

Revista Internacional y Comparada de

RELACIONES LABORALES Y DERECHO DEL EMPLEO



Escuela Internacional de Alta Formación en Relaciones Laborales y de Trabajo de ADAPT

Comité de Gestión Editorial

Alfredo Sánchez-Castañeda (México)

Michele Tiraboschi (Italia)

Directores Científicos

Mark S. Anner (Estados Unidos), Pablo Arellano Ortiz (Chile), Lance Compa (Estados Unidos), Jesús Cruz Villalón (España), Luis Enrique De la Villa Gil (España), Jordi García Viña (España), José Luis Gil y Gil (España), Adrián Goldin (Argentina), Julio Armando Grisolia (Argentina), Óscar Hernández (Venezuela), María Patricia Kurczyn Villalobos (México), Lourdes Mella Méndez (España), Antonio Ojeda Avilés (España), Barbara Palli (Francia), Juan Raso Delgue (Uruguay), Carlos Reynoso Castillo (México), María Luz Rodríguez Fernández (España), Alfredo Sánchez-Castañeda (México), Michele Tiraboschi (Italia), Anil Verma (Canada), Marcin Wujczyk (Polonia)

Comité Evaluador

Henar Alvarez Cuesta (España), Fernando Ballester Laguna (España), Jorge Baquero Aguilar (España), Francisco J. Barba (España), Ricardo Barona Betancourt (Colombia), Miguel Basterra Hernández (España), Carolina Blasco Jover (España), Esther Carrizosa Prieto (España), M^a José Cervilla Garzón (España), Juan Escribano Gutiérrez (España), María Belén Fernández Collados (España), Alicia Fernández-Peinado Martínez (España), Marina Fernández Ramírez (España), Rodrigo Garcia Schwarz (Brasil), Sandra Goldflus (Uruguay), Miguel Ángel Gómez Salado (España), Estefanía González Cobaleda (España), Djamil Tony Kahale Carrillo (España), Gabriela Mendizábal Bermúdez (México), David Montoya Medina (España), María Ascensión Morales (México), Juan Manuel Moreno Díaz (España), Pilar Núñez-Cortés Contreras (España), Eleonora G. Peliza (Argentina), Salvador Perán Quesada (España), Alma Elena Rueda (México), José Luis Ruiz Santamaría (España), María Salas Porras (España), José Sánchez Pérez (España), Esperanza Macarena Sierra Benítez (España), Carmen Viqueira Pérez (España)

Comité de Redacción

Omar Ernesto Castro Güiza (Colombia), Maria Alejandra Chacon Ospina (Colombia), Silvia Fernández Martínez (España), Paulina Galicia (México), Noemi Monroy (México), Maddalena Magni (Italia), Juan Pablo Mugnolo (Argentina), Francesco Nespoli (Italia), Lavinia Serrani (Italia), Carmen Solís Prieto (España), Marcela Vigna (Uruguay)

Redactor Responsable de la Revisión final de la Revista

Alfredo Sánchez-Castañeda (México)

Redactor Responsable de la Gestión Digital

Tomaso Tiraboschi (ADAPT Technologies)

Educación, menstruación y tecnología: estrategias digitales para mejorar la gestión menstrual en el ámbito universitario

Lidia DE LA IGLESIA AZA*

RESUMEN: La salud menstrual como concepto ha entrado en la legislación laboral principalmente a través de la institución de la baja menstrual, pero esta, incluida en derecho español en 2023, no ampara a las estudiantes que por razón de su periodo tengan que ausentarse de actividades en la universidad. Es imprescindible el acercamiento a este fenómeno para establecer unas condiciones justas y decentes, que no penalicen a las estudiantes que sufren de dismenorrea. El objetivo de este estudio es subrayar la necesidad de regular la menstruación en la actividad universitaria.

Palabras clave: Menstruación, salud menstrual, igualdad de género, protección social, universidad.

SUMARIO: 1. Introducción. Las mujeres en la educación. 2. La menstruación. 3. La pobreza menstrual. 4. Políticas de apoyo a las estudiantes menstruantes. 5. Conclusiones. 6. Bibliografía.

* Profesora sustituta de Derecho del Trabajo y la Seguridad Social, Universidad de Santiago de Compostela (España).



Education, Menstruation and Technology: Digital Strategies to Improve Menstrual Management in Higher Education

ABSTRACT: Menstrual health as a concept has been incorporated into employment legislation primarily through the introduction of menstrual leave, however, this provision, which was enshrined in Spanish law in 2023, does not cover female students who need to be absent from university activities due to their period. It is essential to address this issue to establish fair and decent conditions that do not penalise students suffering from dysmenorrhoea. The aim of this study is to highlight the need to regulate menstruation in university life.

Key Words: Menstruation, menstrual health, gender equality, social protection, university.

La atención a las necesidades menstruales de mujeres y niñas es fundamental para la salud mundial y la igualdad de género

J. HENNEGAN ET AL., *Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis*, en *PLOS Medicine*, 2019, vol. 16, n. 5, p. 1

1. Introducción. Las mujeres en la educación

La situación de las mujeres tanto en el mercado laboral como en la Universidad mantiene diferencias con las propias de los hombres del mismo tramo de edad y situación familiar, pero no sólo las necesidades de conciliación causan tales diferencias.

Conforme al INE¹, el porcentaje de mujeres graduadas es superior al de hombres, pese a lo cual falta un compromiso político pleno con la igualdad y, por lo tanto, falta una visión clara, de pensamiento estratégico, de coherencia de las medidas, de consenso social y de coordinación institucional necesaria para la implementación de las políticas destinadas a superar las diferencias vinculadas al género.

La regulación específica de la posición de las mujeres desempeña un papel esencial en la prevención de la discriminación de género. Sin embargo, en la mayoría de los países, las medidas de protección continúan vinculándose casi exclusivamente al fenómeno de la maternidad. Esta orientación implica que las políticas públicas dirigidas únicamente a las mujeres se diseñan, en gran medida, desde consideraciones de carácter demográfico, lo que refuerza una visión reduccionista de su participación en la sociedad. En este sentido, la literatura ha señalado que las políticas destinadas a las mujeres suelen estar determinadas por objetivos poblacionales más que por una perspectiva de igualdad sustantiva². Asimismo, la ampliación gubernamental de los sistemas de apoyo a la familia tiene efectos directos sobre la evolución demográfica del Estado³, de modo que las políticas que inciden en la fecundidad femenina permanecen estrechamente ligadas a las estrategias demográficas nacionales.

¹ INE, *Mujeres graduadas en educación superior*, en INE, *Mujeres y hombres en España*, 2024.

² Vid. R. VAJDA, *Munkaerőpiac, foglalkoztatás, vállalkozónők. A nők teljes értékű munkavállalásának akadályairól és esélyeiről*, en B. JUHÁSZ (ed.), *A nőtlen évek ára. A nők helyzetének közpolitikai elemzése*, Magyar Női Érdekevénytársaság, 2014.

³ Vid. É. BERDE, Á. DRABANCZ, *Népességi szcenáriók Magyarországon a családtámogatási program részeredményei és a globális termékenység változásának tükrében*, en *Köz-Gazdaság*, 2022, n. 1.

El proceso reproductivo de las mujeres cuenta con una protección específica en el ámbito del derecho social, sin embargo, aunque la menstruación está intrínsecamente vinculada a la fertilidad femenina, continúa siendo un fenómeno escasamente abordado desde la perspectiva de la protección social. Esta falta de atención contrasta con el creciente interés internacional por la denominada pobreza menstrual, que ha pasado a ocupar un lugar central en diversos planes y programas de acción global.

2. La menstruación

Evidentemente, la menstruación es un fenómeno natural, un «ciclo de cambios que el endometrio uterino experimenta cada mes en respuesta al aumento y disminución de las hormonas ováricas en la sangre»⁴. Se trata de un proceso biológico que ocurre cada 3-5 semanas, y que tiene un impacto significativo en el estado de la persona que menstrúa. La menstruación no es desconocida para ninguna mujer en edad fértil, sin embargo, sus efectos sobre la persona menstruante no son experimentados de la misma manera por todas ellas. Más del 80% de las mujeres experimentan problemas menores o mayores durante su periodo menstrual⁵. Estudios en la Comunidad Autónoma de Madrid⁶ señalan hasta un 61,9% de mujeres con menstruaciones dolorosas. El dolor menstrual intenso, o dismenorrea, puede afectar hasta a una de cada cuatro mujeres, lo que lo convierte en un problema de importancia social⁷.

La dismenorrea (del griego *dys*-: “dificultad”, *mēn* o *mēnós*: “mes/ciclo lunar” y *rhoiā*: “flujo”) es un dolor pélvico crónico de origen ginecológico que se produce durante el periodo menstrual, también descrito como dolores menstruales o menstruación dolorosa. En ocasiones, el dolor puede ser tan incapacitante que afecta negativamente a las actividades diarias de la mujer, limitando su vida social, profesional⁸ y personal⁹, y es uno de los

⁴ E. MARIEB, K. HOEHN, *Human Anatomy & Physiology*, Pearson, 2010, p. 1017.

⁵ Vid. M. ARMOUR, M.S. HYMAN, M. AL-DABBAS, K. PARRY ET AL., *Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years*, en *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 2021, vol. 34, n. 2.

⁶ Vid. C. LARROY, M. CRESPO, C. MESEGUER, *Dismenorrea funcional en la Comunidad Autónoma de Madrid: estudio de la prevalencia en función de la edad*, en *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 2001, n. 1.

⁷ Vid. I. FÖLDI, *Hogyan enyhíthető a menstruációs fájdalom?*, en www.webbeteg.hu, 23 junio 2024.

⁸ Vid. M.E. SCHOEP ET AL., *Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women*, en *BMJ Open*, 2019, vol. 9, n. 6.

⁹ Vid. G. AMAYA MOSQUERA, *Dismenorrea*, en *Curso de Actualización en Ginecología y Obstetricia*,

problemas ginecológicos más frecuentes¹⁰. Así pues, la dismenorrea es un problema que afecta directamente a las mujeres y, según la OMS, debe ser reconocido como una cuestión de salud y de derechos humanos. El Fondo de Población de las Naciones Unidas menciona a su vez que la menstruación dolorosa «contribuye al absentismo escolar y laboral, al tiempo que disminuye la calidad de vida»¹¹ de las mujeres.

La menstruación dolorosa, sobre la base de la fisiopatología, puede clasificarse en dismenorrea primaria (dolor menstrual sin enfermedad orgánica) o dismenorrea secundaria (dolor menstrual asociado a patología pélvica subyacente)¹². En la dismenorrea primaria, no hay ninguna enfermedad específica detrás de la menstruación dolorosa¹³ y está relacionada con el proceso normal de la menstruación¹⁴. Sin embargo, la dismenorrea secundaria puede estar causada por varias afecciones, como endometriosis, fibromas o desequilibrio hormonal¹⁵.

En ambos casos, el dolor puede ser tan intenso que impida realizar las actividades cotidianas, durante varios días al mes¹⁶. La importancia sociopolítica de la menstruación dolorosa es, por tanto, muy alta, dado que tal y como avalan los múltiples estudios en la materia efectuados en Hungría, alrededor del 30% de las mujeres toman analgésicos con regularidad y el 20% de ellas requiere al menos 3 horas de reposo en cama¹⁷.

La dismenorrea primaria tiene una alta prevalencia entre la población estudiantil, prevalencia que algunos estudios señalan en hasta el 79%¹⁸, y prevalencia que, conforme a algunos estudios causa un absentismo de hasta el 57,03% de las estudiantes. Otro 30,52% del colectivo a pesar de tener

2011, n. XIX.

¹⁰ Vid. K. LÁSZLÓ ET AL., *Association between work-related stress factors and painful menstruation*, en *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2007, vol. 8, n. 3, p. 230.

¹¹ UNFPA, *La menstruación y derechos humanos – Preguntas frecuentes*, 2022; vid. también P. LYSAGHT, *La menstruación es importante... Es reglamentaria*, en www.unicef.org, 26 mayo 2016.

¹² Vid. M. BERNARDI ET AL., *Dysmenorrhea and related disorders*, en f1000research.com, 5 septiembre 2017.

¹³ Vid. KOC, *Fájdalmas menstruáció kezelése*, en koc.hu, 22 mayo 2022.

¹⁴ Vid. MEDIRESOURCE, *Dysmenorrhea*, 2023.

¹⁵ Vid. B. SOLYMOSI-SZEKERES, *Menstruáció és munkajog a reprodukciós egészség és a nemek közötti egyenlőség viszonyában*, Miskolci Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar, 2025.

¹⁶ Vid. AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS & GYNECOLOGISTS, *Dysmenorrhea: Painful Periods*, FAQs, 2020.

¹⁷ Vid. L. ABARCA, C. CASIMIRO, J.M. MOLERO GARCÍA, *Dismenorrea. Una revisión multidisciplinaria en el contexto de la medicina basada en la evidencia*, en *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 2006, n. 9.

¹⁸ Vid. M.I. ORTIZ, A.L. ESPINOZA-RAMÍREZ, R. CARIÑO-CORTÉS, A. MOYA-ESCALERA, *Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*, en *Enfermería Clínica*, 2022, n. 5.

dolor no presenta absentismo académico, sino que opta por el presentismo, acudir a clase pese a el dolor¹⁹. Estas tasas de absentismo, en la población estudiantil dan lugar a afectaciones en su formación²⁰. Existe evidencia sobre la influencia de la salud físico-mental y el bienestar, la calidad de vida y diversos factores socioeconómicos en el rendimiento escolar de los estudiantes de diferentes niveles educativos, pero de entre estos factores, los trastornos menstruales son un elemento trascendente.

La dismenorrea en parte del estudiantado causa un dolor incómodo y molesto que puede originar incapacidad (pérdida de funciones y actividades), discapacidad (alteración del rol social) y deterioro de la calidad de vida²¹. Diversas investigaciones han demostrado que la dismenorrea tiene un impacto significativo en la vida académica de las estudiantes, provocando una reducción de sus actividades escolares y de su rendimiento académico²². En un estudio realizado con universitarias en Turquía, se observó que el absentismo, la disminución de la concentración en clase y la reducción de las actividades sociales eran considerablemente más frecuentes en el grupo que experimentaba dolor severo en comparación con aquellas con dolor leve o moderado²³. De forma similar, dos estudios previos realizados en México mostraron que el dolor menstrual limitaba las actividades diarias en más del 60% de las estudiantes, y que hasta un 42,1% reportó absentismo escolar.

Una revisión sistemática y metaanálisis reciente analizó el impacto de la dismenorrea en el rendimiento académico y en otras actividades escolares. Sus autores encontraron que el 20,1% de las mujeres faltaba a la escuela o a la universidad debido a la dismenorrea, y que el 40,9% comunicaba una afectación negativa en su rendimiento o capacidad de

¹⁹ Vid. S.O. SANTA CRUZ-ROJAS, L.E. CORREA-LÓPEZ, *Asociación entre dismenorrea primaria y ausentismo académico en estudiantes de medicina de primer y segundo año de la Universidad Ricardo Palma en junio del 2016*, en *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 2017, n. 1.

²⁰ Vid. M. ARMOUR, K. PARRY, N. MANOHAR, K. HOLMES ET AL., *The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis*, en *Journal of Women's Health*, 2019, vol. 28, n. 8.

²¹ Vid. H.M. GUNN, M.C. TSAI, A. MCRAE, K.S. STEINBECK, *Menstrual Patterns in the First Gynecological Year: A Systematic Review*, en *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 2018, vol. 31, n. 6.

²² Vid. M.I. ORTIZ, *Primary dysmenorrhea among Mexican university students: Prevalence, impact and treatment*, en *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 2010, vol. 152, n. 1.

²³ Vid. C. ORHAN ET AL., *Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case-control study*, en *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 2018, vol. 44, n. 11.

concentración en clase²⁴. En conjunto, estos antecedentes evidencian que la dismenorrea primaria constituye un factor que dificulta la concentración, favorece el absentismo y, en consecuencia, reduce el rendimiento académico.

3. La pobreza menstrual

La pobreza menstrual se define no solo como la ausencia de acceso asequible a productos de higiene durante los periodos menstruales (tampones, compresas o copas menstruales) sino también como la dificultad para disponer de espacios adecuados para su uso, incluyendo instalaciones de saneamiento básico, así como la falta de información suficiente sobre la menstruación²⁵. Lejos de limitarse a mujeres sin hogar o en situaciones de extrema vulnerabilidad, este fenómeno también se manifiesta en los lugares de trabajo, en centros educativos y en universidades²⁶, especialmente cuando se analiza desde la perspectiva de la insuficiencia de infraestructuras limpias, seguras y accesibles para la gestión menstrual.

Como han señalado Goldblatt y Steele²⁷,

la ocultación de la menstruación y el silencio legal sobre el tema proporcionan un terreno fértil para el trato desigual, especialmente en forma de discriminación indirecta.

Esta afirmación pone de relieve que la falta de reconocimiento jurídico de las necesidades asociadas a la menstruación no solo perpetúa estigmas culturales, sino que también puede generar desigualdades estructurales en el ámbito laboral y educativo.

²⁴ En 2022, los estudios se centraron en las consecuencias económicas de la epidemia de coronavirus sobre la pobreza menstrual en Estados Unidos. Los datos de la investigación revelaron que el 18,4% de las encuestadas faltaron al trabajo por carecer de acceso a productos de higiene adecuados. *Vid.* E. HUNTER, K. PALOVICK, M.T. TENI, A.S. KUHLMANN, *COVID-19 made it harder to access period products: The effects of a pandemic on period poverty*, en *Frontiers in Reproductive Health*, 10 noviembre 2022.

²⁵ *Vid.* L. ROSSOUW, H. ROSS, *Understanding Period Poverty: Socio-Economic Inequalities in Menstrual Hygiene Management in Eight Low- and Middle-Income Countries*, en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, n. 5.

²⁶ Los múltiples estudios desarrollados en Hungría, entre otros L. ERDEY, E. VÁRNAGY, *A menstruációs szegénység mint láthatatlan depriváció – nemzetközi és hazai tapasztalatok*, en *Költségvetés*, 2022, vol. 66, n. 11-12, p. 60, ofrecen estos mismos datos.

²⁷ B. GOLDBLATT, L. STEELE, *Bloody Unfair: Inequality related to Menstruation – Considering the Role of Discrimination Law*, en *Sydney Law Review*, 2019, vol. 41, n. 3, p. 297.

Por decir algo obvio, la menstruación y, más ampliamente, el ciclo menstrual, son a menudo desestimados y ridiculizados. Lo mismo ocurre con la menopausia, al final de la vida reproductiva. Este silencio y falta de concienciación sobre la menstruación no deja de reflejar la escasa participación histórica de las mujeres en la toma de decisiones y el establecimiento de prioridades normativas.

El reconocimiento público de la menstruación como un ámbito legítimo de reivindicación, tanto en los medios de comunicación como en la agenda de los responsables políticos, constituye un fenómeno relativamente reciente²⁸. Hasta hace muy poco, la menstruación no formaba parte del debate social: no se hablaba de ella en público y, en muchos casos, ni siquiera en privado. A medida que este silencio comienza a romperse, emerge el concepto de “equidad menstrual”, un marco que conecta con los principios democráticos y con la aspiración a garantizar la plena participación cívica, económica y política de las mujeres.

La noción de equidad menstrual trasciende los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el saneamiento, la higiene o la salud pública. Se configura, más bien, como un marco de derechos humanos que proporciona una base normativa sólida para la intervención regulatoria²⁹. Desde esta perspectiva, la ausencia de infraestructuras adecuadas para apoyar la salud menstrual en la Universidad, por ejemplo, no puede entenderse únicamente como un déficit organizativo, sino que debe abordarse como una forma de discriminación³⁰.

Como señala Naciones Unidas³¹:

el estigma y la vergüenza generados por los estereotipos en torno a la menstruación tienen graves repercusiones en todos los aspectos de los derechos humanos de las mujeres y las niñas, incluidos sus derechos humanos a la igualdad, la salud, la vivienda, el agua, el saneamiento, la educación, la libertad de religión o de creencias, unas condiciones de

²⁸ Cfr. K. ZRAICK, *It's Not Just the Tampon Tax: Why Periods Are Political*, en www.nytimes.com, 22 julio 2018; J. WEISS-WOLF, G. MENG, J. FERRERAS-COPELAND, *Women Are Finally Winning the Period Rights Fight*, en www.newsweek.com, 25 enero 2018.

²⁹ Vid. J. WEISS-WOLF, *U.S. Policymaking to Address Menstruation: Advancing an Equity Agenda*, en C. BOBEL, I.T. WINKLER, B. FAHS, K.A. HASSON, E. ARVEDA KISSLING, T.-A. ROBERTS (eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, Palgrave Macmillan, 2020, pp. 539-540.

³⁰ Vid. M. NASH, *Breaking the silence around blood: managing menstruation during remote Antarctic fieldwork*, en *Gender, Place & Culture*, 2023, vol. 30, n. 8, p. 1085.

³¹ UNITED NATIONS, *International Women's Day – 8 March 2019 Women's menstrual health should no longer be a taboo*, en www.ohchr.org, 5 marzo 2019.

trabajo seguras y saludables, y a participar en la vida cultural y la vida pública sin discriminación.

Para lograr tal objetivo UNICEF³² ha dicho que las personas menstruantes deben tener acceso a:

material de gestión menstrual limpio para absorber o recoger la sangre menstrual, que pueda cambiarse en privado tantas veces como sea necesario mientras dure el periodo menstrual, [...] y tener acceso a instalaciones para desechar los materiales de gestión menstrual usados.

Y el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas³³ pide que se reconozca la menstruación como una cuestión de salud y de derechos humanos, en lugar de una cuestión puramente higiénica.

En un sentido equivalente, en 2018 la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas emitió recomendaciones para adoptar medidas para fomentar una cultura en la que se reconozca que la menstruación es saludable y natural y en la que no se estigmatice a las niñas por este motivo.

El concepto que capta la dimensión de derechos fundamentales de la menstruación es la salud menstrual, que ha sido incluida en las agendas mundiales de salud, educación, derechos humanos e igualdad de género por trabajadores y activistas de base, lo que ha hecho que un número creciente de organizaciones internacionales, incluida la OMS, aborden esta cuestión. Así, la OMS³⁴ pide que la salud menstrual se reconozca, enmarque y aborde como una cuestión de salud y derechos humanos, no como una cuestión exclusivamente de higiene³⁵, y ello por cuanto entiende que tiene implicaciones para los derechos fundamentales, los derechos humanos y la igualdad de género.

La OMS también subraya que la salud menstrual debe entenderse no sólo en su dimensión física, sino también en sus dimensiones psicológica y social. Esto incluye la necesidad de que las personas afectadas trabajen en un entorno en el que la menstruación no esté estigmatizada y no dé lugar a sentimientos de vergüenza. Este entorno podría denominarse un lugar de trabajo amigable con la menstruación, lo que requiere la adopción de

³² UNICEF, *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*, 2019, p. 8.

³³ NACIONES UNIDAS, *Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual*, en www.ohchr.org, 21 junio 2022.

³⁴ WHO, *WHO statement on menstrual health and rights*, en www.who.int, 22 junio 2022.

³⁵ La cuestión de la higiene sanitaria menstrual también afecta al lugar de trabajo. A menudo, los lugares de trabajo no disponen de condiciones seguras y limpias para la correcta sustitución del material sanitario. *Vid.* L. ERDEY, E. VÁRNAGY, *op. cit.*, p. 70.

medidas positivas por parte de los empresarios³⁶.

Pero es evidente que los legisladores pueden y deben promocionar la salud menstrual, desarrollando políticas para abordar la pobreza menstrual y regulando los vínculos entre menstruación y trabajo, y ello en atención a que la toma en consideración de las cuestiones menstruales a lo largo de la vida laboral hace aflorar cuestiones y tensiones sociales más amplias, incluida la desigualdad de género.

En un estudio realizado por Evax en 2025³⁷ establece que casi el 20% de chicas de entre 14 y 25 años han faltado a clase alguna vez por no poder comprar productos de higiene menstrual. La Fundación Madrina denuncia que una de cada cinco adolescentes falta al colegio por no poder comprar compresas³⁸, evidenciando una crisis silenciosa que exige acción inmediata. Datos equivalentes a los señalados en un estudio reciente realizado por Metroscopia, en el que se pone de manifiesto que casi dos de cada diez mujeres de entre 14 y 25 años faltan a clase por no poder comprar estos productos. Estos datos son coherentes con los proporcionados por el INE de abril de 2025, que establecen que más del 26,5% de las mujeres vive en riesgo de pobreza o exclusión social.

A nivel global, el Banco Mundial estima que entre el 20 y el 22% de las mujeres sufre la llamada “pobreza menstrual”, esto es, que no pueden acceder de forma adecuada a productos para la gestión de la menstruación.

Para paliar la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran estas jóvenes, la LO 1/2023, de 28 de febrero, modifica la LO 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, estableciendo, entre otras previsiones (art. 5), la obligación de que «Los centros educativos garantizarán el acceso gratuito a productos de gestión menstrual en las situaciones en que resulte necesario y a través de los cauces que establezcan para ello».

Pero, ¿es suficiente el establecimiento de estas políticas para paliar la situación de las mujeres y niñas menstruantes en los entornos educativos?

No parece, sobre todo cuando la LO 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario no nombra la menstruación en todo su texto, de la misma forma que el RD 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario también omite cualquier tipo de referencia.

³⁶ Vid. M. SETH, *Why is it important to have a period-friendly workplace?*, en www.peoplematters.in, 3 marzo 2023.

³⁷ Vid. EVAX, *Qué es y cómo erradicar la pobreza menstrual en pleno siglo XXI*, en www.elmundo.es, 6 abril 2025.

³⁸ Vid. FUNDACIÓN MADRINA, *La pobreza menstrual y la exclusión sanitaria destruyen el futuro de España*, en madrina.org, 27 mayo 2025.

4. Políticas de apoyo a las estudiantes menstruantes

El entorno psicosocial se ha relacionado con el dolor menstrual, pero el número de estudios al respecto es muy bajo y los resultados no son concluyentes. La menstruación, incluida la menstruación dolorosa, se ve influida por factores internos, pero también por factores externos. Así, la relación entre el estrés y la menstruación dolorosa ya ha sido estudiada y acreditada. Los resultados publicados por Thurston, Ryan, Christiani, Snow y otros en 2000³⁹ y por Christiani, Niu y Xu en 1995⁴⁰ apoyan la hipótesis de que los altos niveles de estrés aumentan el riesgo de dismenorrea⁴¹.

Si bien se ha tratado el absentismo como una forma de actuar directamente relacionada con el dolor menstrual, la otra práctica habitual en esta situación es el presentismo, el acudir al centro educativo pese al dolor por temor a las consecuencias de no acudir. El presentismo derivado de la menstruación puede provocar un descenso de la productividad. Reconociendo esto, las posibles soluciones para abordar estos retos pueden pasar por proporcionar a las personas que experimentan dolores durante la menstruación una mayor flexibilidad durante su periodo⁴² (como la opción de trabajar desde casa o adoptar un horario flexible), el libre acceso a las instalaciones sanitarias y de descanso del lugar de trabajo y la aplicación de políticas de baja por menstruación, entre otros enfoques innovadores.

Uno de los enfoques de los entornos de trabajo favorables a la menstruación es la baja menstrual, que permite a las personas ausentarse del trabajo por problemas relacionados con la menstruación, pero esta política conlleva posibles implicaciones para las afectadas, ya que repercute en su situación laboral.

En 2023 España se convirtió en el primer Estado miembro de la UE en implantar legalmente el permiso menstrual retribuido. Así, la regulación del permiso menstrual en España se ha llevado a cabo a través de la LO 1/2023, con efectos a partir del 1 de junio de 2023.

En la exposición de motivos de la norma ya se plasma que tendrá la consideración de situación especial de incapacidad temporal derivada de

³⁹ S.W. THURSTON, L. RYAN, D.C. CHRISTIANI, R. SNOW ET AL., *Petrochemical exposure and menstrual disturbances*, en *American Journal of Industrial Medicine*, 2000, vol. 38, n. 5.

⁴⁰ D.C. CHRISTIANI, T. NIU, X. XU, *Occupational Stress and Dysmenorrhea in Women Working in Cotton Textile Mills*, en *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 1995, vol. 1, n. 1.

⁴¹ Vid. K. LÁSZLÓ ET AL., *op cit.*, pp. 230-231.

⁴² Vid. A. FRANCIS, *Could 'menstrual leave' change the workplace?*, en www.bbc.com, 28 abril 2022.

contingencias comunes aquella baja en la que pueda encontrarse una mujer en caso de menstruación secundaria invalidante o dismenorrea secundaria asociada a patologías como la endometriosis, miomas, enfermedad inflamatoria pélvica, adenomiosis, pólipos endometriales, ovarios poliquísticos, o dificultad en la salida de la sangre menstrual de cualquier tipo, que pueden conllevar síntomas como dispareunia, disuria, infertilidad, o sangrado más abundante de lo normal, entre otros. Se establece así mismo la intencionalidad de dar una adecuada regulación a esta situación patológica para eliminar cualquier tipo de sesgo negativo en el ámbito laboral.

La norma tiene un carácter más amplio en materia de salud menstrual, ya que incluye la gratuidad de los productos de gestión menstrual en los centros educativos, en las situaciones en que sea necesario, así como en los centros penitenciarios y sociales para que las mujeres en situación de vulnerabilidad puedan acceder a ellos (arts. 5-*quater* y 5-*quinquies*). Incluso incluye una referencia a la necesidad de los poderes públicos de promover el uso de productos de gestión menstrual respetuosos con el medio ambiente y la salud de las mujeres.

La regulación de la baja menstrual se deriva a la Ley General de la Seguridad Social, modificada en sus arts. 169-176. Es aquí donde se incluye un nuevo apartado a la anterior regulación de la incapacidad temporal por contingencias comunes, señalando que serán situaciones especiales de incapacidad temporal por contingencias comunes aquellas en las que pueda encontrarse la mujer en el supuesto de menstruación secundaria incapacitante.

Se requiere para que surja el hecho protegido prescripción médica de asistencia sanitaria e impedimento temporal para trabajar, y en esta situación especial de incapacidad temporal por menstruación secundaria incapacitante, el subsidio será abonado por la Seguridad Social desde el día de la baja, lo que supone una clara mejora con respecto al régimen general de incapacidad temporal por contingencias comunes, en el que el abono se realiza a partir del cuarto día de baja, salvo mejoras pactadas en convenios colectivos o contratos de trabajo. No es ésta la única mejora del régimen general, ya que, en los procesos de baja médica por incapacidad temporal secundaria, cada proceso se considerará nuevo, sin computar a efectos del periodo máximo de duración de la situación de incapacidad temporal, y su posible prórroga, resultando por tanto al margen de la regulación de la recaída. Además, no se establece duración máxima para este supuesto de incapacidad temporal. Y como tercera mejora, aunque tiene la consideración de contingencia común, el derecho a la prestación no está sujeto a ningún requisito previo por lo que no es necesario acreditar cotización previa a la Seguridad Social.

Pero, por definición, esta particular situación de baja menstrual, que supone la ausencia justificada del puesto de trabajo, no puede ser aplicada a las estudiantes, dado que no están vinculadas por una relación laboral.

Por tanto, una profesora con reglas dolorosas podrá ausentarse de su puesto de trabajo, estando tal ausencia justificada, pero una estudiante no podrá ausentarse por el mismo motivo de una práctica obligatoria, de un examen, de un seminario...

5. Conclusiones

La situación de baja menstrual, tal y como está amparada en la Seguridad Social no es extensible a las estudiantes, pero ¿no se podrían articular otra serie de medidas para ayudar a quienes tienen reglas dolorosas o a quienes por pobreza menstrual se ven limitadas para acceder a la educación?

La posibilidad de utilizar las tecnologías de la información y comunicación para paliar estas situaciones está ahí, sólo hay que implementarla. Bastaría con establecer un protocolo que permitiese a estas alumnas la asistencia online a las clases, la participación telemática en las actividades, de forma que su educación no se viera lastrada por imposiciones biológicas.

Es evidente que la implantación en algunos campus de acceso gratuito a productos menstruales es un primer paso, que, por otro lado, es obligado en aplicación de las previsiones legales, pero no debe ser el único.

Nuestras alumnas tienen derecho a que, al igual que se ha reconocido la menstruación secundaria incapacitante en el ámbito laboral, se haga en el ámbito docente. Tienen derecho a las adaptaciones que su situación biológica requiera, máxime cuando tales adaptaciones mediante el uso de las TIC son muy livianas para el sistema.

Es evidente que la regulación de la menstruación no sólo depende del legislador, puesto que es un tema que también implica tabúes sociales, es imprescindible que cambien las creencias culturales sobre la menstruación y las actitudes hacia ella, lo que debe partir de una educación más inclusiva en la materia.

Reconocer los derechos de las personas que experimentan la menstruación a la salud, la dignidad, la intimidad y la no discriminación es esencial para abordar sus necesidades en el ámbito estudiantil, para ello se requiere una mayor visibilidad, que tiene que partir de la aplicación de un marco integral de derechos humanos, firmemente basado en la realización de los derechos de las personas que menstrúan.

Los centros educativos deben tener en cuenta los retos de género para crear igualdad de oportunidades y disminuir la discriminación. Para alcanzar este objetivo, la aplicación de medidas como la flexibilización de los requisitos de presencialidad, la aceptación del uso de las TIC como medidas alternativas para la asistencia en los períodos en los que por causas biológicas sea imposible la presencia, la provisión de áreas de descanso designadas y la oferta de productos menstruales gratuitos son pasos cruciales.

La igualdad real puede requerir un tratamiento diferenciado para rectificar las desigualdades mediante la adopción de medidas que ataquen los obstáculos estructurales a la igualdad. Tal y como señala la Recomendación General n. 24, art. 4.1 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer la equidad no surge de un trato estrictamente igualitario entre hombres y mujeres, sino que es el resultado de tener en cuenta las diferencias social y culturalmente construidas entre hombres y mujeres». Y esto incluye todas las diferencias biológicas, no sólo las relacionadas con el embarazo y la crianza, entre hombres y mujeres.

Está claro que es necesario un enfoque prudente de la salud menstrual, ya que de lo contrario se podrían reforzar los estereotipos sobre las personas que menstrúan, pero el primer paso es empezar a tener en cuenta el hecho de que cada mes menstrúan alrededor de 1.800 millones de personas en el mundo, de las que alrededor de 250 millones son estudiantes, y que una mujer, de media, pasa 3.000 días menstruando, lo que supone aproximadamente 8 años de su vida.

6. Bibliografía

- ABARCA L., CASIMIRO C., MOLERO GARCÍA J.M. (2006), *Dismenorrea. Una revisión multidisciplinaria en el contexto de la medicina basada en la evidencia*, en *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, n. 9, pp. 550-578
- AMAYA MOSQUERA G. (2011), *Dismenorrea*, en *Curso de Actualización en Ginecología y Obstetricia*, n. XIX, pp. 291-301
- AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS & GYNECOLOGISTS (2020), *Dysmenorrhea: Painful Periods*, FAQs
- ARMOUR M., HYMAN M.S., AL-DABBAS M., PARRY K. ET AL. (2021), *Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years*, en *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, vol. 34, n. 2, pp. 135-143

- ARMOUR M., PARRY K., MANOHAR N., HOLMES K., FERFOLIA T., CURRY C., MACMILLAN F., SMITH C.A. (2019), *The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis*, en *Journal of Women's Health*, vol. 28, n. 8, pp. 1161-1171
- BERDE É., DRABANCZ Á. (2022), *Népesedési szcenáriók magyarországon a családtámogatási program részeredményei és a globális termékenység változásának tükrében*, en *Köz-Gazdaság*, n. 1, pp. 259-275
- BERNARDI M., LAZZERI L., PERELLI F., REIS F.M., PETRAGLIA F. (2017), *Dysmenorrhea and related disorders*, en *f1000research.com*, 5 septiembre
- CHRISTIANI D.C., NIU T., XU X. (1995), *Occupational Stress and Dysmenorrhea in Women Working in Cotton Textile Mills*, en *International Journal of Occupational and Environmental Health*, vol. 1, n. 1, pp. 9-15
- ERDEY L., VÁRNAGY E. (2022), *A menstruációs szegénység mint láthatatlan depriváció – nemzetközi és hazai tapasztalatok*, en *Külgazdaság*, vol. 66, n. 11-12, pp. 45-81
- EVAX (2025), *Qué es y cómo erradicar la pobreza menstrual en pleno siglo XXI*, en *www.elmundo.es*, 6 abril
- FÖLDI I. (2024), *Hogyan enyhíthető a menstruációs fájdalom?*, en *www.webbeteg.hu*, 23 junio
- FRANCIS A. (2022), *Could 'menstrual leave' change the workplace?*, en *www.bbc.com*, 28 abril
- FUNDACIÓN MADRINA (2025), *La pobreza menstrual y la exclusión sanitaria destruyen el futuro de España*, en *madrina.org*, 27 mayo
- GOLDBLATT B., STEELE L. (2019), *Bloody Unfair: Inequality related to Menstruation – Considering the Role of Discrimination Law*, en *Sydney Law Review*, vol. 41, n. 3, pp. 293-325
- GUNN H.M., TSAI M.C., MCRAE A., STEINBECK K.S. (2018), *Menstrual Patterns in the First Gynecological Year: A Systematic Review*, en *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, vol. 31, n. 6, pp. 557-565
- HENNEGAN J., SHANNON A.K., RUBLI J., SCHWAB K.J., MELENDEZ-TORRES G.J. (2019), *Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis*, en *PLOS Medicine*, vol. 16, n. 5, pp. 1-40
- HUNTER E., PALOVICK K., TENI M.T., KUHLMANN A.S. (2022), *COVID-19 made it harder to access period products: The effects of a pandemic on period poverty*, en *Frontiers in Reproductive Health*, 10 noviembre
- INE (2024), *Mujeres graduadas en educación superior*, en INE, *Mujeres y hombres en España*

- KÁLMÁN J. (2018), *Nők foglalkoztatási helyzetére ható szakpolitikák Európában*, en A. SZABÓ-MORVAI (ed.), *Közelkép. Nők a munkaerőpiacon*, MTA Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Közgazdaságtudományi Intézet
- KOC (2022), *Fájdalmas menstruáció kezelése*, en koc.hu, 22 mayo
- LARROY C., CRESPO M., MESEGUER C. (2001), *Dismenorrea funcional en la Comunidad Autónoma de Madrid: estudio de la prevalencia en función de la edad*, en *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, n. 1, pp. 11-22
- LÁSZLÓ K., GYÖRFFY Z., SALAVECZ G., ÁDÁM S., KOPP M. (2007), *Association between work-related stress factors and painful menstruation*, en *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, vol. 8, n. 3, pp. 229-239
- LYSAGHT P. (2016), *La menstruación es importante... Es reglamentaria*, en www.unicef.org, 26 mayo
- MARIEB E., HOEHN K. (2010), *Human Anatomy & Physiology*, Pearson
- MEDIRESOURCE (2023), *Dysmenorrhea*
- NACIONES UNIDAS (2022), *Declaración de la Alta Comisionada para los Derechos Humanos sobre la salud menstrual*, en www.ohchr.org, 21 junio
- NASH M. (2023), *Breaking the silence around blood: managing menstruation during remote Antarctic fieldwork*, en *Gender, Place & Culture*, vol. 30, n. 8, pp. 1083-1103
- ONU MUJERES (2024), *La pobreza asociada a la menstruación cuesta demasiado, ¡actuemos!*, en www.unwomen.org/es, 24 mayo
- ORHAN C., ÇELENAY Ş.T., DEMİRTÜRK F., ÖZGÜL S., ÜZELPASACI E., AKBAYRAK T. (2018), *Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case-control study*, en *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, vol. 44, n. 11, pp. 2101-2109
- ORTIZ M.I. (2010), *Primary dysmenorrhea among Mexican university students: Prevalence, impact and treatment*, en *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, vol. 152, n. 1, pp. 73-77
- ORTIZ M.I., ESPINOZA-RAMÍREZ A.L., CARIÑO-CORTÉS R., MOYA-ESCALERA A. (2022), *Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*, en *Enfermería Clínica*, n. 5, pp. 351-357
- ROSSOUW L., ROSS H. (2021), *Understanding Period Poverty: Socio-Economic Inequalities in Menstrual Hygiene Management in Eight Low- and Middle-Income Countries*, en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n. 5, pp. 1-14
- SANTA CRUZ-ROJAS S.O., CORREA-LÓPEZ L.E. (2017), *Asociación entre dismenorrea primaria y ausentismo académico en estudiantes de medicina de primer y segundo año de la*

- [*Universidad Ricardo Palma en junio del 2016*](#), en [*Revista de la Facultad de Medicina Humana*, n. 1](#), pp. 64-71
- SCHOEP M.E., ADANG E.M.M., MAAS J.W.M., DE BIE B., AARTS J.W.M., NIEBOER T.E. (2019), [*Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women*](#), en [*BMJ Open*](#), vol. 9, n. 6, pp. 1-10
- SETH M. (2023), [*Why is it important to have a period-friendly workplace?*](#), en [*www.peoplematters.in*](#), 3 marzo
- SOLYMOSI-SZEKERES B. (2025), [*Menstruáció és munkajog a reprodukciós egészség és a nemek közötti egyenlőség viszonyában*](#), Miskolci Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar
- THURSTON S.W., RYAN L., CHRISTIANI D.C., SNOW R. ET AL. (2000), *Petrochemical exposure and menstrual disturbances*, en *American Journal of Industrial Medicine*, vol. 38, n. 5, pp. 555-564
- UNFPA (2022), [*La menstruación y derechos humanos – Preguntas frecuentes*](#)
- UNICEF (2019), [*Guidance on Menstrual Health and Hygiene*](#)
- UNITED NATIONS (2019), [*International Women's Day – 8 March 2019 Women's menstrual health should no longer be a taboo*](#), en [*www.obchr.org*](#), 5 marzo
- VAJDA R. (2014), [*Munkaerőpiac, foglalkoztatás, vállalkozónők. A nők teljes értékű munkavállalásának akadályairól és esélyeiről*](#), en B. JUHÁSZ (ed.), *A nőtlen évek ára. A nők helyzetének közpolitikai elemzése*, Magyar Női Érdekvédelem
- WEISS-WOLF J. (2020), *U.S. Policymaking to Address Menstruation: Advancing an Equity Agenda*, en C. BOBEL, I.T. WINKLER, B. FAHS, K.A. HASSON, E. ARVEDA KISSLING, T.-A. ROBERTS (eds.), [*The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*](#), Palgrave Macmillan
- WEISS-WOLF J., MENG G., FERRERAS-COPELAND J. (2018), [*Women Are Finally Winning the Period Rights Fight*](#), en [*www.newsweek.com*](#), 25 enero
- WHO (2022), [*WHO statement on menstrual health and rights*](#), en [*www.who.int*](#), 22 junio
- ZRAICK K. (2018), [*It's Not Just the Tampon Tax: Why Periods Are Political*](#), en [*www.nytimes.com*](#), 22 julio

Red Internacional de ADAPT



ADAPT es una Asociación italiana sin ánimo de lucro fundada por Marco Biagi en el año 2000 para promover, desde una perspectiva internacional y comparada, estudios e investigaciones en el campo del derecho del trabajo y las relaciones laborales con el fin de fomentar una nueva forma de “hacer universidad”, construyendo relaciones estables e intercambios entre centros de enseñanza superior, asociaciones civiles, fundaciones, instituciones, sindicatos y empresas. En colaboración con el DEAL – Centro de Estudios Internacionales y Comparados del Departamento de Economía Marco Biagi (Universidad de Módena y Reggio Emilia, Italia), ADAPT ha promovido la institución de una Escuela de Alta Formación en Relaciones Laborales y de Trabajo, hoy acreditada a nivel internacional como centro de excelencia para la investigación, el estudio y la formación en el área de las relaciones laborales y de trabajo. Informaciones adicionales en el sitio www.adapt.it.

Para más informaciones sobre la Revista Electrónica y para presentar un artículo, envíe un correo a redaccion@adaptinternational.it.