



EMAKUMEAK AHALDUNTZEKO ETA LIDERGORAKO BELAUNALDIEN ARTEKO TALDEA  
GRUPO INTERGENERACIONAL DE EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO DE MUJERES

ITUNA  
PACTO

Herri Ituna  
berdintasunaren eta  
emakumeen aurkako  
indarkeriarik gabeko  
bizitzen alde.

Pacto de país por  
la igualdad y  
vidas libres de  
violencia contra  
las mujeres.

# Principales resultados de las encuestas sobre la menstruación y la menopausia

## PROYECTO MENSTRUACIÓN-MENOPAUSIA



**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDE  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO



**BERDINTASUN  
BELAUNALDIA**

# CONTENIDOS

## **1. INTRODUCCIÓN**

- 1.1. Objetivos y metodología
- 1.2. Caracterización de las personas participantes en la encuesta

## **2. Respuestas en torno a la MENSTRUACIÓN**

- 2.1. Vivencias en torno a tener la regla
- 2.2. Percepciones sociales en torno a la regla
- 2.3. Estigmas y Tabús en torno a la menstruación

## **3. Respuestas en torno a la MENOPAUSIA**

- 3.1. Vivencias en torno a las diferentes fases de la menopausia
- 3.2. Percepción de las mujeres sobre la menopausia
- 3.3. Estigmas y tabús en torno a la menopausia

## **4. Respuestas FINALES**

- 4.1. Propuesta de medidas a adoptar por parte de las Administraciones Públicas
- 4.2. Personas que quieren seguir participando en el proyecto



# 1 INTRODUCCIÓN

# 1.1. Objetivos y metodología



Abordaje de la salud sexual y reproductiva de las mujeres en relación con la **menstruación, la perimenopausia y la menopausia**, y en concreto, en torno a las discriminaciones, prejuicios sociales y barreras para las mujeres generadas alrededor de estas condiciones biológicas. Siendo los objetivos específicos los siguientes:

1. Recoger las percepciones de las mujeres sobre sus **primeras y posteriores vivencias en torno a la menstruación, la perimenopausia y la menopausia**.
2. Recopilar información acerca de la **educación tanto a nivel formal o informal** que reciben las y los jóvenes en torno a la **menstruación, la perimenopausia y la menopausia**.
3. Analizar los **estigmas, estereotipos y tabús** que identifican las personas encuestadas que existen en la sociedad en torno a estas dos condiciones fisiológicas.
4. Compilar información sobre las vivencias de las mujeres en torno al **abordaje desde la medicina** de estas etapas fisiológicas.

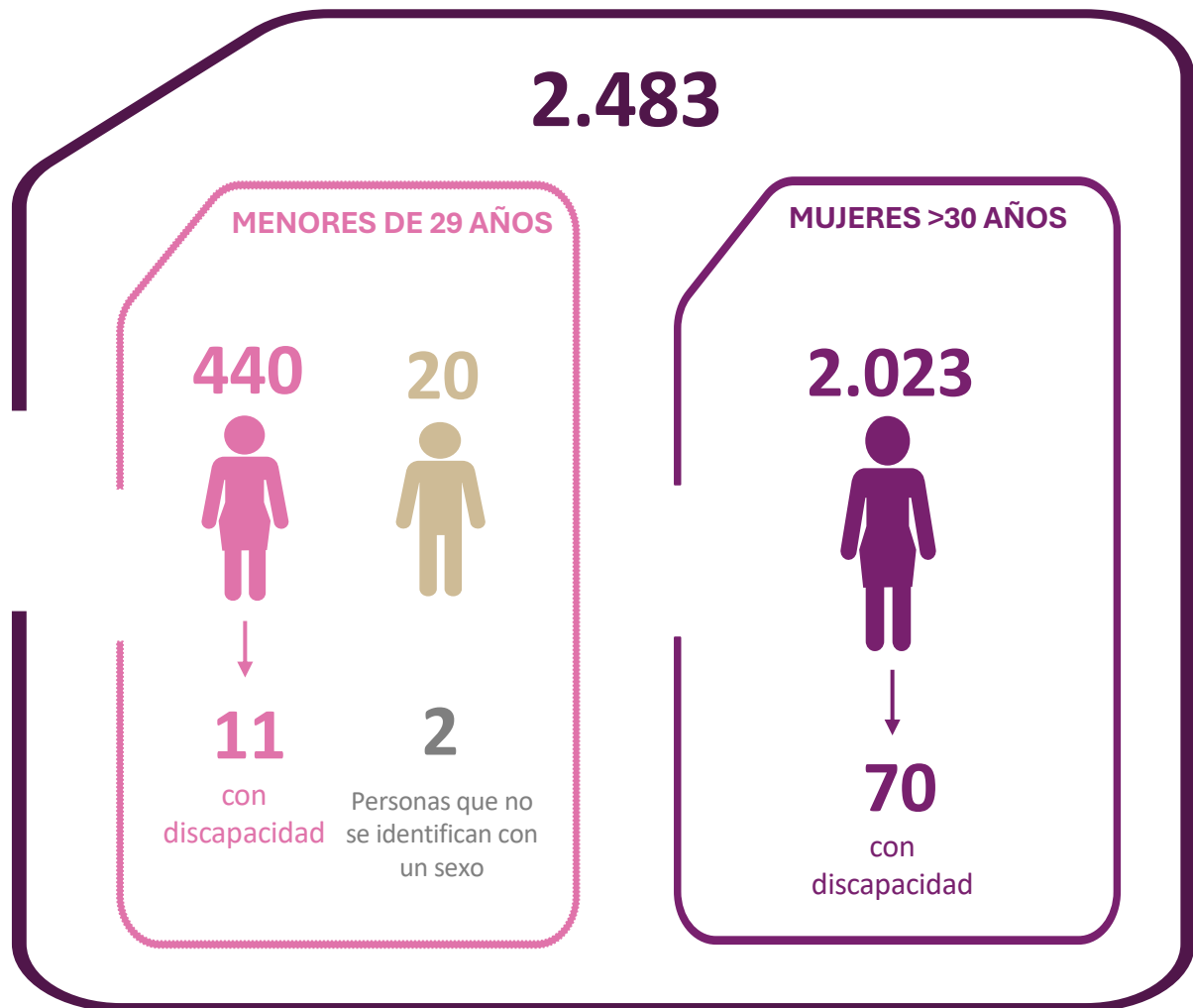


Se han lanzado 2 encuestas, una dirigida a jóvenes, tanto chicos como chicas **menores de 29 años**, y otra sólo a **mujeres mayores de 30 años**. Cada cuestionario ha incluido las preguntas sobre la menstruación y la menopausia adaptadas a la etapa vital del público destinatario:

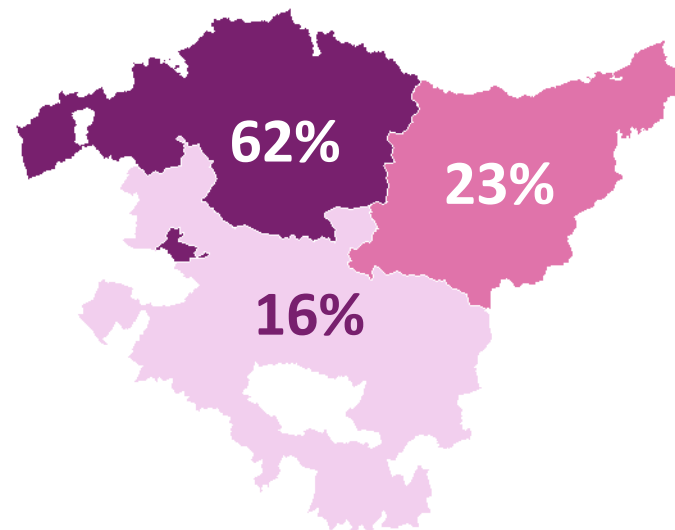


## 1.2. Caracterización de las personas participantes en la encuesta

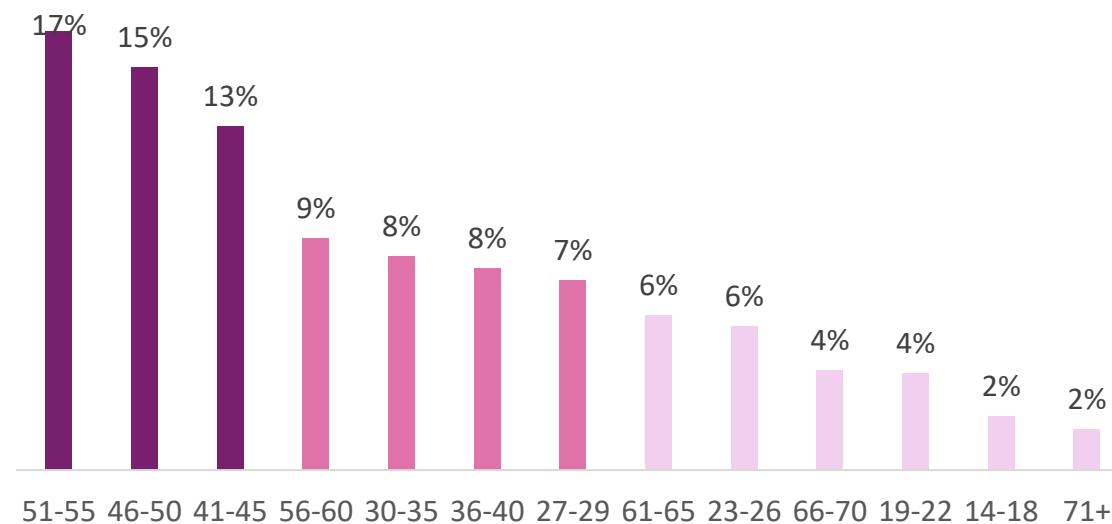
Total de personas participantes por, encuesta, sexo y discapacidad



Total de personas participantes por Territorios

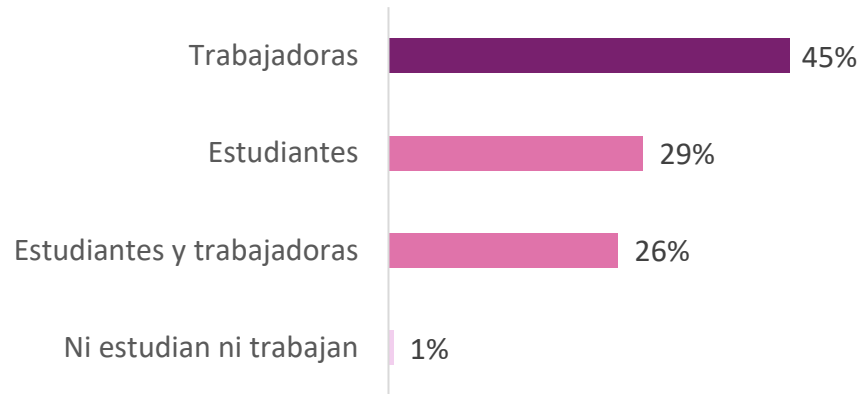


Total de personas participantes por franja de edad

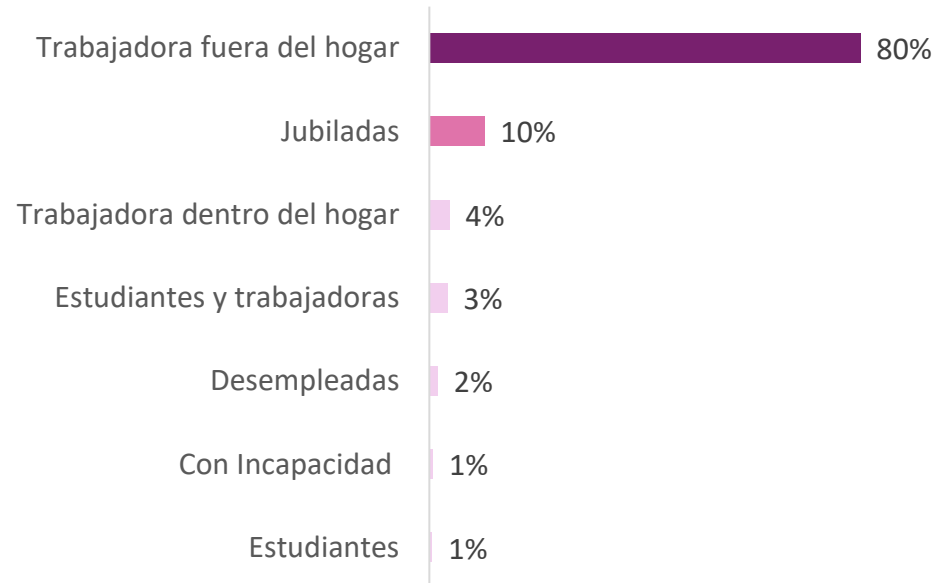


## 1.2. Caracterización de las personas participantes en la encuesta

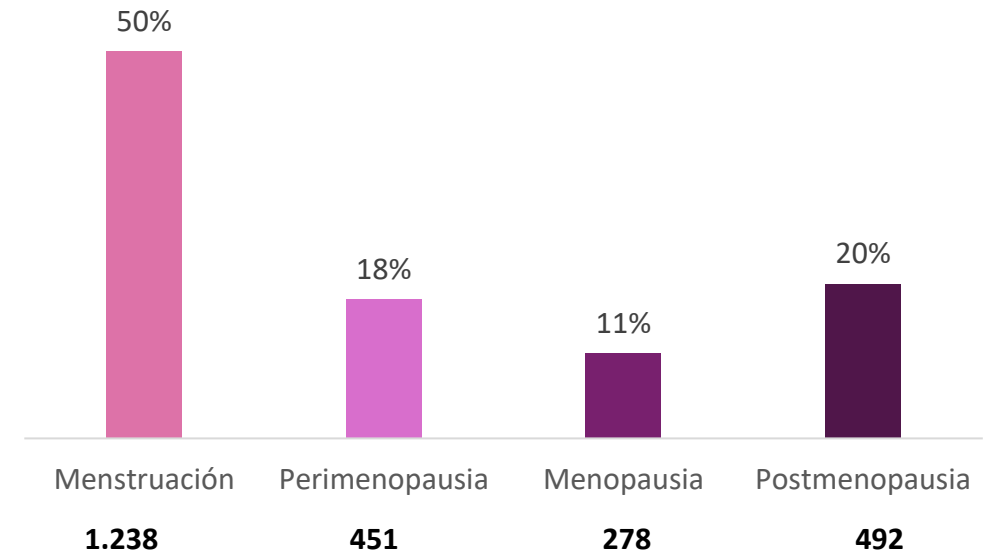
### Ocupación de las mujeres < 29 años



### Ocupación de las mujeres >30 años



### Etapa fisiológica actual del total de las mujeres participantes



## 1.2. Caracterización de las personas participantes en la encuesta

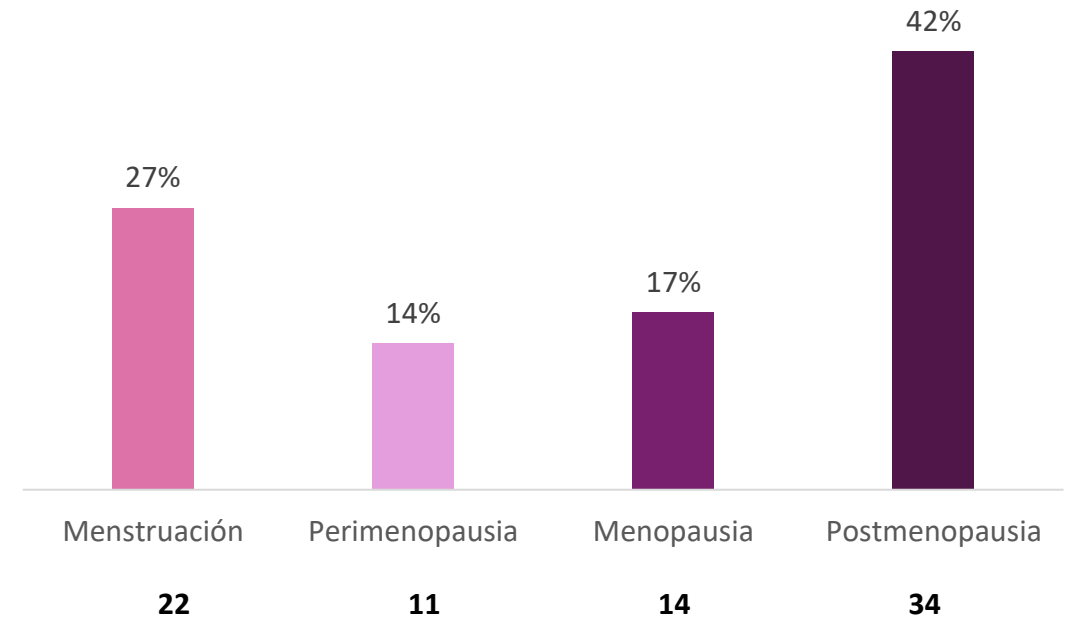
### Tipo de discapacidad de las mujeres de <29 años

Sensorial visual	3
Física funcional	2
Intelectual	2
Pluridiscapacidad	2
Intelectual y mental	1
Mental	1
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>

### Tipo de discapacidad de las mujeres >30 años

Física funcional	28
Física orgánica	15
Sensorial visual	8
Pluridiscapacidad	5
Intelectual	4
Física funcional y sensorial auditiva	3
Cognitiva y física	2
Mental	2
Sensorial auditiva y sensorial visual	2
Sensorial auditiva	1
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>

### Etapa fisiológica actual del total de las mujeres participantes con discapacidad





# 2 respuestas en torno a la MENSTRUACIÓN

## 2.1. Vivencias en torno a tener la regla



### PRIMERA REGLA

De las **2.456** mujeres que han respondido a esta pregunta, al **56%** les bajo la regla por primera vez entre los **11** y los **13** años.

De estas, el **67%** de las mujeres encuestadas **identificó perfectamente la regla** la primera vez que la tuvo.

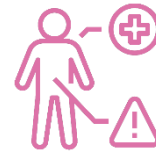
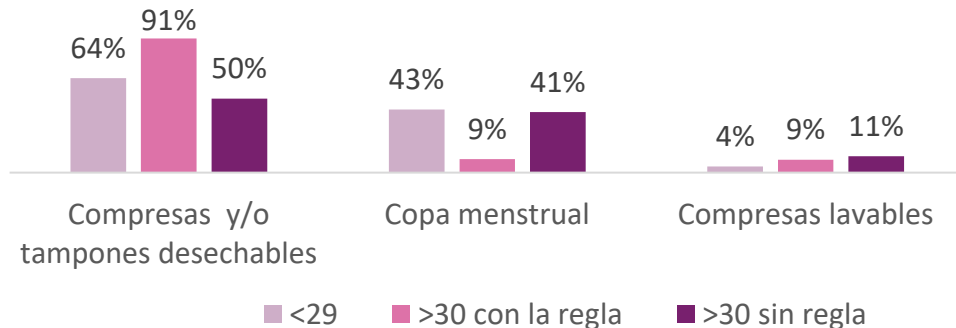
Y un **45%** percibió de manera **negativa** la llegada de la primera regla, siendo la emoción percibida en mayor medida la de **NERVIOSISMO y MIEDO**.



### PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL

A nivel global, del total de mujeres que han contestado a esta pregunta, el **73%** usa habitualmente **compresas y tampones desechables**, entre otros.

Cabe destacar que en el caso de las mujeres >30 con sus primeras reglas utilizaron en casi un 90% solo productos desechables y posteriormente aumentaron el uso de la copa.



### SÍNTOMAS A CAUSA DE LA REGLA

**2.453** mujeres han señalado como los **síntomas** más recurrentes el **dolor de ovarios** y los **cambios de humor**.

El **24%** califica el dolor de ovarios en un **8** sobre **10**. Siendo la **media global** de dolor: **6,74**.

Un **70%** de las mujeres hace uso de diferentes remedios para paliar los dolores menstruales. Los fármacos como **ibuprofeno** y **naxopreno** son utilizados por un **41%**.



### VISITAS MÉDICAS

De las 2.453 de las mujeres que han respondido, el **67%** ha **acudido a profesionales de la salud** motivadas por un dolor menstrual y un **56%** manifiesta **insatisfacción con la atención recibida**.

## 2.1. Vivencias en torno a tener la regla



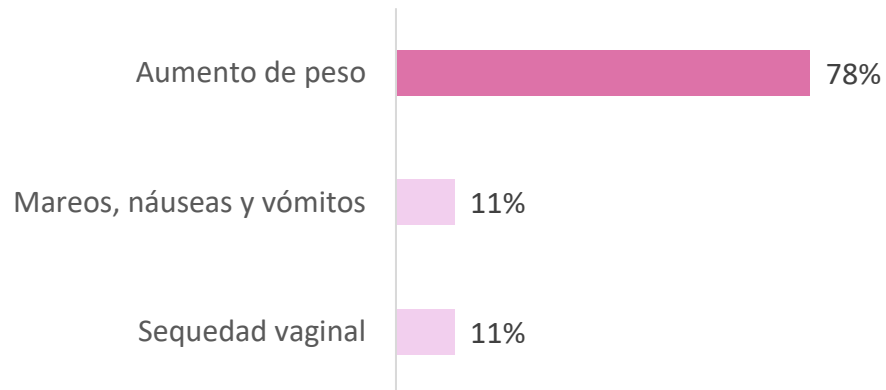
### USO DE LA PÍLDORA

De las 2.421 mujeres que han contestado a la pregunta, el **44%** ha hecho uso de la píldora anticonceptiva el **30%** lo hace por **dolores menstruales** y el **27%** para **regular la regla**.

La **satisfacción media** con la píldora anticonceptiva es de **5,74**.

El **56%** de las mujeres tanto menores como mayores de 30, **NO** fueron **informadas** sobre los **efectos secundarios** de estos fármacos.

De las **1.103** mujeres que han consumido alguna vez la píldora, el **44%** afirma haber sufrido **efectos secundarios**, siendo los más comunes los siguientes:



### AFECTACIÓN

Como consecuencia de la sintomatología producida por la regla, el **45%** de las **mujeres <29** señalan haber faltado al menos alguna vez a la **escuela**, el **59%** a actividades de **ocio**, y el **59%** a actividades **deportivas**.

En el caso de las **mujeres >30** esta cifra desciende hasta el **33%** en el caso de no haber acudido al menos alguna vez al centro formativo o al **trabajo**, al **54%** en el caso del **ocio** y al **57%** en el caso del **deporte**.

El **principal motivo** de no poder acudir a estos espacios, según el **58%** es como consecuencia del **dolor o malestar**.

En cuanto a mantener **relaciones sexuales** durante la regla, el **48%** de las mujeres **<29** y el **40%** **>30** manifiestan que al menos alguna vez **NO** lo han hecho por estar menstruando.

## 2.1. Vivencias en torno a tener la regla



### ENTORNO FAMILIAR

En cuanto a la **primera conversación sobre la regla**, el **66%** de las mujeres coinciden en que lo hicieron con **otras mujeres de su familia** y, en mayor medida, con sus **madres**, siendo esta misma respuesta a la pregunta de con quién **hablan en general** de este tema, y sintiéndose **siempre comprendidas** el **61%** de ellas.

Sobre **hablar sobre la menstruación en casa en general**, el **60%** afirma que lo hace sin ningún tapujo, solo 15 personas han respondido a por qué no, y en su mayoría creen que **“porque no es necesario”**.



### ENTORNO EDUCATIVO

De las **439 mujeres <29** que han respondido acerca de tener que pedir ayuda o información al **profesorado** sobre la regla solo un **41%** dice haberlo hecho.

Solo un **27%** afirma haber pedido **ayuda a otras personas trabajadoras del centro**.

En relación al tratamiento de la menstruación dentro del temario de la educación formal, el tema veces identificado es el de **“la biología del ciclo menstrual”**.



### RELACIONES SEXO-AFECTIVAS

Sólo al **39%** las mujeres <29 **NO** les preocupa nada **hablar** sobre la regla a la hora de tener **relaciones sexuales**, mientras que en el caso de las mujeres >30 es el **52%**.



### RELACIONES SOCIALES

De 786 mujeres que han respondido a la pregunta de si han percibido **comentarios negativos** sobre la regla un **43%** señala que al menos alguna vez.

### CUADRILLAS MIXTAS

El **88%** de las mujeres <29 años afirman que se habla sobre la regla dentro de las cuadrillas mixtas

De las **426 mujeres que han respondido** a esta pregunta un **92%** señala que cuando se trata el tema **se hace de manera natural**.



### REDES SOCIALES

De las **435 mujeres <29** que han respondido un **21%** señala **haber sido consciente de percibir burlas hacia ellas u otras mujeres** en relación con la regla **en RRSS**.

## 2.2. Percepciones sociales en torno a la regla



### ESTIGMAS

En relación con la pregunta de si al menos alguna vez habían odio que “**la sangre de la regla es algo asqueroso**”, el **50%** de las menores de 29 **afirma haberlo escuchado**, mientras que, en el caso de las mayores, la cifra asciende al **63%**.

Respecto a haber escuchado **cosas que NO se pueden hacer al tener la regla**, varía considerablemente el % de respuestas afirmativas por edad, el **28%** de las <29, y de las >30 el **46%** de actualmente menstruando, y el **69%** de las que están en las siguientes etapas. Las **principales respuestas** obtenidas son las siguientes:

#### ÁMBITOS RESTRICTIVOS

Higiene y cuidado personal

Alimentación y cocina

Relaciones y actividades físicas

Cuidado de plantas

#### CONDUCTAS RESTRICTIVAS

No lavarse

No tomar cosas frías

No beber alcohol

No hacer mayonesa

No comer determinados alimentos (chorizo, morcilla)

No regar las plantas

No mantener relaciones sexuales



### BURLAS EN TORNO A LA REGLA

De las 436 mujeres <29 que han respondido, un **26%** han sentido **burlas** relacionadas con la regla en el **colegio, instituto, trabajo** o similar.

Tipología de **comentarios**:

- Ridiculización y burlas relacionando la regla con la **suciedad** “qué asco, una compresa”.
- Asociación despectiva de la regla con ciertos **estados emocionales** “si estas hormonal, mejor quédate en casa”

Sólo el **12%** considera que alguna vez **ha realizado comentarios a modo de burla en torno la regla**.



### CONOCIMIENTOS

El **60%** afirma haber tenido a alguna persona fuera del entorno familiar y educativo a quien acudir para obtener más información sobre este tema, y el **77%** afirma que actualmente su fuente de información principal es internet.

Sólo el **25%** afirma tener alguna persona o perfil referente en este ámbito, entre los que destacan diversos perfiles de profesionales de la salud de Instagram.



3 respuestas en torno a la  
**MENOPAUSIA**

## 3.1. Vivencias en torno a las diferentes fases de la menopausia



### PRIMEROS CAMBIOS EN EL CICLO

El **63%** de las **1.188 mujeres** que sienten que han empezado a notar cambios en su ciclo lo ha hecho a partir de los **45 años**, y **22** mujeres antes de los **35 años**.

El **54%** se sintió “a veces bien y otras no” cuando percibió la llegada de los primeros cambios. Y el **20%** sentimientos **positivos**, y el **19%** **negativos**.



### AFECTACIÓN A LA SALUD

El **46%** considera que los cambios en su ciclo les han afectado **negativamente a su salud**, y el **20%** no está segura.

El **70%** ha contestado que **NO** sigue ningún tipo de **tratamiento** para estar mejor, y de las que siguen algún tipo de tratamiento, el **57%** consume **fármacos naturales**.

Sin embargo, el **87%** considera que esta afección **NO** les ha impedido hacer vida normal y de las **388** que han dicho que **SI**, el **81%** **NO** ha acudido al **médico/a** para solucionarlo, y de las que lo han hecho solo el **51%** considera que le **trataron muy bien** y le dieron una solución.



### SIGNOS PERCIBIDOS EN TORNO LA SALUD

Las que han respondido que el estar en alguna de estas fases les ha **afectado a su día a día**, al **46%** les ha afectado también a su salud, siendo el **cansancio**, seguido del **insomnio** y los **sofocos**, los signos más respondidos.



### REVISIONES GINECOLÓGICAS

El **92%** de las mujeres que están en la etapa de la **menstruación** acude a las **revisiones ginecológicas sin falta**, aunque **no anuales**, y esta cifra baja en el caso de las mujeres que ya se encuentran en las fases en torno a la **menopausia**, con un **86%**.

En el caso de las **mujeres con discapacidad**, la asistencia baja al **75%** y cabe resaltar un comentario al respecto: *“Por mi gran dependencia no saben como atender”*.

La gran mayoría de comentarios en torno a esta pregunta indican que, a través de la **sanidad pública**, la mayoría sólo acude a este tipo de revisiones cuando les citan por los **cribados** de algún tipo de cáncer en ciertas franjas de edad.

En cuanto a la satisfacción con la **atención del personal médico**, el **53%** ha indicado que **NO** suelen **sentirse comprendidas**, o no siempre al menos.

Asimismo, al **56%** **NO** les han pedido **pruebas ginecológicas** en las revisiones de **salud general**.

## 3.1. Vivencias en torno a las diferentes fases de la menopausia

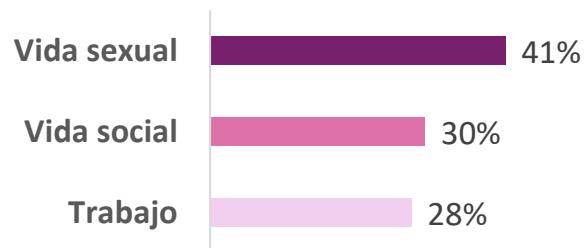


### AFECTACIÓN GENERAL

El **48%** del total de mujeres que se encuentra en alguna de estas fases considera que ello le ha **afectado en su día a día**.

Esto cambia ateniendo a la **etapa** en la que se encuentran las mujeres, afectándoles su situación en el día a día al **62%** de las mujeres que están en la **perimenopausia y menopausia**, y sólo al **40%** de las que están en la **postmenopausia**.

Los **ámbitos** en los que les afecta o ha afectado la perimenopausia o menopausia a las mujeres en su día a día son:



El **43%** que sienten que les afecta o ha afectado consideran que lo que sienten es más **inseguridad** en esos ámbitos de afectación.



### AFECTACIÓN EN LAS RELACIONES

Al **67%** de las mujeres les **afecta** su etapa fisiológica en torno a la menopausia en sus **relaciones sexo-afectivas**, y a un **32%** de ellas **mucho**.

Al **70%** de las mujeres les afecta de alguna manera en sus **relaciones sexuales** y/o a su **deseo sexual**.

En cuanto a la **sensación de apoyo por parte de la otra persona** en el caso de las relaciones sexo-afectivas, el **39%** considera que **SÍ** se han sentido apoyadas, mientras que un **38% NO** o no siempre, y un **19%** lo considera incensario.



### DISCRIMINACIÓN

El **79%** de las mujeres **NO** considera haberse sentido discriminada con relación a la menopausia.

De las **56** mujeres que se han sentido **discriminadas**, el **36%** lo ha percibido en el **entorno social**, y un **27%** en el **laboral**. Siendo el **tipo de discriminaciones** relacionadas con:

- Falta de comprensión y apoyo por los “síntomas” experimentados
- Comentarios despectivos y estereotipados en torno a la menopausia

## 3.2. Percepción de las mujeres sobre la menopausia

### CONOCIMIENTO



#### Mujeres <29 años

**6** mujeres de 436 han contestado que **NO saben lo que es la menopausia** (3 de ellas con discapacidad intelectual y todas entre 14 y 26 años).

A nivel general el **66%** **NO** sabe lo que es la **perimenopausia**.

Al **73%** le interesaría tener **más conocimientos** sobre la menopausia.



#### Mujeres >30 años en fases en torno a la menopausia

De estas mujeres el **60%** **NO** sabía o sí pero **NO MUCHO** en que consistían las distintas **etapas fisiológicas** en torno a la menopausia



### ÁMBITO SOCIAL

El **57%** de las **mujeres <29 NO** habla de la menopausia con su **entorno**.

Y **77%** **NO** habla sobre la menopausia en la **cuadrilla mixta**.

### PERCEPCIÓN



#### Mujeres <29 años

El **91%** ve la menopausia como un **proceso natural**.

De las 148 mujeres que han respondido a la pregunta sobre lo que consideran **que implica la menopausia** el **77%** la asocia a tener **sofocos**, seguida de un **68%** que la ve como una **etapa fisiológica más**.



#### Mujeres >30 años en fases en torno a la menopausia

En cuanto a la **idea previa** que tenían las mujeres sobre la menopausia antes de empezar con los cambios de ciclo, el **82%** la asociaban a tener insomnio y sofocos, y al **57%** le ha cambiado la **percepción general** tras entrar en ella, siendo a **peor** al **48%**

## 3.3. Estigmas y tabús en torno a la menopausia



### COMENTARIOS DESPECTIVOS PERCIBIDOS

El **81%** de las mujeres en fases de menopausia han percibido al menos alguna vez **comentarios negativos o despectivos** en torno a esta etapa fisiológica.

Del total de mujeres que los han percibido, el **50%** lo ha hecho en el **ámbito social**.

#### TIPOLOGÍA DE COMENTARIOS

- Uso de “menopáusica” **como insulto**: “ya no vales”, “no eres útil”
- **Correlación despectiva** de la menopausia con:
  - El **estado mental** con la menopausia: “amargada”, “insoportable”, “inaguantable”, “malhumorada”, “irascible”, “loca”, “histérica”, etc.
  - Con **tener calor** o sofocos: “no hace calor es que estás menopáusica”...
  - Con **estado físico**: “seca como una pasa”, “hinchada”
  - Con la **edad**: “vieja”, “se te ha pasado el arroz”...
- **Minimización** de los síntomas: “no es para tanto.
- En relación con dejar de ser deseable a **nivel sexual**

### COMENTARIOS NEGATIVOS REALIZADOS

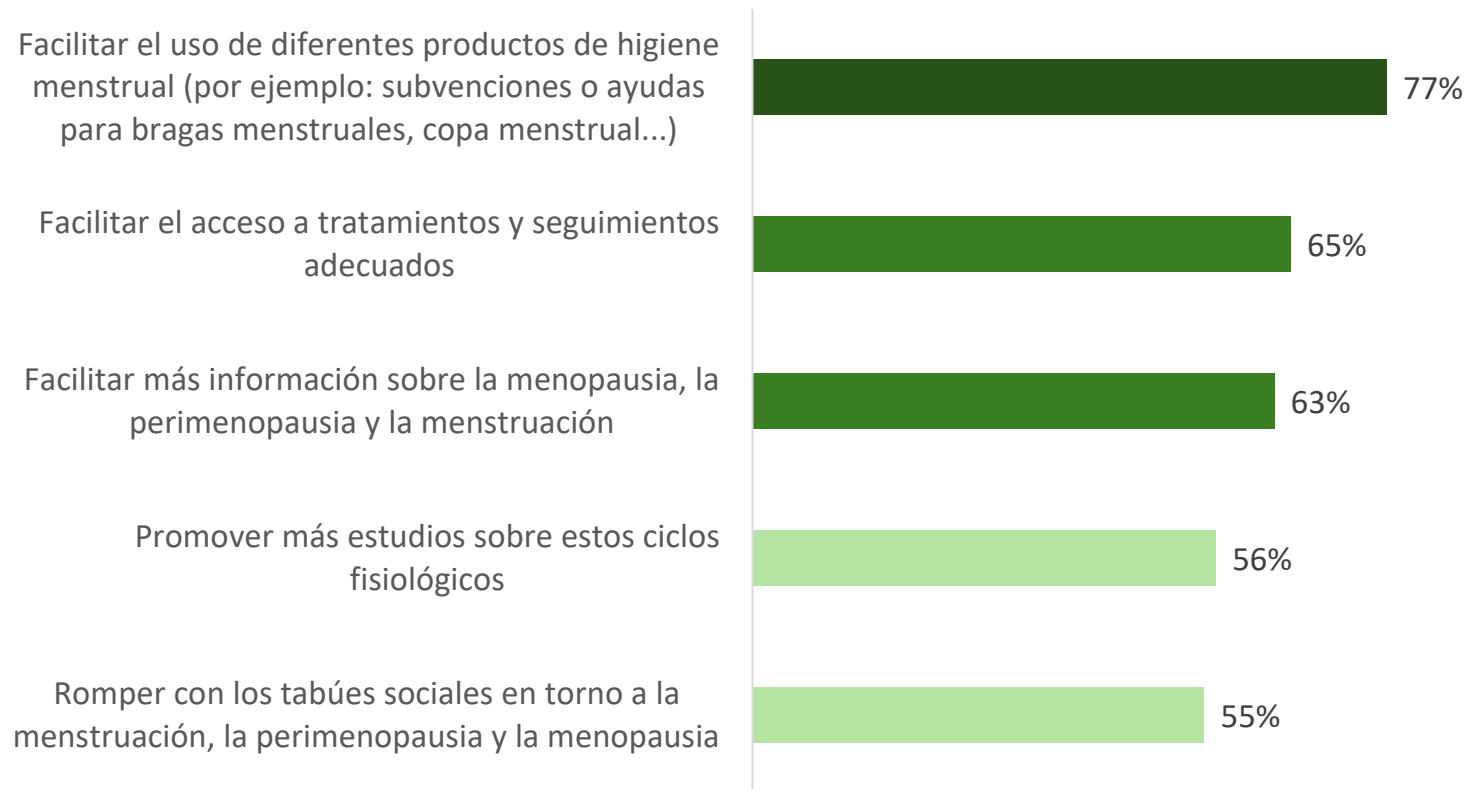
Sólo el **17%** considera **haber hecho comentarios** negativos o despectivos sobre la menopausia alguna vez, y principalmente relacionados con **chistes o bromas** en torno a los signos de la menopausia, como los sofocos, engordar, hacerse mayor....



4 respuestas  
**FINALES**

## 4.1. Propuesta de medidas a adoptar por parte de las Administraciones Públicas

**1.774** mujeres han respondido a la pregunta de si *consideraban necesario que las Administraciones Públicas tomaran alguna de estas medidas*, y se aprecia un interés parecido entre las 5 medidas que se proponían:



## 4.2. Personas que quieren seguir participando en el proyecto

¿Te gustaría seguir participando en este proyecto aportando tu visión y vivencias sobre esta temática?

<b>SÍ</b>	<b>235</b>
Les gustaría recibir más información	283



Con discapacidad	17
Hombres	3

CICLO FISIOLÓGICO	
Menstruación	133
Perimenopausia	46
Menopausia	26
Postmenopausia	30

TERRITORIO HISTÓRICO	
Araba	31
Bizkaia	157
Gipuzkoa	47

# ITUNA PACTO

Herri Ituna  
berdintasunaren eta  
emakumeen aurkako  
indarkeriarik gabeko  
bizitzen alde.

Pacto de país por  
la igualdad y  
vidas libres de  
violencia contra  
las mujeres.