UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

Más allá del estigma: El impacto de los mitos menstruales en la vida de las mujeres

24/06/2025

Noticias de investigación

La menstruación sigue siendo un tema rodeado de mitos, **tabúes y prácticas restrictivas** en muchas partes del mundo, lo que afecta directamente a la salud y el bienestar de las mujeres. Una revisión sistemática realizada por los/as investigadores/as del CIMCYC Ana M. Garrido Martín, Óscar Cervilla, Ana Álvarez-Muelas y Reina Granados, publicada en Women & Health , analiza las **creencias y prácticas dañinas** relacionadas con la menstruación en distintos contextos culturales.

La búsqueda sistemática en las bases de datos Scopus, Web of Science, PsycINFO y PubMed dio como resultado **14 artículos académicos sobre mitos, tabúes y prácticas perjudiciales vinculadas a la menstruación.**

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Uno de los hallazgos clave del estudio es la prevalencia de creencias que asocian la **menstruación con impureza y suciedad,** lo que conlleva aislamiento y discriminación. En Nepal, por ejemplo, la práctica del chhaupadi obliga a las mujeres a **permanecer en refugios alejados de sus hogares** durante su periodo menstrual, exponiéndose a riesgos para salud. En otras regiones, también se han documentado **restricciones sociales** y prácticas que pueden vulnerar los derechos humanos de las mujeres, como son **prohibiciones para cocinar, asistir a eventos religiosos o incluso tocar ciertos objetos** durante la menstruación. Estas creencias pueden además, conllevar dificultades en el acceso a productos adecuados de higiene menstrual. En algunos casos, las restricciones impuestas impiden que las adolescentes asistan a la escuela, afectando así, a su educación y desarrollo personal.

Además, la revisión destaca que la **falta de información y educación sobre la menstruación** puede reforzar estos mitos y prácticas dañinas, lo que puede contribuir a la perpetuación de tabúes y afectar negativamente a la salud y autoestima de mujeres y niñas.

En el estudio se concluye que es fundamental **desarrollar programas educativos que promuevan una visión saludable y positiva de la menstruación.** Las intervenciones deben centrarse en mejorar el acceso a productos de higiene menstrual, proporcionar información científica basada en la salud y los derechos humanos, y eliminar las barreras culturales que perpetúan la discriminación.

En definitiva, abordar las creencias y prácticas dañinas en torno a la menstruación es esencial para **garantizar la igualdad de género y mejorar la calidad de vida** de millones de mujeres y niñas en el mundo.

Referencia

Garrido, Martín, A. M., Cervilla, O., Álvarez-Muelas, A. y Granados, R. (2025). Analysis of harmful menstruation beliefs and practices: a systematic review. Women & Helath. https://doi.org/10.1080/03630242.2025.2463429

Contacto

Óscar Cervilla (@email)

Ana Álvarez-Muelas (@email)

Reina Granados (reina@ugr.es)

Copyright© 2025 Universidad de Granada