

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de Comunicación “YOU TOO” Para Concienciar

Sobre La Importancia De La Salud Menstrual

Adriana Salomé Gordillo Tovar

Doménica Lisseth Marín Lomas

Comunicación

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título

de Licenciada en Comunicación

Quito, mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN

DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Campaña de Comunicación “YOU TOO” Para Concienciar

Sobre La Importancia De La Salud Menstrual

Adriana Salomé Gordillo Tovar

Doménica Lisseth Marín Lomas

Nombre del profesor, Título académico: María José Enríquez Cruz, PhD en

Comunicación

Quito, mayo de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Adriana Salomé Gordillo Tovar

Doménica Lisseth Marín Lomas

Código: 00200585, 00211450

Cédula de identidad: 1750374710, 1724376601

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La menstruación es un tema que necesita ser tomado con la importancia que se merece. A diario, miles de mujeres se enfrentan a un proceso biológico que es juzgado y estigmatizado por la sociedad, cuando la realidad es que es una situación que refleja salud y bienestar. Muchas de ellas, ni siquiera tienen el conocimiento necesario para lograr entender lo que les está pasando. La falta de comunicación en cuanto a salud menstrual es ineficiente en el país, lo que acarrea consecuencias negativas en las personas menstruantes. Es por esto que el documento aborda la importancia de la salud menstrual y la necesidad de concientizar sobre este tema. Analiza el impacto de la menstruación en la vida de las mujeres, destacando la relevancia de la educación menstrual para empoderarlas y mejorar su calidad de vida. Discute políticas públicas relacionadas con la menstruación y la necesidad de mayor educación y concientización en esta área. También explora el rol de la comunicación como herramienta para transformar percepciones erróneas sobre la menstruación, enfatizando la relación entre salud menstrual y empoderamiento femenino. Además, con toda la información propuesta, se describe la gestión de la campaña educomunicacional “You Too: Únete a la Conversación” la cual se basa en la difusión de información de calidad de manera integral a través de redes sociales y talleres dirigidos a adolescentes de 12-15 años, jóvenes universitarios y personal de la salud. La campaña fue realizada con el apoyo de herramientas comunicacionales y aliados estratégicos descritos a lo largo del capítulo 4.

En resumen, el documento presenta un análisis completo y la ejecución de una campaña comunicacional sobre múltiples dimensiones de la salud menstrual, destacando la necesidad de abordar este tema para promover la igualdad de género y los derechos de las mujeres.

Palabras clave: menstruación, comunicación, educación, empoderamiento

ABSTRACT

Menstruation is a topic that needs to be approached with the importance it deserves. Every day, thousands of women face a biological process that is judged and stigmatized by society, when the reality is that it is a situation that reflects health and well-being. Many of them don't even have the necessary knowledge to understand what is happening to them. The lack of communication regarding menstrual health is inefficient in the country, leading to negative consequences for menstruating individuals. This is why the document addresses the importance of menstrual health and the need to raise awareness on this issue. It analyzes the impact of menstruation on women's lives, emphasizing the relevance of menstrual education to empower them and improve their quality of life. It discusses public policies related to menstruation and the need for greater education and awareness in this area. It also explores the role of communication as a tool to transform misconceptions about menstruation, emphasizing the relationship between menstrual health and women's empowerment. In addition, with all the proposed information, the management of the educommunicational campaign 'You Too: Join the Conversation' is described, which is based on the comprehensive dissemination of quality information through social networks and workshops aimed at adolescents aged 12-15, university students, and healthcare personnel. The campaign was carried out with the support of communication tools and strategic allies described throughout Chapter 4.

In summary, the document presents a comprehensive analysis and implementation of a communication campaign on multiple dimensions of menstrual health, highlighting the need to address this issue to promote gender equality and women's rights.

Keywords: menstruation, communication, education, empowerment

TABLA DE CONTENIDOS

<i>INTRODUCCIÓN</i>	9
<i>CAPÍTULO 1: IMPACTO DE LA MENSTRUACIÓN EN LA VIDA DE LAS MUJERES</i>	
<i>MENSTRUANTES</i>	12
<i>1.1 Antecedentes</i>	12
<i>1.2 Anatomía y Fisiología de la Menstruación</i>	14
<i>1.3 Síntomas Menstruales</i>	16
<i>1.4 La menstruación en diferentes etapas de la vida</i>	18
<i>CAPÍTULO 2: DEMOCRATIZACIÓN DE LA SALUD MENSTRUAL</i>	
<i>2.1. ¿Qué es la Salud Menstrual?</i>	20
<i>2.2 Implicaciones de la Salud Menstrual</i>	21
<i>2.3 Concientización</i>	23
<i>2.4 Políticas Públicas y regulaciones en cuanto a la menstruación.</i>	25
<i>CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SALUD</i>	
<i>3.1 Comunicación, una herramienta de cambio</i>	28
<i>3.2 Importancia de la Comunicación en la Educación Menstrual</i>	30
<i>3.3 Alfabetización en Salud</i>	33
<i>3. 4 Empoderamiento Femenino: Desafiando estigmas y Fomentando la Autonomía</i>	35
<i>CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN YOU TOO</i>	
<i>4.1 Presentación de la Campaña</i>	38
<i>4.1.2 Pertinencia de la Campaña</i>	39
<i>4.1.3 Enfoque Sostenible y Social de la Campaña</i>	40
<i>4.1.4 Enfoque Comunicacional de la Campaña</i>	40
<i>4.2 Metodología de la Investigación Cualitativa</i>	41

<i>4.2.1 Hallazgos de la Investigación</i>	43
<i>4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña</i>	44
<i>4.3.1 Nombre y Concepto</i>	45
<i>4.3.2 Logo y Gráfica</i>	45
<i>4.3.3 Mapa de públicos y aliados estratégicos</i>	46
<i>4.3.4 Planificación de la campaña:</i>	49
<i>CONCLUSIONES</i>	58
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</i>	61

INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso natural en el cuerpo femenino y es un proceso en el cual se produce el revestimiento uterino, acompañado de la liberación de sangre a través de la cavidad vaginal. Este proceso ocurre aproximadamente cada 28 días y marca el inicio del ciclo menstrual. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), "la menstruación es un proceso normal y saludable que ocurre en el cuerpo femenino durante la edad reproductiva" (p.15).

Es importante mencionar que la menstruación no solo es parte de un proceso fisiológico, sino también un aspecto social y emocional de la vida de una mujer. Por ende, es esencial comprender y abordar el tema de la salud menstrual de una forma integral, ya que este afecta de forma significativa la vida de las mujeres.

Ahora bien, es importante concienciar acerca de la importancia de la salud menstrual ya que se trata de un tema que ha sido considerado tabú durante el paso de los años, incluso es un tema que en la actualidad sigue enfrentando estigmas y falta de información. La concientización acerca de la salud menstrual es fundamental para promover la igualdad de género, pues históricamente, la menstruación ha sido catalogada como algo sucio y vergonzoso, lo cual ha llevado a la discriminación y exclusión de las mujeres en distintas áreas de su vida como en el colegio, trabajo y participación social (Fernández, 2012). Al tomar en cuenta la importancia de educar y concienciar a la sociedad acerca de la importancia de la salud menstrual, se puede erradicar aquellos estigmas que se mantienen y promover la igualdad de condiciones y oportunidades para todas las personas sin importar su género.

Asimismo, la importancia de la educación sobre la salud menstrual radica en que las mujeres comprendan y cuiden su cuerpo. A través de la edu-comunicación y concientización, las mujeres pueden obtener una perspectiva más informada acerca de

los cambios físicos y hormonales que ocurren a lo largo de su ciclo menstrual, esta conciencia promueve al autocuidado y la toma de decisiones de una forma más sólida, misma que contribuye al bienestar y una mejor calidad de vida.

Además, educar y concienciar acerca de la importancia de la salud menstrual es necesario para garantizar a las mujeres el acceso a recursos de higiene menstrual adecuado y asequible. Esto se debe a que varias mujeres enfrentan dificultades para obtener productos de higiene básicos, lo cual puede afectar a su bienestar físico y mental. A través de nuestra campaña de comunicación para concienciar sobre la importancia de la salud menstrual, podemos abogar en cuanto a políticas que garanticen el acceso a productos de higiene menstrual a todas las mujeres y de esta forma, superar las barreras que enfrenta la población femenina.

Nuestra campaña de comunicación llamada “You Too” para concienciar sobre la importancia de la salud menstrual tiene un impacto social, educativo, profesional y comunicacional. En primer lugar, la concientización sobre la importancia de la salud menstrual se relaciona directamente con el *impacto social*, ya que promueve a la igualdad de género, pues nuestro proyecto pretende abordar las desigualdades y discriminaciones arraigadas en torno a la menstruación. Un estudio realizado por Chrisler y Gorman (2016) señalan que el estigma menstrual puede afectar negativamente la autoestima y la calidad de vida de las personas menstruantes, exacerbando la desigualdad de género. Al educar a nuestra sociedad acerca de este tema, se contribuye a romper los estereotipos y crear una cultura más inclusiva y respetuosa. Además, nuestro proyecto busca mejorar la salud mental y emocional al reducir el silencio y la vergüenza en torno a la menstruación. Pues, la falta de información y el estigma generan ansiedad y aislamiento en las mujeres menstruantes.

Al brindar un espacio de dialogo, acción y comunicación, podemos brindar apoyo y mejorar su bienestar general.

Por otro lado, nuestra campaña de comunicación tiene un *impacto educativo* significativo al buscar proporcionar información precisa, confiable y accesible sobre la menstruación a toda la sociedad, contribuyendo al empoderamiento y a la educación no solo de las mujeres menstruantes, sino de toda la sociedad desde una mirada integral. La educación sobre la menstruación es esencial para que las mujeres comprendan sus cuerpos y su salud reproductiva. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de una educación sexual integral puede llevar a una mala comprensión de la menstruación y sus implicaciones, lo cual puede resultar en una comprensión limitada de los problemas de salud menstrual. Sumado a lo anterior, nuestro proyecto servirá como recurso educativo no solo para las mujeres menstruantes, sino también para los padres, mentores y docentes, con el objetivo de que ellos puedan abordar el tema de la menstruación de una forma abierta. Esto contribuirá a construir un entorno seguro y confiable, donde no existe temor a preguntar y donde dichas preguntas son resueltas con conocimiento, en lugar de vergüenza, mitos o tabúes. En torno a toda esta información, nuestro *impacto profesional y comunicacional* estará envuelto en cada momento para asegurar que el mensaje correcto llegue de manera en que sea de fácil entendimiento y con las estrategias adecuadas para conseguir nuestros objetivos.

CAPÍTULO 1: IMPACTO DE LA MENSTRUACIÓN EN LA VIDA DE LAS MUJERES MENSTRUANTES

1.1 Antecedentes

La menstruación es un tema que desde hace muchos años atrás no se ha sabido manejar de la manera correcta. Se ha creado mucha mitificación, tabúes y se ha brindado muy poca educación alrededor de la menstruación, a tal punto que se ha vuelto vergonzoso hablar sobre este proceso. La menstruación es una parte fundamental y vital en la vida de millones de mujeres en el mundo. Con el correcto aprendizaje sobre este tema se puede llegar a lograr que adquiera la verdadera importancia que este engloba. Es por esto que, a lo largo de este capítulo, se desarrollará temas tales como la menstruación, su anatomía, fisiología, síntomas y cómo la misma se desarrolla a lo largo de las etapas de la vida de una mujer.

El comienzo del ciclo menstrual es algo de lo que no se habla a la edad de 12-13 años. En su mayoría, las niñas que bordean estas edades (puede ser menos o más) suelen sentirse confundidas y atemorizadas por el hecho de que están sangrando por su vagina por primera vez. Por ello, es fundamental entender la importancia de la salud menstrual desde el inicio. El Stanford Medicine Children's Health hace referencia a la menstruación como aquel proceso donde el órgano reproductor femenino se prepara la fecundación de un óvulo maduro y se produzca un embarazo; Sin embargo, cuando este óvulo no es fecundado se produce lo que conocemos como menstruación: "Si el óvulo no es fertilizado mientras viaja por la trompa de Falopio para llegar al útero, el endometrio (revestimiento del útero) se derrama y pasa a través de la vagina (conducto por el cual el líquido sale del cuerpo durante los períodos menstruales; también llamado

el canal de nacimiento), un proceso llamado menstruación” (Stanford Medicine Children’s Health, 2023).

En breves rasgos, la menstruación es parte fundamental en la vida de una mujer ya que brinda la posibilidad de generar vida y que además regula muchas otras funciones en el cuerpo femenino. Su importancia se ha subestimado durante varios años, dando paso a enfermedades que no son diagnosticadas a tiempo y causando problemas de salud en un futuro. Incluso, los avances en medicina han catalogado a la menstruación cómo un signo vital. “La Asociación Americana de Obstetricia y Ginecología (ACOG) emitió un comunicado oficial en el que reconocía al ciclo menstrual como el quinto signo vital” (Sanz, 2021).

Los mitos que giran alrededor del ciclo de la menstruación han ido creando una cultura de vergüenza ante este proceso natural. En varias partes del mundo se consideraba que la menstruación era sinónimo de suciedad, enfermedad, vergüenza, discriminación, rareza, falta de higiene, prejuicios y se lo ha tomado también cómo signo de debilidad. Algunas organizaciones enfocadas en los derechos humanos, tales como UNICEF, han realizado varias investigaciones sobre la menstruación en sectores marginados en todo el mundo. En dichas investigaciones se ha encontrado culturas donde las mujeres son aisladas de su entorno y de su comunidad hasta que la regla desaparezca ya que lo consideran cómo signo de suciedad. “En algunas comunidades, “ni siquiera las mujeres de la familia hablan con las que tienen el periodo”, asegura Mahnaz, de 18 años. “Tienen prohibido cocinar y las dejan de lado hasta que terminan con el periodo” (UNICEF, 2018). Esto demuestra que su calidad de vida disminuye a medida que son apartadas de su rutina normal, llevando a generar problemas de salud físicos y repercusiones en su salud mental.

La desmitificación de las creencias que aborda el ciclo de la menstruación llega a ser un hito en la vida de millones de mujeres y así romper definitivamente el tabú de la menstruación. Su regularización marca un avance importante que influye en la educación y empoderamiento menstrual. Aunque la percepción de la menstruación como un tabú varía de una sociedad a otra, todavía se requieren múltiples esfuerzos para educar a las personas sobre la menstruación, destigmatizarla y promover una actitud más abierta y positiva hacia el tema. La educación sexual y la conciencia de género también son herramientas importantes para desafiar estos tabús y mejorar la comprensión y aceptación de la menstruación.

1.2 Anatomía y Fisiología de la Menstruación

La anatomía del sistema reproductor de la mujer es el eje principal para comenzar a entender el proceso de la menstruación. Como menciona la autora Xusa Sanz en su libro *La Revolución de la Menstruación*, el sistema reproductor femenino está compuesto por una serie de estructuras tanto internas como externas. “Los genitales externos —vulva— están formados por el clítoris, los labios mayores y menores, el monte de Venus y sus correspondientes orificios: uretra, orificio vaginal y las glándulas de Bartolino y de Skene” (Sanz, 2021). En la zona interna del aparato reproductor femenino encontramos a los órganos principales tales como el útero, los ovarios y las Trompas de Falopio. Cada parte de este sistema cumple una función vital para el correcto funcionamiento del mismo y su capacidad de formar vida.

Los ovarios son los responsables de la producción de hormonas y células que permiten regular el correcto funcionamiento del cuerpo femenino. “Los ovarios son las gónadas femeninas contraparte de los testículos masculinos. Como estos últimos, se encargan de la producción de las hormonas sexuales de la mujer (esteroidogénesis) y de

las células reproductoras representadas por el óvulo (proveniente del folículo maduro), generado durante la ovogénesis o gametogénesis.” (Barón & Jácome, 2022)

El útero es el órgano responsable de albergar al óvulo fecundado y desarrollar la evolución del feto durante el embarazo. La autora Xusa Sanz, define a este órgano cómo una cavidad hueca en forma de pera invertida, el cual puede llegar a crecer 10 veces su tamaño debido a su gran elasticidad (2021).

Las Trompas de Falopio son definidos cómo conductos que interconectan a los ovarios con el útero (Barón & Jácome, 2022). A través de estos conductos viaja el óvulo para posarse en el útero para que comience el proceso de fecundación, en caso de un embarazo.

Durante los días pre-menstruales y pos-menstruales se han manifestado varios síntomas relacionados a este proceso. Estos se derivan de las intercomunicaciones que mantiene el cuerpo mediante las hormonas que se producen en el aparato reproductor femenino, específicamente en los ovarios. De esta manera se produce todo el ciclo que se conoce cómo menstruación. “Imagina que el cuerpo es una red de carreteras y las hormonas son los vehículos que transportan mercancías de un lugar a otro. El ciclo menstrual se regula a través de la conexión entre tres estructuras: el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios” (Sanz, 2021).

Cada mujer es un mundo diferente. Los procesos fisiológicos varían de diversas maneras entre cada individuo. El proceso menstrual es diferente en cada persona, muchas veces los días del periodo pueden variar, las fechas pueden alterarse, los síntomas son muy cambiantes, e incluso existe la posibilidad de identificar y fomentar el respeto en las diferentes experiencias relacionadas con la menstruación. La educación menstrual engloba cada uno de estos aspectos y es ahí donde se enfatiza esta educación desde edades tempranas. Entre más información verídica y asertiva llegue entorno a este

tema, mejor será la calidad del cuidado durante este proceso natural y vital de cada mujer.

1.3 Síntomas Menstruales

La menstruación es un proceso fisiológico esencial en la vida de las mujeres. Sin embargo, las fluctuaciones hormonales asociadas al ciclo menstrual a veces van acompañadas de signos y síntomas no deseados que pueden provocar una disminución de la calidad de vida de la mujer (Silva et al, 2023).

La medicina considera a la menstruación como un proceso de desprendimiento cíclico del endometrio, mismo que causa cambios cíclicos en las hormonas que afectan todo el cuerpo de las mujeres menstruantes. Por lo tanto, este desprendimiento cíclico crea variaciones las cuales se consideran normales durante este periodo. Dentro de dichas variaciones se incluyen cambios de conducta, peso, humor, libido, apetito y temperatura corporal (López & García, 2019). Según los autores Jones & Sayers (2018), los síntomas también pueden desencadenar irritabilidad, dolor abdominal y sensibilidad mamaria. Incluso, los datos epidemiológicos afirman que aproximadamente entre el 50% y el 85% de las mujeres menstruantes experimentan al menos un síntoma del síndrome premenstrual en algún momento de su vida reproductiva, y alrededor del 30% y el 40% de las mujeres experimentan síntomas recurrentes en cuanto al SPM (Henz et al, 2018).

Es importante tomar en cuenta que la sintomatología menstrual suele aparecer una o dos semanas antes de la menstruación y aunque las investigaciones científicas que existen hasta la actualidad dicen que su etiología aún se desconoce, se puede decir que la causa del síndrome premenstrual puede estar asociada con varios factores que se mencionarán a continuación.

Los síntomas menstruales son el resultado de todos los cambios hormonales por los cuales las mujeres menstruantes atraviesan. Los autores Smith et al. (2019) afirman que los niveles de progesterona y estrógeno fluctúan a lo largo de todo el ciclo menstrual, razón por la cual el estado de ánimo y la sensibilidad al dolor pueden verse afectados. Ahora bien, es importante mencionar a la *dismenorrea* como uno de los síntomas menstruales más comunes en mujeres de edad reproductiva. Pero ¿Qué es la dismenorrea? La dismenorrea es el dolor que se produce conjunto a la menstruación y según los médicos investigadores, Paola et al (2019), "la dismenorrea afecta negativamente la calidad de vida de los pacientes y, en ocasiones, resulta en una restricción de la actividad" (p. 770). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de la dismenorrea como parte del dolor menstrual oscila entre el 1,7% y el 97% de las mujeres menstruantes. Según los autores Torres & Torres (2018), la dismenorrea primaria puede tener un impacto altamente negativo en la salud emocional y mental de las mujeres menstruantes, lo cual contribuye al ausentismo tanto laboral como escolar, debido al dolor e incomodidad asociado con la dificultad para concentrarse y la disminución del desempeño en las actividades diarias durante el periodo de menstruación (p.18).

Por otra parte, es importante mencionar que además de los cambios hormonales y físicos, también existen otros elementos que contribuyen a la aparición de ciertos síntomas menstruales, como por ejemplo el estrés y otros factores psicológicos. Mismos que pueden desempeñar un papel importante en la manifestación de los síntomas menstruales y la gravedad de los mismos (López & García, 2019). Varios estudios han demostrado que ciertos factores psicológicos pueden influir en el espectro y la intensidad de los dolores menstruales. Una investigación, realizada por Smith y Johnson (2016) encontró una relación entre el estrés crónico y los síntomas premenstruales tales

como la irritabilidad y otros trastornos anímicos. Este hallazgo indica que el estrés como factor psicológico puede desempeñar un papel importante en el empeoramiento de los síntomas menstruales.

1.4 La menstruación en diferentes etapas de la vida

Comprender la menstruación en sus distintas etapas es fundamental para poder comprender la calidad de vida de las mujeres menstruantes, su salud y el empoderamiento de las mismas a través de las diferentes etapas de la vida. Como se ha mencionado anteriormente, la menstruación es parte del proceso fisiológico que ocurre en las mujeres menstruantes durante distintas etapas de la vida y a lo largo de su ciclo. Las mujeres atraviesan por una serie de cambios hormonales, mismos que afectan tanto física como mentalmente. Según un estudio realizado por Smith et al (2018), la llegada de la menarquia o el inicio del periodo menstrual se da durante la pubertad, proceso el cual da el inicio del comienzo de la capacidad reproductiva de una mujer. Dicha menarquia, suele ocurrir entre los 10 a 16 años de edad y está influenciada por distintos factores, principalmente genéticos, nutricionales y ambientales.

Durante la edad fértil, la menstruación es un proceso el cual se cumple de forma cíclica y regular, es decir, se repite cada mes en ausencia de un embarazo. Esta etapa, suele estar influenciada por diversos factores. Como se mencionó anteriormente, las mujeres menstruantes suelen atravesar por varios cambios hormonales, por ende, tal como plantea Johnson et al (2020), durante la etapa fértil, las mujeres suelen experimentar síntomas premenstruales PMS, los cuales incluyen dolores abdominales, sensibilidad en los senos, cambios de humor y otros. Ahora, tomando en cuenta los cambios hormonales que las mujeres menstruantes atraviesan, es importante mencionar la salud menstrual como parte indispensable de la salud reproductiva de las mujeres, ya

que un desequilibrio hormonal puede conducir a trastornos menstruales tales como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el cual afecta de forma significativa a un gran porcentaje de las mujeres en su etapa fértil (Teede et al, 2018).

Finalmente, la menstruación cesa de forma permanente en la llegada de la menopausia, ya que esta marca el final de la etapa reproductiva de la mujer. Generalmente esto suele suceder entre los 45 y 55 años de edad de las mujeres. Durante esta etapa, las hormonas siguen desempeñando un papel importante, ya que hormonas como el estrógeno y la progesterona disminuyen de forma significativa. A partir de ello, síntomas como sofocos, cambios en el estado de ánimo, sudores nocturnos, cambio en la libido, sequedad vaginal y otros, comienzan a ser protagonistas de esta nueva etapa en la vida de las mujeres maduras. Sin embargo, la salud menstrual durante esta etapa sigue siendo importante, pues investigadores como Santoro et al (2016), afirman la importancia de la atención médica y psicológica durante esta etapa, ya que es importante buscar apoyo para poder manejar de forma eficiente los síntomas en la etapa de la menopausia.

CAPÍTULO 2: DEMOCRATIZACIÓN DE LA SALUD MENSTRUAL

2.1. ¿Qué es la Salud Menstrual?

La salud menstrual se refiere a una serie de factores en los cuales la información brindada debe ser clara y precisa para preservar la calidad de la misma. La salud menstrual se puede llegar a definir cómo aquel estado basado en el total bienestar en el ámbito físico, mental y social y no solo enfocarse en enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual (Hennegan et al, 2021). Toda mujer en edad fértil debe conocer la importancia de la misma ya que conlleva temas que abarcan un contexto más amplio alrededor de todo su entorno.

Esta relación que mantienen las mujeres con su ciclo menstrual es importante de abordarla de manera integral debido a su amplia información, la cual no es difundida de manera completa ni de manera adecuada. Existen varios enfoques alrededor de la salud menstrual: duración del ciclo menstrual, cantidad de flujo, manejo de síntomas, prevención, tratamiento, promoción de higiene menstrual, educación menstrual de manera igualitaria en ciudades y comunidades marginadas, su visibilidad ante la sociedad, la salud emocional en este periodo, entre otros temas. En el texto *Menstrual Health: a definition for policy, practice, and research* escrito por Julie Hennegan y colegas hace énfasis en que todas las mujeres y niñas que atraviesen por el ciclo menstrual puedan acceder a información oportuna sobre este proceso natural de su cuerpo. Además el autocuidado y las prácticas de higiene junto con su fácil accesibilidad forman parte de todo el concepto de salud menstrual (2021). La importancia de la salud menstrual radica en que debe ser abordada a cualquier edad la cual debe ser comunicada de manera eficiente y eficaz

En *Menstrual health is a public health and human rights issue* escrito por Jennifer Martin, Josephine Ruiz, Ateeb Ahmad Parray y Marni Sommer se hizo un estudio donde se encontró que en una muestra de 1,9 mil millones, 500 millones de personas menstruantes no tenían acceso a información sobre la salud menstrual en el año 2019 (2021). Este estudio demuestra que, a pesar de estar en una época en la que la comunicación y la educación es más alcanzable, millones de personas aún no logran acceder a una educación completa sobre procesos tan importantes como lo es la menstruación y sus implicaciones. La sociedad actual aún lucha por prestarle la atención necesaria a temas tan importantes como la salud menstrual. “Lograr la salud menstrual es fundamental para la igualdad, los derechos y la dignidad de todas las personas que menstruan” (Martin et al, 2021).

2.2 Implicaciones de la Salud Menstrual

Las implicaciones de la salud menstrual son muy significativas en la vida de una persona que menstrua. Estas se presentan en varios aspectos de la vida y es fundamental poder conocer sobre cada una de ellas para que la información brindada sea de valor. Como ya mencionamos anteriormente, la salud menstrual abarca factores que hay que analizar profundamente para tener un enfoque más claro y saber que es lo que realmente necesitan las personas menstruantes.

Salud Física: La salud física en la menstruación es importante para lograr alcanzar un mejor estilo de vida. Si el cuerpo se adapta a un entorno de actividad física, todo su funcionamiento también estará ligado a una buena condición, incluida la salud reproductiva. Durante el periodo de menstruación, ciertas hormonas comienzan a alterarse dando lugar a varios cambios en el cuerpo de una mujer, como por ejemplo en su estado de ánimo o en su rendimiento físico. Hay que tener en cuenta que la cantidad e intensidad de actividad física en el periodo de una mujer puede variar dependiendo de

la fase por la que esté atravesando. En el artículo *La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física* se recalca que las cargas que manejan atletas mujeres. Depende fundamentalmente de sus ciclos hormonales (Aguilar et al, 2017). Estas consideraciones son importantes al momento de considerar una buena salud física en el periodo de menstruación.

Educación: la educación menstrual es, sin duda, una de las implicaciones más importantes alrededor de la salud menstrual. La falta de esta puede dar lugar a desinformación e incluso malas prácticas con respecto a lo que se debe hacer en este periodo. Una educación menstrual adecuada puede empoderar a las personas, permitiéndoles tomar decisiones informadas sobre su salud y participar plenamente en la sociedad. Según el proyecto de intervención *Educación para Hombres Sobre el Ciclo Menstrual: Desmintiendo los Mitos más Frecuentes y Explicando las Bases del Funcionamiento* se logró comprobar que en la educación sexual y reproductiva es insuficiente y contradictoria, llegando a crear mitos y creencias que inciden negativamente en el desarrollo de la sexualidad en niños y adolescentes, además que está fuertemente ligado a la desinformación sobre la menstruación (Huerta et al, 2021).

Salud emocional: la salud mental ha adquirido la importancia que requiere en los últimos años. Durante el ciclo menstrual los cambios emocionales se vuelven más frecuentes y más intensos. Esto se debe a la alteración de hormonas que se produce en el cuerpo a lo largo de este ciclo. “Diversas investigaciones han permitido correlacionar como un paralelismo estacional, los cambios hormonales respecto a las alteraciones emocionales y conductuales que se dan en este período” (Bone et al, 2021). El reconocimiento y manejo de estos aspectos emocionales son fundamentales para la salud mental.

Equidad de Género: la menstruación sigue siendo un concepto lleno de estigmas y tabúes, lo cual hace que su visibilización y accesibilidad a productos de higiene menstrual sean limitadas para toda persona menstruante. Esta situación llega a afectar a toda la sociedad en general, provocando desigualdad de género en varios sentidos. Según Natalia Figueroa se produce dos tipos de injusticia en redistribución y reconocimiento lo cual hacen que las desigualdades sociales sean normalizadas y asumidas erróneamente, así también aún hay ciertas culturas donde tratan de ocultar y silenciar a la menstruación (2023).

Recursos: El acceso a productos de higiene menstrual, instalaciones sanitarias adecuadas y atención médica es crucial para garantizar la salud menstrual. Estos elementos son considerados de mayor importancia debido a su uso frecuente en la vida de millones de mujeres menstruantes. Dicho acceso debe ser manejado desde un enfoque igualitario, en un ambiente informado, empático y respetuoso para aquellas mujeres en cada fase de su ciclo menstrual.

2.3 Concientización

La concientización sobre la salud menstrual es un aspecto esencial para promover el bienestar de todas las mujeres menstruantes. En alrededor de todo el mundo, las sociedades mantienen estigmas y desinformación en torno a lo que es la menstruación. Este subtema abordará la importancia de la concientización, destacando aspectos biológicos, sociales y culturales, y se apoyará en investigaciones las cuales respalden la relevancia acerca de la necesidad de educar y concienciar a la población acerca de este tema.

Como se ha mencionado anteriormente, la menstruación es un fenómeno natural que se da en la vida de las mujeres. Este proceso fisiológico pese a ser un proceso

natural, está lleno de prejuicios que se han mantenido en una brecha generacional. La falta de concientización en cuanto a la menstruación ha llevado a la perpetuación de varios mitos y desinformación que rodean a este proceso fisiológico incluso en la actualidad. Profesionales de la salud como la Dra. Jane Doe, señala que “la falta de educación en cuanto a la menstruación contribuye a la creación y persistencia de estigmas, lo que afecta negativamente la calidad de vida de las mujeres” (p.29). Por ende, está claro que la concientización es fundamental para poder corregir estos estigmas erróneos y desmitificar todo aquello alrededor de la menstruación.

Ahora bien, es fundamental mencionar la importancia de la salud menstrual para el bienestar de las mujeres, pues durante su ciclo menstrual, el cuerpo sufre cambios no solo físicos, sino también hormonales, los cuales pueden afectar la salud y el estado de ánimo de las mujeres menstruantes. La carencia de información y educación entorno a estos cambios y como manejarlos de forma adecuada, pueden conllevar a problemas de salud como por ejemplo el síndrome premenstrual. Al impulsar los conocimientos acerca de este tema, se brinda la oportunidad a las mujeres menstruantes para tomar decisiones informadas en cuanto a su salud y poder cuidar conscientemente de sí mismas.

Lo antes mencionado, implica que la educación menstrual no se trate únicamente de brindar información en cuanto a los aspectos biológicos, sino también abordada de forma integral, es decir ahondar en otros aspectos como los emocionales y sociales. Especialistas como la Dra. María Pérez, psicóloga de profesión, especializada en salud femenina, asegura que la falta de comprensión en torno a los aspectos emocionales de la menstruación puede contribuir a la estigmatización y por ende, afectar la salud mental de las mujeres. Según, un estudio realizado por Kieling et al (2022), existe una gran relación entre los problemas de salud mental y los cambios

hormonales durante el ciclo menstrual. De la misma manera, otro estudio realizado por Nolan et al (2022), dichos cambios pueden afectar a la salud y al estado de ánimo de las mujeres menstruantes, estos cambios hormonales pueden afectar los sistemas de neurotransmisión, los cuales regulan el estado de ánimo, mismos que pueden contribuir a síntomas como la ansiedad, depresión, irritabilidad y cambios constantes de humor. Otros hallazgos importantes, como el realizado por Reilly et al (2020), en la exacerbación de la psicosis durante la fase premenstrual refleja que las hospitalizaciones de carácter psiquiátrico son un 48% mayor durante la fase premenstrual del ciclo de las mujeres. Una vez mencionado esto, es evidente la importancia de la concientización alrededor de estos cambios hormonales y su papel en la salud mental de las mujeres menstruantes, pues comprender que la depresión y otros síntomas emocionales pueden estar relacionados con el ciclo menstrual es la oportunidad para adoptar estrategias de autocuidado. Así también, promover la comprensión integral de este tema puede fomentar un ambiente de razón y empatía, en el cual las mujeres puedan desempeñar una mejor experiencia durante su ciclo menstrual.

2.4 Políticas Públicas y regulaciones en cuanto a la menstruación.

La menstruación es una parte integral de la vida de las mujeres e históricamente ha sido subestimada en términos de políticas públicas y regulación. Sin embargo, es innegables que, en los últimos tiempos, ha existido un aumento en cuanto al reconocimiento cada vez mayor de la importancia de abordar las necesidades menstruales de una forma más integral (Smith, 2018). Este subtema explorará el estado actual de las políticas y ciertas regulaciones relacionadas con la menstruación en Ecuador, destacando la necesidad de una mayor conciencia y acción comunicacional en esta área.

En cuanto al estado actual de las políticas públicas es importante mencionar que, hasta hace poco, las políticas relacionadas a la menstruación eran realmente escasas y en muchos otros casos se podría decir que inexistentes. Pues, para nadie es un secreto que la menstruación era un tema culturalmente tabú y más aún para tratarlo desde una perspectiva de salud pública. Sin embargo, en los últimos años, algunos países han comenzado a reconocer las necesidades de incluir y abordar este tema. En Ecuador, el enfoque de las políticas públicas y las regulaciones en cuanto a la menstruación han cambiado significativamente en los últimos años. Según un informe del Ministerio de Salud de Ecuador, realizado en 2021, reveló que hubo un aumento del 30% de inversión destinada a diversos programas de salud menstrual. Así también, un estudio realizado por la ONG de Ecuador, descubrió que el 80% de las mujeres en zonas urbanas y el 60% de mujeres de zonas rurales ahora cuentan con un acceso regular a productos de higiene menstrual a partir de distintos programas gubernamentales (Mujeres por la Salud, 2022). Lo antes mencionado representa el avance significativo de superación de brechas tanto económicas, como sociales.

Ahora bien, es importante abordar acerca de las regulaciones en el ámbito laboral para las mujeres menstruantes, pues son esenciales para promover la igualdad de género y poder garantizar un entorno laboral inclusivo e igualitario. Su omisión puede conducir a la discriminación de género y afectar el bienestar y productividad de las mujeres menstruantes quienes trabajan. Claramente, abordar esta cuestión puede crear conciencia acerca de las necesidades de las mujeres en cuanto al trabajo justo y digno. Según el informe de la Organización Internacional de Trabajo (OIT), la igualdad de género en el trabajo es parte de las políticas inclusivas relacionadas con la salud menstrual que pueden mejorar la igualdad de género y el desempeño laboral (OIT, 2021). Por otro lado, la Encuesta Nacional de Empleo e Ingresos del Ecuador afirma

que el 65% de las empresas existente dentro del territorio nacional cuentan con políticas específicas que se enfocan en las necesidades de las trabajadoras menstruantes. Estas regulaciones políticas hoy en día cuentan con horarios de trabajo flexibles y la provisión de instalaciones adecuadas para las mujeres menstruantes (Oficina Nacional de Estadísticas y Censos, 2022)

En cuanto a dichas regulaciones, si relación con el ámbito educativo es de gran importancia, pues se deben seguir normas educativas sobre la menstruación para garantizar un ambiente sano, inclusivo y respetuoso. La creencia de políticas en cuanto a este ámbito puede tener un impacto negativo en las estudiantes menstruantes, provocando un menos rendimiento académico, vergüenza e incluso ausentismo. Promover la igualdad mediante la sensibilización y la adopción de normas que apoyen el derecho de las mujeres a una educación digna sin discriminación de género es clave para el avance de nuestra sociedad. Según el informa de la UNESCO, misma que habla acerca de la educación y la igualdad de género, destaca la importancia de políticas que aborden la necesidad específica de las estudiantes en cuanto a la salud menstrual, pues solo de esta forma se podrá lograr la igualdad dentro de la educación (UNESCO, 2017).

Como podemos observar, existe una mejora realmente significativa en cuanto a las regulaciones y las políticas nacionales en cuanto a la salud menstrual. Sin embargo, a pesar de los avances persisten serios desafíos en cuanto al desarrollo y a la implementación de dichas políticas. La falta de educación, concientización e incluso sensibilización, mantiene vigente un estigma cultural la cual crea una resistencia social el cual inhibe acciones contundentes (Doe, 2022). Por esta razón, es necesario promover la concientización acerca de la salud menstrual, desde las escuelas, hasta las comunidades. De esta manera, priorizar la experiencia menstrual de forma íntegra a partir de la abolición de estigmas y percepciones erróneas acerca de la menstruación.

CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SALUD

3.1 Comunicación, una herramienta de cambio

Como sabemos y hemos reflejado a lo largo de este texto, el tema de la salud menstrual ha sido un tema relegado al silencio de forma histórica. Sin embargo, hoy más que nunca creemos que su importancia no puede ser subestimada. La salud menstrual es un tema que merece de toda la atención y conciencia pública, pues la abundante desinformación dentro de nuestra sociedad alrededor de la menstruación ha llevado a muchas mujeres a llevar su vida menstrual de formas desfavorables, pues muchas veces se desconoce de las implicaciones que puede tener es tema en el bienestar general de las mujeres menstruantes. En este capítulo, abordaremos la relación de la salud menstrual y la comunicación, destacando la importancia de las estrategias comunicacionales para abordar este tema dentro de nuestra sociedad.

Consecuentemente, es importante mencionar en breves rasgos el concepto de la comunicación para a partir de ello profundizar su relación como herramienta de cambio en la salud menstrual: La comunicación, es un proceso innato y fundamental en la interacción humana. Este implica el intercambio de información, ideologías e incluso emociones entre un individuo y otro. Habermas (1981), resalta la importancia de la comunicación como parte fundamental de la formación de la opinión pública y el funcionamiento de una sociedad democrática. Este proceso, puede moldear las culturales, relaciones y a las sociedades alrededor del mundo, siendo parte esencial del desarrollo humano.

Ahora bien, según el autor Hall (2016), la comunicación influye de manera significativa en los aspectos sociales al influir en la construcción de percepciones y normas culturales. En dicho contexto, la relación de la comunicación en la salud menstrual puede promover la destigmatización de la misma, promover la educación y

fomentar la conciencia en cuanto a la importancia de la salud menstrual. Pues, tal como argumental Patel (2020), la comunicación es crucial para abogar por aquellas políticas que garanticen la equidad en la sociedad. Por ende, la comunicación no solo es una herramienta la cual moldea actitudes o comportamientos culturales, sino que también puede ser un facilitador al momento de promover la salud menstrual de forma asertiva e integra.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, es importante destacar en primera instancia que la comunicación es la mejor herramienta educativa, pues desempeña un papel fundamental al abordar y reconocer la falta de información alrededor de algo que carece de conocimiento. De esta forma, podemos decir que la educación menstrual es un componente clave en la comunicación para promover la salud menstrual.

Investigaciones como las de Wasser et al. (2019), afirman que las campañas educativas correctamente diseñadas pueden mejorar la comprensión de la anatomía menstrual, promoviendo de esta forma la adopción de prácticas saludables en la sociedad.

Claramente, incluir la educación – comunicación alrededor de la salud menstrual en programas escolares y comunitarios, garantiza que las niñas y mujeres menstruantes tengan acceso a información precisa y oportuna acerca de su ciclo menstrual; y que el resto de la sociedad se informe y se sensibilice en cuanto a la importancia de la misma.

Por ende, la comunicación desempeña un papel fundamental en la sensibilización social, pues al incluir la comunicación asertiva, se facilita la emisión de información y el desarrollo de la empatía de forma conveniente en nuestra sociedad. Como señala el autor Slater (2009), “la comunicación eficaz es esencial para generar una sensibilización significativa en la sociedad”. Por ende, la comunicación en el contexto de sensibilizar en cuanto a la salud menstrual, puede no solo educar y desmitificar estigmas, sino también crear un movimiento en cuanto al apoyo social

hacia la equidad menstrual. A través de mensajes claros y asertivos, podemos concientizar de manera oportuna acerca de la importancia de la salud menstrual. Además, podemos desarrollar un diálogo más amplio en cuanto a temas como la pobreza menstrual y la falta de acceso a productos menstruales, destacando la importancia de las necesidades de las mujeres en cuanto a políticas equitativas e inclusivas, mismas que garanticen dicho bienestar.

Por otra parte, es importante hablar acerca del importante rol que desempeñan los medios de comunicación para poder moldear de forma significativa la relación entre la edu – comunicación y la salud menstrual. Incluyendo tanto a los medios digitales, como los tradicionales, ambos fomentando al diálogo abierto y la difusión de esta información. Ahora, tomando en cuenta las palabras de Lee y Scharff (2019), las representaciones positivas y realistas en cuanto a la menstruación en los medios puede influir de forma positiva en la percepción pública. Por esta razón, los medios digitales al tener mayor alcance a través de plataformas digitales y las distintas redes sociales, permitirán democratizar el acceso a información efectiva y confiable en cuanto a la salud menstrual. Mientras que los medios tradicionales, como la radio o la televisión, seguirán siendo una fuente clave para la difusión de información en cuanto a la salud menstrual, sobre todo en aquellas comunidades donde el acceso a internet es deficiente o limitado. Por lo tanto, las estrategias en torno a la comunicación deben ser en colaboración con los medios para de esta forma combatir la desinformación de forma integral en nuestra sociedad.

3.2 Importancia de la Comunicación en la Educación Menstrual

La sociedad contemporánea ha sido sujeta a ciertas prácticas y creencias antiguas sobre una persona menstruante. El presente que se está desarrollando a través de una visión biológica e informacional sobre la vida, el sangrado repetitivo está

considerado estar lejos de mejorar sus condiciones de posibilidades y sostenibilidad en el tiempo (Calafell, 2021). Es por esto que la educación menstrual debe convertirse en la base de una educación consciente para poder derribar estos estigmas designados por la sociedad. El rol de la comunicación dentro de la educación menstrual es un factor clave para llegar a transmitir el mensaje correcto: normalizar la menstruación cómo un proceso natural que toda persona menstruante debe pasar para darle el significado y la visibilidad que merece.

La educación menstrual se refiere a adquirir los conocimientos adecuados para manejar la menstruación de manera natural sin verse afectada por prejuicios sociales sobre el cuerpo y el papel de las mujeres, centrándose en la salud física y mental mediante la comprensión del ciclo menstrual y sus efectos individuales (García, 2021). Con dicho conocimiento, la comunicación honesta y libre sobre la menstruación puede llegar a reducir los estigmas asociados con el ciclo y promueve una comprensión más completa sobre este tema. El correcto manejo de la comunicación en la sociedad contribuye a desmitificar este proceso debido a la información precisa y científica proporcionada a través de los diferentes canales de comunicación, ya sean tradicionales y/o digitales, y entidades educativas, sin embargo, existe una problemática real en cuanto a la transmisión de esta información.

En el caso de las entidades educativas, la educación menstrual ha sido manejada de forma poco eficiente durante mucho tiempo. Esta situación ha conllevado que aquellas niñas en edades de formación crezcan con esta mentalidad limitante acerca de su cuerpo y de su funcionamiento. “Cuando se habla de la educación menstrual en las escuelas, usualmente es para enseñar a las alumnas a gestionar su menstruación en silencio” (García-Bullé, 2021). El pensamiento colectivo ha provocado que temas tan importantes como la menstruación y la sexualidad no sean gestionados ni comunicados

de la mejor manera. Cuando se tocan estos temas, se los asocia con pensamientos negativos, vergüenza social, juicios creados por la sociedad sobre el cuerpo femenino, su rol y embarazos no deseados (García-Bullé, 2021). Con una buena educación menstrual, muchos mitos y tabúes quedarían expuestos a desmentirse, logrando que millones de niñas y personas adultas comprendan la verdadera importancia de este proceso biológico.

En el Ecuador se han presentado un sin número de problemáticas en cuanto a una menstruación digna y la desinformación que esta conlleva. Incluso la falta de recursos económicos han sido una barrera para millones de mujeres que no pueden acceder a una educación menstrual de calidad. En un estudio realizado por *U-Report*, una plataforma de encuestas impulsada por la UNICEF para que los jóvenes compartan sus opiniones, se registraron respuestas que confirman la falta de preparación para abordar un tema tan importante como lo es la menstruación. Se verificó que miles de jóvenes necesitan más información sobre el ciclo menstrual, su funcionamiento, sus implicaciones y sus cuidados ya que, según el estudio, el 55% de respuestas habían dicho que jamás se les ha brindado este tipo de información en sus entidades educativas (2022).

Además, los encuestados mencionaron que los centros educativos deberían brindar productos de higiene menstrual de forma gratuita, ya que el 25% de las personas del estudio afirmó haber tenido que dejar de usar productos de higiene femenina debido a la falta de recursos económicos (UNICEF, 2022). Esta recolección de datos hace un llamado de alerta en cuanto a la poca eficiencia de la educación menstrual en nuestro país, acarreando malos hábitos que pueden traer consecuencias negativas en la salud física y mental de miles de mujeres a nivel nacional e internacional.

Por otro lado, en la actualidad, los medios digitales han adquirido un papel indispensable en nuestras dinámicas comunicativas. Las plataformas digitales no solo representan una vía significativa para la transmisión de información y conocimientos, sino que también se erigen como herramientas influyentes en el tejido mismo de la educación. En este contexto, estos medios no solo actúan como portadores de una vasta cantidad de datos, sino que desempeñan un rol esencial como canales cruciales para el proceso educativo. Las nuevas generaciones extraen aprendizajes de los medios digitales, lo cual llega a ser beneficioso verlo como una vía alternativa para la educación menstrual. Sin embargo, muchas veces la información difundida no es verídica y se siguen fortaleciendo los mitos que se quieren erradicar. Es por esto que el correcto manejo y difusión de la educación menstrual de calidad y su información verídica puede llegar a tener mayor alcance en las nuevas generaciones, convirtiéndose así en una comunicación asertiva en medios digitales con un impacto positivo en la sociedad.

3.3 Alfabetización en Salud

La educación menstrual debe estar muy ligada a una alfabetización en salud clara y precisa para su mejor comprensión. “La educación para la salud constituye un instrumento necesario para la alfabetización en salud y una herramienta clave de intervención para mejorar la salud individual y comunitaria” (Gavidia, et al, 2019). Según el *National Library of Medicine: Alfabetización en Salud en Pacientes que Asisten a un Hospital Universitario*, esta se refiere a la capacidad para una persona procesar y comprender información básica sobre salud. Además, implica la habilidad de entender y evaluar información relacionada con la salud, así como la capacidad de tomar decisiones informadas sobre cuestiones médicas (2014).

El ciclo de la menstruación conlleva varios términos médicos los cuales deben ser fomentados desde edades tempranas para lograr su comprensión y tener una

aplicación más consciente de los mismos. A esto se le denomina alfabetización menstrual. Existen varios proyectos que van alrededor de la menstruación libre y sin tabúes, los cuales buscan generar un cambio definitivo para las nuevas generaciones y que sea comunicado de forma íntegra en todos los centros educativos de todo el mundo.

Rompendo Reglas de Grupo de Igualdade de Xénero da Facultade de Ciencias da Educación (UDC) es un proyecto que habla sobre la alfabetización menstrual crítica, la cual busca la visibilización de la menstruación con carácter pedagógico de una forma más marcada en la sociedad. Ellos refieren a alfabetización menstrual crítica como: “conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que hacen a las personas dueñas de sus cuerpos en el ejercicio de una menstruación justa, saludable y sostenible.”

(Rodríguez, 2021).

Es importante resaltar que la alfabetización en salud envuelve a todo tipo de situaciones médicas que un individuo debe saber cómo conocimiento básico. Esta tipología comprende un método de comunicación enfocado a mejorar las competencias de intervención en múltiples entornos como el social, familiar, laboral, entre otros. (Gavidia, et al, 2019). La implementación de alfabetización en salud y alfabetización menstrual a través de diferentes actividades en entidades educativas desde edades tempranas, marcaría un antes y un después en la generación de nuevos conocimientos aplicables durante toda la vida fértil de una mujer. De esta forma, los riesgos en el área de salud relacionados con la menstruación recaerían significativamente.

En la actualidad aún existen necesidades básicas sin que la sociedad les tome la importancia que requieren. Muchas veces, estos son pasados por alto por la falta de información que circula hoy en día. Una de ellas es la alfabetización menstrual / en salud. Se debe enfatizar la adecuada gestión menstrual y su fuerte vínculo con el bienestar de un individuo menstruante. Sin este mencionado bienestar, sus capacidades

y limitaciones en varios ámbitos de su vida se verían afectados en su desarrollo (Zárate, 2023). Marta Castroviejo, doctora en biomedicina, nutricionista y biotecnóloga, mantiene una comunicación abierta y directa con su audiencia a través de redes sociales. En ellas comparte, en base a su experiencia e investigaciones, información valiosa acerca de la alfabetización menstrual y sus implicaciones. Ella cita un estudio realizado por McGawley K y colaboradores en 2023 acerca de la alfabetización menstrual en el deporte. En él, se propone 6 pasos ante la falta de conocimiento acerca de esta problemática, los cuales consisten en evaluar, detallar, desarrollar, organizar, implementar y evaluar una estrategia para mejorar la falta de alfabetización en muchos países del mundo. Castroviejo menciona: “Yo misma me di cuenta de que no tenía NI IDEA cuando comencé a estudiar sobre ello. Al igual que a muchas mujeres, yo notaba que el ciclo menstrual afectaba a mi estado de ánimo, mi rendimiento deportivo, mi recuperación y otros aspectos. Necesitamos saber por qué sucede y si es o no normal” (2023). Como este caso, existen millones alrededor del mundo; sin embargo, el cambio es posible gracias a los nuevos métodos desarrollados día a día.

3. 4 Empoderamiento Femenino: Desafiando estigmas y Fomentando la Autonomía

Históricamente, varios estudios impartidos principalmente por instituciones médicas e institutos educativos, han visibilizado varios discursos en torno a la menstruación dentro de una connotación negativa, pues tienden a definir a la menstruación con términos negativos, definiéndola como un “desperdicio” no necesario del cuerpo femenino (Mamo y Fosket, 2009). Estos discursos tienen un impacto negativo no solo en torno a la percepción social, sino en cuanto a la manera de las mujeres percibir su naturaleza. Es momento de cambiar dicha percepción y empoderar a

las mujeres en cuanto a la salud menstrual, pues la relación entre ambos conceptos es clave para comprender como el bienestar menstrual de las mujeres puede influir en el empoderamiento de las mismas. A lo largo de este capítulo, buscamos hablar acerca de las distintas dimensiones de esta relación.

Como hemos contextualizado a lo largo de este texto, la menstruación es parte biológica de la vida de las mujeres, misma que no solo tiene implicaciones físicas, sino que también implicaciones emocionales y sociales (o socioculturales), mismas que influyen en el empoderamiento femenino. Por ende, la falta de información y educación de forma integral en torno a la menstruación, puede convertirse en un factor limitante para las mujeres, afectando su participación activa dentro de nuestra sociedad, y de la misma forma puede contribuir a la perpetuación de la desigualdad de género.

Por esta razón es importante destacar la educación en torno a la salud menstrual, misma que desempeña un papel crucial en dicho contexto. Pues la falta de información adecuada puede resaltar la perpetuación de tabúes, mitos y estigmatización en torno a la menstruación. Así mismo, afectando en grandes rasgos la autoestima y la percepción del propio cuerpo y la naturaleza de las mujeres menstruantes. Pues, la comprensión y la aceptación de la menstruación como un proceso natural son fundamentales para empoderar a las mujeres y eliminar los estigmas asociados (Chrisler & Johnston, 2013).

Ahora bien, si hablamos de empoderamiento, hablamos de autonomía. La autonomía hace referencia a la capacidad de una persona para poder tomar decisiones informadas y actuar de forma independiente. En este contexto, el empoderamiento se manifiesta a través del conocimiento y de dicha autonomía, al permitir a las mujeres menstruantes ser capaces de tomar decisiones informadas sobre su salud menstrual y abogar por sus necesidades. Contribuyendo no solo a la mejora de la calidad de vida de las mujeres menstruantes, sino también contribuye al desarrollo y construcción de una

sociedad más equitativa. Cabe recalcar, que dicha autonomía desafía las normas culturales y sociales que rodean a la menstruación, fomentando el empoderamiento de la mujer de forma colectiva. Autores como Hennegan et al, (2019) afirman lo siguiente:

La autonomía en la gestión menstrual, que incluye el acceso a recursos, información precisa y la capacidad de tomar decisiones informadas, se ha identificado como un elemento crucial para el empoderamiento de las mujeres en el ámbito de la salud menstrual. (p. 27)

Ahora, tomando en cuenta las brechas en torno a la educación menstrual y como esto perpetua un desafío significativo en la materialización del empoderamiento de la mujer a través de la salud menstrual. Nace la oportunidad de desarrollar acciones transformadoras, a través de la implementación de programas educativos integrales y el desarrollo de la conciencia pública para lograr cambiar y desafiar las percepciones negativas arraigadas en torno a la importancia de la salud menstrual. Recordemos que, la educación menstrual, emerge como una herramienta de cambio poderosa, misma que desafía los discursos erróneos en torno a la menstruación y empodera a las mujeres en todas las etapas de su vida. La comprensión, sensibilización y aceptación de la menstruación debe ser parte de un proceso natural para promover una percepción positiva del cuerpo femenino en todas sus facetas. Además, tanto la comunicación como la educación menstrual con aliadas estratégicas para general un espacio de diálogo, alfabetización y empoderamiento para las mujeres menstruantes. Estas herramientas no solo desmitifican la menstruación, sino que también erradican estigmas y contribuyen a una sociedad más empática e informada.

CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN YOU TOO

4.1 Presentación de la Campaña

You Too es una campaña que nace a partir de vivencias y experiencias personales entorno a la menstruación. Es una campaña educomunicacional que tuvo como objetivo empezar a crear una cultura menstrual, con educación e información de calidad, de manera integral. La misma estuvo enfocada en adolescentes de 12 a 15 años, jóvenes universitarios y personal de salud.

A lo largo de los años hemos presenciado campañas comunicacionales enfocadas en información dirigida únicamente para las mujeres, ya que se consideraba que los hombres no tenían que conocer del tema. You Too manejó datos dirigidos a todo el público en general, sin importar el género, y enfocados en cultivar la importancia de que todos seamos aliados para generar conocimientos de valor y poder ser empáticos con este proceso completamente normal que vivimos la mayoría de las mujeres en su edad fértil.

La campaña tuvo el apoyo de varias organizaciones y marcas, de la mano con profesionales de la salud, los cuales fueron elementos fundamentales para lograr alcanzar los objetivos planteados. Se logró tener un fuerte impacto en redes sociales a través de las cuentas oficiales de You Too debido a que nuestro público objetivo es una generación bastante silenciosa y a pesar de que no interactúan mucho en redes sociales, siempre están buscando contenido con el cual identificarse. Además, se logró crear una iniciativa llamada “Kit Menstrual You Too” para colegios, el cual serviría como kit de emergencia para aquellas niñas y señoritas que estén empezando este proceso o tengan alguna emergencia en su horario escolar.

Para todo lo mencionado anteriormente, la educomunicación ha sido una herramienta clave para crear un cambio social enfocado en un tema aún estigmatizado

por nuestra sociedad. La difusión de información y de educación de calidad pudo llegar a cambiar el pensamiento de miles de personas y empezar a normalizar las implicaciones que conlleva una persona menstruante a lo largo de su proceso. Se logró llegar a concientizar la importancia de la empatía por parte de aquellos individuos que no pasan por la menstruación, pero que pueden llegar a ser de mucha ayuda para sus personas más cercanas. Incluso cambiar la perspectiva de miembros de familia los cuales son mentores clave en la formación de las nuevas generaciones, Es por esto que consideramos a You Too una campaña llena de intención y cambio profundo en nuestra sociedad.

4.1.2 Pertinencia de la Campaña

La menstruación ha sido un tema bastante estigmatizado en varias sociedades a lo largo del tiempo. A pesar de que en la actualidad se habla más abiertamente de este proceso, aún podemos presenciar la falta de un diálogo abierto y escasa concientización acerca de este proceso natural. Toda esta situación, genera una ignorancia colectiva alrededor de lo que es la salud menstrual, sus implicaciones, y a su vez la falta de relevancia que la menstruación realmente debería tener.

Las mujeres durante su período se las ha visto cómo impuras, sucias y desvalorizadas. Esto ha hecho que ellas pierdan su propia autonomía y control sobre sus propios cuerpos y su correcto funcionamiento. A partir de este punto nace la necesidad de visibilizar la importancia del significado de la menstruación para lograr empoderar a las mujeres y que la sociedad entienda que menstruar es sinónimo de vida y bienestar. Es por esto que la cita continuación fue una de las bases fundamentales al momento de la planeación y ejecución de la campaña: "La educación menstrual es esencial para empoderar a las niñas y mujeres, brindándoles conocimientos sobre su propio cuerpo y

promoviendo la toma de decisiones informadas sobre su salud y bienestar" (Naciones Unidas, 2023).

4.1.3 Enfoque Sostenible y Social de la Campaña

La campaña educomunicacional "You Too" adoptó un enfoque profundamente arraigado en la sostenibilidad, alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 4: Educación de Calidad. Este objetivo de Desarrollo Sostenible nos muestra la importancia de la educación de calidad para asegurar prácticas sostenibles. Cómo lo menciona en su meta 4.7 en la página web de las Naciones Unidas: "De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles..." (2024)

Logramos abordar la salud menstrual integral no solo como un tema de bienestar físico, sino también como el vehículo para la educación, la autonomía y la igualdad de género. You Too se comprometió a promover una comprensión inclusiva y libre de estigmas sobre la menstruación. Ofrecimos información precisa y accesible, así como recursos educativos que capaciten a jóvenes de todos los géneros. You Too buscó no solo mejorar la salud menstrual, sino también fomentar un cambio cultural positivo y duradero en torno a este tema crucial y dejar un legado en las futuras generaciones. Es por esto que nuestra causa social se centra en lograr crear una cultura menstrual que permita fortalecer la autonomía y el empoderamiento femenino.

4.1.4 Enfoque Comunicacional de la Campaña

You Too se destaca por su enfoque comunicacional inclusivo y empoderador. A través de las estrategias de comunicación implementadas, como gestión en redes

sociales, podcasts y talleres interactivos la campaña logró llegar a diversas audiencias de manera efectiva. Su mensaje central es basado en la promoción de una cultura menstrual positiva y libre de estigmas, donde la información precisa y relevante se compartió de manera accesible y respetuosa. You Too no solo buscó informar, sino también inspirar un cambio de actitud y comportamiento hacia la salud menstrual, fomentando la confianza y la autonomía en las personas de todas las edades y géneros. Además, la campaña se comprometió a establecer un diálogo abierto y continuo con la comunidad. El enfoque comunicacional de You Too buscó empoderar y transformar positivamente las percepciones y experiencias en torno a la salud menstrual.

4.2 Metodología de la Investigación Cualitativa

La campaña You Too tuvo una investigación cualitativa previa a su planeación y desarrollo. Para nosotras era fundamental investigar cuales eran estos factores que hacía que el tema de la salud menstrual siga teniendo secuelas tan marcadas y llenas de estigmas. De esta manera, podríamos enfocarnos en temas más específicos y abordarlos de una manera más efectiva.

Cómo tema central nos enfocamos en la educación, concientización y empoderamiento menstrual. Para llevar a cabo la investigación comenzamos con distintos grupos demográficos de mujeres, ya que consideramos que ellas son las protagonistas y quienes experimentan la menstruación de forma directa. Es por esto que tanto sus experiencias, vivencias y creencias son fundamentales en la investigación. La técnica utilizada con estos grupos demográficos fue entrevistas y un grupo focal. Se investigó a un total de 30 mujeres de las siguientes características: niñas de 8-10 años, mujeres de 18-25 años, mujeres de 30-40 años y mujeres de 50 en adelante. Creemos que cada generación tuvo algo valioso que aportó a la investigación. Nos pudimos dar

cuenta de que sus testimonios no son iguales entre sí, lo cual prueba una vez más que cada ciclo menstrual es diferente en cada mujer, sin importar la diferencia de edad.

Cómo segundo público investigado tenemos a personal de salud. Consideramos que son personas clave quienes brindar información veraz acerca de la salud menstrual y cómo se ha abordado históricamente. Tanto en la práctica médica, cómo en aspecto socioculturales tienen un rol fundamental en la investigación. Para esta parte contamos con Jonathan Mier y Melanie Calderón, médicos generales, quienes nos explicaron sobre la función fisiológica del cuerpo al momento de la menstruación. Sus aportaciones fueron valiosas al entender el porqué de este proceso. Por otro lado, tuvimos una entrevista con la psicóloga Cristina Crespo quien nos comentó sobre la importancia de la salud mental cuando atravesamos los cambios que están sucediendo dentro del cuerpo durante el periodo menstrual.

Para nuestro tercer público investigado tenemos a los padres de las niñas menstruantes. Sus testimonios resultan indispensables a la hora de analizar acerca de la percepción y el entendimiento de la menstruación, pues creemos que el primer acercamiento suele ser desde casa y es muy determinante. En esta parte de la investigación entrevistamos a 3 familias completas, a 5 madres de familia y a 3 padres de familia. A pesar de que todos conviven en el mismo entorno, si pudimos notar el cambio drástico de pensamiento debido a la diferencia de edad. Sin embargo, se pudo notar que las nuevas generaciones son más abiertas en el tema con sus padres.

En nuestro cuarto paso, realizamos un sondeo sobre el tema en redes sociales. Los medios digitales son espacios de opinión bastante recurrentes por parte de la sociedad hoy en día. Por ende, la forma en la cual se difunde información acerca de la menstruación es fundamental a la hora de analizar la percepción pública. Se

investigaron las plataformas de Instagram y Tik Tok, considerando que éstas son las redes sociales más utilizadas actualmente.

Por último, decidimos realizar un sondeo de opinión a través de una encuesta, ya que de esta forma queríamos enriquecer el análisis previo. Esta encuesta nos ayudó a identificar y segmentar nuestro público, tener una idea más clara de la percepción entorno a la menstruación, las diferencias más notorias al momento de la vivencia alrededor de la salud menstrual y analizar si ya existía o una cultura menstrual en el Ecuador. En total tuvimos alrededor de 33 respuestas, las cuales nos fueron de mucha ayuda para identificar ciertos patrones de comportamiento por parte de mujeres y hombres al momento de hablar sobre este tema.

4.2.1 Hallazgos de la Investigación

Al culminar la investigación cualitativa, logramos identificar varios hallazgos que nos parecieron importantes abordarlos para nuestra campaña. La menstruación sigue siendo estigmatizada por falta de información y de educación respecto al tema. Su adecuada explicación podría ser vital para la calidad de vida de millones de mujeres alrededor del mundo.

Cómo primer hallazgo encontramos un gran conflicto debido a la brecha generacional. Tanto hombres como mujeres de generaciones más adultas tienen una percepción distinta en cuanto a la salud menstrual. Su pensamiento conservador y cerrado hace que se limiten a seguir con las creencias antiguas que antes de tenía por falta de información. Pero, no consideraban que al conocer sobre el tema estaríamos derribando mitos y tabúes para comenzar a abrir un diálogo más abierto.

Cómo segundo hallazgo tenemos que existe muy poca difusión del tema en redes sociales. Si bien es cierto que existen páginas dedicadas a brindar información veraz y

gratuita sobre este proceso menstrual, el acercamiento y el enganche de la audiencia es muy limitado y superficial. Estas páginas son vistas cómo poco interesantes y temas de “solo mujeres”, cuando la realidad es que estas páginas deberían estar llenas de comentarios, preguntas y máxima difusión para familiarizarnos con el tema y sus términos correctos.

En tercer punto, se logró identificar una mínima cultura menstrual bastante inestable. Todavía persiste en la actualidad una inestabilidad en cuanto a la percepción de la menstruación, lo cual conlleva a la falta de concientización y educación menstrual.

Para finalizar, se encontró un hallazgo inesperado por parte de las generaciones más recientes. La madurez que crece en torno al tema es cada vez más notoria por parte del género masculino. Así mismo existe un gran interés por ser parte del cambio en la sociedad. Pudimos observar de cerca la iniciativa de un chico de 19 años, el cual estaba buscando la fórmula perfecta para crear un remedio natural que alivie los cólicos menstruales. Lo que se quiere llegar a cumplir, es hacer que todos los jóvenes normalicen el hacer estas prácticas ya que a la final son muestras de empatía hacia un proceso totalmente normal y que con la unión de nuestro aliado pueda ser más llevadero.

El encontrarnos frente a una sociedad que cree estar “haciendo lo correcto” al hablar sobre un tema tan subestimado nos hizo darnos cuenta de que lo mejor era abordarlos desde edades tempranas para eliminar estigmas y tabúes en las futuras generaciones.

4.3 Diseño, planificación y ejecución de la campaña

4.3.1 Nombre y Concepto

Yoo Too, es una campaña que surge como respuesta a una realidad silenciosa, pues es la actualidad, persiste gran ignorancia y estigmatización en torno a la menstruación en muchas sociedades, incluyendo Ecuador. Esta problemática genera una falta de diálogo abierto y una ausencia de conocimiento sobre la salud menstrual, lo que de una u otra forma afecta de forma negativa el bienestar de las mujeres.

Nuestra campaña se enfoca en educar y empoderar a las mujeres, proporcionándoles el conocimiento necesario sobre su cuerpo y promoviendo decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Pero también, se centra en la importancia de involucrar a los hombres en la conversación sobre la salud menstrual. Por esta razón, decidimos bautizar a nuestra campaña como “**You Too**” cuya traducción al español es “Tu también”, haciendo referencia a que todos tengan la iniciativa de *unirse a la conversación*.

4.3.2 Logo y Gráfica

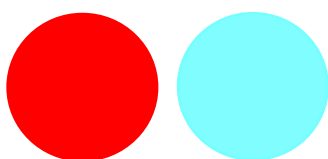
Logo principal



Logo Secundario



a. Colores:



El logo de "You Too" se conforma por una tipografía simple, atractiva y amigable. En su diseño, destaca la presencia del color rojo, un tono que alude directamente a la mujer y su proceso menstrual, representando tanto la sangre menstrual como el amor y la pasión por dicho proceso. Claramente, el color rojo como foco de nuestro logo se centra en la mujer como eje y protagonista de nuestra campaña, simbolizando su fuerza y vitalidad en la conversación sobre la salud menstrual.

Además del color rojo, el logo incorpora el color turquesa claro, que hace referencia al hombre y su rol en esta importante conversación. Tradicionalmente, el color azul ha sido asociado con la masculinidad, pero en este contexto, el turquesa claro se utiliza para representar una nueva perspectiva y un objetivo distinto: la búsqueda de la equidad de género. Este matiz más suave y fresco del azul refleja la evolución hacia una sociedad más inclusiva y comprensiva, en la que los hombres participan activamente en temas tan importantes como la salud menstrual.

b. Elementos del logo:

El corazón en el logo simboliza el compromiso y el amor hacia un camino más equitativo, de sensibilización y visibilización. Aunque los hombres no experimentan la menstruación, el logo refleja su capacidad para comprender y apoyar este proceso, destacando la importancia de su rol en el bienestar de las mujeres. El corazón representa esta unión y colaboración entre géneros, enfatizando que, aunque la mujer es la protagonista de esta campaña, los hombres también son fundamentales en la creación y el contante fortalecimiento de una cultura menstrual.

4.3.3 Mapa de públicos y aliados estratégicos

You Too, se enfocó en diversos públicos objetivos y aliados estratégicos para poder transformar la cultura menstrual en Ecuador. Para comenzar, nuestro público objetivo incluye a padres de familia, niños, adolescentes, jóvenes universitarios y personas adultas, a quienes se busca educar y empoderar sobre la salud menstrual. Así mismo, nuestro público objetivo incluye a profesionales de la salud y personal de distintas empresas, cuya sensibilización es clave para crear un entorno de apoyo y comprensión.

Ahora, en cuanto a nuestros aliados estratégicos abarcan instituciones educativas, empresas con responsabilidad social y medios de comunicación. Contribuyendo a nuestra campaña y su vocería mediante charlas y talleres donde creamos un espacio de educación y sensibilización mediante la difusión de información asertiva y confiable. Incluso implementando las redes sociales como parte de nuestra estrategia, misma que nos permitió ampliar el alcance y el impacto de nuestra campaña para promover una sociedad más equitativa y educada en términos de salud menstrual.

MAPA DE PÚBLICOS



GRUPO DE INTERÉS	ACTORES	INTERÉS / RELACIÓN	INFLUENCIA
Público Objetivo	Padres de familia, niños y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar • Educomunicar • Concientizar 	ALTO
Personal de la salud psicólogos y doctores	Profesionales y expertos del tema	<ul style="list-style-type: none"> • Información de calidad • Réplica (campaña) • Veracidad 	ALTO
Medios de Comunicación	BTL & ATL Redes Sociales, Podcast y radio	<ul style="list-style-type: none"> • Mediación • Difusión • Socialización 	ALTO

- **Personal de la salud – Psicólogos clínicos y Terapeutas emocionales.**

You Too, contó con la presencia y ayuda de psicólogos clínicos y terapeutas emocionales, lo cual fue parte fundamental de la creación de una cultura menstrual, pues de su mano, se logró proporcionar un enfoque integral que abordó tanto los aspectos físicos como emocionales de la salud menstrual. Los ejes a los que se contribuyeron son los siguientes:

- **Educación y Concientización:** Tanto los psicólogos, como los terapeutas nos dieron acompañamiento en los talleres y charlas para explicar no solo los aspectos biológicos de la menstruación sino también los emocionales y su vínculo con la psicología.
- **Herramientas / estrategias:** Proporcionamos de forma conjunta herramientas y estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad relacionados con la menstruación, ayudando a las mujeres a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables. Esto incluye técnicas de relajación y comunicación, mejorando la calidad de vida de la mujer durante su ciclo menstrual.
- **Creación de espacios seguros:** Facilitando la creación de espacios donde mujeres y adolescentes puedan compartir sus experiencias e inquietudes sin temor a ser juzgadas. Pese a la intervención del sexo opuesto, estos espacios de diálogo abierto, han fomentado una mayor comprensión, sensibilización y apoyo de parte de toda la sociedad hacia las mujeres menstruantes.

Como mencionamos anteriormente, contar con personal de la salud (psicológica y emocional) fue parte clave de nuestra campaña y esto gracias a una correcta gestión de relaciones públicas en las cuales se pudieron desarrollar dichas alianzas.

Consecuentemente, agradecemos a la *Psicóloga Alisson Ramírez*; *Psicóloga Karla Nogales* y la *Psicóloga Camila Monar* por ser parte de You Too.



4.3.4 Planificación de la campaña:

- a. **Objetivo Principal:** Transformar la cultura en torno a la menstruación en Ecuador, posicionándola como un proceso natural, saludable y digno de ser hablado, comprendido y celebrado por nuestra sociedad.

- b. **Objetivos Secundarios:**
 - **Fortalecer el conocimiento acerca de la salud menstrual:** Crear métodos dinámicos para educar e informar acerca de la salud menstrual y todas sus aristas. Esto incluye material educativo innovador y dinámico que se acople a nuestros diferentes públicos.

 - **Reducir el estigma en torno a la menstruación:** Promover un cambio en la cultura de la sociedad ecuatoriana la cual elimine los tabúes y estigmas en torno a la menstruación.

- **Involucrar a los hombres en la conversación:** Fomentar la participación y sensibilización de los hombres, educándolos sobre la menstruación. De esta forma serán nuestros aliados, contribuyendo hacia el camino de una cultura de comprensión y equidad
- **Persuadir:** Fomentar una visión positiva, empoderada y de reconocimiento hacia este proceso vital a través de alianzas estratégicas.

c. Estrategias y tácticas.

You Too se ha desarrollado con el objetivo de crear una cultura menstrual más abierta e integral en Ecuador, promoviendo la normalización, educación y salud menstrual. Reconociendo la importancia de involucrar a toda la sociedad en esta conversación. Y para lograr estos objetivos, se han diseñado estrategias y tácticas específicas que abordan las necesidades educativas, de sensibilización y de apoyo. A continuación, se detallan las fases y las estrategias planificadas para asegurar el éxito de la campaña:

- i. **Investigación Cualitativa:** Una vez culminada y analizada la parte teórica consideramos fundamental continuar con un estudio cualitativo el cual nos ayude a comprender las percepciones, conocimientos y actitudes hacia la menstruación de parte de distintos grupos demográficos de la nuestra población.



- ii. **Alianzas Estratégicas:** Establecer colaboraciones conjunto a instituciones educativas, fundaciones, empresas y medios de comunicación. Así mismo desarrollar una alianza entre marcas que se alineen a la campaña. En este caso "Eucerin", compañía pionera en fórmulas para el cuidado de la piel, quienes ofrecieron su presencia de marca y patrocinio a través de sus productos.



- iii. **Capacitaciones "Únete a la conversación":** You too, realizó diversas capacitaciones en el plazo de 7 semanas. Donde pudimos establecer alianzas, concientizar, generar vínculos, crear y crecer. Dichas capacitaciones fueron tanto presenciales, como virtuales, en las cuales empresas como "Tenoventas" y fundación "Desafío" fueron parte de la conversación. Logrando así más de 284 impactos, es decir, más de 284 personas que se unieron a la conversación.

+ 284
IMPACTOS



iv. **Campaña Mediática:** Se desarrolló y lanzó la campaña “You Too” a través de las principales redes sociales: Instagram, Tik Tok y Spotify. Plataformas en las cuales se educó a nuestro público objetivo a través de la creación multimedia (Videos, infografías, podcast). Lanzar la campaña en dichas plataformas fue bastante positivo y contribuyó al éxito y cumplimiento de nuestros objetivos por las siguientes razones:

- **Mayor Alcance:** Instagram y TikTok son dos de las plataformas más populares en la actualidad y más aún para los jóvenes quienes son parte de nuestro público objetivo. Y You Too al tener presencia en estas plataformas pudo llegar a una audiencia mucho más amplia y diversa, maximizando la visibilidad y el impacto de nuestro mensaje.
- **Educación Continua:** Publicar contenido de forma regular en Instagram y TikTok mantiene la conversación sobre la salud menstrual de forma activa, lo cual fue crucial para cambiar las percepciones a largo plazo y fomentar una cultura más abierta y comprensiva respecto a la menstruación en nuestra sociedad.

- **Interacción y Compromiso:** Las características interactivas de ambas plataformas, como los "likes" y "comentarios", facilitan la interacción directa con la audiencia. Permitiendo percibir la acogida de la campaña y el contenido en tiempo real y finalmente crear un sentido de comunidad y apoyo alrededor del tema de la salud menstrual.



- v. **Entrega – Iniciativa Kit Menstrual:** Como parte de la campaña **You Too**, se implementó la entrega del *kit menstrual*, la cual tuvo lugar en dos instituciones educativas de la ciudad de Quito: el Colegio Británico y el Colegio ISM. Durante esta iniciativa, se entregaron kits menstruales a ambas instituciones y se llevaron a cabo conversaciones clave con los principales entes de ambas instituciones.

Esta estrategia es un paso crucial hacia la creación de una cultura más abierta e inclusiva en torno a la menstruación, asegurando que las niñas se sientan apoyadas y empoderadas en su entorno educativo. La campaña **You Too**, se compromete a continuar trabajando con más instituciones para replicar y expandir esta iniciativa, promoviendo la equidad y la salud menstrual.



vi. **Evento - Ciclos de empoderamiento:**

Nuestro evento de cierre de campaña se tituló "Ciclos de empoderamiento" un espacio en el que los participantes aprendieron a gestionar sus emociones, conectar profundamente con ellos mismos y reconocer y visibilizar la importancia de ser aliados unos de otros. Durante el evento, se enfatizó la importancia de la gestión emocional, especialmente para las mujeres menstruantes, quienes a menudo enfrentan fluctuaciones hormonales que pueden afectar su bienestar emocional. A través del yoga como taller, nuestros 30 invitados exploraron técnicas de autoconocimiento y auto cuidado, fortaleciendo su capacidad para enfrentar desafíos emocionales y apoyarse mutuamente. Este evento no solo fomentó el empoderamiento de la mujer, sino que también enfatizó la importancia de una comunidad solidaria y comprensiva, donde todos podamos ser aliados en la promoción de la salud emocional y menstrual.



vii. Presencia en Medios de Comunicación:

You Too tuvo una importante presencia en diversos medios, lo que fue fundamental para amplificar y visibilizar el mensaje de nuestra campaña y llegar a un público más amplio. A través de entrevistas con medios tradicionales y digitales, hemos logrado crear conciencia sobre la importancia de la salud menstrual y la necesidad de incluir a los hombres dentro de esta conversación. Tuvimos la oportunidad de compartir nuestra iniciativa en los siguientes medios:



- **My Own Boss Radio:** El día 12 de abril, tuvimos un espacio en "My Own Boss", espacio en el cual dimos a conocer a "You Too" cómo campaña de comunicación para concientizar sobre la importancia de la salud menstrual de

forma integral. En esta ocasión pudimos compartir junto a Pamela Benítez, ceo de la radio. Duración de la entrevista: 25 minutos

<https://fb.watch/s4EK550ZhP/>



- **PONTE ONCE:** El día 17 de abril, hablamos acerca del inicio y la ejecución de "You Too", en "Ponte Once" lugar en el que pudimos compartir conjunto a maravillosas mujeres que nos contaron acerca de sus experiencias y vivencias conjunto a la menstruación. Así mismo, hablamos acerca de los tabúes existentes y de las iniciativas futuras de la campaña. Duración de la entrevista: 40 minutos.



- **Rumiñahui FM 88.9:** El día 29 de abril, tuvimos un espacio en este medio de comunicación radial, donde pudimos compartir junto a Jaime Rosera y hablar

acerca de la importancia de hablar de forma integral acerca de la menstruación.

Duración de la entrevista: 10 minutos.

- **Telesucesos:** El día 6 de mayo, logramos concluir nuestra gira de medios con broche de oro. Pues logramos tener un espacio en un reconocido medio televisivo "Telesucesos", específicamente en el programa "En Familia", donde tuvimos la oportunidad de compartir con Fernando Celi, comunicador de profesión, quien nos abrió un espacio para hablar acerca de todo el proceso de la campaña y los planes a futuro con la misma. Duración de la entrevista: 10 minutos.

<https://fb.watch/s4FgC08SX2/>



CONCLUSIONES

En conclusión, este documento destaca la importancia de abordar el tema de la salud menstrual de forma ética e integral, y promover la igualdad de género. La salud menstrual es un concepto profundamente complejo que requiere de un abordaje holístico, atendiendo a las múltiples dimensiones biológicas, sociales, culturales y emocionales que como podemos ver se hallan estrechamente interrelacionadas. Solamente comprendiendo a detalle y de forma consciente lo que es la salud menstrual será posible diseñar intervenciones efectivas que permitan eliminar tabúes arraigados y potenciar el empoderamiento de las mujeres menstruantes en todos los ámbitos.

Está claro que la falta de información y los estigmas que rodean la menstruación han encaminado a que muchas mujeres a vivir una vida menstrual de forma desfavorable, por ende, es necesario concientizar a la sociedad de forma integral acerca de menstruación y todas sus implicaciones y a partir de ello garantizar una menstruación digna. Por esto, es importante implementar una educación menstrual de calidad utilizando herramientas comunicacionales especializadas puede llegar a transformar las erróneas concepciones sociales que existen sobre este proceso fisiológico natural. A través de estrategias edu-comunicativas bien direccionadas es factible desmitificar falsas creencias, proveer información científica avalada, promover la autogestión consciente y garantizar que las mujeres logren autonomía plena sobre sus cuerpos y salud.

Ahora bien, cómo sabemos en los últimos años se han logrado algunos progresos esperanzadores en políticas públicas referentes a la gestión de la salud menstrual, sin embargo, aún persisten vacíos significativos en cuanto a la implementación y evaluación de la misma. Esto debido en gran parte a la perpetuación de ciertos estigmas socioculturales que persisten en el imaginario colectivo. Por esta razón, creemos

indispensable desarrollar estrategias de sensibilización y concientización dirigidas a la sociedad actual.

Además, trabajar una sólida alfabetización sobre salud integral, transmitida pedagógicamente desde etapas tempranas de formación académica, constituye un elemento central para que las mujeres puedan comprender completamente el funcionamiento de sus cuerpos, evaluar información de forma crítica, tomar decisiones autónomas y desarrollar prácticas de autocuidado responsables.

No obstante, es importante mencionar que la comunicación acompaña a cada uno de los criterios antes mencionados y a partir de ello poder promover la educación menstrual a través de medios tradicionales y digitales. De esta manera, poder tener un mayor alcance a través de esta campaña edu-comunicacional mediante la cual se pueda difundir información verídica, accesible y confiable que contribuya al empoderamiento y a la educación de toda la comunidad.

La campaña You Too demostró ser efectiva al momento de aumentar significativamente la conciencia sobre salud menstrual integral. A través de los mensajes claros y accesibles que pudimos ofrecer, la campaña logró educar a personas de todas las edades y géneros sobre la importancia de la salud menstrual, derribando tabúes y promoviendo la aceptación y la comprensión. Además, se pudo generar impacto en una generación silenciosa en posteos y a la vez muy activa al momento de consumir contenido en redes sociales, creando videos en los cuales los adolescentes logren identificarse. Este punto es fundamental para nosotras cómo comunicadoras, ya que logramos aplicar nuestros conocimientos en la elaboración de estrategias efectivas y cumplir con nuestros objetivos.

Así mismo, la campaña no solo ha impactado en la conciencia pública, sino que también ha sido un elemento clave para cambiar comportamientos relacionados con el

tema. Desde la implementación y difusión de la campaña, la información ha podido llegar muy lejos y generar interés en la sociedad. Con la información adecuada, muchas de las personas pudieron confirmar que a partir de ese día iban a realizar cambios significativos en la forma de manejar su salud menstrual. Tanto hombres como mujeres decidieron unirse a la conversación para poder comenzar a generar el cambio que todos necesitamos alrededor de la menstruación y sus implicaciones. You Too desarrolló un cambio positivo y duradero en la forma en que la sociedad aborda y apoya la salud menstrual integral.

Finalmente, la construcción de relaciones de género más equitativas y la erradicación de brechas e inequidades que aún subsisten tienen un vínculo indiscutible con el abordaje de la salud menstrual desde una perspectiva de derechos. Entender y valorar este proceso desde una perspectiva positiva puede potenciar considerablemente la autonomía de las mujeres, así como su plena participación social y el ejercicio de sus derechos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aguilar, A., Miranda, M., Quintana, A. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. Revista Archivo Médico de Camagüey. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552017000200015&script=sci_arttext
- Babbar, K., Martin, J., Ruiz, J., Parray, A., Sommer, M. (2021). Menstrual health is a public health and human rights issue. The Lancet Public Health. Recuperado de: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00212-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00212-7/fulltext)
- Barcikowska Z, Wójcik-Bilkiewicz K, Sobierajska-Rek A, Grzybowska ME, Wąż P, Zorena K. Dysmenorrhea and Associated Factors among Polish Women: A Cross-Sectional Study.
- Barón, G. Jácome, A. (2022). Aparato Reproductor Femenino y Ciclo Menstrual. Fisiología Endocrina. Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo. Bogotá, Colombia.
- Bone, K., Pallchisaca, A., Ruiz, D. (2021). Alteración fisiológica del ciclo menstrual ocasionada por las emociones y el estrés derivados del distanciamiento social. Universidad, Ciencia y Tecnología.

- Buchweitz C, Caye A, Kieling C. On our minds: the state of child and adolescent mental health. *Braz J Psychiatry*. 2022 May-Jun;44(3):233-234.
- Calafell, N. (2022). Los Cuerpos (Visibles) en Prácticas de Educación Menstrual. *Revista de Educación*. Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Castroviejo, M. (@cienciaynutricion). (2023). Alfabetización en salud menstrual (Post). Instagram. Recuperado de:
https://www.instagram.com/p/Cv9wdJJobqD/?utm_source=ig_web_copy_link
- Cedeño, P. K. M., Desiderio, J. E. C., Chiquito, O. L. A., & Mora, M. M. M. (2019). La dismenorrea como principal causante de periodos menstruales doloroso. *RECIAMUC*, 3(3), 769-788.
- Chrisler, J. C., & Gorman, J. A. (2016). Women's menstrual cycle and sport performance. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 25-34.
- Chrisler, J. C., & Johnston-Robledo, I. (2013). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1-2), 9–18.
- Figuerola, L. (2023). Invisibilización de la Menstruación: Crítica desde la teoría de reconocimiento de Nancy Fraser y Catherine Mackinnon ensayo. Universidad Libre de Colombia. Bogotá. Recuperado de:
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/25979/INVISIBILIZA>

[CIÓN%20DE%20LA%20MENSTRUACIÓN-
CRÍTICA%20DESDE%20EL%20RECONOCIMIENTO.pdf?sequence=1&isAll
owed=y](#)

García-Bullé, S. (2021). ¿Qué es la educación menstrual y por qué la necesitamos?.

Instituto para el Futuro de la Educación. Tecnológico de Monterrey. México.

Gavidia, V., Garzón, A., Talavera, M., Sendra, C., Mayoral, O. (2019). Alfabetización en salud a través de las competencias. Universidad de Valencia. Valencia – España.

Habermas, J. (1981). *Historia y crítica de la opinión pública: la transformación estructural de la vida pública* (pp. 1-171). Barcelona: Gustavo Gili.

Hall, S. (2016). "The Meaning of Media in Society." In *Media and Cultural Studies: Keywords* (2nd ed.), edited by M. G. Durham and D. M. Kellner. Wiley-Blackwell.

Hennegan, J., Shannon, A. K., & Rubli, J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLOS Medicine*, 16(5).

Henz A, Ferreira CF, Oderich CL, Gallon CW, de Castro JRS, Conzatti M, et al. Premenstrual syndrome diagnosis: A comparative study between the daily

record of severity of problems (DRSP) and the premenstrual symptoms screening tool (PSST). *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2018.

Huerta Adasme, C. ., Villalobos Espinosa, F. ., Rivas Villalobos, A., Garcia Asencio, C., & Contreras Veloso, M. F. (2021). Educación para los hombres sobre el ciclo menstrual: desmintiendo los mitos más frecuentes y explicando las bases del funcionamiento. *Revista Confluencia*, 4(1), 116-121.

<https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/542>

Johnson, L., et al. (2020). "Síntomas relacionados con el ciclo menstrual en mujeres con ciclos regulares." *Women's Health Issues*, vol. 30, no. 3, pp. 1-7.

Julie Hennegan, Inga T. Winkler, Chris Bobel, Danielle Keiser, Janie Hampton, Gerda Larsson, Venkatraman Chandra-Mouli, Marina Plesons & Thérèse Mahon (2021) Menstrual health: a definition for policy, practice, and research, *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29:1, 31-38, DOI: 10.1080/26410397.2021.1911618

Konfino, J., Mejia, R., Majdalani, M., Perez, E. (2014). Alfabetización en salud en pacientes que asisten a un hospital universitario. *National Library of Medicine.*

Lee, M. J., & Scharff, D. P. (2019). A content analysis of menstruation-related advertising in women's magazines. *Health Communication*, 34(11), 1383-1391.

- López C, García D. (2019). Factores hormonales y psicosociales asociados con los síntomas menstruales. *Revista de Psicología y Salud de la Mujer*, 22(1), 45-60.
- Mamo, L., & Fosket, J. R. (2009). Scripting the body: Pharmaceuticals and the (re) making of menstruation. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 34(4), 925-949.
- Mar Rodríguez Romero, Alicia Martínez Rodríguez, Ma José Mosquera González, Neves Arza Arza, Rodríguez Rodríguez, Carmen. (2021). "Rompendo regras": proyecto curricular e interdisciplinar para una alfabetización menstrual crítica. *Género y educación: escuela, educación no formal, familia y medios de comunicación*, Dykinson, Madrid.
- Naciones Unidas. (2024). Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>
- Nolan, L.N., Hughes, L. Premenstrual exacerbation of mental health disorders: a systematic review of prospective studies. *Arch Womens Ment Health* 25, 831–852 (2022).
- OIT (Organización Internacional del Trabajo). (2018). "Decent Work for Domestic Workers: Report VI (1)." Recuperado de https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/history/WCMS_652496/lang--en/index.htm

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud Sexual. Recuperado de https://www.who.int/topics/sexual_health/es/

Organización Mundial de la Salud. (2019). Menstruación: Un proceso normal y saludable en el cuerpo femenino durante la edad reproductiva (p. 15).

Ortiz, E. (s/f). El Ciclo Menstrual.

Patel, R. (2020). "Advocating for Menstrual Equity: The Role of Communication in Social and Political Change." *Gender and Health Journal*, 78(3), 112-128.

Pérez, M. (sin fecha) "Aspectos emocionales de la menstruación: una revisión crítica". *Journal of Psychology and Women's Health*.

Reilly, T. J., Sagnay de la Bastida, V. C., Joyce, D. W., Cullen, A. E., & McGuire, P. (2020). Exacerbation of Psychosis During the Perimenstrual Phase of the Menstrual Cycle: Systematic Review and Meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*, 46 (1), 78–90.

Rivas, N. (2022). Jóvenes se expresan sobre la menstruación y llevan sus voces a la Asamblea Nacional del Ecuador. UNICEF. Ecuador.

Rodríguez, C., Santiago, E. (2022). Imaginando Reglas: Una reflexión sobre los métodos de control de la menstruación. Universidad de Coruña. Coruña – España.

Santoro, N., Epperson, C. N., Mathews, S. B. (2016). Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 45(3), 497-515.

Sanz, X. (2021). *La Revolución de la Menstruación*. Editorial Planeta. Barcelona, España.

Serdán, D., Vásquez, K., Yupa, A. (2021). Alteración fisiológica del ciclo menstrual ocasionada por las emociones y el estrés derivados del distanciamiento social. Universidad, Ciencia y Tecnología. Ecuador.

Slater, M. D. (2009). "Theory and Method in Health Audience Analysis." In *Health Communication Research: A Guide to Developments and Directions*, edited by R. C. Hornik. Routledge.

Smith, A. (2018). "Menstrual Health: A Comprehensive Approach." *Journal of Women's Health*, 27(1), 1-3.

Stanford Medicine Children's Health. (2023). *El Ciclo Menstrual: Información General*.

Teede, H. J., Misso, M. L., Costello, M. F., Dokras, A., Laven, J., Moran, L., ... & Tassone, E. C. (2018). Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. *Fertility and Sterility*, 110(3), 364-379.

UNESCO. (2014). "Equidad de género y empoderamiento de las mujeres en la educación."

UNICEF. (2018). Las niñas (¡y los niños!) de cinco países están acabando con los mitos sobre el periodo.

Wasser, S. K., Corker, J., Boyd, R., & Krentel, A. (2019). Menstrual hygiene management: Recommendations for humanitarian response programmes. *International Journal of Humanitarian Action*, 4(1), 1-14.

Zárate, D. (2023). Pobreza Menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito - Ecuador.