



Estudio cualitativo sobre el ciclo menstrual

Maribel Blázquez Rodríguez

Eva Bolaños Gallardo

Objetivo general:

Analizar las perspectivas de las mujeres sobre el ciclo menstrual.

Objetivos específicos:

1-Estudiar los saberes, valores y creencias de las mujeres sobre el ciclo menstrual, explorando las fuentes de información (oral, medios de comunicación y, particularmente, los servicios sanitarios).

2-Conocer las vivencias de las mujeres sobre el ciclo menstrual a lo largo de distintas etapas vitales, prestando especial interés a las relaciones que establecen entre el ciclo menstrual y otros aspectos (cuerpo, estado de ánimo, vínculos interpersonales, trabajo), así como a los malestares que hayan podido surgir y las formas de afrontarlos.

3-Explorar las opiniones y experiencias de las mujeres sobre la atención sanitaria en relación con el ciclo menstrual.

4-Identificar necesidades, demandas y propuestas hechas por las mujeres para mejorar la atención a este proceso.



Diseño muestral



- Edad: 16-23, 24-34, 35-44.
- Nivel de estudios: estudios primarios, secundarios o universitarios,
- Ocupación.
- Haber usado o no métodos anticonceptivos hormonales.
- Tener o no hijos / hijas biológicos.
- Proximidad al feminismo.

Tabla- ENTREVISTAS REALIZADAS. Perfiles mujeres entrevistadas.

Edad	Nombre ficticio	Estudios	Trabajo	Hijos/as	Píldora	Código
17	Mónica	Selectividad	Estudiante	No	No	E3
17	Daniela	Bachillerato	Estudiante	No	No	E15
18	Almudena	Selectividad	Estudiante	No	No	E4
22	Pilar	FP	Cuidando niños/as (temporal)	No	No	E5
23 x	Estrella	Universitarios. Derecho	Estudiante	No	No	E11
23 x	Laura	Universitarios. Química	Estudia FP	No	No	E7
26	Arantxa	Universitarios. Ambientales	Fotógrafa (autónoma)	No	No	E2
28	Asun	FP	Aux. Enfermería (fija, hospital)	No	Sí	E13
28	Cristina	Primarios	Esteticista (empleada)	No	No	E6
30	Sonia	Módulo FP	Técnica de rayos X (fija, hospital)	Sí. 1 hija	No	E12
30 x	Uxía	Universitarios. Psicología	Psicóloga (temporal)	No	Sí	E19
31	Zaida	Bachillerato	Telefonista (empleada)	No	Sí	E8
32	Mercedes	Universitarios. Biología	Empresa ensayos clínicos (empleada)	No	Sí	E16
37	Ana	Bachillerato	Azafata (empleada)	Sí. 2 hijos/as	Sí	E14
38 x	Elisa	Universitarios. Educación social	Desempleada	Sí. 3 hijos/as	Sí	E1
40	Matilde	Universitarios. Magisterio	Profesora (funcionaria, colegio)	No	No	E9
40	Andrea	FP	Trabajo doméstico	Sí. 2 hijos/as	Sí	E20
41	Claudia	Primarios	Peluquera (autónoma)	Sí. 2 hijos/as	Sí	E17
41	Lola	FP	Trabajo doméstico	Sí. 2 hijos/as	No	E18
43	Candela	Primarios	Limpieza (temporal, hospital)	Sí. 2 hijos/as	No	E10



La menarquia

Los significados sobre la menstruación se construyen en un marco de intersubjetividad. Influencia de los modelos del entorno.

Pluralidad y diversidad de experiencias.

Numerosos recuerdos en los relatos.

Entre el rechazo y la alegría. Naturalidad.

Reacciones comunes: extrañeza, temor, confusión, inseguridad.



Recuerdo el dolor y también recuerdo la alegría ya de tenerla, porque yo la tuve más tarde que mis amigas. (Elisa, 38 años, universitaria, desempleada, 3 hijos/as)

Un trauma. Además me acuerdo de aquellas súper compresas, ¿sabes?, que eso era como pañales, que es que yo no sabía ni andar con ellas. Para mí, o sea, yo no... (Lola, 41 años, secundarios, ama de casa, 2 hijos/as)

Yo me acuerdo que me vino, me quedé tumbada ahí como inmóvil en el sofá como diciendo: Ay, madre ¿qué es esto?, mejor no me muevo. Sí, sí, me acuerdo que cogí... no estaba mi madre, eso sí que me acuerdo, que cogí una compresa que sabía dónde las tenía, que las tenía ahí en su armario guardadas, me la puse y como que me quedé tumbada esperando a que viniera. Como asustada. Sí, eso sí que me acuerdo. (Sonia, 32 años, secundarios, trabaja como técnica de rayos, 1 hijo/a)

Me desperté con los dolores, fue extraño porque la primera vez no sabes lo que te está viniendo, pues sí el paso a ser mujer, y doloroso al principio (...) Me he cortado, me he caído y me he hecho una herida, me he hecho daño con una piedra, pasaron mil cosas por la cabeza, menos la que era. (Almudena, 18 años, bachillerato, estudiante)

Recuerdo que se lo decía así a mis primos, que eran chicos, como orgullosa, ¿no?, de ser mujer y de que me viniese esto. (Daniela, 17 años, bachillerato, estudiante)

Para mí no supuso ninguna novedad extraordinaria porque como en mi casa éramos dos hermanas mayores y mi madre. Era como algo muy normalizado, yo lo veía en mis dos hermanas mayores y en mi madre. Y de hecho yo me acuerdo de que yo cuando se lo fui a contar a mi madre, que me vino la primera regla, pues mi madre no le dio mucho bombo me dijo: “Pues muy bien, hija”, así se quedó la historia. (Matilde, 40 años, universitaria, trabaja como profesora)





Información escasa y fragmentada. Énfasis en mensajes sobre la higiene.

Temor a las manchas y al olor.

Mensajes paradójicos y contradictorios. Desconocimiento del propio cuerpo.

**Negación de las vivencias emociones vinculadas a esta experiencia.
Comunicación unidireccional.**

Repercusiones en la relación con el propio cuerpo (inadecuación) y la sexualidad (miedo, peligro).



Una amiga del colegio, que había repetido, que ya le había venido. Ella hablaba y nosotras la escuchábamos, y nos decía que nos pusiéramos compresas antes de tener la regla porque era muy incómodo, para que nos fuéramos acostumbrando, era como un dodotis y era muy incomodo y que no podías ni andar, y yo decía: "Madre mía, toda la vida así". (Laura, 23 años, universitaria, estudia FP)

La verdad es que no recuerdo mucho, era una cosa como de mayores, era como que de repente te hacías mayor, pero, de verdad, es que no lo había hablado mucho. (Arantxa, 26 años, universitaria, trabaja como fotógrafa)

Demasiado rápido para mí. Fue como que yo me seguía sintiendo una niña, tenía que afrontar que ya no era una niña y tenía que hacer cosas de mujer, digamos: la depilación, comprar compresas, tomarme los Ibuprofeno para que no me duela, porque mi menstruación a veces es muy dolorosa, de vez en cuando. (Almudena, 18 años, bachillerato, estudiante)

Hay más clases de educación vial que de educación sexual. (Pilar, 22 años, secundarios, trabaja temporalmente como cuidadora de niños/as)

Sí sabía lo que significaba y tenía que tener cuidado: una buena higiene, un buen control para que aquello no desbordase. (Elisa, 38 años, universitaria, desempleada, 3 hijos/as)



“Ya eres mujer.”

Ser mujer= dolor y fastidio.

Ser mujer=ser madre.

Posibilidad de ser madre=peligro.

Resistencias ante las adscripciones de género.

Ser mayor de forma abrupta. Duelo.

Reivindicación del proceso de ser.

Peso, miedo.





Un poco de rabia porque no te lo esperas. Cuando llegas a casa y ves eso, es un poco... Lo ves raro, me puse a llorar y todo porque no lo quería, porque era como el paso de hacerte mayor, ¿sabes? (Mónica, 17 años, bachillerato, estudiante)

Me asustó bastante, pensé: “Pero ¿cómo voy a ser mujer si yo me siento todavía una niña, una persona de 11 años?”. Me pareció extrañísimo, y yo diciendo: “¿Cómo voy a ser ya mujer si me quedan muchas cosas por vivir“. (Almudena, 18 años, bachillerato, estudiante)

Tampoco lo esperaba. Tampoco tenía una necesidad de querer ser mujer tan pronto. (Asum, 28 años, primarios, trabaja como auxiliar de enfermería)

Y una de las cosas que me decían a mí mi familia, claro, es que lo asocio a eso. Me acuerdo que mi madre me decía: “Ya puedes tener hijos, ¿sabes?, puedes quedarte embarazada”. Entonces lo asocio un poco a una imagen terrible que es ver a una niña con doce años, ¿no?, embarazada o teniendo relaciones sexuales, que me parece como completamente fuera de lugar. Entonces me parece como... me parece una expresión un poco fuera de lugar. (Estrella, 23 años, universitarios, estudiante)

***El ser mujer yo creo que tiene que ver con el lema de sociedad, anda, ya te puedes quedar embarazada, entonces una mujer para ser mujer tiene que ser madre, tiene que quedarse embarazada, si no es menos mujer y por tanto, bueno, pues está ahí como, pues eso, el hecho de ser mujer está directamente relacionado con la maternidad, entonces claro, pues esa presión, ese refuerzo social de la maternidad, pues bueno, creo que al final da muy pocas libertades y muy pocas opciones al hecho de no serlo, o del hecho de serlo pero desde una libertad donde realmente puedas elegir, no desde, pues ahora toca ser madre o...
Entonces bueno, nunca fue una frase que..., ni bonita ni alegre ni nada.***

(Uxía, 30 años, universitaria, trabaja como psicóloga)



Características del ciclo menstrual



Manifestaciones diversas o cambios corporales en menstruación (previos y durante):

Alteración del ritmo cotidiano durante esos días / no hablan síndrome premenstrual: avisos

Factores que influyen en estos cambios: estrés, dieta, embarazos, edad:
La menstruación no se quiere perder nada de tu vida.
Se va siempre de vacaciones conmigo.

Desconocimiento de las relaciones. Mencionan las hormonas pero con escasos conocimientos sobre estas.

Ausencia de relación con factores medioambientales y ocupacionales.



Las mujeres aprenden como es su menstruación con base en la repetición.
Lo más llamativo: presencia del dolor, sangrado excesivo y duración.

Dolor:

Que lo paso mal, los riñones y las piernas me matan, es que me muero, que no puedo estar de pie. Y yo no soy quejica, ¡eh! (Cristina, 28 años, primarios, trabajo como esteticista)

Sangrado:

Sí, y al principio eso, muy largas y lo que recuerdo siempre y ahora también es como que los primeros días de la regla, 3 o 4 días, porque ahora me duran 7 días, si cuento hasta, porque yo cuento hasta el último día que no mancho, que me pongo un Salvaslip y ya no mancho nada. Siempre he tenido la sensación de que mis reglas han sido siempre muy abundantes. (Ana, 37 años, bachillerato, trabaja como azafata, 2 hijo/as)

Duración:

Durante muchos años sin píldora, podían ser ciclos de 29 días, 33 días. Reglas que te duran 4 días, 6 días. Donde yo más en mente lo tengo es en esta época en que yo he procreado, que es donde se tiene más en cuenta, que lo apuntas y todo. Es lo que tengo más claro. Y ahora mismo, que no tomo ningún método anticonceptivo desde hace muchos años ya, la regla es una sorpresa. (Elisa, 38 años, universitaria, desempleada, 3 hijos/as)

Regularidad:

Cuando jovencita, jovencita, pues a lo mejor me bajaba cada dos meses o cada mes y medio o cada tres meses ¿sabes?, hasta que empezó un poquito a regularse más. Pero con todo y con eso, nunca la he tenido regular, regular. (Lola, 41 años, secundarios, ama de casa, 2 hijo/as)



Normalización de sus cambios:

Por ejemplo, yo no sé si es normal sangrar tanto o no, pero como yo siempre he sangrado tanto, pues doy por hecho que es normal. El dolor a mí no es que, a mí antes sí que me dolía que me tenía que quedar en la cama con el agua caliente, y tal. Es como que ya me he acostumbrado a todo, como llevo tantos años con lo mismo, pienso que esto es lo normal.
(Ana, 38 años, bachillerato, trabaja como azafata, 2 hijo/as)

Discrepancia con patrón de normalidad: contrastar los modelos con las vivencias /construir nuevos patrones más ajustados a la media/ cuidado con la construcción de la normalidad

Sangrado abundante y dolor: los malestares normalizados.

-Retraso diagnóstico en algunos problemas.

Menstruación normal (Valls, 2006)

Frecuencia 26 a 32 días

1 día con fuerte pérdida y 2-3 con pérdidas menores

Cantidad: 100 ml.

No dolor, ligera molestia

No síntomas corporales ni labilidad



La atención sanitaria



Signos de alarma: ausencia y cambios.

Para mí, si me desaparece por completo, iría al médico. Al igual que si empiezo a manchar muchísimo, muchísimo, pues también. Creo que serían los dos signos alarmantes por los que iría al médico. Por el dolor no. No porque lo he tenido siempre, ¿sabes?, o sea, por el dolor no. No porque yo cuando ovulo, pues me tomo el ibuprofeno, el antiinflamatorio y ya está. (Candela, 43 años, estudios primarios, trabaja como limpiadora, 2 hijos/as)

Minimización y normalización de las diferentes manifestaciones del ciclo menstrual ciclo:

No, o sea, a nivel médico, me refiero, yo creo que pasan tanto o dan por normal todo, o sea, yo puedo decir, mira, tengo un sangrado de cinco días, y me duele el primer y segundo día y me dicen “uy, súper normal”. Llega una amiga mía y dice: “me dura ocho días” y... No sé, que han puesto unos límites tan amplios, en plan de, sí, que el ciclo de veintidós a treinta y cinco días es normal, por ejemplo, o un sangrado no sé qué, no sé cuántos, es normal. Yo creo que han ampliado tanto, tanto, tanto los límites que... o sea, que lo toman todo tan normal que es que yo creo que es un poco por facilidad, sinceramente. (Asún, 28 años, primarios, trabaja como auxiliar de enfermería)

La medicalización



-Única respuesta sanitaria: píldora anticonceptiva:

Fui cuando no me bajaba la regla, y fue cuando lo de las hormonas, pero si me duele, no, porque sé lo que me van decir. Cuando no bajaba la regla, que me tomara la píldora. Cuando me dolía mucho, que me tomara la píldora. Cuando sangraba, la píldora. Pues siempre lo mismo. ¿Para qué iba a preguntar? Píldora: solución. Eso es lo que ellos te dicen: la píldora. (Cristina, 28 años, primarios, trabajo como esteticista)

- Utilización de la píldora: mucho tiempo, inicio temprano, uso como mac, no resolutive, intuición para abandono.**
- No recogida de datos y ausencia de información, así como de respuestas distintas a la medicalización.**
- Ausencia de visiones fisiológicas y explicativas en profesionales.**
- Invisibilización de problemas de salud: retraso en el diagnóstico de problemas.**
- Invención de problemas.**
- En consecuencia, no fuente de información ni recurso para las mujeres.**