

KANTAR MERCAPLAN

ENCUESTA DE SALUD MENSTRUAL

“Diagnóstico sobre el estado actual de la salud y equidad menstrual en Costa Rica, con énfasis en los espacios educativos y laborales.”

Costa Rica, julio 2025



Una conversación urgente sobre dignidad menstrual

- 1 Por qué y cómo investigamos
- 2 Menarquía en Costa Rica: un proceso natural con poca preparación
- 3 Percepción de la menstruación: entre lo natural y lo incómodo
- 4 Brechas en la experiencia menstrual: inseguridad y exposición por falta de productos
- 5 Impacto en el desempeño académico y laboral: la menstruación sí interfiere
- 6 Acceso a productos y licencias menstruales: alta aceptación, baja implementación



Por qué y cómo investigamos

*Escuchar es el primer paso para
cambiar.*

1



Ficha técnica - ¿A quiénes escuchamos?

Distribución de la muestra

Este estudio se realizó en **junio de 2025** con **631** personas menstruantes en Costa Rica.

Hablamos con mujeres cis, indígenas, LGBTIQ+ y con discapacidad, de entre 12 y 55 años.

Participaron **todos los niveles socioeconómicos (ABC+, C/C-, D/E)**, de zonas urbanas y rurales.

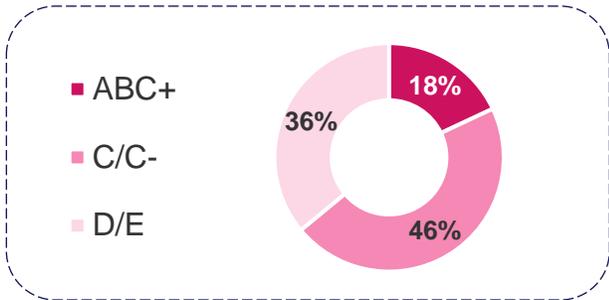
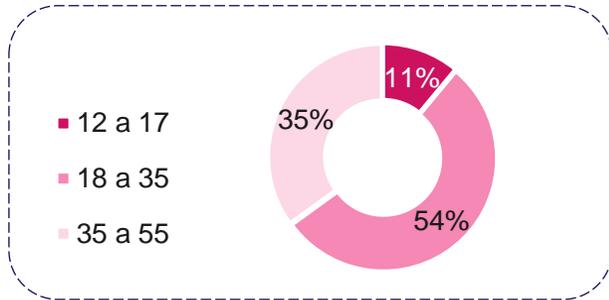
El objetivo fue claro: **entender cómo se vive la menstruación en distintas realidades**, qué barreras existen, y qué condiciones son necesarias para identificar tanto las condiciones existentes como las áreas que requieren fortalecimiento.

Perfiles	N	%
 Mujeres Cisgénero (diferentes edades y NSE)	407	65%
 Mujeres Indígenas	100	16%
 Personas LGBTIQ+	78	12%
 Mujeres con capacidades diferentes	46	7%

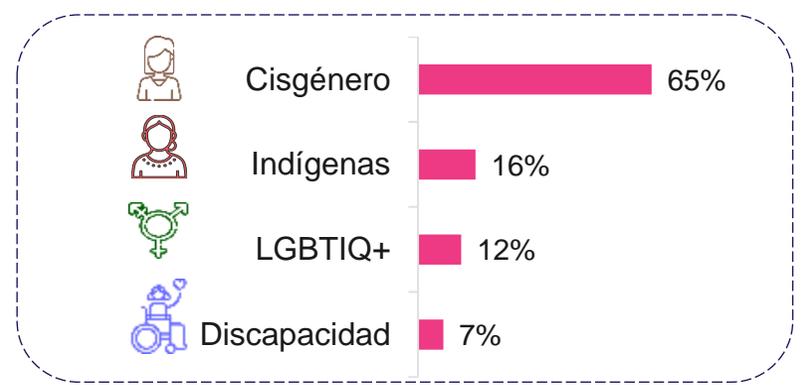
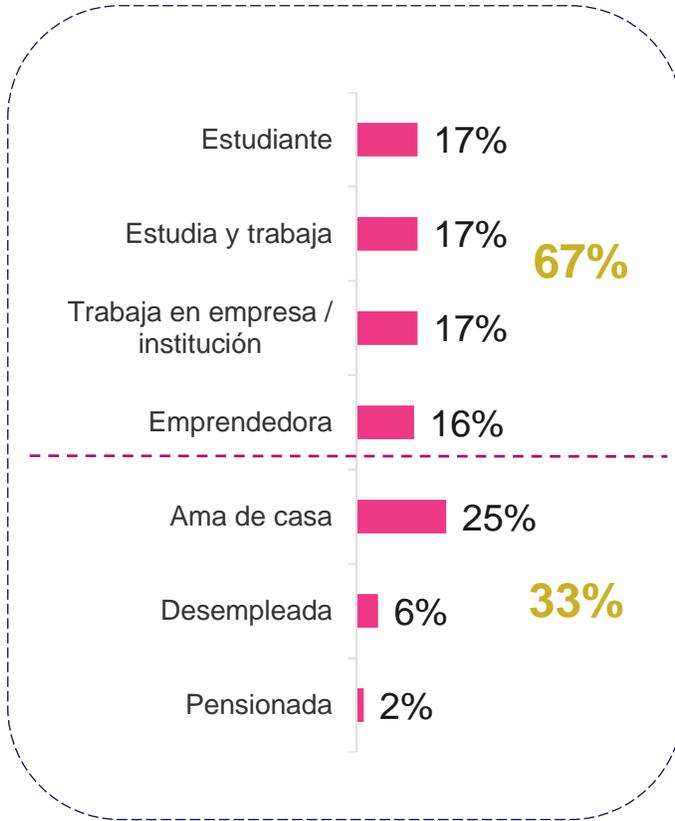
	TOTAL	631	100%
Cobertura	N	%	
GAM	379	60%	
Rural	252	40%	
TOTAL	631	100%	

Estamos antes personas que viven en un entorno activo y compartido:

La mayoría vive en hogares con varias personas, tiene hijos pequeños y mantiene algún tipo de ocupación productiva.



51% vive con su pareja



Base : 631

En el hogar...

El **97%** considera que el baño de su hogar es digno.

El **96%** tiene acceso a agua entubada (de la llave).

Y el **97%** disponibilidad de jabón.

Base: 631

Menarquía en Costa Rica:

*un proceso
natural con poca preparación*

2



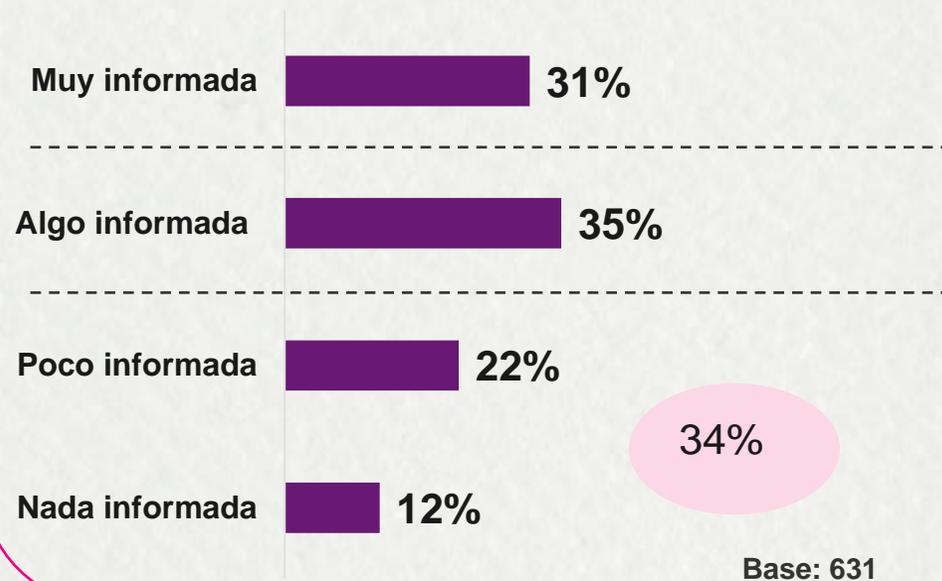
Aunque el **61%** de las personas encuestadas tuvo su primera menstruación entre los 12 y 15 años, rango clínicamente esperado, esto no garantiza que hayan recibido información o acompañamiento adecuado.



¿A qué edad fue su primera menstruación?



¿Qué tan informada considera que estaba cuando llegó su primera menstruación?



“Mi mamá me dijo que era normal... pero no me explicó nada.”

“Pensé que me estaba desangrando.”

“No podíamos hablar del tema en casa, eran las mujeres mayores quienes explicaban.”



El cuerpo inicia un ciclo que el entorno aún no sabe acompañar. Romper el silencio desde el primer sangrado no es solo una cuestión familiar, sino una responsabilidad institucional, educativa y social.

La menarquia se presenta a edades esperadas y, a diferencia de generaciones anteriores, las nuevas llegan más informadas y preparadas para vivir este momento

Aunque la mayoría menstruó entre los 12 y 15 años, un rango clínicamente normal, solo 1 de cada 3 se sintió realmente informada. Confirmando los hallazgos cualitativos: el cuerpo puede estar listo, pero el entorno emocional, educativo y familiar no siempre llegó a tiempo

EDAD DE LA MENARQUIA	Total	Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+	Capacidades Diferentes
8 años o menos	4%	4%	6%	2%	1%
9 a 11 años	32% <i>12-17 47%</i>	34% <i>12-17 49%</i>	28%	29%	29%
12 a 15 años	61%	59%	59%	68%	67%
16 a 19 años	3%	3%	6%	1%	2%
Mayor de 20 años	-	-	1%	-	1%
Base:	631	407	100	78	46

¿INFORMADA?	Total	Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+	Capacidades Diferentes
T2B (Muy informada + Algo informada)	66% <i>12-17 92%</i>	63%	74%	69%	71%
Muy informada	31%	28%	40% A	27%	45% A
Algo informada	35%	35%	34%	42%	26%
Poco informada	22%	25%	15%	21%	18%
Nada informada	12%	12%	11%	10%	11%
Base:	631	407	100	78	46
Promedio	2.9	2.8	3.0 A	2.9	3.1
				<i>12-17 3.5</i>	

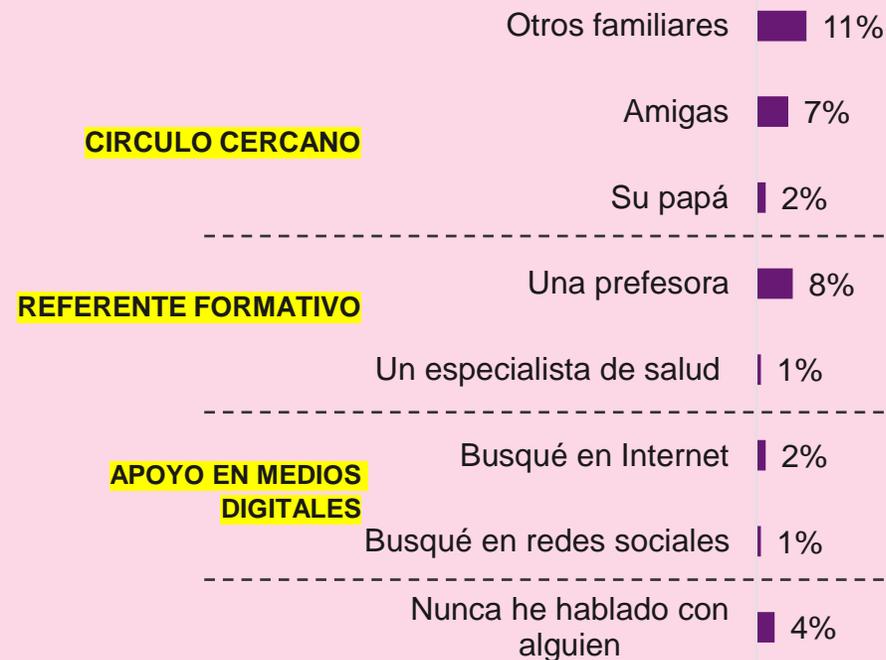
Es importante garantizar información, acompañamiento y empatía desde el primer sangrado.

Hablar de menstruación es un asunto íntimo y familiar, más que institucional o formativo.

¿Con quién habló de menstruación por primera vez en su vida?



75% habló
de menstruación
por primera vez
con **SU MAMÁ**



Base: 631

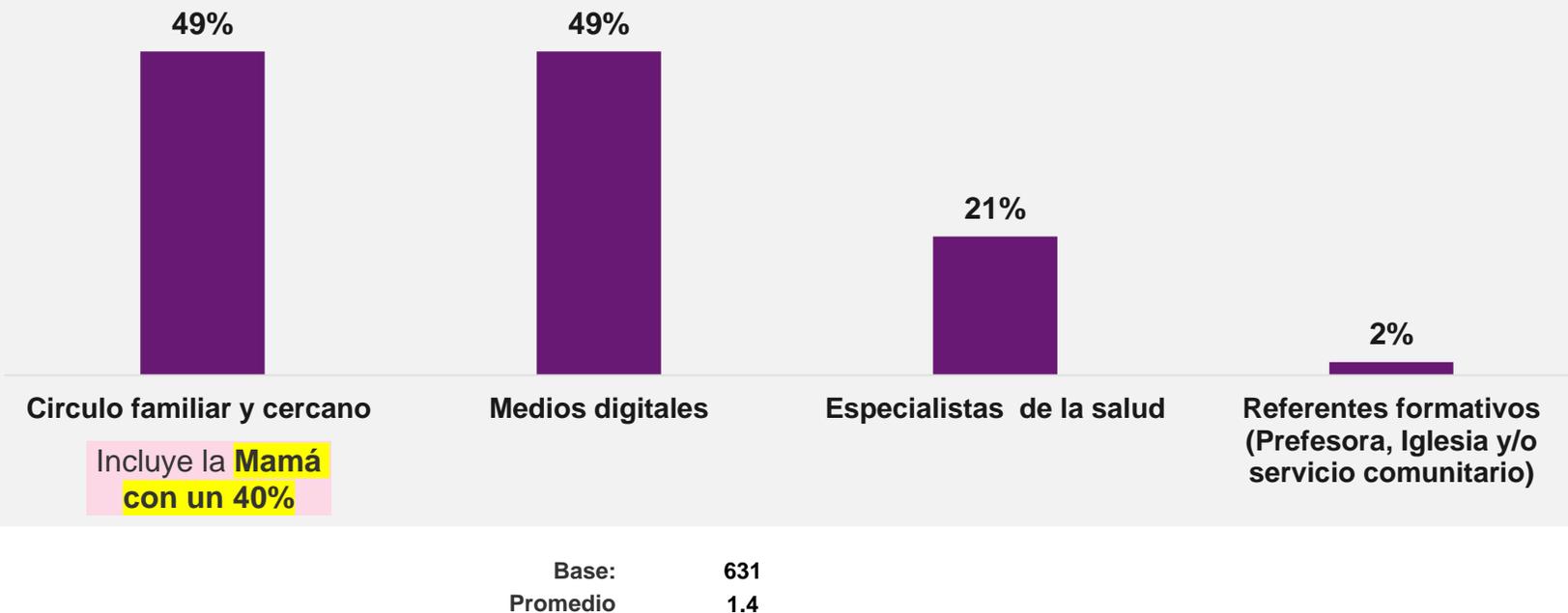
Promedio de respuestas por personas: 1.1

La ausencia de apoyo institucional refuerza la idea de que menstruar debe vivirse en silencio.

En cuanto a las **fuentes de información hoy**, hay mayor diversidad de recursos, pero se evidencia un bajo acceso a fuentes especializadas o institucionales.

Aunque los medios digitales ganan terreno, la salud, la educación y el Estado siguen ausentes, dejando a muchas personas solas o mal informadas en un momento clave de sus vidas.

¿Cuándo quiere obtener información sobre menstruación y/o sobre productos menstruales, cuáles son las principales fuentes que consulta?



Lo anterior solo refleja las limitaciones con relación al tema, la informalidad y la desigualdad.



La fuente principal de información sigue siendo la madre, **PERO NO SIEMPRE CON ENFOQUE EDUCATIVO.**

Confirmando que la mayoría de las veces la preparación es informal, reactiva o limitada al momento del primer sangrado, **más que preventiva y pedagógica**

Romper el silencio desde el primer sangrado no es solo una cuestión familiar, SINO UNA RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL, EDUCATIVA Y SOCIAL.

Percepción de la menstruación

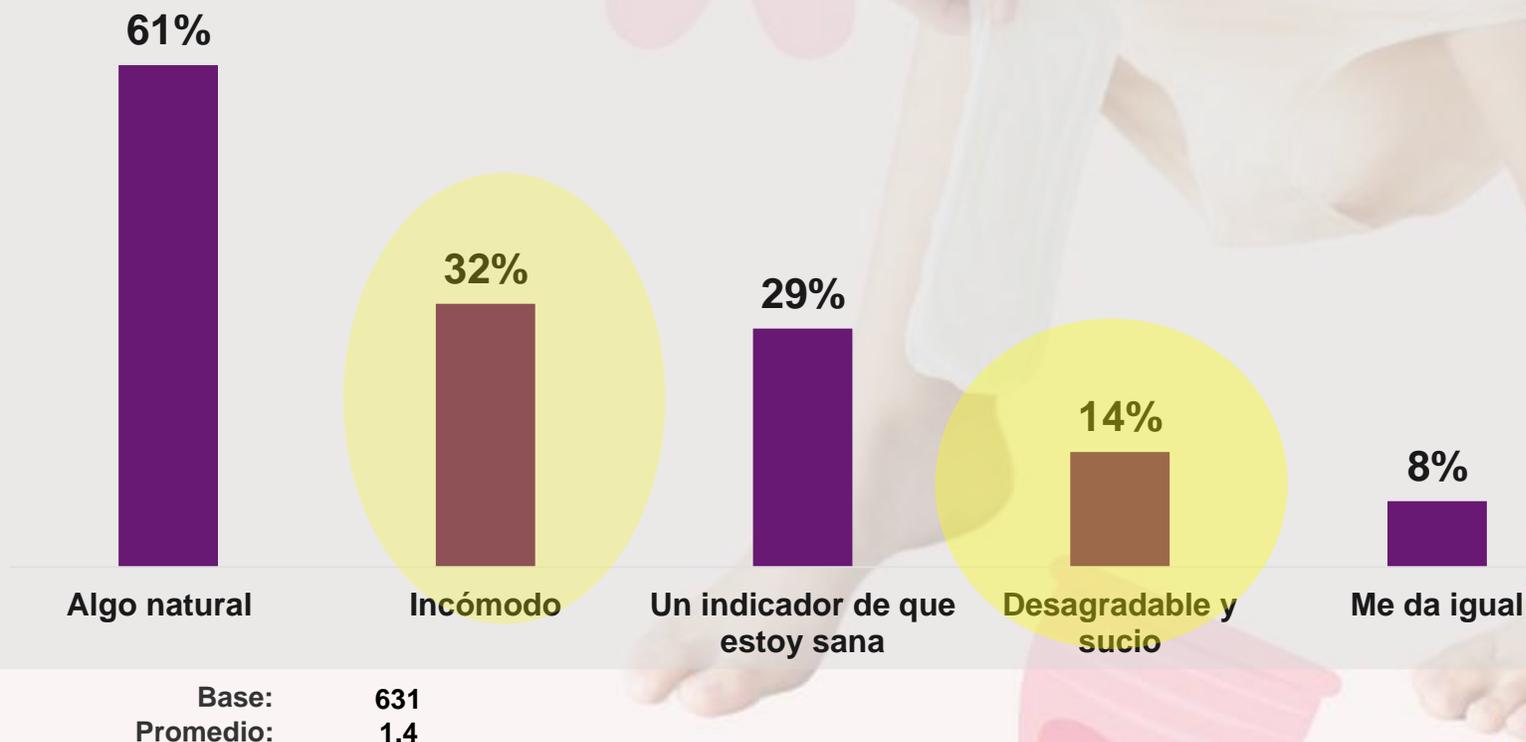
Entre lo natural y lo incómodo

3



Predomina una visión positiva y naturalizada, pero la incomodidad persiste...

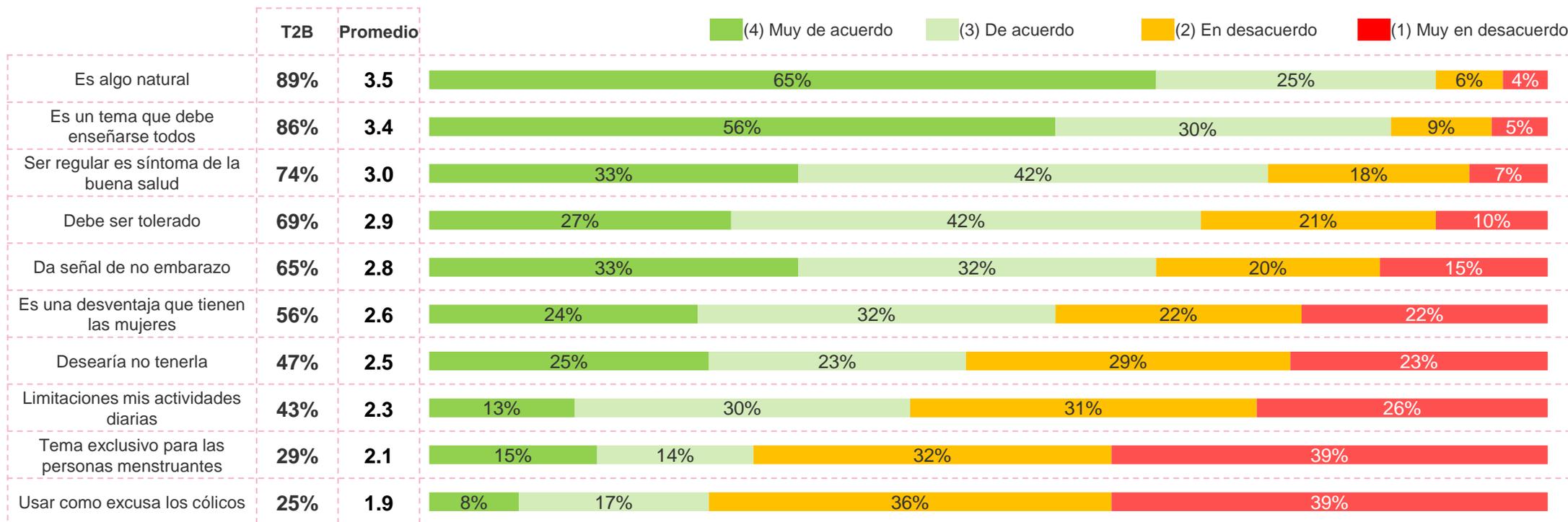
¿Cuál(es) de las siguientes frases define mejor su opinión respecto al flujo menstrual?



Aunque la mayoría naturaliza la menstruación, el malestar emocional y la incomodidad aún conviven con el proceso, y no se abraza como parte de la identidad.

Entre lo natural y lo estigmatizado: sigue conformando una cultura menstrual en transición.

Lo naturalizado no es necesariamente vivido con orgullo. Aunque se acepta como parte del cuerpo, todavía no se abraza como parte de la identidad. La transición cultural está en marcha, pero aún conviven narrativas contradictorias.



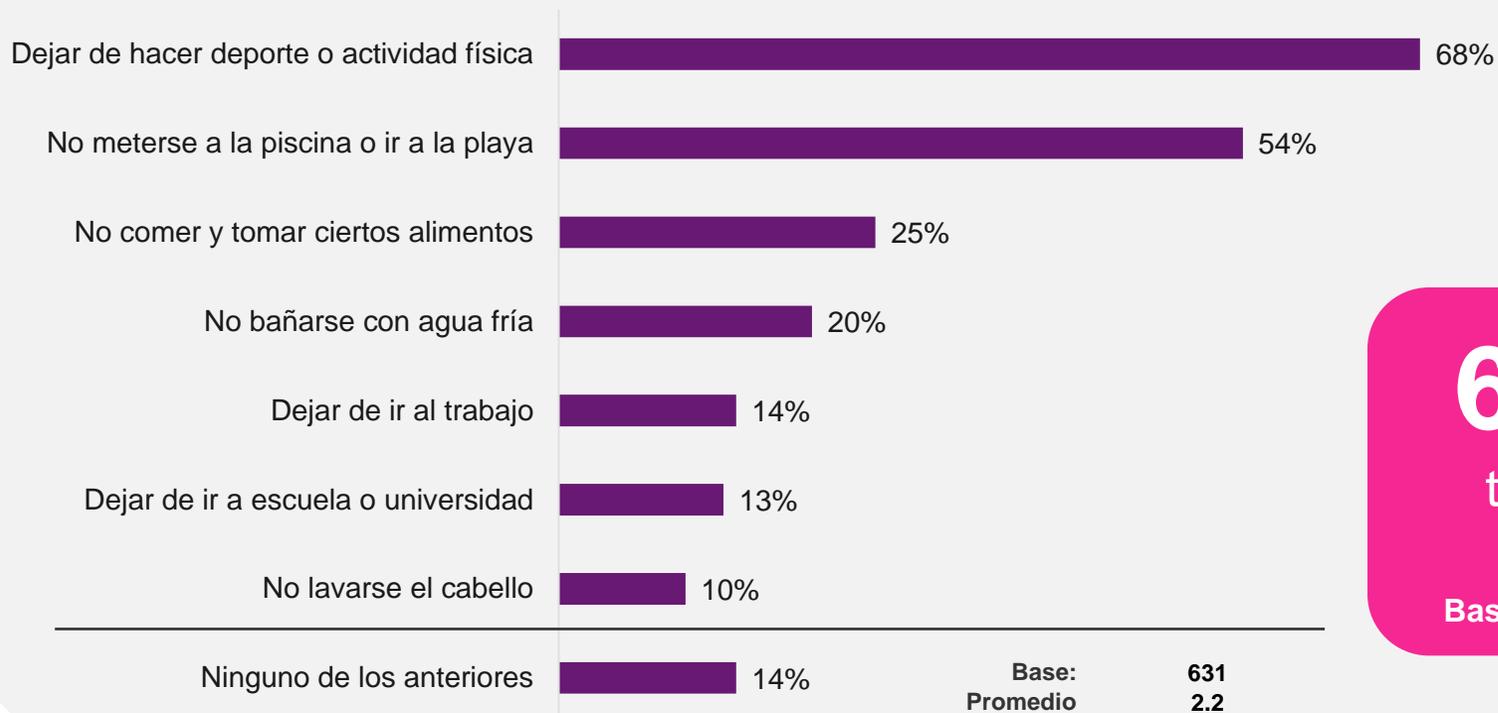
Base: 631

El discurso de lo natural avanza, pero sigue coexistiendo con sentimientos de carga, desventaja o resignación.

Ya que cuando se menstrúa, el cuerpo sigue en disputa...



¿Qué cambios considera que son aceptables o consideradas aceptables cuando se tiene la menstruación?

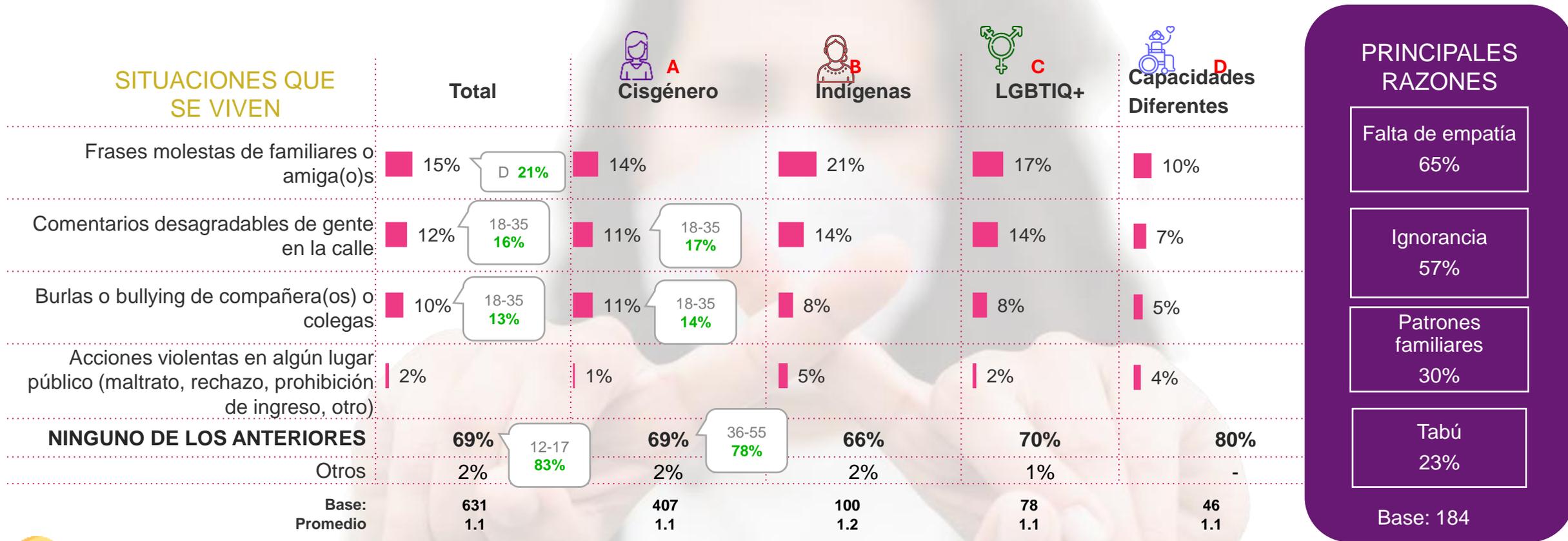


62% deja de tener relaciones sexuales
Base: 562 mayores de 18 años

Persisten normas y creencias sobre lo que “se puede o no se puede hacer” al menstruar, especialmente en lo físico y lo íntimo.

La experiencia menstrual se está liberando del juicio social.

Una mayoría declara no haber vivido experiencias negativas recientes vinculadas a su menstruación. Punto relevante en términos de seguridad emocional y respeto. Sin embargo, todavía hay señales de juicio y malestar, especialmente desde círculos cercanos o en la calle, asociando estos comportamientos a falta de empatía, la desinformación y patrones culturales arraigados.

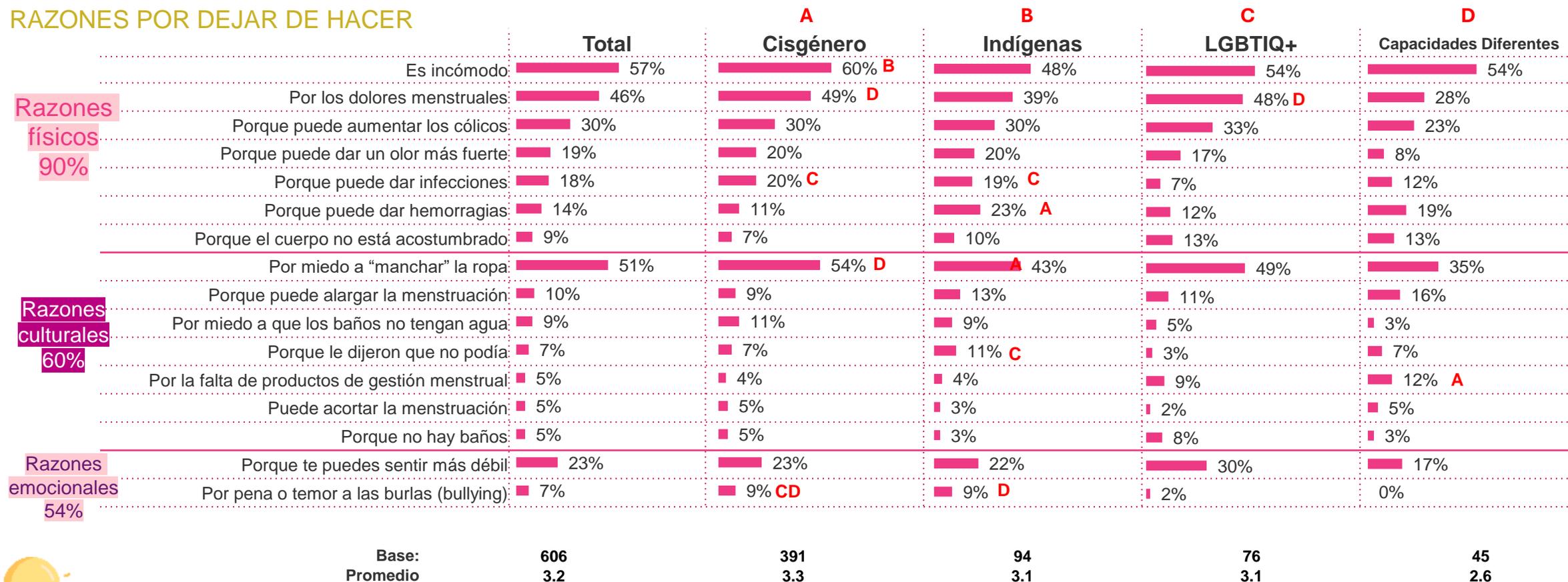


No se han enfrentado juicios ni burlas por menstruar: un indicio positivo que no debe invisibilizar las microviolencias que aún persisten.

Las razones para dejar de hacer actividades aún reflejan miedo, dolor o creencias heredadas.

Aunque no siempre se expresa, lo físico, emocional y cultural se entrelazan en decisiones cotidianas durante la menstruación.

RAZONES POR DEJAR DE HACER



Detrás de cada decisión hay un cuerpo que duele, una emoción que pesa o una norma que limita.

Una cultura menstrual en transición ...



Lo que cambia...

1. Aumenta la comodidad para hablar, ver y vivir la menstruación.
2. Se reconoce como natural y parte de la salud.

Lo que persiste...

1. Incomodidad, vergüenza y creencias restrictivas.
2. Limitaciones físicas, emocionales y culturales aún pesan.

... entre lo íntimo y lo visible, entre lo que se tolera y lo que empieza a reivindicarse.

A vibrant, stylized illustration of several women's faces, overlapping and looking in various directions. The colors are rich and varied, including shades of purple, blue, orange, and yellow. The style is reminiscent of pop art or modern graphic design.

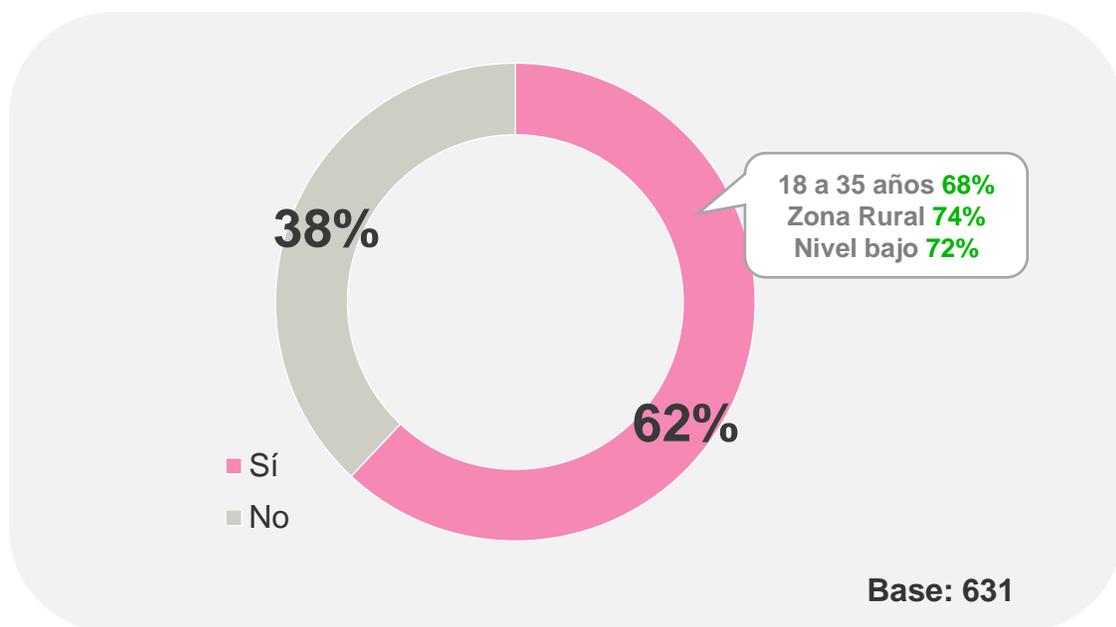
Brechas en la experiencia menstrual:

inseguridad y exposición por falta de productos

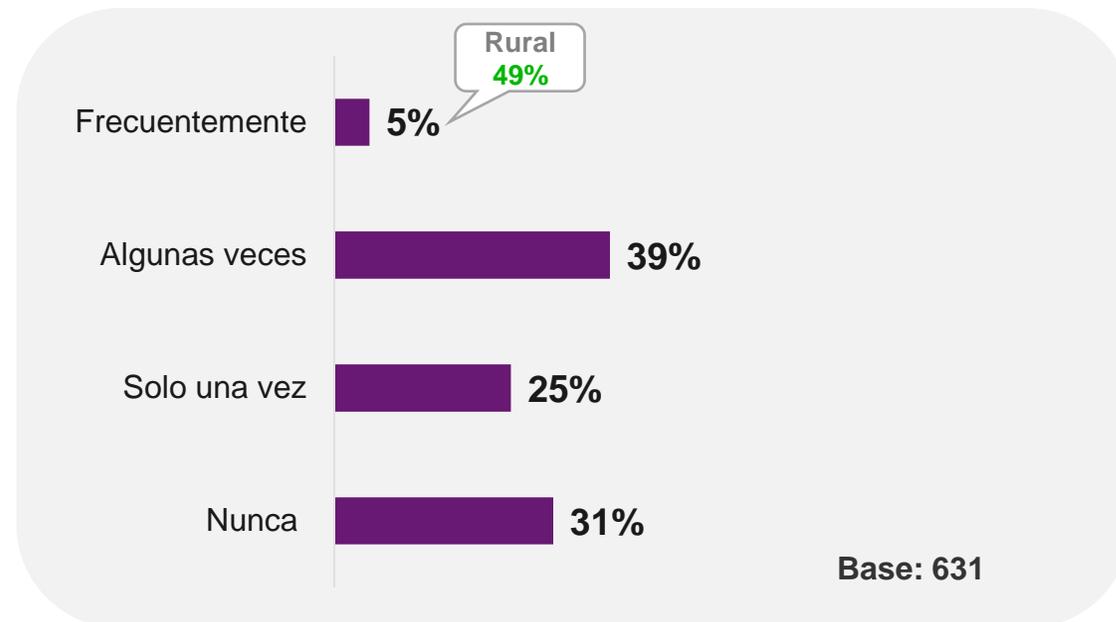
4

Las limitaciones de producto impactan en la confianza y seguridad menstrual, especialmente en jóvenes y zonas rurales.

¿Ha experimentado temor o vergüenza de manchar su ropa durante la menstruación debido a no contar con productos adecuados para tu protección?



¿Ha tenido que usar materiales improvisados como papel higiénico, ropa vieja u otros por no tener acceso a productos adecuados??

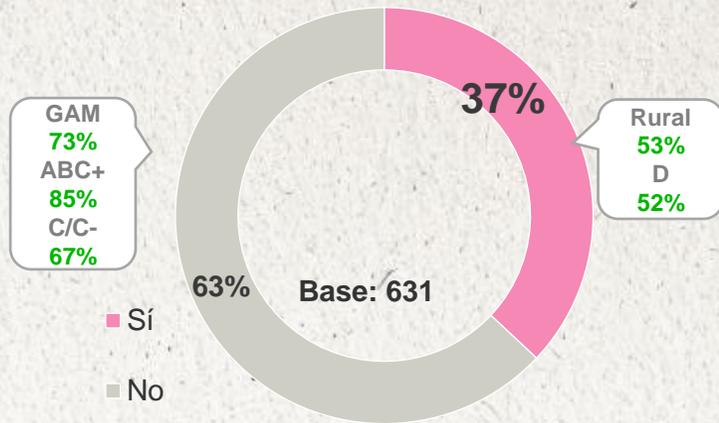


El acceso inadecuado compromete la dignidad, especialmente en zonas rurales.

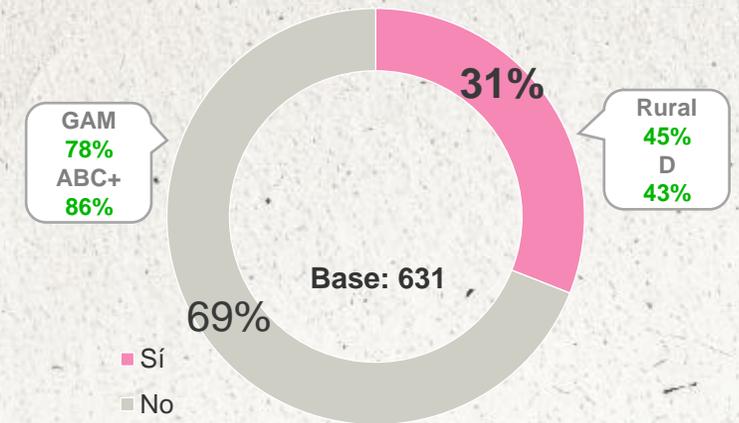
Las barreras económicas no son universales, pero sí tensionan la autonomía menstrual de los grupos más vulnerables.

Aunque no todas las personas enfrentan dificultades, las barreras económicas marcan diferencia entre grupos. Las personas indígenas y quienes viven en zonas rurales son quienes más han tenido que sacrificar necesidades básicas para acceder a productos menstruales.

DIFICULTADES ECONÓMICAS PARA ADQUIRIR PRODUCTOS



RENUNCIAR A OTRAS NECESIDADES POR ACCEDER A PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL

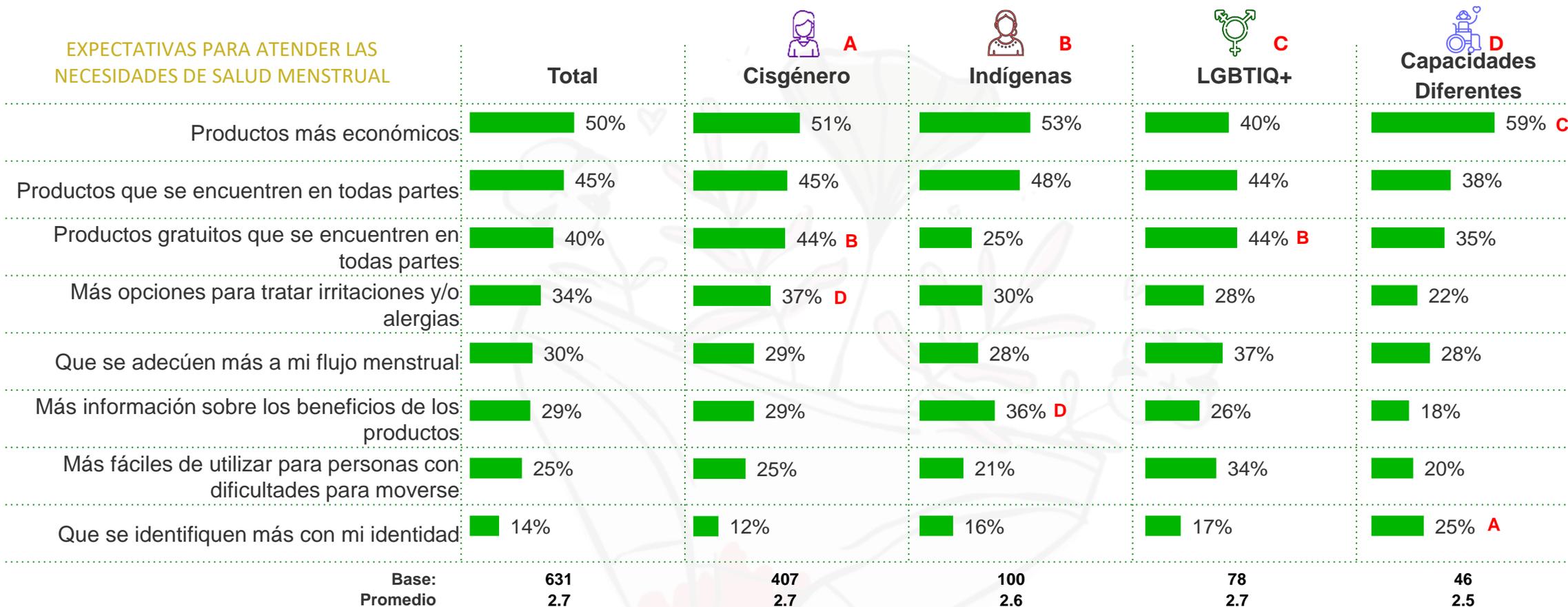


	Rural 50% D 53%	A	B	C	D
		Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+	Capacidades Diferentes
Sí		37%	51% ACD	27%	26%
No		63% B	49%	73% B	74% B
Base:		407	100	78	46

	Rural 43% D 46%	A	B	C	D
		Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+	Capacidades Diferentes
Sí		32% D	43% D	27% D	9%
No		68%	57%	73%	91% ABC
Base:		407	100	78	46

La carga no es pareja: las barreras económicas afectan más a quienes ya están en condiciones de mayor exclusión.

Lo que se espera no es un lujo: es acceso, comodidad y respeto por la diversidad menstrual.



La dignidad menstrual se construye desde el acceso, la adaptación y el reconocimiento.



**La dignidad deja de
ser un derecho... Y
SE CONVIERTE EN
UN LUJO.**

**No se trata de preferencia, sino de una
falla estructural en el acceso a
condiciones básicas de salud.**

Impacto en el desempeño académico y laboral:

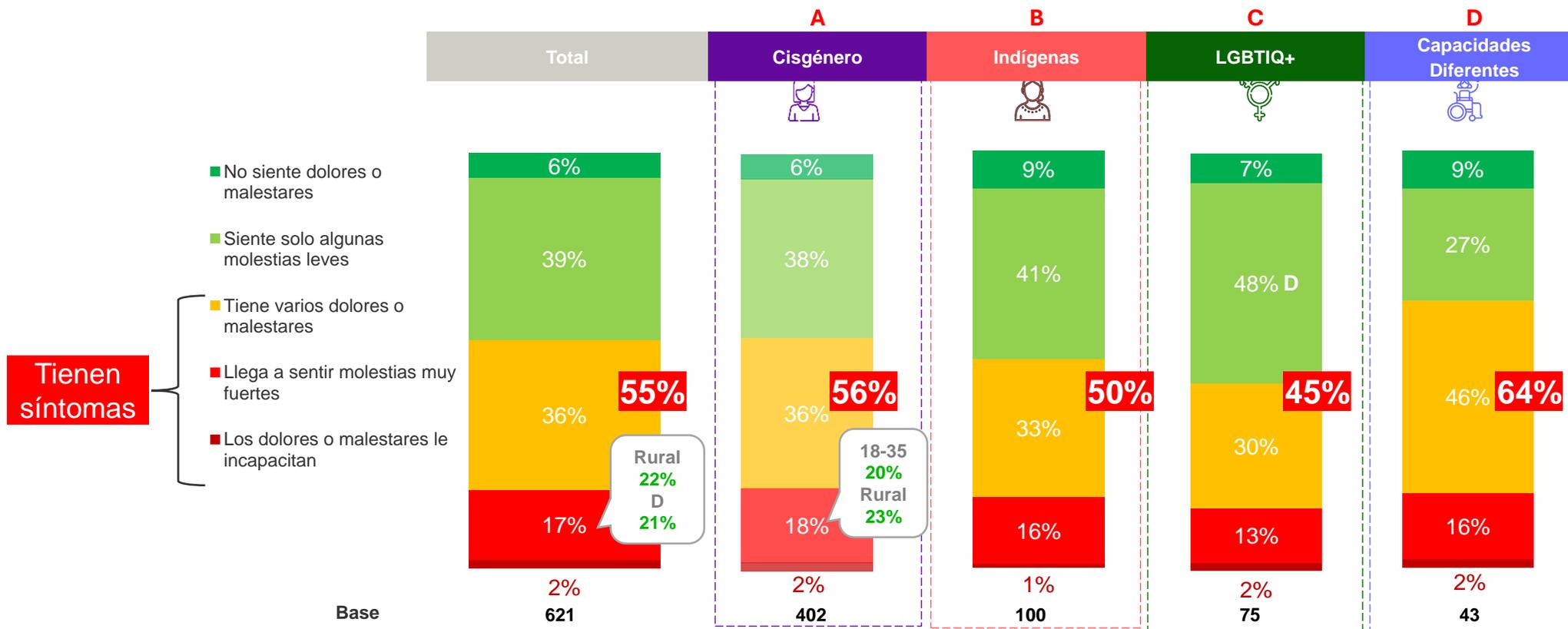
la menstruación sí interfiere

5



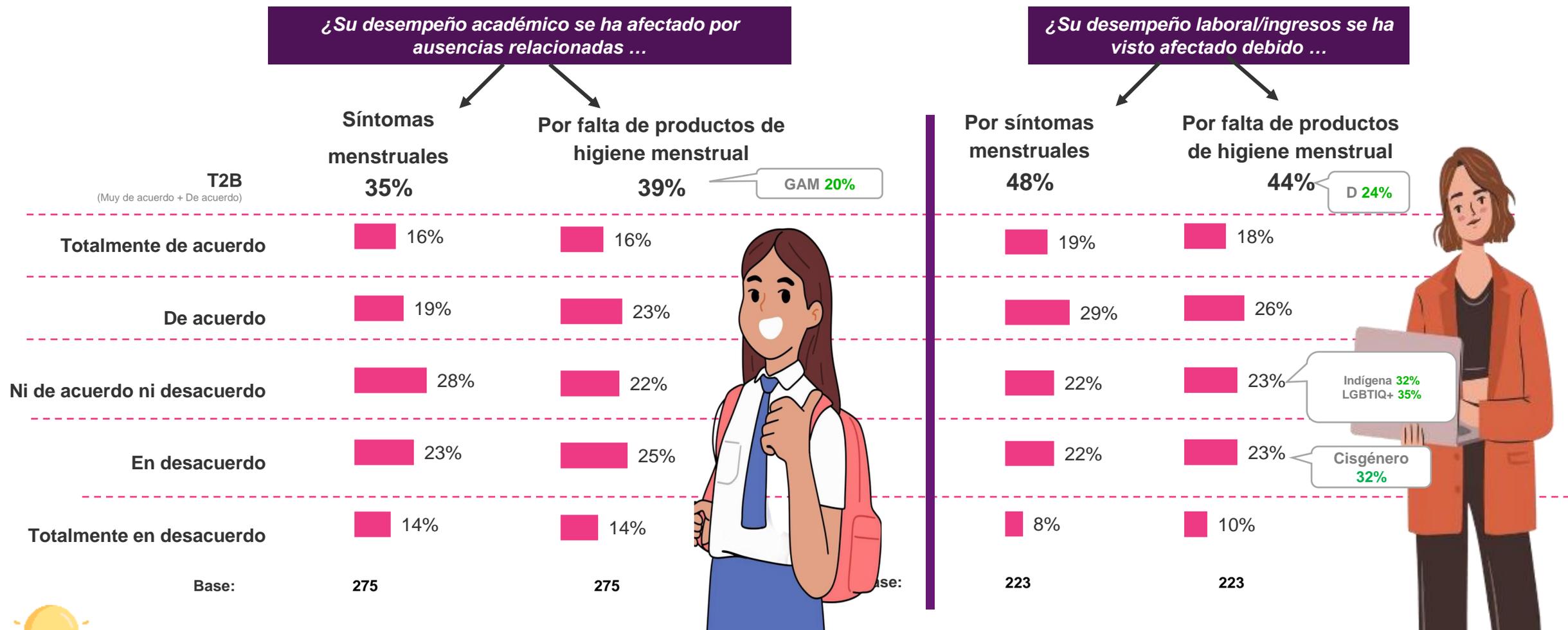
Y cuando llega la menstruación, el cuerpo ya no avisa: reclama.

Casi 1 de cada 5 personas llega a sentir dolores muy fuertes, y un 2% declara que la menstruación la incapacita. Un dato que confirma lo ya visto: menstruar duele, agota y condiciona.



La normalización del dolor invisibiliza una carga física real, que aún no se reconoce como motivo válido para, ausentarse o pedir apoyo.

La menstruación sí interfiere en el desempeño académico y laboral de quienes enfrentan barreras.



Aunque no es mayoría, una parte importante se ve limitada por síntomas y falta de productos.



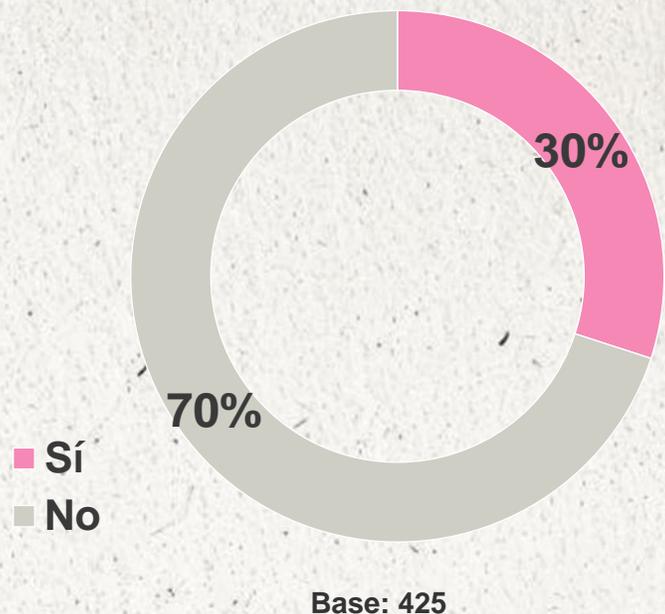


**Acceso a
productos y
licencias
menstruales:** *alta
aceptación, baja implementación*

6

El costo de menstruar fuera del hogar: Cuando los espacios educativos y laborales no garantizan productos, la carga recae en lo individual.

En caso de algún imprevisto, ¿su escuela, facultad o centro de estudios / su lugar de trabajo provee gratuitamente de productos de gestión menstrual (toallas, tampones, copas menstruales, entre otros) durante los horarios escolares / laborales?



	Estudiantes	Estudia y trabaja	Laboralmente activos	Emprendedoras
Sí	28%	27%	39%	27%
No	72%	73%	61%	73%
Base:	111	108	107	99



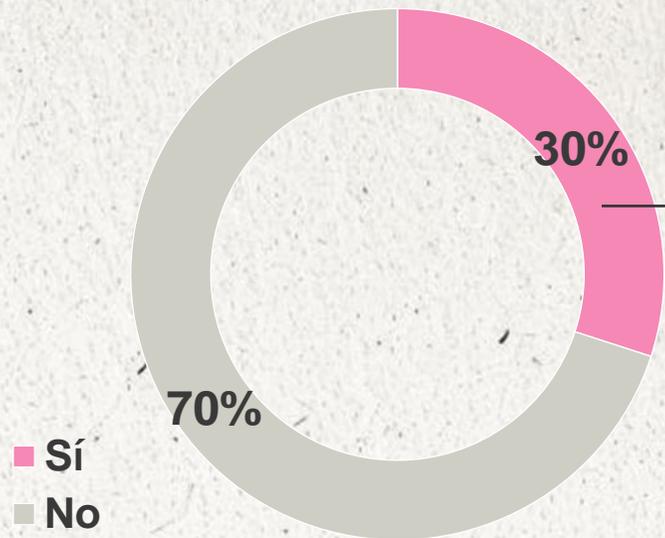
Lo básico no está cubierto: 7 de cada 10 personas deben resolver solas su menstruación en estos espacios.

La exclusión es mayor donde más se necesita equidad.

En caso de algún imprevisto, ¿su escuela, facultad o centro de estudios / su lugar de trabajo provee gratuitamente de productos de gestión menstrual (toallas, tampones, copas menstruales, entre otros) durante los horarios escolares / laborales?

129 personas han recibido producto gratuito:

¿Quiénes **SI** los han recibido?



	Total	Estudiantes	Estudia y trabaja	Laboralmente activos	Emprendedoras
 Mujeres cisgénero (Base: 76)	59%	64%	65%	54%	56%
 Indígena (Base: *26)	20%	21%	22%	12%	30%
 LGBTQ+ (Base: *19)	15%	12%	5%	24%	14%
 Capacidades físicas diferente (Base: *8)	6%	2%	9%	11%	-
Base:	129	*30	*29	*43	*27

*Bases muy pequeñas

La gratuidad aún no es norma: excluye a quienes enfrentan más barreras.

Lo ven como un derecho colectivo: productos y educación menstrual para todas.

IMPORTANCIA PARA LAS MUJERES DE LA COMUNIDAD LA ENTREGA DE PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL

	Total	A Cisgénero	B Indígenas	C LGBTIQ+	D Capacidades Diferentes
T2B (Muy importante + Importante)	92%	91%	95%	89%	99%
Muy importante	64%	60%	75% A	65%	77% A
Importante	28%	31% B	20%	24%	22%
Neutro	7%	8%	3%	9%	1%
Poco importante	1%	1%	2%	2%	-

Base: 631 407 100 78 46
Promedio 4.5 4.5 4.7 **A** 4.5 4.8 **AC**

C/C- 4.6

C/C- 4.5

IMPORTANCIA PARA LAS MUJERES DE LA COMUNIDAD EDUCAR SOBRE EDUCACIÓN MENSTRUAL

	Total	A Cisgénero	B Indígenas	C LGBTIQ+	D Capacidades Diferentes
T2B (Muy importante + Importante)	92%	91%	94%	88%	99%
Muy importante	69%	67%	72%	62%	83% AC
Importante	23%	24%	22%	26%	16%
Neutro	7%	8%	4%	7%	1%
Poco importante	1%	1%	2%	5% A	-

Base: 631 407 100 78 46
Promedio 4.6 4.6 4.6 4.5 4.8 **AC**

C/C- 4.7

C/C- 4.6

Educación menstrual y acceso gratuito a productos son vistos como pilares esenciales para la equidad.

ABCD Diferencias significativas al 95% entre perfiles

La licencia menstrual no es un privilegio: es un derecho con amplio respaldo.

¿Qué tan importante considera la aprobación del proyecto de ley que otorgaría a las trabajadoras del sector público y privado un día de licencia menstrual remunerada al mes, prorrogable hasta tres días en casos de síntomas agudos comprobados médicamente?



	Total	Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+	Capacidades Diferentes
T2B	85%	83%	87%	85%	96%
Muy importante	60%	55%	68%	62%	85%
Importante	25%	28%	19%	23%	11%
Neutro	10%	10%	9%	11%	4%
Poco importante	3%	4%	2%	3%	0%
Nada importante	2%	3%	2%	1%	0%
Base:	631	407	100	78	46
Promedio	4.4	4.3	4.5	4.4	4.8

El apoyo es aún más alto entre mujeres indígenas y con capacidades diferentes.

También en las aulas: estudiantes urgen descanso para rendir mejor.



Estudiantes **96%**
Capacidades diferentes **96%**
12 a 17 años **97%**
18 a 35 años **89%**

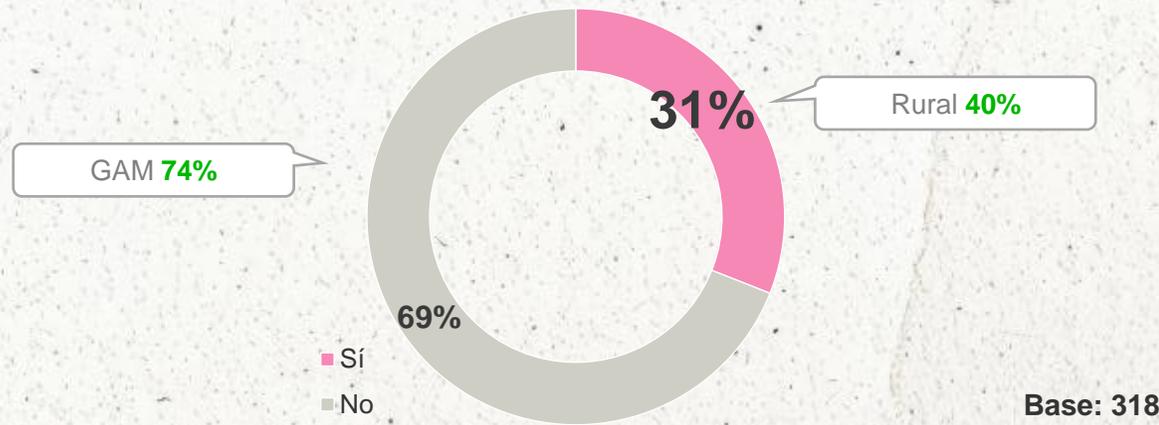
86% considera que una medida donde otorgue un día de descanso al mes para estudiantes con dolores menstruales, prorrogable podría reducir el ausentismo y mejorar el rendimiento académico de las estudiantes.

Base: 107

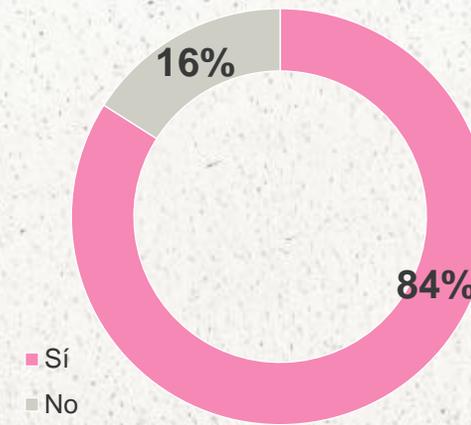
La licencia menstrual también es clave para reducir ausentismo y mejorar el desempeño académico.

Políticas aún escasas, pero alta expectativa hacia licencias que promuevan el bienestar.

¿En su espacio de trabajo cuentan con políticas de apoyo a personas y mujeres menstruantes?



¿Consideras que la aprobación de una licencia menstrual remunerada podría contribuir a mejorar el bienestar y la productividad de las trabajadoras?



	Cisgénero	Indígenas	LGBTIQ+
18-35			
Sí	26%	47% ^A	30%
No	74% ^B	53%	70%
Base:	195	52	53

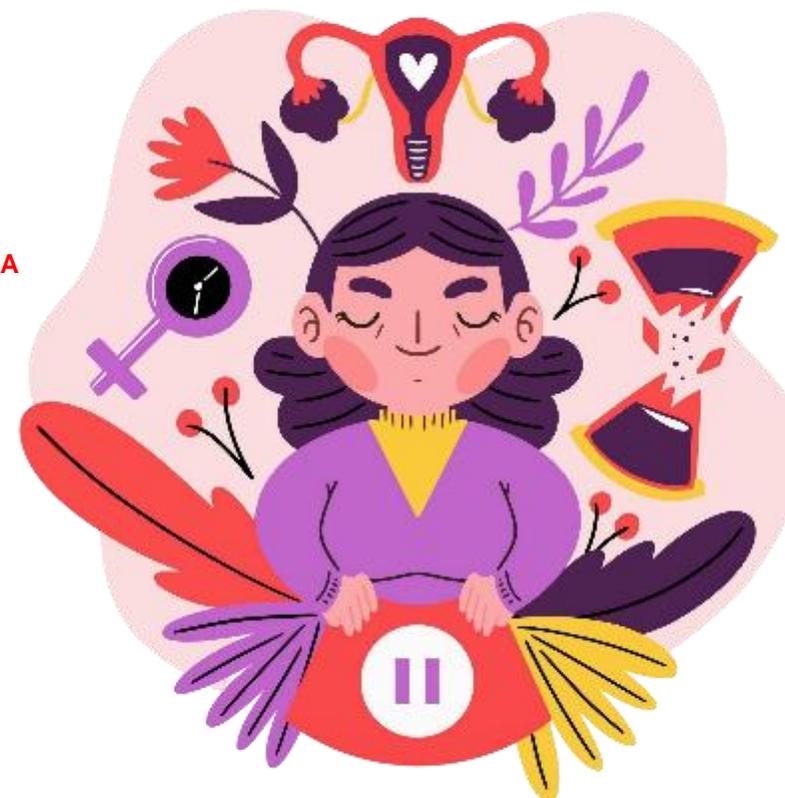
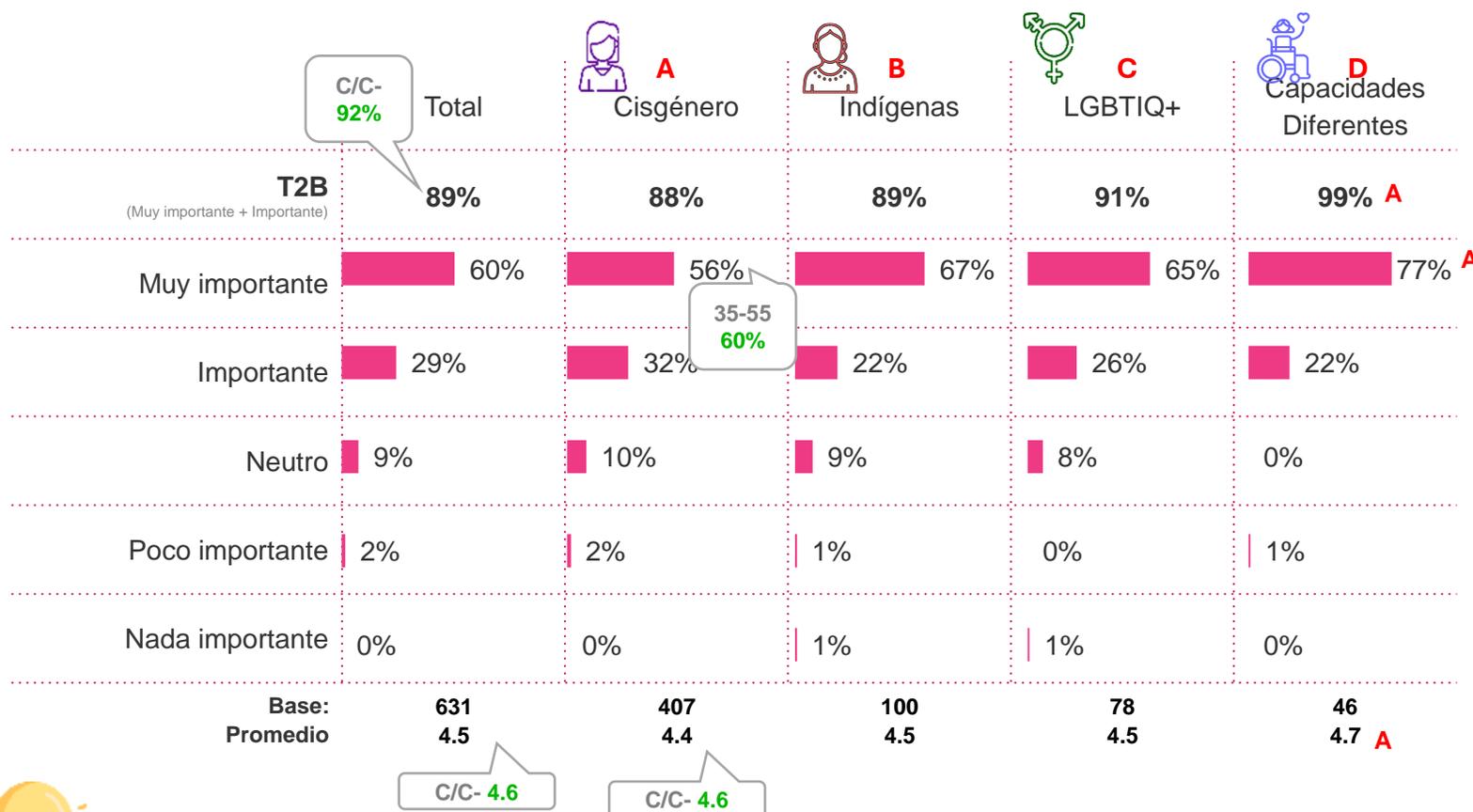
	^A Cisgénero	^B Indígenas	^C LGBTIQ+
Sí	81%	90%	83%
No	19%	10%	17%
Base:	407	100	78



La gran mayoría desea avanzar hacia entornos laborales más justos, saludables y respetuosos.

Se valora la legislación como motor de cambio en entornos laborales.

¿Qué tan importante es para las mujeres de su comunidad que se aprueben leyes o políticas públicas relacionadas con la gestión menstrual para espacios de trabajo?



El respaldo a las políticas públicas en espacios de trabajo refuerza el deseo de normalizar la menstruación en la vida laboral.



La comunidad respalda medidas concretas para una menstruación digna.

Hay consenso en torno al acceso gratuito a productos, la educación menstrual universal y licencias que reduzcan barreras en el estudio o trabajo.

Las políticas públicas no solo son bien recibidas, sino vistas como un paso justo y necesario.



KANTAR MERCAPLAN

