



# MENSTRUACIÓN, EL FENÓMENO DE LA MUJER IGNORADO POR LA CIENCIA

**Tabú.** La mitad de la población sangra una vez al mes durante más o menos la mitad de su vida. Pero la regla sigue siendo un proceso invisibilizado para la medicina y la investigación. Los periodistas María Zuil y Antonio Villarreal repasan en 'La mitad que sangra' por qué el periodo aún continúa rodeado de silencios

Por **Cristina G. Lucio**. Fotografía de **Getty Images**

**L**a cantidad de eufemismos que utilizamos para mencionar un concepto a menudo está directamente relacionada con el grado de oscurantismo que rodea a esa cuestión. Utilizamos fórmulas veladas para referirnos a lo que no queremos nombrar, a lo íntimo, lo secreto, lo ofensivo o lo oculto. Lo hacemos, por ejemplo, con la menstruación. Intente recopilar todas las formas que tenemos en castellano para hablar de la regla. «Estoy mala», «estoy indispuesta», «en esos días», «ha venido mi prima», «con la mujer de rojo», «la inquilina comunista»...

La innumerable lista, similar a la que puede elaborarse en otros idiomas, muestra el tabú que sigue rodeando a un fenómeno que, por otro lado, es de lo más cotidiano.

La mitad de la población sangra una vez al mes durante más o menos la mitad de su vida. Pero los tampones se siguen pidiendo en voz baja a la compañera de al lado en el trabajo.

Esa invisibilidad de la regla afecta también a los ojos de la ciencia y la medicina, que apenas han puesto el foco sobre las características y las anomalías del ciclo menstrual. «Es un fenómeno ignorado pese a la gran incidencia que tiene en millones de mujeres», denuncian los periodistas María Zuñil y Antonio Villarreal, autores de *La mitad que sangra* (Libros del KO), una obra que repasa cómo y por qué hemos ignorado históricamente la menstruación.

Durante décadas, la investigación ha mirado para otro lado en lo que concierne al ciclo menstrual y, aunque en los últimos años ha habido algunos avances, seguimos sin llegar a resolver cuestiones tan básicas como por qué las mujeres, al contrario que otros primates, desechan su endometrio cada cuatro semanas; por qué algunas sufren terribles dolores y otras apenas se enteran o por qué la primera regla llega a veces con ocho años y en otras ocasiones a los 15.

«Son interrogantes que no tienen aún una respuesta clara, y lo peor es que estamos aún lejos de tenerla», escriben los autores. «Un razonamiento habitual es que la regla, por molesta o dolorosa que sea, no es mortal y que la financiación debería invertirse en aquellas áreas de vida o muerte, como el cáncer. Sin embargo, la calvicie masculina tampoco amenaza la vida de sus pacientes y la financiación destinada a esta área de la medicina multiplica no solo la que se destina a investigar sobre menstruación, sino también la que se dedica a paliar la malaria», recuerdan María Zuñil y Antonio Villarreal.

La idea de abordar esta falta de interés de la ciencia y la medicina por todo lo relacionado con la menstruación surgió en 2021. Los periodistas decidieron colaborar desde sus diferentes áreas de especialización (científico-médica Villarreal y enfoque social y de datos Zuñil) primero en un reportaje que se publicó en *El Confidencial* y tuvo mucha repercusión y, posteriormente, a través de este libro para el que han contado con el testimonio de 915 mujeres, han revisado la literatura científica y hablado con las principales expertas y expertos en la materia.

«Una de las razones para empezar a trabajar en este tema fue que a raíz de la administración de las primeras dosis de la vacuna del Covid muchas mujeres empezaron a señalar que notaban alteraciones en sus reglas», recuerda Zuñil.

La ciencia, al principio hizo caso omiso de aquellos testimonios, en un «ejemplo paradigmático del sesgo



**DURACIÓN.** Si se dan alteraciones en el ciclo, por ejemplo en su duración, hay que consultar.

**OVULACIÓN.** Hay que vigilar que se produzca, porque tiene un rol hormonal clave en el organismo.

**DOLOR.** Una regla normal no duele. De ser así hay que consultar con el especialista.

**MENARQUÍA.** La edad de la primera regla se está reduciendo a nivel global. Hay varias causas detrás.

**SANGRADO.** Un sangrado prolongado y abundante puede provocar problemas si persiste.

**COÁGULOS.** La presencia de estos acompaña los sangrados abundantes, y tampoco es un buen indicador.

**MOLESTIAS.** Es un signo de una regla sana que no se produzca síndrome premenstrual.

que tiene la medicina hacia la población femenina y la menstruación». Y aunque, posteriormente, la evidencia acumulada sobre los efectos secundarios de la vacuna del Covid se hizo bastante sólida, tampoco sirvió para que las guías clínicas cambiaran y se empezase a preguntar a las mujeres en qué fase del ciclo están para intentar administrar la vacuna en un momento del ciclo que no provoque alteraciones.

«El problema no solo es que no se investiga apenas acerca de la menstruación, sino que además hay una desconexión entre lo que se estudia y lo que luego llega a la práctica clínica, como ha ocurrido en este caso», señala Zuñil.

Esa displicencia de la ciencia hacia todo lo relacionado con la menstruación ha tenido también un impacto «en la percepción de las mujeres sobre lo que es o no normal con respecto a la regla», apunta Villarreal.

Un ejemplo lo encontramos con el dolor. «Considerarlo normal es muchas veces un aprendizaje que se ha heredado. A menudo las únicas referencias que tienen las mujeres son las experiencias de sus madres, abuelas o su círculo más cercano, que lo que transmiten es que lo han aguantado toda su vida. Se ve como algo que hay que soportar, cuando no es así. Lo que dicen los expertos es que no es un síntoma que se deba normalizar, sino que hay que indagar en las posibles causas de ese dolor y buscar una solución».

Lamentablemente, al otro lado de la consulta muchas veces el dolor menstrual también se banaliza, lo que crea un peligroso cóctel.

La percepción normalizada del dolor, unida a la poca atención que tradicionalmente se le ha dado al síntoma en el entorno sanitario, ha contribuido a que problemas como la endometriosis sigan siendo trastornos que a menudo se diagnostican tarde y mal, señalan los periodistas.

El desconocimiento sobre lo que constituye una regla normal o cómo se produce el ciclo menstrual también contribuye a que se perpetúen falsas creencias y mitos sobre el periodo. En el libro, Villarreal y Zuñil repasan las raíces históricas de prejuicios y bulos, algunos de los cuales perviven a día de hoy.

«Quizás en nuestro entorno no se encuentren ya tan extendidas algunas ideas como la de que una mujer que tiene la regla no puede hacer mayonesa porque se corta o que no debe ducharse o lavarse el pelo. Afortunadamente eso ya está desapareciendo», señala Zuñil. «Pero en España siguen extendidas bastantes falsas creencias como la que dice que no se deben tener relaciones sexuales con la menstruación».

También resulta muy popular el mito de que la regla se sincroniza en mujeres que pasan mucho tiempo juntas o el que asegura que está directamente vinculada a las fases de la luna.

Este último es un mito muy extendido, «aunque no existe evidencia alguna que respalde que los ciclos lunares influyan en la menstruación», apunta Villarreal.

«Sí se le atribuye un efecto, en cambio, a la cantidad de horas de luz solar que una mujer recibe. La literatura identifica dos componentes concretos: el calcio y la vitamina D3, que no se adquieren a través de la dieta, sino por la exposición al sol o por suplementos», aclara el periodista.

Otro mantras muy asentados en el saber popular hace referencia a su duración: muchas personas están convencidas de que el ciclo menstrual tiene

**Olvido.** La regla ha sido una gran olvidada para la ciencia y la medicina. También falla la conexión entre lo poco que se estudia y lo que llega a la práctica clínica

**Duración.** El ciclo de la mujer no son 28 días exactos. Varias investigaciones apuntan a su variabilidad. Es más, si hay que indicar una media sería de 29,3 días

**Influencia.** El mito de las fases de la luna y su impacto en el ciclo femenino está muy asentado, pese a no contar con ningún tipo de respaldo científico

exactamente 28 días. Pero varias investigaciones recientes han puesto de manifiesto no solo que los ciclos son mucho más variables de lo que se pensaba, sino que la duración media no son cuatro semanas exactas, sino 29,3 días.

Estos no son los únicos bulos que circulan sobre la regla ni los más peligrosos. No hay que olvidar, recuerdan ambos, que en algunos lugares del mundo las niñas y mujeres siguen siendo aisladas durante la menstruación o que a día de hoy algunas religiones consideran «impuras» a las mujeres que están con la regla. «Ese tabú permanece ahí», subrayan.

«En *El ruido y la furia*, William Faulkner definía la menstruación como el delicado equilibrio de periódica impureza suspendido entre dos lunas. El propósito de este libro es hacerte ver que ni es delicada, ni está en equilibrio, ni es periódica, ni es impura ni está suspendida entre dos lunas», resumen Zuñil y Villarreal en esta obra que, recuerdan, no solo está dirigida a quienes menstrúan.

«Sabemos que la mayoría de las personas interesadas serán quienes sangran cada mes, pero no queríamos caer en la idea de que la menstruación solo les concierne a quienes la tienen», subraya Villarreal. «Queremos que también hablen de la regla

**“En España siguen estando extendidas falsas creencias, como que no hay que tener relaciones sexuales con la menstruación”**

**“No hay ninguna norma que prohíba hablar de la regla, pero se sigue manteniendo en un círculo de intimidad, pudor y oscuridad”**

y conozcan lo que supone y cómo afecta a quienes no menstrúan para que deje de ser un tema silenciado y olvidado», coincide Zuñil. «No hay ninguna ley que prohíba hablar de la regla, pero en una conversación no se trata el síndrome premenstrual con la misma naturalidad con la que se comentan los síntomas de la gripe. Hay algo que sigue manteniendo la menstruación en un círculo de intimidad, pudor y oscuridad. Y ese silencio continúa lastrando la investigación médica en torno a la menstruación», concluyen.