

# PERIODO TRAS LAS REJAS

DIAGNÓSTICO SOBRE LA GESTIÓN  
DEL PROCESO MENSTRUAL DE LAS  
PERSONAS MENSTRUANTES Y  
MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD  
EN LA CIUDAD DE MÉXICO

MUJERES UNIDAS X LA LIBERTAD  
COPRED

AGOSTO 2021



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



CONSEJO PARA PREVENIR Y  
ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN  
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

**COPRED**



# COLECTIVA MUJERES UNIDAS X LA LIBERTAD

Directora General  
Beatriz Maldonado Cruz

Coordinadora Ejecutiva  
Adriana Leyva Alanis

Contadora Ejecutiva  
Margarita Gutiérrez Valenzuela

Equipo de Investigación

Coordinación y Autoría  
Adriana Leyva Alanis y Beatriz Maldonado Cruz

Asistencia de investigación  
Camila González Ibañez  
Sylvia Berenice Tolentino Leyva  
Perla Nasheli Flores Ponce  
Mtra. Consuelo Roxana Ojeda Magallanes

Agradecemos a las autoridades de la Subsecretaría del Sistema Penitenciario y a las Directoras de los Centros Femeniles de Reinserción Social de la Ciudad de México, por otorgarnos todas las facilidades para realizar las entrevistas en el interior de los centros.

Agradecemos en especial a las mujeres que se encuentran privadas de la libertad que contribuyeron con sus testimonios para llevar a cabo la realización del presente estudio.

Finalmente, un agradecimiento a todas las personas que colaboraron para realizar la investigación correspondiente.

Introducción	6
<b>1. Marco teórico</b>	<b>10</b>
1.1. La menstruación (proceso biológico)	10
1.2. Estereotipos asociados a la menstruación	10
1.3. Derechos humanos y menstruación digna	12
1.4. Mujeres privadas de la libertad en México	13
1.5. Gestión menstrual y las personas privadas de la libertad	16
1.6. Políticas públicas en materia de salud e higiene menstrual	18
<b>2. Sobre la investigación</b>	<b>21</b>
2.1. Pregunta de investigación	21
2.2. Objetivos de la investigación	21
<b>3. Metodología de la investigación</b>	<b>22</b>
<b>4. Resultados</b>	<b>25</b>
4.1. Percepciones de la menstruación	25
4.2. Ciclo menstrual de las PM y MPL	30
4.3. Productos sanitarios y de higiene menstrual utilizados por las PMyMPL	32
4.4. Acceso a productos de higiene menstrual por parte de las PMyMPL	34
4.5. Dificultades de acceso a los servicios y productos de higiene menstrual dentro de prisión	38
<b>5. Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>48</b>
<b>6. Referencias bibliográficas</b>	<b>51</b>

## INTRODUCCIÓN

En el presente documento se exponen los resultados obtenidos de una investigación realizada a personas menstruantes y mujeres privadas de su libertad, considerando a mujeres, personas trans y personas no binarias, con el objetivo de identificar los mecanismos y estrategias aplicados para gestionar su periodo menstrual dentro de los centros penitenciarios femeniles en la Ciudad de México, estos son: Centro de Reclusión Femenil Santa Martha y Centro de Reclusión Femenil Tepepan.

Se reconoce que en su mayoría los cuerpos que menstrúan son de mujeres cisgénero; y que la mayoría de las personas privadas de la libertad en centros femeniles, también son mujeres cisgénero. Sabemos que la menstruación está asociada a los cuerpos y que los cuerpos son un espacio político y de violencias. Por ello, hacemos patente que se reconoce que la menstruación es un asunto primariamente relacionado con los cuerpos de las mujeres cis, pero no exclusiva. Por ello, a lo largo de este estudio preferimos reconocer que también existen hombres trans y personas no binarias cuyos cuerpos menstrúan y deben ser tomados en consideración a la hora de diseñar políticas públicas que permitan el acceso a una gestión menstrual digna para las personas privadas de la libertad. El objetivo de este estudio es precisamente servir como herramienta diagnóstica para ello, de manera que no nombrarles equivale a invisibilizarles. En este sentido, este diagnóstico en lo sucesivo usará las siglas PMyMPL que equivalen a personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad.

No debe perderse de vista que, atendiendo al principio de percepción de riesgo, las personas trans y no binarias pueden estar privadas de su libertad en centros femeniles y varoniles. Este diagnóstico se concentró en los dos centros femeniles de la Ciudad de México, no obstante debe entenderse que en los centros varoniles debe atenderse la gestión menstrual de personas con cuerpos menstruantes que estén allí privadas de la libertad. Es discriminatorio atender la cuestión de la gestión menstrual atendiendo solamente a la mayoría de la población en un centro penitenciario. Por ello, se alerta sobre el trato

diferenciado que requieren determinadas poblaciones, aunque sean muy reducidas.

La menstruación es un proceso al que millones de PMyMPL alrededor del mundo se enfrentan la mayor parte de sus vidas. Sin embargo, es un tema invisibilizado por la sociedad y las autoridades, por lo tanto, existe una carencia al acceso a productos de higiene y salud menstrual.

Esto incide en actitudes de discriminación y rechazo hacia niñas, mujeres y personas menstruantes, sin embargo, se ignora la existencia de colectivos que se encuentran en condiciones de vulneración de sus derechos y sus oportunidades para tener un acercamiento a una menstruación digna son menores y limitadas comparadas con las del resto, en este caso, las personas privadas de la libertad.

Las políticas públicas deben de aplicarse desde una perspectiva de género para atender las necesidades específicas de las niñas, mujeres y personas menstruantes para garantizar una vida digna, a partir de la exigencia del cumplimiento de sus derechos humanos.

Abordar el presente tema pretende despertar el interés por el colectivo en cuestión, así como sensibilizar y transformar prejuicios sobre cómo es la vida de las personas privadas de la libertad y las irregularidades a las que se enfrentan dentro de los centros penitenciarios.

Se describen los distintos factores que influyen en una gestión precaria de la menstruación y las dificultades a las que se enfrentan no solo las personas menstruantes privadas de su libertad, sino que también, las implicaciones para sus familiares.

El presente diagnóstico supone una apertura hacia la realización de otras investigaciones que podrían incidir en la consideración por parte de las autoridades para crear las políticas públicas necesarias, así como también destinar los medios y el presupuesto necesarios para que las PMyPML, las directoras de los centros y el personal de seguridad, psicólogas/trabajo social y personal administrativo, no carezcan de una menstruación digna.

## PROBLEMA

La menstruación es un ámbito que repercute en la vida de muchas personas alrededor del mundo, incluidas niñas, mujeres, personas transgénero y no binarias, y no es reconocida como un tema de interés público ni social.

En la Ciudad de México, las mujeres representan una minoría de las personas privadas de la libertad y el tratamiento de su situación dentro de los centros penitenciarios no atiende la consideración a sus necesidades específicas desde una perspectiva de género. Esto incide en que se propicien condiciones que durante su estancia carezcan de medios e información necesarios para gestionar su periodo menstrual debido a que es un problema institucionalizado de los centros penitenciarios.

## JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Si la menstruación no se reconoce e identifica como un proceso biológico natural, entonces se niega la necesidad de exigir el acceso a otros derechos fundamentales implícitos en una gestión menstrual adecuada.

La menstruación actualmente supone una problemática porque más allá del rechazo al proceso biológico que la compone, se ignoran las implicaciones de higiene y de salud que deben seguirse y la responsabilidad que la sociedad debe asumir ante ella para erradicar la discriminación y exclusión de las personas menstruantes.

Desafortunadamente, hay muchas mujeres y personas menstruantes privadas de la libertad que no tienen acceso a los productos sanitarios necesarios como compresas, toallas sanitarias, tampones, protectores u otros. La carencia de estos da lugar a la utilización de otros objetos que no son propicios para gestionar el ciclo menstrual. Estos pueden ser prendas de ropa, papel sanitario, trapos, mascarillas, entre otros, que, al ser poco higiénicos, pueden derivar en infecciones.

A raíz de la existencia de prejuicios y estigmas sociales asociados no solo a la menstruación, sino hacia las personas privadas de la libertad, se ha fortalecido la creencia de dejar a un lado a este colectivo por su “incapacidad de reintegrarse socialmente”.

La menstruación es un tema de dignidad humana que ni las mismas personas que la viven la reconocen como tal, debido a las creencias asociadas a prejuicios que dan lugar a una humillación del cuerpo y a la exclusión social.

La percepción que tiene la sociedad sobre las personas menstruantes que se enfrentan a él, es un tabú, al miedo y rechazo que mucha gente le tiene, no solo al nombre mismo, sino que también a las personas que lo viven, teniendo como resultado una integración social limitada.

# DIAGNÓSTICO SOBRE LA GESTIÓN DEL PROCESO MENSTRUAL DE LAS PERSONAS MENSTRUANTES Y MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1 LA MENSTRUACIÓN (Proceso Biológico)

La menstruación es un proceso biológico y natural que consiste en la expulsión de sangre por parte del útero a través de la vagina. La menstruación, es un proceso que se manifiesta en promedio, entre los 12 y los 50 años de edad. Cabe mencionar que en algunas ocasiones puede presentarse antes o después, dependiendo de cada cuerpo, así como también, la duración de la menstruación no es igual en todos los casos. Según la UNICEF, en promedio, son 3.000 días los que una persona menstruante regla en toda su vida, entre 7 y 8 años.

Por otro lado, se pueden usar distintos productos para que la sangre sea absorbida y estos pueden ser toallas sanitarias, tampones o copas menstruales. No existe ninguna más apropiada que otra, pero el método elegido dependerá de las preferencias de las personas menstruantes.

La menstruación es un proceso biológico y natural que, al no ser reconocido como tal por parte de la sociedad, implica que no exista un reconocimiento ni participación social justa; que se ignore la necesidad de los derechos humanos que son fundamentales para una gestión menstrual digna.

### 1.2 ESTEREOTIPOS ASOCIADOS A LA MENSTRUACIÓN

Desde hace mucho tiempo, las mujeres han sido discriminadas debido a los mitos creados sobre lo que sucedía cuando estaban en su periodo. La percepción de la menstruación como un mal ha desencadenado la creación de historias asociadas a las personas menstruantes que ha trascendido a lo largo del tiempo y, por lo mismo es un tema que se censura.

En un estudio realizado por la UNICEF en distintos países, se recopilaron las siguientes frases relacionadas con la menstruación: la regla debilita, las personas que menstrúan son impuras, la sangre menstrual puede matar, la menstruación es una enfermedad, entre otras.<sup>1</sup>

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (2021) de igual manera señala que, entre las creencias que se tienen sobre las niñas y mujeres menstruantes, estas pueden propagar desgracia o impureza durante la menstruación y prohíben su asistencia a ceremonias religiosas, espacios religiosos, manipular alimentos o dormir dentro del hogar.

Cabe mencionar también que a partir del estudio realizado por la UNFPA (2021), los estigmas, sin duda alguna, afectan la manera en la que las personas menstruantes gestionan su higiene y salud menstrual. Por ejemplo, señalan que algunas culturas insisten en la prohibición a las mujeres y niñas de que se bañen o laven sus genitales porque creen que se pueden volver infértiles o, por otro lado, contaminarían el agua de los retretes al estar menstruando.

Las mujeres son percibidas como personas inferiores y las coloca en una situación de vulnerabilidad con oportunidades limitadas en dicho contexto. Guardar silencio acerca de la menstruación es el resultado de una ignorancia no solo social, sino que también política.

El tema de derechos humanos alrededor de una menstruación digna es ignorado y supone un obstáculo para tener acceso a los medios necesarios para gestionar dicho proceso. Es aun mayor la vulneración cuando se trata de grupos de los que la sociedad no es consciente.

<sup>1</sup>UNICEF (2020) Día de la higiene menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar> (En línea).

Finalmente, de acuerdo con Margaret E. Johnson (2019), la sociedad espera que las personas menstruantes sean las únicas responsables de su periodo, haciendo caso omiso de que ésta también es parte del ciclo de la vida de una mujer. En medida que niños y hombres igualmente sean conscientes de las características y de la importancia de la regla, contribuirán a la normalización del tema e identificarán hasta qué punto pueden influir en el proceso del ciclo de las mujeres.

### **1.3 DERECHOS HUMANOS Y MENSTRUACIÓN DIGNA**

La menstruación es uno de los temas a partir de los cuales es posible entender la gestión menstrual y al no tenerla en cuenta, la educación alrededor de ella es escasa surgiendo un sentimiento de desposesión del cuerpo de una misma, ya que las decisiones que se toman respecto a su gestión son limitadas.

De acuerdo con el Informe técnico para integrar la salud y derechos sexuales y reproductivos (2019), la salud menstrual es la manera más evidente de que las mujeres pueden tener el control sobre su propia salud.

Dentro de los elementos que aparecen en la mente de las personas cuando se habla de derechos humanos, la menstruación no es uno de ellos. El alcance que tiene en el consciente colectivo es muy bajo, ya que no afecta a todos los seres humanos, solo a niñas, mujeres y personas menstruantes, y, por otro lado, esto incide en que tenga poco impacto social y político, mismo que impide que se lleven a cabo las acciones necesarias para que se respete. Cabe mencionar también, que se olvida la importancia de considerar la perspectiva de género, ya que se excluyen a las personas transgénero y no binarias que también tienen ciclos menstruales (UNICEF, 2020).

De acuerdo con la subdirectora de Derechos Humanos de la S.C de Mendoza, E. Lamm (2017), el concepto de dignidad significa lo siguiente: "... que un individuo siente respeto por sí mismo y se valora al mismo tiempo que es respetado y valorado. Implica la necesidad de que todos los seres humanos sean tratados

en un pie de igualdad y que puedan gozar de los derechos fundamentales que de ellos derivan...”

Dicho lo anterior, para que una menstruación digna tenga lugar, entonces se debe de considerar que el cumplimiento de otros derechos humanos es fundamental. Estos contemplan el derecho a la salud, el agua, espacios para saneamiento, el bienestar, la perspectiva de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres, entre otros. En caso de que alguno de estos no esté presente durante el ciclo menstrual, entonces surgen complicaciones para las personas menstruantes.

La cantidad de productos que una persona menstruante utiliza durante la regla varía en función de las características de su cuerpo. Distintos factores propios del proceso biológico de cada persona influyen en las decisiones que toman las mujeres para la elección y utilización de toallas sanitarias. Los especialistas recomiendan cambiar las toallas en un tiempo no mayor a 4 horas al día, para evitar anomalías e infecciones en la zona íntima.

De acuerdo con el CONEVAL (2021), la pobreza menstrual se define como la falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre higiene menstrual, inodoros, instalaciones para lavarse las manos y/o gestión de residuos.

Si no se cuenta con servicios o instalaciones adecuadas, se verá limitada la posibilidad de que las personas menstruantes se laven, cambien y desechen los productos utilizados con seguridad.

## **1.4 MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN MÉXICO**

El Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria Nacional de marzo del 2021, señala que, en México, a nivel nacional, había una población total de 219.117 personas privadas de su libertad. El 5.64% estaba representado por mujeres (12.352), mientras que la población restante eran hombres, con un total de 206.765, quienes representaban el 94.36%.<sup>2</sup>

El Estado de México era el lugar con mayor cantidad de población penitenciaria en toda la República Mexicana con 33.391 personas (15.24%). La Ciudad de México se encuentra en segundo lugar (12.28%) con un total de 26.897 personas privadas de la libertad. En este caso, los hombres representaban, como en todos los casos, la mayoría de la población penitenciaria, con un total de 24.838 (94.69%).

Por otro lado, las mujeres representaban el 6.04% restante, con un total de 1585.

La Subsecretaría del Sistema Penitenciario de la Ciudad de México, al 2 de julio del 2021, informa que ha habido una reducción de la población penitenciaria respecto al mes de marzo del mismo año. Dicho organismo señala que hay un total de 26.423, la diferencia entre las cifras anteriores es de 474 personas.<sup>3</sup>

Los centros femeniles en los que están distribuidas las mujeres en la Ciudad de México son, el Centro Femenil de Reinserción Social de Santa Martha y el de Tepepan.

En el primer caso, el centro tiene una capacidad total de 1440 mujeres, sin embargo, está sobrepoblado, ya que alberga 1581 mujeres. En el centro de Tepepan sucede lo mismo, ya que la capacidad total de su población está superada por un 65.06%. Esto es, que la población instalada es de 415 mujeres, cuando su capacidad total es únicamente para 145.<sup>4</sup>

Según el Informe Estadístico Anual (2020) proporcionado por el organismo mencionado anteriormente, señala que la cantidad total de mujeres privadas de la libertad era de 1501. La diferencia con la fecha de julio del 2021 es de 84 mujeres, no existe un impedimento para el análisis del perfil por edad de dicho colectivo.

<sup>2</sup>Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2021) Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria marzo 2021. Prevención y Readaptación Social. México.

<sup>3</sup>Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2021) Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria julio 2021. Prevención y Readaptación Social. México.

<sup>4</sup>Subsecretaría Sistema Penitenciario. Población Penitenciaria al 2 de julio 2021. SEGOB. Ciudad de México.

**Tabla 1. EDAD PROMEDIO DE LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO (2020)**

18-29	352
30-39	541
40-49	363
50-59	180
60 o más	65
<b>Total</b>	<b>1501</b>

Los datos obtenidos con relación a la edad de las mujeres privadas de la libertad se muestran en la tabla anterior. Se observa que la mayoría de ellas tiene entre 30-39 años (541), seguidas por las de 40-49 (363), de manera similar las de 18-29 (352), posteriormente las de 50-59 (180). En el último caso y con menor cantidad están las que tienen 60 años o más (65).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la edad reproductiva de las personas menstruantes oscila entre los 18-49 años. Esto significa que, de las 1501 mujeres privadas de la libertad en la Ciudad de México en el 2020, en teoría 1256 estarían en edad reproductiva, esto es, un 83% del total de la población penitenciaria femenil.<sup>5</sup>

Sin embargo, es necesario considerar que todos los cuerpos son diferentes y que no todas las mujeres que se ubican en ese rango de edad son menstruantes, por lo que la muestra total de las mujeres en edad reproductiva disminuye.

A partir de las exigencias y quejas recogidas por parte de distintas asociaciones y colectivos con relación a la insuficiencia de productos de higiene menstrual y la calidad de los servicios que se brindan en los centros penitenciarios, poco a poco el tema ha ido formando parte de la agenda política.

<sup>5</sup>Anónimo. (2018). Salud de la Mujer. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health> (En línea).

## 1.5 GESTIÓN MENSTRUAL Y LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

Uno de los colectivos vulnerables que carece del manejo y gestión de un periodo menstrual digno es el de PMyMPL.

La Ley de Ejecución Penal (2016), en el Capítulo 2, sobre los Derechos y Obligaciones de las personas, señala en el artículo 9, los Derechos de las personas privadas de su libertad en un Centro Penitenciario. Establece, a grandes rasgos, que las mujeres privadas de la libertad deben recibir asistencia médica para el cuidado de la salud, haciendo énfasis en las necesidades propias de su edad y sexo (II); recibir suministro suficiente, salubre, aceptable y permanente de agua para su consumo y cuidado personal (VI) y recibir un suministro de artículos de aseo diarios necesarios (VII). Por otro lado, el artículo 10 del mismo correspondiente al mismo capítulo (2), señala que deben contar con las instalaciones adecuadas y artículos necesarios para una estancia digna y segura, priorizando los artículos para satisfacer las necesidades de higiene propias de su género (III).<sup>6</sup>

Mujeres que han sido privadas de la libertad, expresaron a la colectiva Mujeres Unidas X la Libertad, las condiciones reales sobre la situación de la gestión menstrual dentro de los centros penitenciarios de la Ciudad de México de Santa Martha y Tepepan. Una de las fundadoras de dicha colectiva, Beatriz Maldonado, cuenta lo siguiente: “cuando estuve en prisión, no todas teníamos toallas sanitarias, a veces teníamos que usar otras cosas como papel higiénico o prendas de ropa para controlar el flujo porque nos ensuciábamos...”

Afirmando, por otro lado, que lo establecido en las leyes no se respeta y las necesidades de las mujeres que pertenecen a este colectivo no son atendidas desde una perspectiva de género y propician la discriminación.

Son las mujeres privadas de la libertad quienes se enfrentan a un alto nivel de abandono en comparación con los hombres.

De acuerdo con la Asociación Civil Documenta (2020), las visitas y familiares son los principales actores que proveen los suministros básicos para cubrir ciertas necesidades dentro de los centros penitenciarios. Sin embargo, las mujeres al ser abandonadas deben de encontrar los medios para solventar gastos de productos de higiene y aseo personal.

En caso de que tengan visitas que cuenten con la posibilidad de proveer productos para la gestión menstrual, tales como compresas, toallas sanitarias y papel higiénico, es necesario considerar el impacto económico que esto supone. Si las mujeres privadas de su libertad carecen de visitas, entonces son ellas quienes tienen que solventar el gasto para obtener dichos productos.

Esto es, que el uso de los productos impacta económicamente no solo a nivel personal, sino también familiar.

El costo promedio de una toalla sanitaria es de 2 a 3 pesos, esto quiere decir que, a lo largo de la vida de una mujer, el gasto aproximado sería de 26 mil pesos.

Según el informe realizado por la Cámara de Diputados, en México, el costo de un tampón es de 4 pesos en promedio, si una mujer mexicana decide utilizar este producto durante su ciclo reproductivo, entonces gastaría 30 mil pesos a lo largo de su vida.<sup>7</sup>

La copa menstrual, finalmente, es el producto que más amigable se comporta frente al medioambiente y el costo total por su utilización a lo largo de la vida de una mujer, sería de 2 mil 800 pesos, ya que se tiene que cambiar cada 10- 12 años, careciendo las PMyMPL de la posibilidad de utilizar este producto dentro de los centros penitenciarios por problemas de higiene, principalmente por falta de agua.

Es posible conseguir las toallas sanitarias dentro de prisión, sin embargo, por necesidad económica, estos productos tienen un

<sup>7</sup>Iniciativa con Proyecto de Decreto por el que se reforman los Artículos 3 y 10 de la Ley Nacional de Ejecución Penal, en Materia de Salud e Higiene Menstruales de las Mujeres Privadas de su Libertad. (2021). Senado Morena LXIV Legislatura. Senado de la República. México.

costo elevado comparado con el del mercado, ya que, mujeres privadas de su libertad señalan que una sola toalla puede costar entre 5- 10 pesos, dependiendo de la marca. En el interior del centro existen tiendas que venden este producto por paquete o de manera individual, así mismo, hay compañeras que son abastecidas por sus familiares, o bien tienen una solvencia económica desahogada y compran el producto en las tiendas, para revenderlas entre las mismas internas que las requieren.

Como se mostrará más adelante, resulta complicado tener hábitos adecuados de higiene de cualquier tipo dentro de los centros penitenciarios por las condiciones precarias que tienen algunos servicios y por la falta de acceso a los productos necesarios.

## 1.6 POLÍTICAS PÚBLICAS EN MATERIA DE SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

El 28 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Higiene Menstrual para hacer conciencia sobre la realidad a la que se enfrentan las personas menstruantes al momento de gestionar su ciclo. El UNFPA (2021) señala que se deben crear políticas públicas por personas que estén interesadas en el tema y por aquellas que se enfrentan cada mes a dicho proceso, de lo contrario, surge un silencio y una omisión sobre algo que es natural y responsabilidad de todos.

El tema de la gestión menstrual en personas privadas de la libertad está cada vez más presente en la sociedad y, actualmente, es del conocimiento de muchos la falta que hacen los productos que recolectan la sangre y la precariedad de los espacios para garantizar una salud menstrual dentro de los centros penitenciarios.

Gracias a colectivos y personas que buscan dar voz a las mujeres privadas de la libertad, se ha logrado despertar interés en políticos y autoridades que han hecho de la gestión menstrual, un tema en la agenda para hacer frente al problema de vulnerabilidad que vive el colectivo en cuestión.

Escocia (2020) fue el primer país en ofrecer productos para la menstruación de manera gratuita en edificios públicos, una

campaña en contra de la pobreza del periodo, presidida por la legisladora Mónica Lennon desde 2016.

Nueva Zelanda aprobó medidas similares en el 2020, ya que distribuirán protecciones periódicas gratuitas en los establecimientos educacionales.

Otro ejemplo es el del gobierno de Francia, señalando que destinarán parte del presupuesto del 2021 para luchar contra la pobreza menstrual. Se aplicarían iniciativas en favor de mujeres presas o en situación de precariedad.<sup>8</sup>

En México, la LXIV Legislatura de la Cámara de Diputados avaló la iniciativa del acceso gratuito a productos de higiene menstrual a niñas y adolescentes en escuelas. La exposición de motivos está basada en cifras del ENIGH (Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares), las cuales señalan que, en el 2018, en México residían 64.4 millones de mujeres y que aquellas que tenían entre 10 y 54 años representaban el 66.65% de la población.<sup>9</sup>

En México no se han llevado a cabo estudios sobre las necesidades de las niñas, mujeres y personas menstruantes por parte de programas sanitarios, por lo tanto, esto ha incidido en que el tema no esté incluido en la agenda pública y, como consecuencia, se asocia exclusivamente al ámbito personal y privado.

La presente iniciativa en materia de higiene menstrual insiste en la importancia que tiene “...hablar fuerte y claro sobre la manera en que las mujeres enfrentan los desafíos y las dificultades durante sus periodos menstruales.”

<sup>8</sup>Anónimo (2021). Los productos higiénicos femeninos también serán gratuitos para estudiantes en Francia. El mundo. Disponible en: <https://www.dw.com/es/los-productos-higiénicos-femeninos-también-serán-gratuitos-para-estudiantes-en-francia/a-56666904> (En línea).

<sup>9</sup>Iniciativa con Proyecto de Decreto por el que se reforman los Artículos 3 y 10 de la Ley Nacional de Ejecución Penal, en Materia de Salud e Higiene Menstruales de las Mujeres Privadas de su Libertad. (2021). Senado Morena LXIV Legislatura. Senado de la República. México.

La iniciativa anterior, señala que se pretende que el tema de la menstruación sea abordado a partir de políticas públicas para que se garantice el acceso a los productos de higiene necesarios para el desarrollo de personas menstruantes en todas las etapas de su vida.

En México, el Congreso de Michoacán fue el primero en aprobar la gratuidad de productos de higiene menstrual en escuelas públicas, así como también, la implementación de una educación menstrual de calidad, con el objetivo de garantizar una menstruación digna a niñas, mujeres, adolescentes y personas menstruantes.

Durante la I Legislatura, diputadas de la Ciudad de México (Leonor Gómez Otegui, Esperanza Villalobos, Alessandra Rojo de la Vega, Paula Soto y Sandra Vaca Cortés) presentaron iniciativas de reforma legal en el Congreso de la Ciudad de México para legislar en materia de acceso a productos de gestión menstrual y salud reproductiva.

Es imprescindible que, además de que tengan cabida las iniciativas anteriores propuestas en México, se insista en abordar el tema del acceso a productos de higiene para una gestión menstrual digna desde una perspectiva de género, considerando a los colectivos más vulnerables. En este caso, las personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad.

## **2. SOBRE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son las estrategias y mecanismos aplicados por las personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad para gestionar su menstruación dentro de los centros penitenciarios?

### **2.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Generar una nueva concepción del papel que juega el sistema penitenciario en la problemática de los procesos de menstruación a los que se enfrentan las mujeres y personas menstruantes privadas de la libertad, considerando el acceso a los servicios que tienen y la calidad de estos, a partir de las estrategias y mecanismos aplicados para su gestión.

Generales:

- Conocer cuáles son las condiciones que existen dentro de prisión que limitan el acceso a una menstruación digna.
- Identificar cómo afectan las creencias y estigmas sociales en el reconocimiento de la menstruación como un derecho humano.

Específicos:

- Mediante la aplicación de entrevistas a PMyMPL en la Ciudad de México, describir qué mecanismos o estrategias aplican para gestionar su periodo menstrual.
- Desde la perspectiva de las directoras de los centros penitenciarios de Santa Martha y Tepepan, conocer la manera en la que se involucran para atender las necesidades relacionadas con el periodo y la higiene de las personas menstruantes privadas de la libertad.

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de la presente investigación, se ha llevado a cabo una metodología de tipo cualitativa, esto es, mediante la aplicación de entrevistas.

Se diseñó un guion de entrevista dirigido específicamente a las directoras de los centros penitenciarios femeniles de la Ciudad de México, estas son, la Lic. María del Carmen Serafín Pineda (Santa Martha) y la Lic. Gloria María Hernández Gaona (Tepepan).

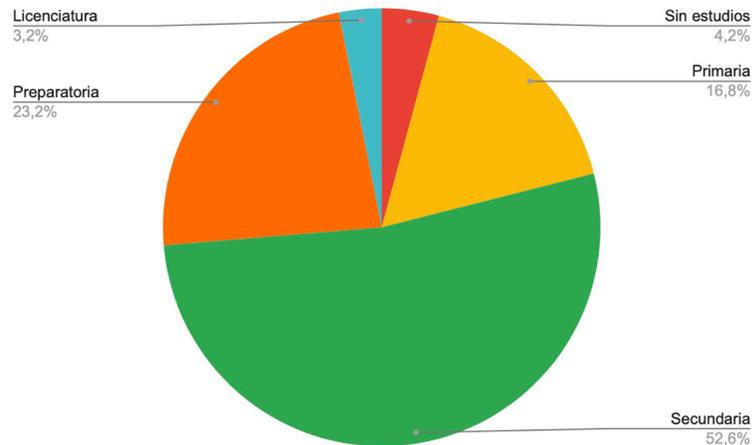
En segundo lugar, tras el diseño de otro guion, se aplicaron entrevistas a mujeres privadas de la libertad que se encuentran en los centros de reclusión femenil de la Ciudad de México: Santa Martha Acatitla y Tepepan. Las preguntas aplicadas están enfocadas en identificar aquellos mecanismos y estrategias utilizadas por las mujeres para gestionar su periodo menstrual dentro de las prisiones.

Para identificar los testimonios de las PMyMPL a lo largo de la investigación, se ha utilizado la palabra ENT, que significa entrevistada, seguida por un código personal para respetar el anonimato de las participantes.

Se entrevistó a una cantidad total de 95 personas que están privadas de la libertad; la edad media fue de 34 años; del total de las entrevistadas, 64 se encontraban en el Centro de Reinserción Social Femenil Santa Martha Acatitla, mientras que las 31 restantes se encontraban en el Centro de Reinserción Femenil Tepepan.

En primer lugar, se estableció que la muestra deseada para hacer las entrevistas iba a estar basada en las siguientes características: que las participantes tuvieran entre 18 y 49 años, que su estancia en los centros fuera de por lo menos un año y que pertenecieran a distintos dormitorios.

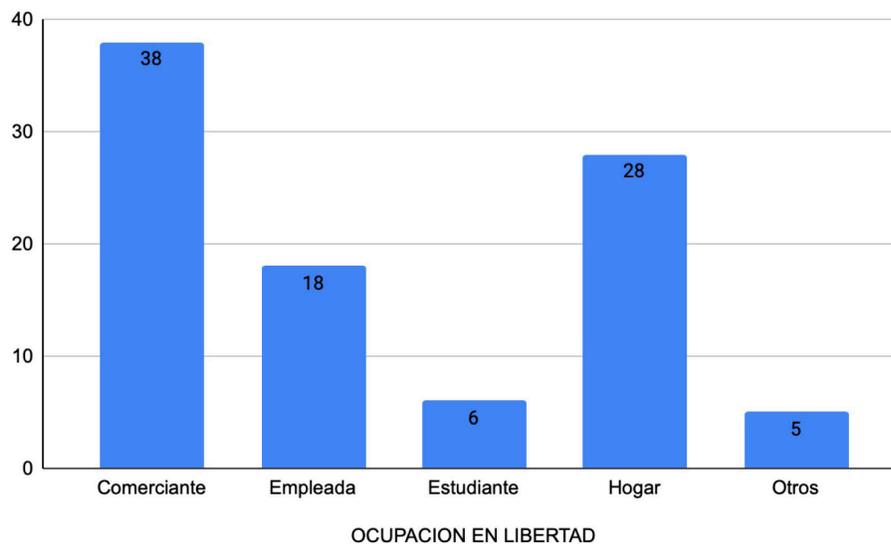
## GRÁFICO 1. NIVEL DE ESTUDIOS CONCLUIDO DE LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO



Como se muestra en el gráfico anterior el 52.6% de las entrevistadas concluyó la secundaria (50), seguido por el 23.2% quienes terminaron la preparatoria (22), esto es, una representación del 75.8% del total. El porcentaje restante lo abarcan los siguientes rubros: sin estudios (4.2%), primaria (16.8%) y licenciatura (3.2%).

A partir de los resultados obtenidos anteriormente, dentro de la categoría de “comerciante” a la que pertenecían la mayoría de las mujeres entrevistadas (38), se consideran los siguientes: vendedoras de comida, artículos y/o accesorios. En segundo lugar, 28 de las mujeres señalan dedicarse al hogar, seguido por las que eran empleadas (18), entre ellas se consideran: meseras, edecán, recolectoras de basura contratadas, ayudante de cocina, entre otras. Por otro lado, solo 6 señalan ser estudiantes, mientras que los 5 restantes indican lo siguiente: militar, trabajadora sexual, costurera, etc.

## GRÁFICO 2. OCUPACIÓN EN LIBERTAD DE LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO



Con relación a los dormitorios a los que pertenecen las mujeres entrevistadas, es necesario mencionar que en Santa Martha y en Tepepan se clasifican de manera distinta. En el primer caso, los dormitorios se identifican por letras, mientras que, en el segundo, por números. A continuación, se muestra cuál fue la cantidad de mujeres entrevistadas por dormitorio.

**TABLA 1. CLASIFICACIÓN DE LAS ENTREVISTADAS POR DORMITORIO EN EL CENTRO DE SANTA MARTHA**

DORMITORIOS SANTA MARTHA	
A	12
B	10
C	11
D	11
E	9
F	6
G	3
H	2
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>

**TABLA 2. CLASIFICACIÓN DE LAS ENTREVISTADAS POR DORMITORIO EN EL CENTRO DE TEPEPAN**

<b>DORMITORIOS TEPEPAN</b>	
1	8
2	3
3	2
4	5
6	4
8	5
9	4
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 PERCEPCIONES DE LA MENSTRUACIÓN**

A partir de las entrevistas realizadas a las PMyMPL en la Ciudad de México, se obtuvo que existen distintos conceptos o frases a partir de los cuales se refieren al ciclo menstrual.

Como se mencionó más arriba, desacreditar la menstruación es el resultado de los mitos y tabúes que existen alrededor de ella. Al mismo tiempo que representa la fertilidad, la sociedad la percibe como algo vergonzoso y, por lo tanto, la manera en la que se expresa de ella invisibiliza la naturalidad del proceso mismo.

En primer lugar, las palabras con las que las entrevistadas se refieren, en su mayoría, a que ha llegado dicho ciclo son: regla, periodo y menstruación. Esto es, una aproximación al proceso biológico de manera más “correcta”.

En segundo lugar, existen frases que mencionan sobre la menstruación, pero no de manera directa y son conocidas y utilizadas por las participantes informalmente. Las más conocidas son: “ya llegó Andrés”, “Andrés el que llega cada mes”, “estoy en mis días”, “me está bajando”, “Juana la colorada”, “estoy monstruando”, entre otras.

Uno de los problemas que existe alrededor de la opresión del tema de la menstruación, radica en el desconocimiento que se tiene de la misma, no solo de otras personas, sino que de las mismas que se enfrentan a dicho proceso.

Esto quiere decir, que se ha aceptado por parte de las personas menstruantes que el periodo es un proceso que sucede a todas las mujeres y niñas, sin embargo, se ignoran las características principales de este y su significado. Como vemos más arriba, lo que sucede es que se asocia, en la mayoría de las ocasiones, como algo negativo, ya que afecta la integridad física, mental y emocional de algunas, aunque sea por periodos temporales o cortos.

Con relación a este aspecto, se les preguntó a las MyPMPL privadas de la libertad, sobre qué creían que significaba la menstruación en sus cuerpos, considerándola como un proceso biológico. Muchas respuestas fueron similares y otras no supieron qué contestar, esto es, a grandes rasgos, que desconocen de qué se trata este proceso.

Cabe mencionar que, como en otros casos, los testimonios no tienen una sola respuesta, al contrario, hay quienes mencionan varias características en una sola, misma que puede clasificarse en distintas categorías.

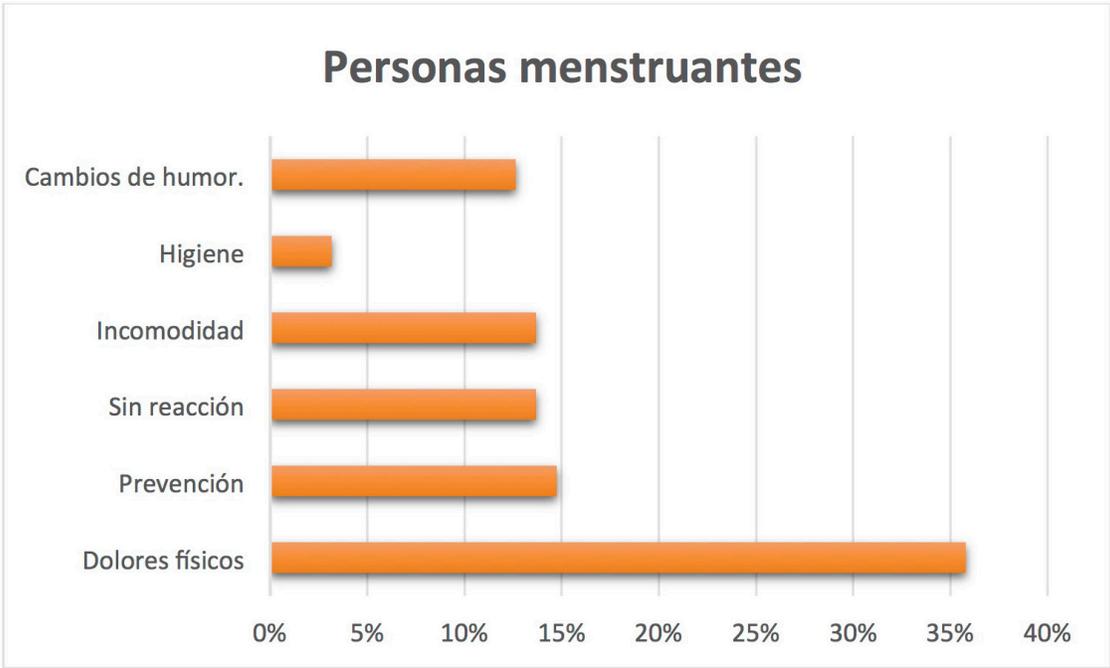
Más de 50 entrevistadas describen que el periodo menstrual se caracteriza por el desecho, limpieza, o desintoxicación del cuerpo a través de la sangre. Además, 15 identifican únicamente que es un proceso que pasa cada mes o cada 28 días y 7 atribuyen que el proceso es algo natural o normal. Por otro lado, el significado que asocian por lo menos 9 entrevistadas con la menstruación, es que consiste en un cambio de niñas a señoritas.

Los testimonios restantes se caracterizan porque las personas no contestaron, no saben qué significa y otras respuestas que no entran dentro de las categorías anteriores, por ejemplo: algo raro (ENT- KA), vergüenza (ENT- AC), desahogo físico (ENT- MM), un periodo o sangrado (ENT: SG, TR, YM, BO, GB, etc.).

Se les preguntó a las participantes cuál era su reacción al saber que su periodo estaba por llegar y se obtuvieron respuestas similares. Hay quienes manifestaron más de una en sus testimonios.

Las percepciones ante la menstruación se pueden clasificar de la siguiente manera, por orden de relevancia para las entrevistadas: dolores físicos (1), prevención (2), sin reacción (3), incomodidad (4), higiene (5) y cambio de humor (6).

**GRÁFICO 3. LAS PERCEPCIONES ANTE LA MENSTRUACION DE LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO**



En primer lugar, 34 fueron las entrevistadas que manifiestan que el dolor es el primer pensamiento que tienen cuando son conscientes de que su periodo esta por llegar y, para la mayoría, esto resulta en la desventaja más grande del ciclo menstrual.

Entre los dolores mencionados, los principales son los siguientes: cólicos, dolor de estómago, vientre, espalda, cintura, piernas y senos.

Aunado a este apartado, 3 de las 34 entrevistadas mencionan que el dolor es lo más negativo del periodo y que, en algunos casos, el servicio médico resulta ser un obstáculo para reducir las molestias físicas.

*“Automáticamente me pongo de malas. Odio porque me dan unos cólicos horribles... me molesta. Digo, “ay, no por favor, todos los meses es lo mismo”. Lo único que me calma es la inyección, pero ya no me la quieren poner (en servicio médico)”. (ENT- VG).*

*“¡Qué horror... este lugar es de lo peor, si tienes cólicos no te dan pastillas!! (ENT-YM).*

*“... ya me bajó, no me gusta porque no me dan medicamento para tolerar los cólicos” (ENT-BM).*

En segundo lugar, 14 personas coinciden en que lo que más les preocupa cuando va a llegar su menstruación es que deben de estar prevenidas. Esto es, al no todas tener la misma facilidad de acceso a productos sanitarios, principalmente a las toallas femeninas.

*“Pienso que necesito toallas y me pongo a buscar para adquirirlas”. (ENT- LI).*

*“... tengo que prepararme con mis artículos personales, tengo que comprarme mis toallitas”. (INT- LA).*

*“¡Uy, la toalla! Corro, pienso en la toalla, busco, sigo pensando en la toalla...” (ENT-VE).*

En tercer lugar, de las 95 personas entrevistadas, 13 mencionan no tener problema ni queja alguna cuando llega su ciclo. Esto es, que no padecen incomodidades de ningún tipo. En algunas ocasiones, hasta se alegran de que llegue el periodo. Algunas de ellas cuentan lo siguiente:

*“Pues, nada... son ciclos naturales”* (ENT-CD).

*“Nada... que ya me va a bajar. Me siento normal. Digo, “ay todavía ovulo”. Lo acepto con naturalidad”.* (ENT-RG).

*“¡Qué chido que no estoy embarazada!”.* (ENT- KG).  
*“Pues nada, como yo no sufro de cólicos ni dolores en el vientre, digo, “ah, ya llegó Andrés” y rápido me cambio...”.* (ENT-IP).

Respecto a la incomodidad que tienen muchas cuando están menstruando, depende de los productos que tengan a su alcance y el comportamiento de su cuerpo, mismo que les puede impedir realizar sus actividades. Trece personas comentan sobre la razón por la cual este proceso puede llegar a ser incómodo: el flujo menstrual es abundante y no cuentan con los productos suficientes para cambiarse, las toallas sanitarias que usan causan reacciones en la piel y, por último, que la ropa que deben usar no es apropiada ni cómoda.

*“Ay, ya cayó la pesadez... no me gusta traer toallas, prefiero tampones, pero no nos dejan”.* (ENT- EE).

*“Vamos a empezar otra vez... este monstruo no me gusta. Sufre uno mucho... soy muy delicada de mis partes íntimas y me rozo demasiado con las toallas sanitarias”.* (ENT- RR).

*“... es muy abundante, para mí es un problema porque no me deja hacer tranquila mis actividades”.* (ENT-NC).

Con relación a la higiene, 3 de las personas menstruantes entrevistadas señalan que, inevitablemente, por la carencia de productos sanitarios, es más probable que ensucien sus prendas y no tienen la posibilidad de limpiarse con frecuencia. Por ejemplo:

*“¡Ash! Cargo pesado en la cocina y con tanto movimiento me estoy ensuciando”. (ENT- AC).*

*“¡Chin, ya me va a bajar y yo ni me puedo casi parar porque me mancho!” (ENT-DC).*

*“Me da coraje porque me mancho mi ropa interior y mi ropa... soy muy delicada. Un paquete de toallas no me dura...” (ENT- EG).*

En último lugar, respecto a los cambios de humor que se presentan en las personas entrevistadas, de igual manera que el caso anterior, son 12 quienes identifican el cambio de humor principalmente como resultado del periodo menstrual. Sentimientos y emociones distintas son las que describen, entre ellas: ansiedad, tristeza, depresión, sentimiento de susceptibilidad y vulnerabilidad, mal humor, enojo, irritabilidad, sueño, entre otros.

## 4.2 CICLO MENSTRUAL DE LAS PMyMPL

A continuación, se muestra un gráfico que representa la frecuencia con la que aparece el periodo menstrual en las personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad que residen en los centros penitenciarios de la Ciudad de México.

Cabe mencionar que, a pesar de que se buscaron las cifras más precisas, para algunas entrevistadas, ser regular significa que tengan su periodo el mismo día de cada mes o con la misma frecuencia, aunque sea mayor o menor a los 28 días exactamente. Esto es, que, por ejemplo, muchas de ellas tienen su ciclo menstrual cada 21 o 30 días, sin embargo, al no verse modificada dicha frecuencia, se consideraron como regulares.

Por otro lado, es necesario considerar que aquellas que son irregulares, toman en cuenta que, si su periodo no tiene la misma frecuencia por varios meses seguidos, tienen sangrados

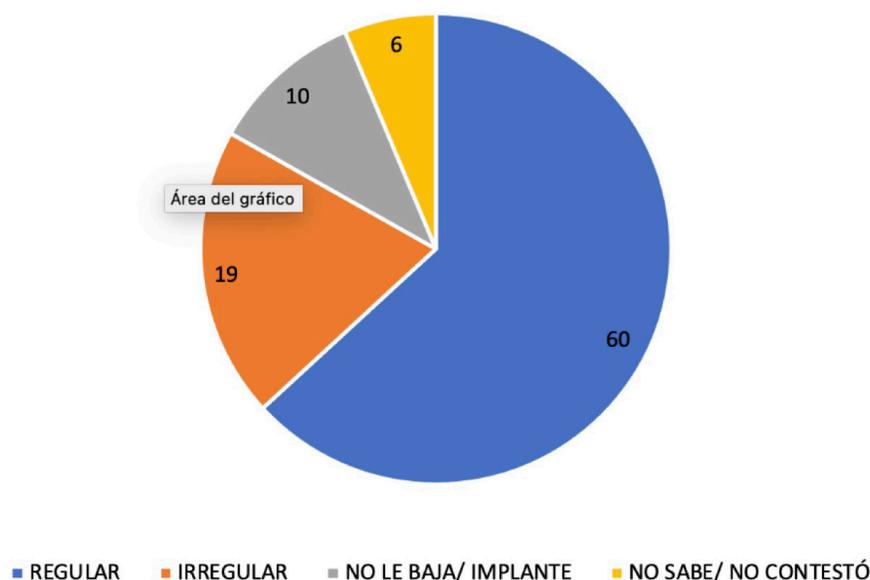
esporádicos o no han tenido su periodo en mucho tiempo, se ubican dentro de esta categoría, a pesar de que por mucho tiempo hayan sido regulares.

Se decidió hacer otra categoría que ubica a las mujeres que abiertamente cuentan que tienen implantes o dispositivos que han incidido en la modificación no solo de la frecuencia de su menstruación, sino que también han presentado otras anomalías como dolores muy fuertes, sangrados abundantes y con una duración de más de 10 días.

Es importante mencionar que, al describir y cuantificar a aquellas que tienen implantes o dispositivos, no significa que se excluyan a otras que si los puedan tener, pero que no quisieron comentarlo y que, del mismo modo, pueden ubicarse en las categorías restantes.

Finalmente, se creó una categoría para las que no contestaron o no supieron describir con qué frecuencia tienen su periodo menstrual.

**GRAFICO 4. FRECUENCIA DEL CICLO MENSTRUAL DE LAS PERSONAS MENSTRUANTES Y MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD ENTREVISTADAS**



A grandes rasgos, lo que se muestra anteriormente es que la mayoría de ellas son regulares (60), en comparación con las que son irregulares (19) que, aunada a esta categoría se incluyen las que tienen implantes o no les baja (10) y, finalmente, las que no contestaron o no saben (6).

Es importante hacer énfasis en la periodicidad del ciclo menstrual de las personas privadas de la libertad, ya que, a partir de dicho dato, es posible identificar con cuántas toallas debería disponer la institución y las internas, aproximadamente, para que tengan acceso a los productos de higiene menstrual, considerando sus necesidades personales en cuestión de cantidad según su ciclo.

De acuerdo con las 95 respuestas obtenidas, se obtuvo que, en promedio, son de 4 a 6 días los que dura el periodo menstrual de la mayoría de ellas. Este dato, a pesar de ser lo más aproximado a la realidad posible, no debe de excluir a aquellas que tienen flujo abundante durante su periodo y/o que los días en los que sangra, excede al de la media señalada.

### **4.3 PRODUCTOS SANITARIOS DE HIGIENE Y SALUD MENSTRUAL UTILIZADOS POR PMyMPL**

De la mano con la gestión menstrual por parte de las personas menstruantes, el tema del acceso a los productos sanitarios de higiene y salud es fundamental. A las entrevistadas se les pregunto sobre qué productos utilizaban cuando tenían la regla y qué hacían cuando carecían de ellos.

Se obtuvo que todas utilizan toallas sanitarias femeninas, tanto nocturnas como normales, esto depende de la cantidad de flujo que tengan. Algunas mencionaron que prefieren utilizar tampones (támpax), los cuales no son permitidos dentro de los centros y por ello, no son fáciles de conseguir en el interior, así como no se les permite el acceso por visita, sin embargo, las internas las consiguen de manera clandestina. Se incluyen también a las que mencionaron tener implantes o dispositivos, ya que en sus testimonios mencionan que, aunque su menstruación se haya visto interrumpida por largos periodos de tiempo, en ocasiones, presentan sangrados. Cuando estos son leves, utilizan panti

protectores o papel sanitario, mientras que si son abundantes optan por usar toallas.

*“Tengo implante, pero a veces si me baja y no se cuando... lo controlo con panti protectores”.* (ENT- TS).

*“Pues uso toallas y también panti protectores porque como no me baja mucho...”* (ENT-AL).

Por otro lado, al hablar de gestión menstrual, la higiene y la salud están incluidas, sin embargo, al ser un tema poco visibilizado, la asociación a productos relacionados con la menstruación incluye, la mayoría de las veces, únicamente las toallas.

Aunado a lo anterior, se obtuvo que 4 de las 95 personas entrevistadas, a la pregunta contestaron que además de las toallas, uno de los productos que ellas consideran necesarios para su gestión menstrual son pastillas. (ENT: MC, AG, PP y EN). Por otro lado, fueron 10 entrevistadas las que mencionan que, además de toallas sanitarias, han utilizado tampones (ENT: RG, GG, EL, AK, YH, SG, NJ, KP, DV y MZ). Mencionan que son más cómodos que las toallas, pero no están permitidos dentro de los centros.

Finalmente, se observó a través del análisis de los testimonios, que solo la ENT-PS utiliza copa menstrual además de toallas; la ENT- FH cuenta que ella usa papel sanitario la mayoría de las veces en lugar de toallas porque no consigue con facilidad y; por último, solo las entrevistadas ENT: BO y PA especifican que utilizan jabón íntimo para limpiarse y evitar infecciones y es considerado un producto igual de necesario que las toallas.

Como se menciona más arriba, probablemente hay quienes también usen otros productos y no lo mencionan, ya que lo que es relevante en este aspecto es que la asociación a la menstruación es, en primera, y única instancia, a productos como toallas sanitarias dejando a un lado aquellos relacionados con salud e higiene como son el agua, jabón, medicamentos, entre otros.

## 4.4 ACCESO A PRODUCTOS DE HIGIENE Y SALUD MENSTRUAL POR PARTE DE LAS PMYMPL

Identificar qué productos son los que utilizan las personas menstruantes dentro de los centros penitenciarios en la Ciudad de México es relevante, sin embargo, tiene mayor relevancia saber cómo los consiguen al estar privadas de su libertad.

Se identificaron cuatro medios a partir de los cuales las personas menstruantes privadas de su libertad consiguen productos de higiene menstrual, estos son: la tienda del centro penitenciario (1), la visita (2), las compañeras (3) y la institución/ donaciones (4).

Cabe mencionar que el acceso y los datos obtenidos varían según el centro penitenciario, ya que como se muestra más arriba, cada uno tiene su propia administración y características específicas que inciden en la gestión menstrual, como, por ejemplo, la cantidad de población que hay en cada una.

Es importante hacer mención, que durante la contingencia sanitaria Covid 19, se vio muy afectada la visita familiar, ya que no se ha tenido acceso de manera cotidiana, lo que ha agravado de sobremanera a las PMyMPL referente a la obtención de los productos de gestión menstrual, así como a todos aquellos productos para su higiene personal. Al verse afectada la visita familiar, el ingreso económico en el interior del centro se percibió de manera muy lenta a comparación de tiempos donde no existía el Covid 19.

Con relación al método de obtención de productos sanitarios, se observó que, en el Centro Femenil de Reinserción Social Santa Martha Acatitla, 40 personas menstruantes mencionan que compran regularmente o han tenido que comprar toallas sanitarias en la tienda del centro penitenciario.

En segundo lugar, 26 señalan que es su visita quien regularmente se las proporciona, sin embargo, esto no quiere decir que no hayan tenido que conseguirlas por otro medio. Se identifican también a aquellas que compran dichos productos no tienen

visita y tienen que trabajar para comprarlas o, tienen visita, pero por alguna razón no les llevan toallas.

En tercer lugar, 10 cuentan que se las piden a sus compañeras del centro, sobre todo aquellas que no tienen visita ni trabajo, sin embargo, las compañeras pueden carecer de ellas en ocasiones, por lo que deben buscar otra manera de conseguir toallas.

En último lugar, únicamente 3 mencionan que han logrado obtener toallas por parte de la institución, esto es, que en enfermería hay algunas o se reparten de donaciones que han recibido. El problema es que en Santa Martha las donaciones son muy pocas y, aunque las haya, no son suficientes para todas o para un ciclo menstrual.

Algunas entrevistadas que están en Santa Martha señalan lo siguiente:

*“Hay veces que las compañeras mismas me regalan cuando no tengo, o el sistema penitenciario te da, pero es rara la vez porque te dan 2 o 3 de vez en cuando”* (ENT-CN).

*“Es difícil porque las que no tenemos visita seguido, pues... ¿cómo te las traen o cómo las puedes adquirir? A veces en la tienda no hay y le tienes que pedir a una compañera”.* (ENT-LS).

*“Pues hay veces que las compañeras te ayuda, pero no siempre... la mayoría no tenemos visita”* (ENT- DB).

La directora del centro penitenciario de Santa Martha, la Lic. Serafín, señala que los donativos que reciben se distribuyen, principalmente, a quienes lo requieren en mayor medida.

*“... Hay chicas que tienen alguna característica especial por el hecho de no contar con alguna red de apoyo y, es básicamente a quienes se les proporciona, así como a las de recién ingreso”.* (ENT- Lic. Serafín).

A diferencia de las entrevistas obtenidas del centro de Santa Martha, al Centro de Reinserción Social de Tepepan, los resultados fueron distintos.

En primer lugar, se entrevistaron a 31 personas, de las cuales 23 señalan que es la institución y las donaciones el principal medio a través del cual consiguen toallas sanitarias.

Las donaciones son mayores en este centro que en el de Santa Martha y la facilidad para solicitar las toallas a la institución es más favorable e identifican cierto apoyo directo por parte de la Lic. Gaona respecto a este tema.

**TABLA 3. COMPARATIVA DEL CENTRO FEMENIL SANTA MARTHA ACATITLA Y TEPEPAN**

Santa Martha	Tepepan
El servicio de agua es escaso ya que lo limitan en el transcurso del día.	El servicio de agua lo tienen durante todo el día.
Únicamente se les otorgan productos de gestión menstrual a las mujeres privadas de la libertad, cuando el centro recibe alguna donación por parte de particulares.	Únicamente se les otorgan productos de gestión menstrual a las mujeres privadas de la libertad cuando el centro recibe alguna donación por parte de particulares.
El ingreso de la visita familiar es muy bajo.	El ingreso de la visita familiar es prácticamente nula.
No se cuenta con la cantidad especializada en Servicio Médico por lo tanto no se facilita recibir la atención.	En este centro se encuentra la Torre Medica por lo tanto hay una mejor atención.
Por la poca afluencia de visita y las actividades que se emplean dentro del centro, no hay suficiente solvencia económica para esta población.	La solvencia económica para las mujeres de este centro no es suficiente, debido a la falta de visita y a las pocas oportunidades de trabajo.

La carencia que tienen de productos sanitarios es menor comparada con la de Santa Martha, sin embargo, 15 mencionan que, aunque la institución les brinde dichos productos, las visitas también les proporcionan porque la mayoría de ellas son irregulares y desconocen los días en los que se va a presentar su ciclo menstrual y prefieren tener para prevenir.

Por otro lado, solo 5 comentan que no tienen visitas y que prefieren comprarlas en la tienda del centro, ya que la marca que venden puede resultar más cómoda que la que llegan a recibir de donaciones.

Respecto a esto, las entrevistadas del centro de Tepepan señalan lo siguiente:

*“Aquí nos dan donación o, si no, los trae la familia. La donación varía, pero si es regular. No es problema conseguir las toallas. La institución sí nos da”*: (ENT-RR).

*“... mi familia o la institución. Si les pido, me dan sin problema”*. (ENT-JO).

*“Hay veces que cuando me vienen a ver, me traen mi paquete de toallas o yo vengo a hablar con la directora para que me regale”*. (ENT-GB).

Para la Lic. Gaona, directora del centro de Tepepan, tener un acercamiento individual con las personas privadas de su libertad, resulta una manera para conocer e identificar sus necesidades específicas.

*“...como mujer, pienso y cuido sus necesidades y no solo en cuestión de toallas sanitarias, sino que de otros productos de aseo personal.”* (ENT- Lic. Gaona).

Fue en colaboración con el Lic. Fernando Rivera, Coordinador Nacional de Voluntariado de la Cruz Roja, con quien logró obtener varias donaciones de paquetes con productos de higiene tales como toallas, jabón, papel sanitario, desodorante, cepillo, pasta dental, entre otros.

## 4.5 DIFICULTADES DE ACCESO A LOS SERVICIOS Y PRODUCTOS DE GESTIÓN MENSTRUAL DENTRO DE PRISIÓN

Para muchas entrevistadas, el problema no radica únicamente en el acceso a productos que les permitan gestionar su menstruación, sino que la cantidad con la que deben de contar en cada ciclo no es suficiente y deben buscar otras alternativas.

Como se menciona anteriormente, el principal producto que utilizan las PMyMPL para gestionar su periodo, es la toalla sanitaria. Por eso, es necesario considerar que hay quienes usan 10 toallas durante su ciclo menstrual, mientras que habrá otras que usan 20 o más, esto va a depender de los días que dure su regla y la cantidad de flujo que presenten.

Una de las inquietudes principales para la realización de las entrevistas, consistía en saber qué era lo que hacían las PMyMPL al carecer de los productos sanitarios para su gestión menstrual o de la calidad de los servicios proporcionados para tener una menstruación digna.

A continuación, se muestra una imagen sobre cuáles son los productos utilizados durante la regla de las PMyMPL de forma descendente, partiendo de la más utilizada que son las toallas, seguida por el producto a utilizar en caso de no tener el anterior.

**FIGURA 1. PRODUCTOS UTILIZADOS POR PMyMPL PARA SU GESTIÓN MENSTRUAL**



Imagen: Mujeres Unidas X la Libertad

Se observó que, en su mayoría, lo que hacen las mujeres y personas menstruantes dentro de prisión cuando no tienen toallas, es comprar o pedir prestada a las compañeras y, si la institución tiene suficientes, las provee. Sin embargo, hay que considerar que no todas tienen trabajo, dinero, visitas o no se sienten en confianza para pedir, por lo que aplican distintas estrategias para gestionar su periodo.

Como se ha ido mencionando a lo largo del diagnóstico, las toallas sanitarias es el principal producto que utilizan, si carecen de este, usan papel higiénico, seguido por trapos, prendas de ropa y, por último, cubre bocas.

Algunas de las entrevistadas comentan lo siguiente al respecto:

*“Hay compañeras que sé que han usado calcetines porque no tienen nada... son las que no tienen visita”.* (ENT-CP).

*“Si, pues... usan como pedazos de tela, algo así... porque muchas no tienen visita”.* (ENT-FT).

*“Unas usan papel y si no tienen, cortan la camiseta y se la ponen”.* (ENT-TT).

Otra de las cuestiones de gran relevancia en la obtención de los resultados del estudio, fue identificar que las PMyMPL desconocen los derechos humanos implicados alrededor de la menstruación y su gestión.

Esto quiere decir que el tema carece de presencia para reconocer que es una cuestión no solo personal, sino que también, de carácter público y, por lo tanto, la responsabilidad debe de ser asumida por los organismos correspondientes.

Al momento de realizar las entrevistas, tanto en Santa Martha como en Tepepan, las personas privadas de su libertad señalan que la obtención de los productos sanitarios tales como toallas, papel higiénico, entre otros, debe ser responsabilidad de tres actores diferentes: de la institución, de ellas mismas o de la familia.

En total, 52 de las 95 mujeres entrevistadas, consideran que es responsabilidad de la institución (48) y del gobierno (4) proporcionarles productos de higiene menstrual. Sin embargo, las mujeres privadas de su libertad del penal de Santa Martha consideran que dicho organismo no se hace responsable en su totalidad o de manera adecuada, por lo que consideran que la responsabilidad se transfiere automáticamente a los familiares/ visitas o a uno mismo.

Entre los testimonios de las PMyMPL sobre la responsabilidad adjudicada a las instituciones y centros, algunas personas comentan lo siguiente:

*“... de la institución, porque en un reglamento viene que ellos nos los tienen que proporcionar, pero ya no les decimos porque ni nos hacen caso”. (ENT-VP).*

*“Del penal. Estás bajo una jurisdicción... todo lo que es uso de limpieza personal y toda la vestimenta te la tiene que dar el penal, se supone que estas recluida” (ENT- KP).*

*“Es responsabilidad del centro. Primero, porque yo estoy aquí y no me han dicho si soy culpable o inocente y tengo que estar aquí en vez de estar en mi casa y, en segunda, pues si te tienen aquí, te tienen que dar las mínimas cosas para que estés bien: agua, toallas sanitarias, jabón...” (ENT-VL).*

*“Yo digo que el gobierno sí debería de ayudarnos, aunque sea con eso... con jabón de baño, un kit de higiene personal... es lo más esencial”. (ENT-BO)*

A grandes rasgos, aquellas que comentan que la responsabilidad es de las instituciones, justifican, en primer lugar, que es su deber sobre todo con las que no tienen visitas, ya que, no tienen dinero y no pueden conseguirlas. Por otro lado, solo 5 son conscientes de que existe un reglamento que explica cuál es la obligación de la institución para cubrir con las necesidades básicas de las personas privadas de la libertad.

Con relación a la responsabilidad que se adjudican las internas mismas para conseguir las toallas, son 27 las que comentan que conseguir los medios para gestionar su menstruación depende de ellas, ya que corresponde a algo personal.

*“... o sea, es mi responsabilidad, es mi cuerpo. no puedo hacer responsable a alguien porque es algo mío...” (ENT-LI).*

*“... responsabilidad de mí misma, porque es mi cuerpo y mi higiene”. (ENT-DD).*

*“Pues de nosotros, ¿no?... yo desde que llegué, me mantengo sola, lavo ropa de mis compañeras, tiro basura... yo me sostengo sola y consigo mis cosas” (ENT-AC).*

De las 27, cinco indican que dicha responsabilidad es suya, sin embargo, lo hacen porque se dan cuenta que de parte de la institución o centro no hay apoyo. Por ejemplo:

*“Es uno de los servicios que debería de dar la institución, pero hay que tomar en cuenta la sobrepoblación que hay en el penal. Hay que tomar en cuenta que las partidas presupuestales están más enfocadas en otras cosas.” (ENT-RG).*

*“No, pues... aquí uno termina siendo responsable de cómo obtener sus cosas, porque aquí, la verdad... no ayudan”. (ENT-FT).*

*“Pues, al final es de uno, pero es la institución la que nos debería de ayudar”. (ENT-IQ).*

*“Es propia, pero viéndolo desde el otro lado de la moneda, realmente es de la institución, diría yo...” (ENT-NC).*

Finalmente, además de la propia responsabilidad y de la institución, únicamente 6 señalan que es responsabilidad de sus familiares o visitas que les proporcionen toallas.

**TABLA 4. ATRIBUCIÓN DE RESPONSABILIDADES POR PARTE DE LAS PMyMPL PARA LA PROPORCIÓN DE PRODUCTOS DE HIGIENE MENSTRUAL**

RESPONSABILIDAD	CANTIDAD PMyMPL
INSTITUCIÓN/ AUTORIDADES	52
FAMILIARES/ VISITA	27
UNA MISMA	6
NO SABE/ NO CONTESTÓ	10
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>

A pesar de que estén privadas de su libertad, como menciona la Ley Nacional de Ejecución Penal, el trato que deben de recibir, así como las condiciones de estancia y los servicios proporcionados, deben ser los adecuados para cubrir sus necesidades, en este caso, para tener una apropiada gestión menstrual.

Como se menciona más arriba, son distintos los elementos que influyen que una menstruación digna tenga lugar, estos pueden ser la alimentación, el agua, el acceso a servicios privados, educación sexual, productos suficientes, actividad física, atención médica, entre otros.

Si comparamos Santa Martha y Tepepan, a grandes rasgos, las entrevistadas que pertenecen al primer centro, se muestran inconformes con la mayoría de los servicios básicos que brinda el centro, los cuales influyen en la posibilidad de tener una menstruación digna.

A continuación, se describen los servicios deficientes y algunas de sus características, basados en los testimonios de Santa Martha y que perjudican su gestión.

“El agua”, en el centro de Santa Martha, no es potable, esto es, que se almacena en cisternas y puede llegar a estancarse. En ocasiones su color no es claro, la mayoría de ellas cuenta que es de color negra o tamarindo (ENT: LY, KG, VP, EN, KS, DD, ME, FT, etc.). Además de la calidad, la escasez es un tema para ellas, ya que no está disponible todo el día y eso limita la higiene necesaria para asearse y cambiar de productos. Otra de

las limitaciones que tienen las PMyMPL es que las regaderas no sirven y se tienen que utilizar botes para recolectar el agua.

*“El agua es muy fea. Para la parte íntima eso es algo muy delicado, no te puedes rasurar o tener una buena higiene por el agua. Es incómodo traer la toalla, el agua no nos ayuda, está muy fea”. (ENT- EN).*

*“... está estancada (el agua). Es un riesgo a la salud y es una fuente de contaminación”. (ENT- CP).*

*“El agua tiene sus carencias, no es potable y obviamente son cisternas de una capacidad enorme... no se pueden limpiar periódicamente”. (ENT- RG).*

Por otro lado, en Tepepan, los servicios generales funcionan de mejor manera para las personas privadas de su libertad. El agua, por ejemplo, aunque está disponible un par de horas al día, es de mejor calidad que en Santa Martha y esto incide en que no tengan dificultades para asearse.

En este caso, la Lic. Gaona asegura que ningún estado en México tiene la estructura del sistema penitenciario como es el caso de la Ciudad de México, las condiciones en los centros femeniles son las mejores.

*“... tenemos certificación de comida, distintivo H, ISO... todo está muy bien aquí... nos llegan inspectores y se sorprendieron de cómo están las chicas dentro y de cómo funcionan las cosas...cualquier cosa que necesiten las mujeres, se las brindo...” (ENT- Lic. Gaona).*

En ambos casos, “la comida” resulta una queja, ya que en ocasiones es insuficiente y la mayor parte del tiempo es de mala calidad y como se señala anteriormente, esta es fundamental para el funcionamiento del organismo. De hecho, algunas de las entrevistadas mencionan que creen que lo que consumen dentro de los centros carece de los nutrientes esenciales y esta puede ser una de las razones por las que su periodo se vea afectado de distintas maneras (flujo, malestares, periodicidad, etc.).

En ambos centros, las PMyMPL coinciden con el hecho de que el peor servicio recibido dentro de ellos es el del “servicio médico”, insisten en que es uno de los más importantes para el tema de gestión menstrual y las irregularidades que tienen impiden un seguimiento para la prevención y tratamiento de enfermedades o anomalías derivadas de una precaria atención al periodo.

En primer lugar, mencionan que resulta muy difícil acudir al servicio médico sin cita, la respuesta de las autoridades está basada en el hecho de que, si no tienen cita, no serán atendidas. Sin embargo, se deja a un lado que, para ciertas cuestiones de emergencia no se puede prever que una persona vaya a enfermarse. En caso de obtener una cita, esta se programa para mucho tiempo después, lo cual resulta inservible para tratar el problema en cuestión y, el padecimiento, al ser desatendido, puede incidir en consecuencias a largo plazo.

Algunos de los ejemplos que las entrevistadas señalan, tienen que ver, sobre todo, con las irregularidades que manifiestan las personas menstruantes que tienen implantes, estos pueden ser el cambio en el patrón del flujo vaginal, hemorragias, inflamación, malestar estomacal, entre otros.

Por otro lado, no es necesario que las personas menstruantes tengan implantes o dispositivos anticonceptivos para manifestar anomalías, muchas pueden tener antecedentes o condiciones específicas que, al no ser tratadas o conocidas, pueden agravarse y comprometer su salud.

La directora del centro de Santa Martha (Lic. Serafín), señala que, en efecto, dentro del centro se han llevado campañas y ferias de salud referentes a este tema, con el objetivo de hacer revisiones médicas a las personas privadas de la libertad.

Sin embargo, la mayoría de las personas menstruantes entrevistadas mencionan lo contrario, por esta razón, consideran que es el servicio más precario dentro de los centros.

Una gestión menstrual digna incluye la satisfacción y comodidad de las personas menstruantes frente a su periodo. Los cólicos son uno de los principales síntomas que afectan a la mayoría

de la gente que menstrúa en todo el mundo y, en este caso, hay entrevistadas que señalan que suelen padecerlos muy fuertes y en el servicio médico de los centros, se niegan a darles medicamento porque son dolores “normales” asociados a la menstruación.

La atención de los profesionales en algunos casos ha mostrado ser inadecuada, esto es, que el personal tiene un trato “grosero” por su condición de personas privadas de la libertad.

A continuación, se muestran algunas de las inquietudes de las personas menstruantes privadas de la libertad relacionadas con el tema de anterior:

*“No he ido cuando tengo cólicos porque es muy difícil que te saquen, te dicen que no, que no tienes cita... luego son groseras y, por eso, mejor me compongo sola. Te ven como si fuera algo insignificante, no te hacen mucho caso”. (ENT- YL).*

*“...espésima porque por lo regular no hay medicamentos, no te quieren atender, te dicen que no es una urgencia, que no hay médicos... las enfermeras son groseras...”. (ENT- LI).*

*“Mira, el servicio médico cuando te sientes mal, son muy déspotas... son personas que, literal te tienes que estar muriendo para atenderte... si es de cólicos, te dicen que, entonces, no es una emergencia” (ENT- VG).*

Es importante aclarar que la mayoría de la muestra es la que señala que el trato y la atención del servicio médico es deficiente, específicamente las que se encuentran en Santa Martha, por lo tanto, se hace mayor énfasis en este tipo de situaciones. Sin embargo, hay una minoría (sobre todo en Tepepan) que indica que no ha tenido problemas y que han logrado llevar un seguimiento de sus casos médicos de manera más regular.

Finalmente, hablar de menstruación digna es un término desconocido por la mayoría de las entrevistadas. Esto es, que la aproximación a la definición de este es casi nula.

Una de las preguntas aplicadas en las entrevistas fue sobre qué consideraban las personas menstruantes que era fundamental para tener una menstruación digna y, en caso de desconocer el concepto, se describió, a grandes rasgos, en qué consistía, para tener respuestas basadas en las experiencias y necesidades subjetivas de cada una.

Dentro de las respuestas obtenidas, fueron varias las personas menstruantes que describieron que, para tener una menstruación digna, se necesitan considerar otros aspectos que van más allá del acceso a toallas sanitarias.

Algunos de estos elementos descritos fueron:

- Hábitos de higiene y limpieza: cambio regular de compresas al día, jabón íntimo, agua limpia y sin limitaciones.
- Alimentación: suficiente y de buena calidad.
- Educación sexual y menstrual.
- Ropa cómoda (distinta a la de uso diario).
- Baños limpios con regaderas funcionales y botes de basura para tirar desechos.
- Atención médica: revisiones, chequeos, seguimientos y administración de medicamentos para dolores menstruales.
- Acceso preventivo y suficiente a toallas sanitarias y papel higiénico.

Algunas de ellas, de manera específica, señalan lo siguiente:

*“... buena alimentación, buenos higienes... tenemos que cambiarnos varias veces al día, ser limpias...”* (ENT-KG).

*“Una buena higiene, artículos como toallas, tampones, protectores... Si tuviéramos todos los elementos, podríamos tener una buena menstruación. Los jabones íntimos son muy importantes”.* (ENT- LI).

*“Para tener una buena higiene menstrual, se requiere todo lo indispensable para llevarla a cabo... debemos tener siempre agua limpia y que no falte... cada interna de este lugar debemos de contar con todos los insumos de higiene para lograr una salud menstrual y una vida digna en prisión”. (ENT- LY).*

Por último, además de los elementos enlistados anteriormente, es necesario hacer énfasis en el hecho de que hay cuestiones que no son tangibles que pueden llegar a afectar la percepción y gestión menstrual de las personas privadas de su libertad. El trato del personal y de las autoridades, en ambos casos, tanto en Santa Martha como en Tepepan, no es adecuado en algunas ocasiones y fue una de las observaciones que se compartió por varias entrevistadas. Esto incide en que, de algún modo, no se sientan en libertad para tener un acercamiento con las autoridades para solicitar apoyo de ningún tipo, lo que las vulnera al carecer de los medios para satisfacer sus necesidades básicas.

Finalmente, la directora del centro de Santa Martha, la Lic. Gaona, comenta que, actualmente, se han visibilizado más los derechos humanos del colectivo en cuestión, lo cual resulta fundamental para incidir en que se apliquen medidas necesarias que faciliten los procesos de reinserción social por parte de organismos e instituciones pertinentes.

*“Yo creo que conforme ha ido pasando el tiempo, ha habido un mayor respeto a los derechos humanos... con una perspectiva de género y da pie a que se tenga una concepción más clara de medidas o lineamientos que pudieran cambiar normativamente para poder apoyar a las mujeres en este proceso,” (ENT- Lic. Serafín).*

**Por último, la Lic. Gaona comenta:**

*“Yo quiero que salgan adelante, recuperen su autoestima, se eleven... no somos juzgadoras, buscamos la reinserción social”. (ENT- Lic. Gaona).*

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A modo de conclusión, es posible señalar que los resultados obtenidos sobre la situación de la gestión menstrual de las PMyMPL representan a la mayoría de la muestra total del perfil deseado en el presente diagnóstico. Esto es, que de las 95 entrevistadas, aquellas que no participaron en el estudio, pueden sentirse identificadas con las respuestas brindadas por la similitud de características que tienen al ubicarse en un mismo espacio y contexto.

La gestión menstrual de las PMyMPL es precaria e inadecuada, ya que, en primer lugar, hay un desconocimiento general sobre lo que significa la menstruación en sus cuerpos, esto incide en que se ignoren los requerimientos específicos para tener cuidados óptimos y que no se ponga en riesgo la salud sexual y reproductiva de las personas menstruantes.

Aunado a este apartado, dicho desconocimiento implica poca autonomía por parte de las personas menstruantes para decidir sobre sus cuerpos e identificar qué mecanismos o estrategias consideran las más adecuadas para utilizar ciertos productos sin sentirse incómodas frente a este proceso.

Por el sometimiento a distintas situaciones ajenas a las personas menstruantes, sobre todo aquellas privadas de la libertad, el ciclo se puede ver alterado por variables como la alimentación, el estado de ánimo, el estrés, enfermedades y acceso a higiene. Por esto, es necesario que las instituciones cuenten con una dotación de toallas sanitarias y productos de higiene que satisfagan las necesidades personales e individuales de cada una de las personas menstruantes en prisión. es necesario ser conscientes que, debido a lo anterior, el ciclo se altera y se puede presentar de manera inesperada.

Los servicios que se brindan dentro de los centros no son abordados por parte de las autoridades pertinentes, para garantizar no solo una menstruación digna, si no que también, una vida en la que se garantice el ejercicio de sus derechos humanos en cualquier ámbito.

La mayoría de las personas menstruantes privadas de su libertad muestran un rechazo a su periodo cada vez que se presenta, por el hecho e incomodidad principal de que padecen dolores físicos y en servicio médico no son atendidas. Aceptar el proceso biológico que manifiestan por ser personas menstruantes, va de la mano con el acceso a los medios que posibilitan una menstruación sin irregularidades y obstáculos.

En medida que se apoye a las PMyMPL, mayor aceptación y normalización surgirá alrededor del tema y trascenderá a las autoridades responsables para aplicar iniciativas que respalden las necesidades de colectivos vulnerables.

1. Brindar productos tales como las toallas sanitarias, papel higiénico, jabones íntimos, agua potable y servicio médico, es la principal recomendación que se hace a partir de lo observado en los resultados del diagnóstico. Independientemente del análisis inicial sobre una menstruación digna necesaria, dichos servicios y productos deben estar presentes en los centros penitenciarios porque son fundamentales para un cuidado e higiene personal. Los centros penitenciarios deben tener un presupuesto destinado para dichos productos y, así, evitar la escasez o mala calidad de estos.

2. Los baños deben de ser espacios personales e íntimos en los que se deben de atender los cuidados del ciclo menstrual. Esto es, que tengan disponibilidad de agua potable sin limitaciones, para que las personas menstruantes puedan asearse en medida que lo consideren necesario durante sus periodos. Aunado a este apartado, las regaderas y duchas deben funcionar en su totalidad para garantizar una higiene adecuada.

Se debe de disponer de compartimentos que sirvan para desechar los productos utilizados durante la menstruación.

3. Siguiendo los protocolos y reglamentos establecidos en los centros penitenciarios, se sugiere brindar la oportunidad de que las personas menstruantes puedan utilizar otro tipo de ropa que les resulte cómoda

para hacer sus actividades diarias durante su ciclo menstrual. Por otro lado, por la limitada cantidad de ropa que tienen, debe de considerarse la posibilidad de que se les brinden los medios para que laven sus prendas, ya que, como se observó en líneas anteriores, muchas de ellas ensucian sus prendas por falta de productos que influyen en cómo gestionan su menstruación.

4. Para una gestión menstrual adecuada, como se mostró a lo largo del diagnóstico, si no hay una información o educación sexual y menstrual suficiente y adecuada, entonces, el conocimiento para hacer frente a la regla se ve limitado y puede tener consecuencias que afecten a las mujeres y personas menstruantes. Por parte de las autoridades, es necesario incidir en que las personas privadas de la libertad sean conscientes de los derechos humanos que poseen y la relación que tienen con la menstruación.

5. Un aspecto que no influye de manera directa como otros, es el del trato del personal y los funcionarios de los centros, si el trato hacia las personas privadas de su libertad no es digno o correcto, entonces, las personas privadas de la libertad no les reconocen como sujetos en los que pueden apoyarse para solicitar ayuda.

6. Es fundamental tener claro que cada cuerpo es diferente y que los padecimientos que puedan tener las mujeres se deben de atender de manera individualizada.

7. Se deben de aplicar las iniciativas propuestas por diferentes actores, en este caso, en la Ciudad de México, atendiendo a la necesidad de considerar la perspectiva de género como un eje esencial que reduce las brechas de desigualdad y de exclusión de colectivos vulnerables, en materia tanto social como en las políticas públicas.

8. La gratuidad de lo productos sanitarios es parte de la iniciativa propuesta por diferentes sujetos y beneficiará no solamente a las personas menstruantes privadas de la libertad quienes, en ocasiones, tienen que comprar los productos necesarios dentro de los

centros, sino que también a los familiares y visitas que tienen, ya que son la principal red de apoyo con la que cuentan.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Comisión Nacional de Derechos Humanos México. (2015). *Informe sobre las mujeres internas en los centros de reclusión de la República Mexicana*. CNDH. México.

Comisión Nacional de Derechos Humanos México. (2019). Comunicado de Prensa DGC/091/19. Dirección General de Comunicación. Ciudad de México, México.

Comisión Nacional de Derechos Humanos México (2019). Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria. CNDH México.

Informe de actividades (2020). Situación de las Personas Privadas de la Libertad en Centros Penitenciarios en México. CNDH México. Iniciativa con Proyecto de Decreto por el que se reforman los Artículos 3 y 10 de la Ley Nacional de Ejecución Penal, en Materia de Salud e Higiene Menstruales de las Mujeres Privadas de su Libertad. (2021). Senado Morena LXIV Legislatura. Senado de la República. México.

Ley Nacional de Ejecución Penal 2016. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Secretaría General. Estados Unidos Mexicanos.

Menstruación libre de impuestos: una lucha contra la discriminación tributaria. Serie cuadernos de investigación en finanzas públicas (2021). Senado de la República. Instituto Belisario Domínguez. Ciudad de México.

Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2021) Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria marzo 2021. Prevención y Readaptación Social. México.

Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2021) Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria julio 2021. Prevención y Readaptación Social. México.

Subsecretaría Sistema Penitenciario. Población Penitenciaria al 2 de julio 2021. SECGOB. Ciudad de México.

Anónimo. (sf). 28 de mayo, Día Internacional de la \_Higiene Menstrual. Economía Feminista. Disponible en: [http://economiafeminita.com/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual/#av\\_section\\_2](http://economiafeminita.com/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual/#av_section_2) (En línea).

Anónimo (2021). Día Internacional de la Higiene Menstrual: 10 datos para conmemorarlo. El Financiero. Disponible en: <https://www.elfinanciero.com.mx/salud/2021/05/28/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual-10-datos-para-conmemorarlo/> (En línea).

Anónimo (2021). Los productos higiénicos femeninos también serán gratuitos para estudiantes en Francia. El mundo. Disponible en: <https://www.dw.com/es/los-productos-higiénicos-femeninos-también-serán-gratuitos-para-estudiantes-en-francia/a-56666904> (En línea).

Anónimo (2019). Romper los tabúes que rodean a la menstruación requiere una acción educativa por parte de los Estados. Noticias ONU. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/03/1452261> (En línea).

Anónimo. (2018). Salud de la Mujer. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health> (En línea).

Galván, M. (2021). México registró avances importantes en Materia de Higiene Menstrual. Expansión Política. Disponible en: <https://politica.expansion.mx/sociedad/2021/05/30/mexico-registro-avances-importantes-en-materia-de-higiene-menstrual> (En línea).

Hartz, F. (sf) Manuales sobre salud e higiene menstrual. UNICEF México. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual> (En línea).

**Klasing, A; Sharma, K. (2014). ¿Es la menstruación una cuestión de derechos humanos? Absolutamente. Human Rights Watch. Disponible en:**

<https://www.hrw.org/es/news/2014/05/27/es-la-menstruacion-una-cuestion-de-derechos-humanos-absolutamente> (En línea).

**Lysaght, P. (2016). La menstruación es importante... es reglamentaria. UNICEF. Disponible en:**

<https://blogs.unicef.org/es/blog/la-menstruacion-es-importante/> (En línea).

**Saint Martin, A. (2020). La menstruación es aun un tabú en todo el mundo. Business Insider. Disponible en:**

<https://businessinsider.mx/la-menstruacion-sigue-siendo-un-tabu-en-todo-el-mundo/> (En línea).

**UNICEF (2020) Día de la higiene menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar. Disponible en:**

<https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar> (En línea).



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO