

#MENSTRUALMATTERSEU

112 000 000 de mujeres en Europa tienen la menstruación. No es una anécdota: es una verdad que exige reconocimiento y acción.



#MenstrualMattersEU es un movimiento lanzado por varias asociaciones europeas para visibilizar un tema a menudo olvidado por las políticas europeas: la menstruación. A través del trabajo en red, el intercambio de conocimientos y la acción, promovemos una sociedad en la que la pobreza menstrual no exista y el acceso a la salud menstrual sea un derecho fundamental respetado.

El peso de la pobreza menstrual en europa (by RISEM)

En 2025, la pobreza menstrual sigue siendo una carga para millones de personas en Europa y una emergencia de salud pública



En los 27 países de la Unión Europea (UE), hay cerca de **112 millones de personas que menstrúan**. Estas son cifras europeas que rara vez se muestran en conjunto, porque, de hecho, **la menstruación sigue siendo un tema mayoritariamente silenciado en la UE**.

Hoy, **28 de mayo de 2025**, Día Internacional de la Salud e Higiene Menstrual, queremos **visibilizar el peso de la pobreza menstrual y del tabú** en Europa a través de la publicación de una encuesta exclusiva y de acciones en espacios públicos europeos.



Porque en 2025, **más de la mitad de las personas en Europa siguen considerando que la menstruación es un tema tabú**.

El tabú alrededor de la menstruación empieza por evitar hablar del tema. En Europa, como en otras partes del mundo, no nombramos la menstruación —y si lo hacemos, usamos eufemismos e imágenes: *Rote Welle* (la ola roja), *Niagara Falls*, *le mie cose* (mis cosas), son solo algunos ejemplos entre más de **5.000 expresiones** distintas —. Aunque algunas de estas expresiones pueden parecer graciosas, en realidad **son el primer síntoma de un tabú más amplio**: uno que lleva a esconder una compresa en la manga, no atreverse a pedir ir al baño en clase, quedarse en casa durante la menstruación o ser objeto de burlas por una mancha de sangre visible.

Y aunque el estudio “El peso de la pobreza menstrual en Europa” confirma **lo profundamente arraigado que está este tabú en las mentalidades europeas**, también **sabría la necesidad urgente de incluir la menstruación en la agenda política y social**, ya que este tabú tiene un **impacto enorme sobre las desigualdades de género**. Desde la pobreza menstrual hasta la desatención del dolor menstrual, Europa no está en absoluto exenta de los efectos dañinos de la desinformación y la ignorancia.

Hoy, entre las 112 millones de personas que menstrúan en Europa, **el 42% vive en situación de pobreza menstrual**.

La **pobreza menstrual** significa no tener acceso suficiente a productos menstruales, información ni a servicios sociales y sanitarios básicos para vivir el ciclo con dignidad y comodidad. Significa que **casi 50 millones de mujeres y otras personas que menstrúan en Europa** se ven obligadas a utilizar **alternativas inadecuadas**. Esta cifra abarca una amplia variedad de situaciones que varían de un país a otro, y **ninguna debería ser ignorada ni minimizada** —porque incluso una sola persona en situación de pobreza menstrual **ya es demasiado**. Trapos, papel higiénico, calcetines, periódicos o el uso prolongado de productos menstruales— estas estrategias pueden provocar **graves problemas de salud y consecuencias psicológicas duraderas**.

Menstruar **tiene un coste, y ese coste no es asequible para todas las personas**. Los productos menstruales —usados cada mes durante una media de cuarenta años— deberían ser considerados **bienes esenciales**. Sin embargo, **sus precios no están**





Menstruar tiene un coste, y ese coste no es asequible para todas las personas. Los productos menstruales —usados cada mes durante una media de cuarenta años— deberían ser considerados **bienes esenciales**. Sin embargo, sus precios no están regulados ni son reembolsados. En los dos últimos años, debido a la inflación y al aumento del coste de la vida, varias organizaciones europeas han informado de un **aumento adicional en el precio de los productos menstruales**. **50 millones de personas en situación de pobreza menstrual ya son demasiadas**. Entendiendo que menstruar es **un derecho humano y no un privilegio**, si no se actúa ahora, la situación probablemente empeorará en toda la UE.

Junto a esta realidad tan desigual y perjudicial, debemos añadir que, **solo en el último año, el 53% de las personas que menstrúan en Europa han faltado repetidamente a sus actividades diarias** debido a dolores menstruales intensos y sangrado abundante. Recordamos que **el dolor en cualquier etapa del ciclo menstrual no es normal**.

Esto significa que **más de 60 millones de personas faltan a la escuela, al trabajo o a actividades deportivas** porque sus menstruaciones son demasiado dolorosas o abundantes. Imagina que estás preparando tus exámenes finales —esos que determinan si pasas de curso— y cada mes, te doblas del dolor por los calambres, sufres dolores de cabeza que te impiden pensar con claridad, o sangras tanto que llegas a desmayarte.

Y muchas personas **no tienen idea de qué causa ese dolor o ese sangrado excesivo**, debido a la falta de investigación científica, el desinterés médico y, por tanto, los diagnósticos tardíos. De hecho, **1 de cada 2 personas que menstrúan nunca ha oído hablar de condiciones que pueden estar relacionadas con su ciclo**.

Aunque no todo el dolor menstrual se debe a enfermedades, hoy sabemos que existen **numerosas afecciones, enfermedades y trastornos** que pueden impactar directamente en la menstruación—afectando su regularidad, el volumen del sangrado y la intensidad del dolor. La falta de información, concienciación y acceso a la atención menstrual continúa siendo una **gran barrera para millones de personas en Europa**.

¿Qué se puede hacer cuando siempre te han dicho que “es normal” sufrir durante la menstruación? ¿Cuando te niegan una receta para diagnosticar adenomiosis o endometriosis? ¿Cuando acabas en urgencias porque no sabías que llevar un tampón más de cuatro horas puede ser peligroso? Si los lugares donde viven, trabajan y estudian las mujeres, niñas y personas menstruantes **siguen ignorando sus realidades**, si no se investiga para aliviar su dolor, si **ni siquiera se atreven a hablar por miedo o vergüenza**, ¿cómo podemos creer que tienen las mismas oportunidades?

De Bruselas a Nápoles, de Tallin a Dublín, y en toda Europa, tanto en las ciudades como en las zonas rurales, **millones de personas viven la menstruación como una carga económica, sanitaria y social**. Los valores de la Unión Europea se basan en la igualdad, los derechos sociales, el acceso a la salud y el respeto a la ciudadanía. Por tanto, **es inaceptable que la UE siga ignorando la salud menstrual**.

En 2025, es hora de convertir la menstruación en una cuestión europea.

Hacemos un llamamiento a eurodiputadas y eurodiputados, comisarias y comisarios, representantes del Consejo de la Unión Europea y todas las instituciones de la UE para que actúen mediante:

- **Desarrollar un enfoque integral de la salud menstrual, que atraviese todos los sectores y se integre como un área clave de las políticas de salud pública y de igualdad de género en la UE**
- **Mapear la pobreza menstrual en toda la UE, para que los Estados miembros puedan responder adecuadamente**
- **Visibilizar y apoyar políticas públicas que apunten directamente a reducir la pobreza menstrual, incluyendo:**
 - **La reducción del IVA sobre productos menstruales, o**
 - **Regular los precios de estos productos, o**
 - **Ofrecer productos menstruales gratuitos para todas las personas, o**
 - **Reembolsarlos a través de los sistemas nacionales de salud cuando sea necesario**

- Fortalecer la capacidad de los Estados miembros en el ámbito de la salud menstrual
- Concienciar y difundir información sobre educación y salud menstrual al menos en los sectores educativo, sanitario, administrativo y de servicios sociales
- Financiar proyectos en salud menstrual y educación menstrual
- Fomentar la investigación sobre productos menstruales, así como sobre los determinantes sociales y comerciales de la salud que afectan directamente a los ciclos y etapas de vida de mujeres y personas menstruantes

Si la realidad vivida por 112 millones de personas no es suficiente para convencernos de que es necesario actuar, ¿qué lo será?

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

