experimenta síntomas o dolores que van desde molestias moderadas hasta malestares muy fuertes o incapacitantes. Entre los principales síntomas se encuentran los cólicos, la hinchazón abdominal, y el dolor en los senos y la espalda.

En cuanto a la productividad, el 48% afirmó que los síntomas menstruales han afectado su rendimiento laboral. Sin embargo, no se trata únicamente de síntomas físicos, El 44% indicó que su productividad se ha visto limitada por la falta de productos de higiene menstrual adecuados en sus espacios de trabajo.

Este impacto también se traslada al ámbito educativo, donde el 39% ha faltado a su centro educativo debido a la falta de productos menstruales, mientras que un 35% ha sentido afectación por síntomas de moderados a incapacitantes.

5. Acceso a productos y licencias menstruales: alta aceptación, baja implementación

El ciclo menstrual es un proceso natural de las mujeres y personas menstruantes; sin embargo, el acceso gratuito a productos de gestión menstrual en espacios educativos y laborales sigue siendo una excepción.

Siete de cada diez personas menstruantes no reciben productos de gestión menstrual durante el horario escolar o laboral. El acceso es limitado en todos los grupos, especialmente entre aquellas personas que estudian, trabajan o son emprendedoras.

A pesar de esta brecha, existe un consenso claro: el 92% de la población considera un derecho colectivo la educación menstrual y el acceso gratuito a productos de gestión menstrual en escuelas, centros de salud y lugares de trabajo.

Predomina a nivel general la importancia de una licencia menstrual remunerada: el 85% de las personas considera importante que exista un día de descanso al mes, prorrogable hasta tres días en casos de síntomas agudos. En el ámbito educativo, el 86% cree que extender este beneficio a estudiantes ayudaría a reducir el ausentismo y mejorar el rendimiento académico.

Si bien solo un 31% de las personas encuestadas dice contar con políticas de apoyo en su espacio de trabajo, el 84% cree que una licencia menstrual sí mejoraría su salud y productividad.

El respaldo a las políticas públicas en espacios de trabajo refuerza el deseo de normalizar la menstruación en la vida laboral. El 89% de las personas menstruantes considera importante que se aprueben leyes o políticas relacionadas con la gestión menstrual en el ámbito laboral.

La oportunidad es evidente: existe un fuerte respaldo social a estas licencias, pero las políticas institucionales aún son escasas. Esta brecha revela una posibilidad para que escuelas, universidades y empresas lideren con acciones concretas en favor de la equidad menstrual. Las políticas públicas no solo son bien recibidas, sino vistas como un paso justo y necesario.