



SABER MÁS...

LA MENSTRUACIÓN EN LAS
DIFERENTES DISCAPACIDADES

Índice

MENSTRUACIÓN Y DISCAPACIDAD	3
Retos por tipo de discapacidad	3
Barreras comunes	3
Propuestas para la justicia menstrual	5

MENSTRUACIÓN Y DISCAPACIDAD

La menstruación representa un **desafío mayor** para las mujeres con discapacidad debido a barreras accesibles y falta de información adaptada.

Retos por tipo de discapacidad

Las mujeres con **discapacidad motriz** enfrentan riesgos de infecciones urinarias al usar sondas, ya que la menstruación puede contaminar la vejiga si no hay una buena higiene adaptada.

Se necesitan productos específicos que eviten fugas y baños con barras de apoyo y espacio suficiente para las sillas de ruedas.

En **discapacidad visual**, la ausencia de braille o descripciones táctiles en los envases y productos complica elegir y usar tampones o copas menstruales. Si no hay instrucciones visuales en apps o vídeos excluyen a estas personas, limitando su autonomía.

Para **discapacidades intelectuales**, la falta de materiales en lectura fácil o pictogramas invisibiliza la educación sobre el ciclo, agravando el aislamiento social durante la menstruación.

Barreras comunes

Las personas con discapacidad viven la menstruación de formas distintas. Pero todas comparten problemas parecidos:

Baños sin acceso para sillas de ruedas

Muchos baños no sirven para quien usa silla de ruedas. Por eso, hay que cambiar las compresas en sitios sin puerta o sin agua.

En algunos lugares falta agua y jabón, llegando a tener que reutilizar productos sucios o no poder lavarse las manos, lo que puede traer infecciones.

Nadie les enseña sobre la regla

La regla es un **tema tabú** para todas, pero para personas con discapacidad casi no hay clases. Además, hay muchos mitos que transmiten información falsa.

Faltan intérpretes de lengua de signos, profesoras preparadas y materiales fáciles de leer y con dibujos.

Si dependen de familia o cuidadores, estos tampoco saben en muchos casos.

Vergüenza por pedir ayuda

Cambiar un tampón parece fácil, pero no lo es para todas. Les da corte pedir ayuda con algo tan íntimo. Por eso pueden llegar a cambiar el producto de higiene menos veces o no usan algunos tipos porque son más difíciles.

Productos que no sirven

Los productos de regla **no piensan en discapacidades**.

- Las compresas pueden molestar a personas con autismo.
- Los tampones o copas requieren del uso y fuerza de brazos y manos, algo que no todas pueden hacer.
- En silla de ruedas, las compresas se pueden mover y ser incómodas.

La regla sale cara

Medio millón de mujeres pobres no compran productos porque no tienen el **dinero necesario** para ello. Las mujeres discapacitadas ganan menos y pueden tener más gastos por medicinas y servicios.

Propuestas para la justicia menstrual

- Adaptar **materiales educativos** en braille.
- **Lengua de signos o audio** disponible.
- Incluir a las familias en la **desestigmatización**.
- Garantizar **productos gratuitos** de higiene menstrual en centros de salud.
- **Capacitar al personal médico** en necesidades específicas de la discapacidad.
- Mejorar los **baños públicos** con espacio accesible.
- Promover un **enfoque** que reconozca la diversidad de personas que tienen la menstruación.