

Día Internacional de la Menstruación: Diez falsos mitos que aún persisten

¿Vivir con otras mujeres sincroniza el periodo? ¿Se corta la menstruación al sumergirse en agua? **¿Es imposible quedar embarazada durante la regla?** Estos son algunas de las falsos mitos que persisten en torno a la menstruación, alimentados por la falta de educación y el estigma histórico que rodea a este proceso natural de sangrado vaginal.

La jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa, **Laura de Mingo**, la sexóloga y experta en ciclo menstrual, **Irene Aterido**, y la educadora menstrual de Cyclo, **María Noche**, han desmentido a **Efeminista** estas creencias arraigadas, revelando la verdad y la evidencia científica en torno a la menstruación.

1. No, la menstruación no se sincroniza

En la década de los 70 la investigadora Martha McClintock propuso el «**efecto McClintock**» sugiriendo que la convivencia prolongada entre mujeres conducía a una sincronización de sus ciclos menstruales debido a la liberación de feromonas.

«**Este fenómeno no ha podido ser demostrado, no hay estudios científicos que lo avalen** y lo más probable es que esa sincronización sea más fruto de la casualidad que de la liberación de feromonas», explica la jefa de Sección del Servicio de Obstetricia del Hospital Severo Ochoa, Laura de Mingo, quien también colabora con la Fundación Ramón Grosso en el proyecto contra la pobreza menstrual en África «**La Copa Rosa**»

Un estudio realizado en 2006 sobre una muestra de 186 mujeres no halló pruebas de sincronización menstrual y un artículo de Strassmann sugería que la sincronización se produciría, probablemente, por coincidencia estadística y no por las feromonas.

Así lo sostiene también la sexóloga y experta en ciclo menstrual Irene Aterido, para quien aunque parezca «bonito desde el punto de vista de la amistad y de la sonoridad» esta sincronización es una cuestión de estadística y «no tiene un fundamento científico».

Los ciclos menstruales varían significativamente, con **períodos que van desde 21 hasta 35 días**, y la duración del período menstrual puede extenderse de 3 a 7 días, por lo tanto, no resulta inusual que coincidan.

2. Sí, se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación

«No existe ningún riesgo o posibilidad de complicaciones en el caso de mantener relaciones sexuales durante la menstruación», asegura la ginecóloga. Y añade que, incluso, **para algunas mujeres puede ser «más placentero»** y «el orgasmo puede ayudar a mejorar los cólicos menstruales».

Sin embargo, solo el 15 % de las mujeres menstruantes acostumbra a mantener relaciones sexuales durante la regla, según un estudio de la plataforma Clue -una app para llevar el control del ciclo- y de Kinsey Institute de 2018.

En cualquier caso, **ambas expertas insisten en recordar que las mujeres tienen «la libertad para decidir» si quieren o no.**

Por su parte Aterido, quien colabora con Intimina, recuerda que el fluido menstrual, que contiene sangre y fluido cervical, junto con el semen, «pueden conllevar un riesgo desde el punto de vista de infecciones de transmisión sexual (ITS)» y por ello recuerda la necesidad de «utilizar métodos de barrera» como el preservativo o el campo de látex para prevenir.

3. No, la menstruación no se corta cuando te bañas

No es cierto que el sangrado se interrumpa definitivamente. La sexóloga Aterido explica que **«el flujo menstrual no cae constantemente como un grifo abierto»**, en cambio, lo hace debido a la gravedad y las contracciones del útero. Si estas contracciones no ocurren, el flujo no se libera. La ausencia temporal de flujo al bañarse se atribuye a la interrupción temporal de las contracciones por parte del sistema nervioso o «por los cambios de temperatura».

4. Sí, se puede y «es recomendable» hacer ejercicio durante la menstruación

«No hay ninguna base médica para prohibir el ejercicio, ni la actividad física, ni la actividad sexual durante la menstruación», asevera Aterido. Según ella, todo depende de cada mujer. **Algunas pueden necesitar más descanso o menos actividad,**

mientras que otras se sienten «aliviadas y fuertes», mostrando receptividad a los estrógenos en la fase folicular.

La doctora de Mingo va más allá y destaca que «la práctica de ejercicio físico produce liberación de endorfinas que actúan como analgésico natural y disminuyen así las molestias durante la menstruación, por lo que es totalmente recomendable».

5. No, la sangre menstrual no huele mal

«Cuando el flujo menstrual sale de la vagina y de la vulva muchas veces está en contacto con compresas y tampones industriales que tienen aromatizantes», explica la sexóloga y experta menstrual.

Estos productos están compuestos principalmente por rayón, geles absorbentes derivados del petróleo como el poliéster o el polipropileno y perfumes; además, algunas marcas incluso blanquean sus productos con cloro y dioxinas. **Son esas «mal llamadas fragancias las que provocan el olor desagradable»**, señala Aterido.

«Si tú lo recoges en una copa menstrual o en un algodón sin tratar o sin blanqueantes ni fragancias, **te das cuenta de que no huele mal, ni siquiera fuerte**», cuenta.

Que la sangre menstrual no huele mal «es algo que muchas mujeres y personas que menstrúan descubren cuando empiezan a utilizar productos alternativos como la copa menstrual, las bragas o las compresas de tela», explica la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Durante los últimos años se han popularizado las **alternativas reutilizables** como las compresas de tela o de algodón ecológico, la copa, las bragas menstruales o la esponja marina, que ni huelen mal ni generan residuos.

Cabe destacar que no todas las personas tienen garantizado el acceso a productos sanitarios para un adecuada gestión menstrual. En España la pobreza menstrual afecta a 1 de cada 5 y, debido al estigma, lleva al absentismo escolar a un porcentaje elevado de niñas, según un informe de Médicos del Mundo.

6. Sí, la dieta puede influir en nuestro organismo y en las hormonas

La ginecóloga del **Hospital Severo Ochoa** explica que la dieta influye en el organismo y también en las hormonas por lo que «la alimentación repercute en nuestro ciclo menstrual».

Sin embargo, dice, en lo relativo al dolor menstrual **«no hay evidencia que avale que un alimento o dieta que consumidos durante la menstruación pueda ayudar a paliar el dolor o mejorar otros síntomas»**. Las investigaciones son escasas, variables y con resultados poco concluyentes, asegura. Aunque sí que propone mantener «hábitos de alimentación saludable (consumo de frutas y verduras, grasas saludables y no ultraprocesados), una vida activa y eliminar hábitos tóxicos».

El uso de suplementos nutricionales tampoco ha demostrado ser efectivo. Una revisión Cochrane de 27 ensayos aleatorios controlados concluyó que «no hay pruebas para apoyar la efectividad de ningún suplemento para tratar el dolor menstrual», entre ellos el fenogreco, jengibre, valeriana, sulfato de zinc, aceite de pescado (omega-3) o la vitamina B1. Aunque algunos obtuvieron resultados positivos, se requiere más investigación.

7. No, no es normal que la menstruación duela

«Como norma general, no debemos considerar como normal que la menstruación duela», asegura de Mingo al ser preguntada sobre la dismenorrea. Aunque **puede llegar a haber molestias por el proceso inflamatorio natural**, la experta explica que **el dolor puede estar asociado a enfermedades como adenomiosis o endometriosis** que deben valoradas por un profesional.

«Este mito es muy perjudicial, y ha provocado en muchas ocasiones que algunas mujeres se pasen años de consulta en consulta, hasta dar con un diagnóstico concreto. Por ejemplo, **la endometriosis tarda de media 8 años en diagnosticarse**, porque el dolor menstrual se normaliza, minimiza y relativiza», añade la educadora menstrual de Cyclo, Maria Noche.

Sin embargo, en España un 49 % de las mujeres ha sufrido dolor menstrual, según un estudio del dolor ocasional en España realizado por Kantar y la consultora de comunicación Llyc de 2021.

Una realidad que desde el 1 de junio de 2023 y gracias a la Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, ya permite pedir la baja laboral para los casos de dolor

incapacitante.

De hecho nosotras proponemos cambiar el foco, pasar a considerar la menstruación como un signo vital, que nos da información valiosa sobre nuestra salud.

8. Sí, te puedes quedar embarazada durante la menstruación

La creencia de que no te puedes quedar embarazada durante el periodo «es un mito», aclaran las especialistas. «Lo más probable es que la mujer no se quede embarazada si mantiene relaciones sexuales durante la menstruación, el riesgo de embarazo en los 2-3 primeros días es de prácticamente cero, y se va incrementado levemente en el resto de días», explica la doctora Laura de Mingo.

Sin embargo hay excepciones, y **depende del tipo de ciclos que tenga esa mujer**. Por ejemplo, en mujeres con ciclos cada 21-24 días la ovulación es antes que en aquellas con ciclos de 28-30 días, lo cual aumentaría el riesgo de embarazo.

«Puede ocurrir que la fase menstrual se solape con la ovulación y si se solapa con la ovulación, ya nos podemos quedar embarazadas», añade Aterido.

9. Sí, la regla tras el parto puede ser diferente

Las menstruaciones tras el parto, ya sea un parto vaginal o una cesárea, suelen ser diferentes a las anteriores al embarazo en cuanto a la cantidad y/o duración, explica la ginecóloga. Además, **la reaparición menstrual puede variar de una mujer a otra**, ya que su organismo se debe adaptar.

Es habitual que tras las cesáreas, que suponen un cuarto (25 %) de los partos que se producen en España, las mujeres experimenten cambios en su ciclo menstrual y que su primera regla sea «más intensa y dure más tiempo de lo normal», añade. El motivo se relaciona con la cirugía que ha sufrido el útero y la adaptación hormonal tras el embarazo.

10. No, el alcohol no afecta más

Aunque no hay ninguna evidencia concluyente que demuestre que el alcohol afecta más a las mujeres cuando lo consumen durante su regla, como se trata de una sustancia inflamatoria y tóxica incluso en dosis bajas **«es lo peor que le puedes hacer a tu**

organismo», asevera Irene Aterido.

«La gente tiende a pensar que el alcohol es analgésico porque en un primer momento es depresor del sistema nervioso, pero en el medio o largo plazo lo que provoca es más dolor, más inflamación y además incurres en deficiencias nutricionales», subraya. También aumenta la probabilidad de que el ciclo sea irregular o de que se produzca un ciclo anovulatorio (sin ovulación).

Además, el hígado se ve sobrecargado porque tiene que hacer frente a la metabolización del alcohol y de los estrógenos de la menstruación.

Educación para desmontar los mitos sobre la menstruación

Junto a estas creencias falsas, históricamente **la menstruación se ha considerado como algo impuro o sucio**. En algunos países, las niñas y mujeres son apartadas durante el periodo o se les prohíbe cocinar. En España hasta hace algunos años aún se creía que se cortaba la mayonesa o que tener el periodo es sinónimo de «estar mala».

Por ello **las expertas coinciden en señalar que es necesario «avanzar en educación menstrual»** para normalizar algo que le ocurre a la mitad de la población durante una media de 40 años.

«Necesitamos que haya otra visión cultural de la menstruación, para poder tener otra vivencia a nivel de las mujeres y las niñas», añade Aterido.

Para Maria Noche, de Cyclo, es «urgente» desterrar los mitos que han rodeado siempre a la menstruación y hablar de ella como el «signo vital que es».

«Todo el mundo debería recibir una educación menstrual de calidad, para conocer su ciclo, su cuerpo y qué pasa en él en las diferentes fases, así como las diferentes opciones que existen para gestionar el sangrado», concluye la educadora menstrual de Cyclo.

on informaió