

Salud y Dignidad Menstrual en Contextos de Emergencia y Desastre

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad

ASOCOEN

Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

Este documento constituye la Guía de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias, desarrollada por ASOCOEN para orientar la respuesta humanitaria ante situaciones de desastre desde un enfoque de derechos, dignidad y evidencia comunitaria.

Capítulo 1

Marco conceptual y principios orientadores

15 secciones

Desde la introducción hasta el enfoque ASOCOEN en cinco dimensiones

Contexto

Colombia – respuesta humanitaria con enfoque diferencial y de género

1.1. Introducción

Las emergencias y los desastres naturales transforman abruptamente las condiciones en las que las personas desarrollan su vida cotidiana. Un terremoto, una inundación, un deslizamiento, un incendio, un desplazamiento forzado u otra situación de crisis puede interrumpir en cuestión de minutos el acceso a vivienda, agua potable, saneamiento, servicios de salud, medicamentos, alimentación, transporte, educación, redes de cuidado y condiciones básicas de privacidad.

 **La menstruación no se detiene durante una emergencia.**

Niñas pueden experimentar su menarquia mientras se encuentran desplazadas de sus hogares; adolescentes, jóvenes y mujeres pueden comenzar su menstruación en un albergue, en una vivienda temporal o mientras enfrentan dificultades de acceso a agua, baños, ropa limpia o productos menstruales.

A estas circunstancias pueden sumarse dolor menstrual, sangrado abundante, enfermedades ginecológicas, discapacidad, necesidades particulares de salud sexual y reproductiva, estrés, miedo, duelo y otras afectaciones emocionales propias de una situación de desastre.

Posición de la OMS sobre salud menstrual

La Organización Mundial de la Salud reconoce actualmente la salud menstrual como una cuestión que excede ampliamente la disponibilidad de productos. Implica:

- Recibir información adecuada
- Disponer de productos eficaces y asequibles
- Contar con instalaciones apropiadas de agua, saneamiento e higiene
- Acceder oportunamente a atención sanitaria ante problemas relacionados con la menstruación
- Vivir sin estigmatización
- Tener capacidad para decidir sobre la propia participación en las actividades cotidianas durante todas las fases del ciclo menstrual

Posición ASOCOEN

La salud menstrual debe ser reconocida como un **componente de la respuesta humanitaria y de la protección de la dignidad humana**, y no como una necesidad secundaria que deba atenderse únicamente después de resolver otras prioridades.

1.2. ¿Qué entendemos por salud y dignidad menstrual?

Desde el enfoque de esta guía, la **salud y dignidad menstrual** comprende las condiciones físicas, emocionales, sociales, ambientales y materiales necesarias para que niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y demás personas menstruantes puedan comprender, experimentar y gestionar su ciclo menstrual de manera:

Segura e informada

Con acceso a información veraz y oportuna sobre el ciclo menstrual y sus implicaciones para la salud.

Autónoma y privada

Con capacidad de decisión sobre el propio cuerpo y condiciones de privacidad para gestionar la menstruación.

Libre de estigmas

Sin discriminación, vergüenza ni exclusión asociadas al proceso menstrual.

Con atención sanitaria

Adecuada a la edad, circunstancias y contexto, con acceso a servicios cuando sea necesario.

Enfoque UNFPA Colombia

Esta perspectiva coincide con el enfoque de derechos sexuales y reproductivos desarrollado por UNFPA Colombia, que relaciona directamente la menstruación con la dignidad humana y señala que estos derechos se ven afectados cuando no existe infraestructura sanitaria adecuada, no hay acceso a insumos para gestionar la menstruación, se restringe la participación social o existen discriminación, exclusión o vergüenza asociadas al proceso menstrual.

Premisa fundamental

Dignidad menstrual no significa simplemente disponer de una toalla higiénica, una copa menstrual u otro producto.

Significa tener condiciones reales para utilizarlo.

1.3. Cuando ocurre una catástrofe, menstruar puede hacerse más difícil

En situaciones de emergencia pueden presentarse simultáneamente múltiples barreras:

- **Pérdida de productos y pertenencias personales:** Una evacuación repentina puede impedir recuperar productos menstruales, ropa interior, medicamentos u otros elementos de autocuidado.
- **Limitaciones de agua y saneamiento:** Los sistemas de acueducto, alcantarillado o energía pueden resultar afectados.
- **Falta de privacidad:** Los albergues y espacios temporales pueden no disponer inicialmente de baños individuales, lugares seguros para cambiarse o espacios privados para lavar, secar o almacenar productos reutilizables.
- **Dificultades para eliminar residuos:** La gestión de productos desechables requiere sistemas apropiados de recolección y disposición.
- **Barreras de movilidad:** Vías bloqueadas, interrupción del transporte o aislamiento territorial pueden limitar el acceso a comercios, centros de salud y ayuda humanitaria.
- **Pérdida de ingresos:** Las familias pueden verse obligadas a priorizar alimentación, agua, transporte o vivienda sobre la adquisición de productos para la menstruación.
- **Interrupción de servicios sanitarios:** La atención de condiciones ginecológicas preexistentes puede verse temporalmente afectada.
- **Impacto emocional:** Miedo, ansiedad, incertidumbre, pérdida, duelo y alteraciones del sueño pueden coexistir con la menstruación y con síntomas ginecológicos previamente presentes.

UNICEF advierte que las dificultades para gestionar la menstruación con comodidad y dignidad se agudizan entre niñas y mujeres en contextos de emergencia. En Colombia, UNICEF reiteró en 2026 que las emergencias pueden interrumpir el acceso a salud y a condiciones básicas de agua, saneamiento e higiene, mientras la menstruación continúa ocurriendo.

1.4. La gestión menstrual forma parte de la respuesta humanitaria

En una emergencia es comprensible que inicialmente la atención se concentre en salvar vidas, rescatar personas, garantizar agua, alimentos, refugio y atención sanitaria.

Sin embargo, una respuesta humanitaria integral debe incorporar progresivamente las necesidades específicas de las personas menstruantes.

Recomendaciones UNFPA Colombia

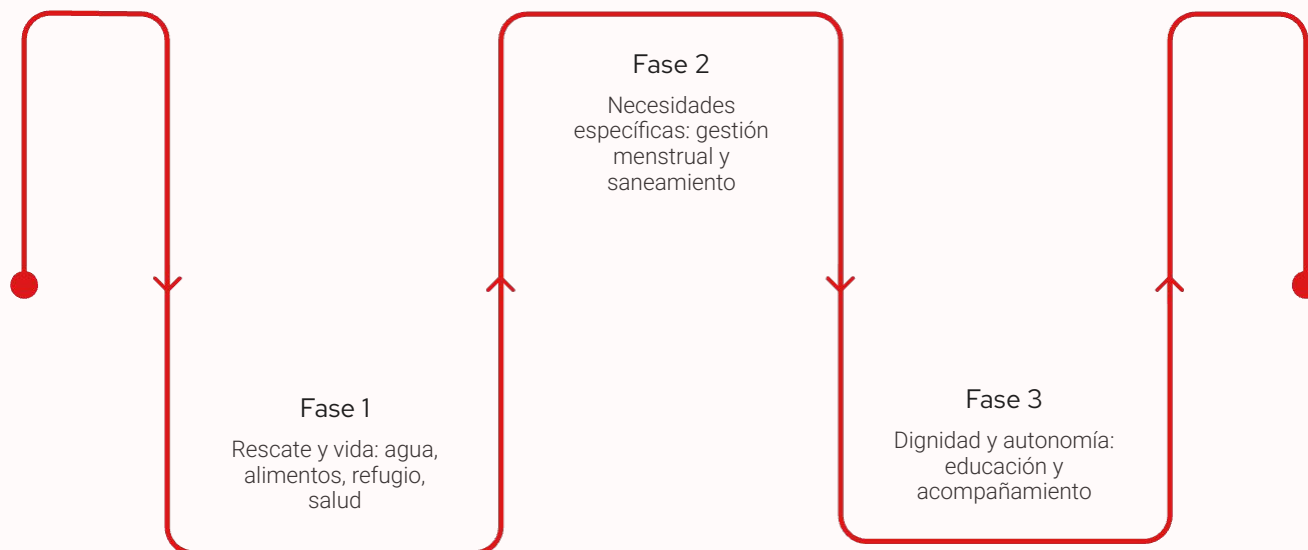
UNFPA Colombia ha señalado que las crisis humanitarias aumentan las barreras para acceder a suministros y cuidados relacionados con la menstruación. También recomienda que la planificación de los albergues contemple:

- Baños accesibles, privados, iluminados y con agua
- Productos adaptados al contexto
- Actividades educativas que permitan abordar menstruación, mitos y prejuicios

Experiencia comunitaria ASOCOEN

Esta aproximación coincide con la experiencia comunitaria acumulada por ASOCOEN:

La dignidad menstrual no empieza con el producto. Empieza preguntando qué necesita la persona y en qué condiciones tendrá que utilizarlo.



1.5. No todos los productos sirven para todas las personas ni para todas las emergencias

Uno de los principios fundamentales de esta guía será evitar un enfoque homogéneo de distribución. Toallas higiénicas desechables, productos reutilizables, ropa interior menstrual y copas menstruales presentan necesidades diferenciadas que deben evaluarse antes de cualquier distribución.

Condiciones de infraestructura

- Agua disponible
- Higiene de manos
- Lavado y secado
- Privacidad
- Almacenamiento
- Disposición de residuos

Condiciones personales y culturales

- Conocimiento previo del producto
- Comodidad y aceptación cultural
- Disponibilidad de ropa interior
- Preferencia personal

Posición UNICEF

UNICEF reconoce distintos tipos de productos para la gestión menstrual y señala expresamente que existen diferentes preferencias. Asimismo, algunos productos reutilizables requieren acceso a agua limpia, jabón y espacios privados para su lavado y secado.

Posición ASOCOEN

ASOCOEN no recomienda distribuir dispositivos de gestión menstrual de manera indiscriminada únicamente porque estén disponibles.

Antes de la entrega deberá realizarse una caracterización básica de las condiciones de la población y del territorio.

1.6. La experiencia comunitaria ASOCOEN

La presente guía se construye también a partir de la experiencia del programa **Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN**, desarrollado con población en situación de vulnerabilidad. La metodología comunitaria del programa ha entendido históricamente que hablar de menstruación implica mucho más que explicar el uso de un producto.

- **Salud y dignidad menstrual:** Comprensión del ciclo menstrual, reconocimiento del cuerpo, gestión menstrual informada, identificación de necesidades y eliminación de mitos y estigmas.
- **Soberanía corporal:** Reconocimiento del cuerpo como territorio propio, capacidad para tomar decisiones informadas y derecho a establecer límites y ejercer autonomía sobre el propio cuerpo.
- **Derechos sexuales y reproductivos:** Reconocimiento de la salud menstrual como parte de los derechos sexuales y reproductivos, acceso a información, servicios sanitarios y protección frente a discriminación y violencias.
- **Estilo de vida saludable:** Educación sobre autocuidado, alimentación, hidratación, movimiento, descanso, salud emocional y reconocimiento de señales corporales, adaptando siempre las recomendaciones a las condiciones reales de cada población.

 **Componente adicional para emergencias — Salud menstrual y bienestar emocional:** Orientado a reconocer el impacto que miedo, incertidumbre, desplazamiento, pérdida, duelo y falta de privacidad pueden tener sobre la experiencia menstrual y el bienestar general.

1.7. Lo que la experiencia de las pacientes nos ha enseñado

La construcción de esta guía también se nutre del conocimiento generado por el **Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®** y de la experiencia acumulada por la Asociación documentando síntomas, barreras de atención, tratamientos, calidad de vida y necesidades de las pacientes.

Esta evidencia comunitaria es especialmente importante porque recuerda que **no todas las personas que menstrúan llegan a una emergencia con las mismas condiciones de salud.**

Algunas ya viven con dolor menstrual severo, sangrado abundante, endometriosis, adenomiosis, miomatosis u otras condiciones que pueden hacer que gestionar la menstruación sea considerablemente más complejo.

Dato OMS

La OMS señala que **más de dos de cada tres mujeres y niñas experimentan dolor durante la menstruación** y advierte que menstruaciones muy dolorosas, abundantes o acompañadas de síntomas que interfieren con las actividades cotidianas pueden relacionarse con condiciones subyacentes como endometriosis, adenomiosis, miomas y otros trastornos.

Una persona con endometriosis que se encuentra en un albergue después de un terremoto puede necesitar mucho más que un producto menstrual. Puede necesitar acceso a sus medicamentos habituales, un lugar para descansar, posibilidad de acudir con mayor frecuencia al baño, manejo del dolor, atención sanitaria, apoyo emocional o simplemente que las personas responsables de la respuesta humanitaria comprendan que **el dolor menstrual incapacitante no debe normalizarse.**

1.8. Evidencia comunitaria del Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

La información recopilada históricamente por ASOCOEN y actualmente articulada dentro del Observatorio permite identificar dimensiones especialmente relevantes para la respuesta menstrual en emergencias:

- Retrasos y barreras en el acceso al diagnóstico
- Normalización del dolor menstrual
- Dificultades de acceso a medicamentos y servicios
- Costos asumidos directamente por las pacientes
- Impacto sobre actividades cotidianas
- Ausentismo y productividad
- Salud emocional
- Calidad de vida
- Experiencias con tratamientos
- Necesidades de información y acompañamiento

209

Participantes

Mujeres con diagnóstico de endometriosis en ejercicio comunitario de carga de enfermedad y calidad de vida

El análisis utilizó dimensiones del instrumento **EQ-5D-3L** relacionadas con movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor/malestar y ansiedad/depresión. Exploró además las relaciones entre gasto en salud, ausentismo o afectaciones laborales, productividad y calidad de vida.



Nota metodológica: Estos hallazgos deben interpretarse como evidencia comunitaria producida a partir de las poblaciones estudiadas por ASOCOEN y no como estimaciones de prevalencia para todas las mujeres colombianas.

1.9. ¿Por qué estos datos importan durante un desastre?

Porque una catástrofe puede **superponer nuevas vulnerabilidades sobre condiciones que ya existían**.

- **Pérdida de ingresos y medicamentos:** Una mujer que antes del terremoto debía asumir gastos importantes para medicamentos puede perder temporalmente sus ingresos y quedar separada de su prestador de salud.
- **Dolor sin privacidad:** Una adolescente que ya experimentaba dolor incapacitante puede encontrarse ahora en un albergue sin privacidad ni acceso a manejo del dolor.
- **Necesidades diferenciadas de productos:** Una mujer con sangrado abundante puede necesitar una cantidad o frecuencia de cambio de productos distinta de la estimada para una menstruación promedio.
- **Limitaciones físicas agravadas:** Una persona con dolor pélvico crónico puede tener dificultades para permanecer durante horas en filas, desplazarse largas distancias o dormir en determinadas posiciones.

Implicación para la caracterización

La caracterización menstrual en emergencias no debe limitarse a preguntar si la persona necesita toallas higiénicas. Debe permitir identificar necesidades diferenciadas y señales que requieran orientación o remisión.

Impacto emocional compuesto

Alguien que experimentaba ansiedad o afectaciones emocionales puede enfrentarse simultáneamente al impacto psicológico de una emergencia, generando una carga compuesta que requiere acompañamiento psicosocial especializado.

1.10. Menarquia y adolescencia durante una emergencia

Las niñas y adolescentes requieren una consideración particular. Una primera menstruación puede ocurrir durante el desplazamiento, en un albergue o en circunstancias en las que las redes familiares, educativas y comunitarias habituales estén alteradas.

Recomendación OMS

La OMS recomienda que la educación menstrual se produzca incluso **antes de la menarquia** y permita:

- Comprender la menstruación como un proceso fisiológico
- Aprender a utilizar los productos disponibles
- Reconocer síntomas que ameritan atención sanitaria

Advertencia UNFPA Colombia

UNFPA Colombia advierte que la falta de información sobre menstruación y procesos reproductivos puede afectar la autonomía de niñas y adolescentes y enfatiza que **la menarquia no significa estar preparada física o psicológicamente para iniciar actividad sexual, casarse o tener hijos.**

Respuesta ASOCOEN

Los espacios educativos durante emergencias deberían incorporar contenidos de **soberanía corporal y derechos sexuales y reproductivos**, adaptados a la edad y al contexto, garantizando que ninguna niña enfrente su primera menstruación sin información, acompañamiento y dignidad.

1.11. Salud menstrual y protección

La falta de privacidad, iluminación, baños seguros o acceso independiente a productos puede generar situaciones adicionales de vulnerabilidad. La salud menstrual debe abordarse de manera articulada con múltiples sectores de la respuesta humanitaria.

Salud	WASH Agua, saneamiento e higiene
Protección y género	Educación
SSR Salud sexual y reproductiva	Psicosocial

No basta con contabilizar cuántos productos fueron distribuidos. Una respuesta adecuada debe preguntarse:

¿La persona puede utilizarlos de manera **segura**?

¿Tiene dónde **cambiarse**?

¿Tiene **agua**?

¿Tiene **privacidad**?

¿Puede **desecharlos o limpiarlos** adecuadamente?

¿**Comprende** cómo utilizarlos?

¿Puede **elegir** entre alternativas?

¿Tiene **dolor o sangrado** que requiere atención?

¿Se siente **segura para pedir ayuda**?



1.12. De la entrega asistencial a la autonomía

El modelo ASOCOEN busca evitar que las personas afectadas por una emergencia sean consideradas únicamente receptoras pasivas de ayuda. Son personas con conocimientos, experiencias, preferencias y capacidad de decisión.

- **1. ESCUCHAR:** Preguntar antes de asumir. ¿Qué necesita? ¿Cómo gestiona su menstruación habitualmente? ¿Qué le resulta cómodo? ¿Qué le preocupa?
- **2. CARACTERIZAR:** Comprender las condiciones reales: acceso a agua, baño, privacidad, posibilidad de lavar y secar, recolección de residuos y necesidades particulares.
- **3. ELEGIR:** Facilitar opciones adecuadas al contexto y respetar la decisión informada de la persona.
- **4. EDUCAR:** Acompañar la entrega con información sobre uso, higiene, limpieza, almacenamiento, disposición, señales de alerta y derechos.
- **5. ACOMPAÑAR:** Identificar necesidades adicionales y facilitar orientación, apoyo psicosocial o remisión a servicios sanitarios cuando corresponda.

1.13. Principios orientadores ASOCOEN

Toda intervención derivada de esta guía deberá regirse por los siguientes principios:

- **Dignidad:** La menstruación debe gestionarse sin humillación, exposición ni discriminación.
- **Autonomía y soberanía corporal:** Ningún dispositivo menstrual debe imponerse.
- **Elección informada:** La persona debe recibir información suficiente para decidir.
- **Adecuación al contexto:** La selección de productos depende del agua, saneamiento, privacidad e infraestructura disponibles.
- **Enfoque diferencial:** Las necesidades varían según edad, discapacidad, cultura, territorio y condiciones de salud.
- **Educación:** La entrega debe acompañarse, siempre que sea posible, de información comprensible y pertinente.
- **No normalización del dolor:** El dolor menstrual intenso o incapacitante merece ser escuchado y evaluado.
- **Protección:** La respuesta debe considerar riesgos de violencia, explotación y pérdida de privacidad.
- **Participación comunitaria:** Las comunidades deben participar en la identificación de necesidades y construcción de soluciones.
- **Acción basada en evidencia:** Las decisiones deben integrar estándares humanitarios, evidencia científica y conocimiento territorial.

1.14. El enfoque ASOCOEN: más allá del producto

En una emergencia, entregar un producto menstrual no es suficiente. La dignidad menstrual requiere escuchar primero, conocer las condiciones del territorio, respetar las preferencias y autonomía de cada persona, facilitar información comprensible y procurar que pueda gestionar su menstruación con seguridad, privacidad y dignidad.

Por ello, esta guía no será únicamente un manual para organizar donaciones. Será una herramienta para **comprender necesidades, orientar decisiones, educar, acompañar y generar evidencia**.

El propósito no es decidir por las comunidades qué necesitan. El propósito es construir mecanismos para poder preguntarlo, comprenderlo y responder de manera responsable.



Comprender necesidades

Escuchar activamente antes de actuar.



Orientar decisiones

Guiar con criterio técnico y comunitario.



Educar

Acompañar cada entrega con información pertinente.



Acompañar

Sostener a las personas más allá del producto.

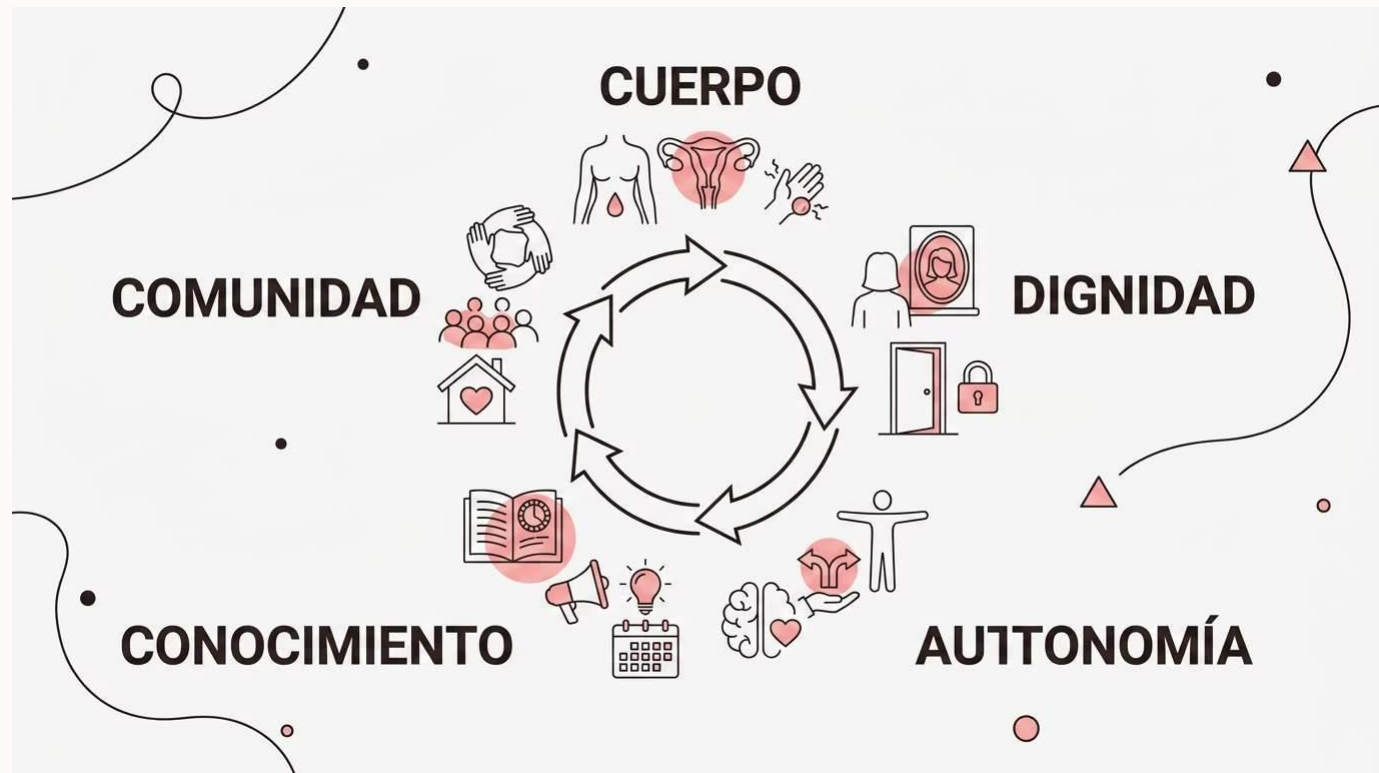


Generar evidencia

Documentar para mejorar la respuesta futura.

1.15. Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN en Emergencias

A partir de la experiencia comunitaria de ASOCOEN, la evidencia recopilada por su Observatorio y los estándares internacionales, esta guía propone entender la respuesta menstrual en emergencias mediante **cinco dimensiones interdependientes**:



- Estas cinco dimensiones conforman el **Enfoque ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias** y estructuran los capítulos siguientes de esta guía.

Un terremoto puede destruir viviendas, interrumpir servicios, bloquear carreteras y transformar la vida cotidiana de una comunidad en segundos. Pero los cuerpos continúan viviendo sus procesos. **La menstruación continúa.**

Reconocerlo no resta importancia a otras necesidades humanitarias. Al contrario: permite construir una respuesta más integral, sensible y humana.

Una toalla higiénica puede resolver una necesidad inmediata.

Una copa menstrual puede constituir una alternativa apropiada para algunas personas y contextos.

Un baño seguro puede devolver privacidad.

Una conversación puede desmontar años de vergüenza.

Una orientación puede ayudar a reconocer que un dolor incapacitante no es normal.

Una escucha puede identificar una necesidad que ninguna lista de suministros habría podido anticipar.

 **Para ASOCOEN:** Salud y dignidad menstrual en una emergencia significa que, incluso cuando el entorno cambia abruptamente, ninguna niña, adolescente, joven, mujer o persona menstruante debería perder el derecho a comprender su cuerpo, decidir sobre él y gestionar su menstruación con información, seguridad, autonomía y dignidad.

CAPÍTULO 2

Caracterización rápida de necesidades de salud y gestión menstrual en emergencias

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN | Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

2.1. ¿Por qué caracterizar antes de entregar?

En una emergencia humanitaria existe una tendencia comprensible a actuar rápidamente. Llegan donaciones, se organizan centros de acopio y comienza la distribución de elementos considerados esenciales.

Sin embargo, en salud menstrual disponer de un producto no significa necesariamente que ese producto sea adecuado para la persona que lo recibe o para las condiciones en las que deberá utilizarlo.

Una copa menstrual puede ser una alternativa apropiada para una persona que desea utilizarla, conoce o puede aprender su manejo y dispone de condiciones suficientes de privacidad, higiene y acceso al agua. En otro contexto, esas condiciones pueden no existir.

Una toalla reutilizable puede resultar útil para determinadas personas, pero requiere condiciones apropiadas para lavado, secado y almacenamiento.

Una toalla desechable puede facilitar la gestión menstrual cuando el acceso al agua es limitado, pero requiere mecanismos adecuados para disponer los residuos.

Por ello, ASOCOEN establece como principio: **"Primero conocer. Después entregar."**

La caracterización rápida busca evitar una distribución homogénea y reemplazarla por una respuesta basada en necesidades, preferencias y condiciones reales del territorio.

UNFPA Colombia señala que en las respuestas humanitarias deben proveerse elementos para el manejo menstrual adaptados al contexto y acompañarlos de información y educación.

2.2. ¿Qué es la Caracterización Rápida ASOCOEN?

La Caracterización Rápida de Necesidades de Salud y Gestión Menstrual en Emergencias – ASOCOEN es un instrumento breve de valoración comunitaria destinado a identificar:

- quién necesita apoyo;
- cuáles son sus necesidades menstruales inmediatas;
- cómo gestiona habitualmente su menstruación;
- qué productos prefiere;
- qué condiciones de agua, saneamiento y privacidad existen;
- qué alternativas pueden utilizarse de manera segura y digna;
- qué información necesita;
- si existen condiciones particulares de salud menstrual;
- si requiere orientación sanitaria;
- y si existen necesidades de acompañamiento psicosocial o protección.

No es una historia clínica.

No es un instrumento diagnóstico.

No reemplaza una valoración médica, psicológica o de trabajo social.

Es una herramienta para orientar una respuesta comunitaria humanitaria.

2.3. Principios para realizar la caracterización

- **Brevedad:** Una persona afectada por una catástrofe no debería tener que completar formularios extensos para recibir productos básicos. Debe recopilarse únicamente la información necesaria para orientar la intervención.
- **Privacidad:** Las preguntas relacionadas con menstruación, salud sexual y reproductiva, dolor, sangrado y bienestar emocional deben realizarse en condiciones que protejan la confidencialidad.
- **Voluntariedad:** La persona debe comprender para qué se solicita la información y poder decidir si desea responder. La negativa a responder preguntas no debe utilizarse como mecanismo automático para excluir a alguien de ayudas básicas.
- **No estigmatización:** La menstruación debe abordarse como un proceso corporal, sin vergüenza, juicios ni lenguaje discriminatorio.
- **Autonomía:** La persona debe poder expresar qué producto desea utilizar.
- **No imposición:** La disponibilidad de determinado producto no constituye una razón suficiente para entregarlo a todas las personas.
- **Enfoque diferencial:** La caracterización deberá considerar edad, discapacidad, condiciones de salud, contexto territorial, condiciones culturales y otras circunstancias que puedan modificar las necesidades.
- **Protección de datos:** Solo deberán recopilarse los datos estrictamente necesarios para los objetivos de la intervención.

Agua

Identificar:

- ¿Existe acceso a agua en el lugar?
 - Sí, permanente.
 - Sí, pero limitado.
 - Intermitente.
 - No.
 - No se conoce.
- ¿El agua disponible permite realizar higiene personal?
 - Sí.
 - Parcialmente.
 - No.
 - No se conoce.
- ¿Existen condiciones para lavarse las manos?
 - Sí.
 - Limitadas.
 - No.

Nota al pie: Este componente es particularmente importante antes de considerar determinados productos reutilizables.

Saneamiento y baños

Registrar:

- ¿Hay baños disponibles?
 - Sí.
 - Parcialmente.
 - No.
- Los baños son:
 - privados;
 - compartidos;
 - separados por sexo/género cuando corresponde;
 - accesibles para personas con discapacidad;
 - iluminados;
 - con puerta;
 - con mecanismo de cierre;
 - con agua;
 - sin alguna de estas condiciones.

Nota: La infraestructura sanitaria adecuada forma parte de la posibilidad de gestionar la menstruación con dignidad. UNFPA Colombia destaca para contextos humanitarios la importancia de baños accesibles, privados, iluminados y con agua.

Privacidad y seguridad

Preguntar u observar:

- ¿Existe un lugar privado para cambiarse?
- ¿Las personas pueden llegar al baño de manera segura?
- ¿Existe iluminación suficiente durante la noche?
- ¿Las niñas y adolescentes pueden acceder al baño sin exponerse a riesgos?
- ¿Hay privacidad para lavar productos reutilizables?
- ¿Existe un espacio discreto para secarlos?
- ¿Hay un lugar seguro para guardar pertenencias personales?

Nota: Estas condiciones deberán influir directamente en la selección de productos.

Manejo de residuos

Determinar:

- ¿Existe sistema de recolección de residuos?
 - Sí, regular.
 - Sí, irregular.
 - No.
 - No se conoce.
- ¿Los baños cuentan con recipientes para disponer productos menstruales?
 - Sí.
 - No.
 - Parcialmente.

Nota: Cuando se distribuyen productos desechables debe considerarse simultáneamente cómo serán eliminados.

Condiciones para productos reutilizables

Antes de promover productos reutilizables se deberá valorar:

- disponibilidad de agua;
- posibilidad de lavado;
- privacidad;
- disponibilidad de jabón cuando corresponda;
- posibilidad de secado;
- condiciones de almacenamiento;
- conocimientos sobre el producto;
- preferencias de las usuarias;
- capacidad de mantener las prácticas de cuidado requeridas.

Nota: Los estándares humanitarios internacionales reconocen tanto alternativas desechables como reutilizables y enfatizan la preferencia de mujeres y niñas.

¿Cómo gestiona habitualmente su menstruación?

Puede seleccionar más de una opción:

- Toallas higiénicas desechables.
- Toallas reutilizables.
- Copa menstrual.
- Ropa interior menstrual.
- Tampones.
- Tela u otros materiales absorbentes.
- Otro.
- No ha menstruado anteriormente.
- Prefiere no responder.

Nota destacada: Esta pregunta es esencial porque la familiaridad con un producto importa.

Caracterización específica antes de ofrecer copa menstrual

La copa menstrual requiere una valoración adicional.

Preguntar:

- ¿Ha utilizado anteriormente una copa menstrual?
 - Sí y desea continuar utilizándola.
 - Sí, pero actualmente no desea utilizarla.
 - No, pero le interesa aprender.
 - No y no desea utilizarla.

Si la persona manifiesta interés, valorar además:

- disponibilidad de agua;
- posibilidad de higiene de manos;
- privacidad;
- condiciones para limpieza del dispositivo;
- almacenamiento;
- comprensión de instrucciones;
- comodidad con un producto de inserción vaginal.

Regla ASOCOEN: "La copa menstrual nunca deberá presentarse como una obligación ni como la opción 'mejor' para todas las personas. La soberanía corporal implica poder decir sí y también poder decir no."

¿Qué producto preferiría utilizar durante esta emergencia?

La pregunta debe formularse antes de ofrecer el producto disponible.

Opciones:

- Toallas desechables.
- Toallas reutilizables.
- Copa menstrual.
- Ropa interior menstrual.
- Otro.
- No sabe / desea recibir orientación.

Principio ASOCOEN: "Disponibilidad no equivale a preferencia."

Dolor menstrual

Preguntar:

Durante su menstruación habitualmente presenta dolor:

- Ninguno.
- Leve.
- Moderado.
- Intenso.
- Tan intenso que le impide realizar algunas actividades.
- Prefiere no responder.

Si existe dolor intenso o incapacitante, realizar una segunda pregunta:

¿Tiene diagnóstico previo relacionado con ese dolor?

- Endometriosis.
- Adenomiosis.
- Miomatosis.
- Otra condición ginecológica.
- Está en estudio.
- No tiene diagnóstico.
- Prefiere no responder.

Aclaración importante: Esta pregunta no pretende diagnosticar endometriosis ni ninguna otra enfermedad. Su finalidad es identificar personas que pueden requerir necesidades adicionales de salud durante la emergencia.

Sangrado

Preguntar de manera sencilla:

¿Habitualmente considera que su sangrado menstrual es:

- Leve.
- Moderado.
- Abundante.
- Muy abundante.
- No sabe.
- Prefiere no responder.

Y:

¿Su sangrado le obliga habitualmente a cambiar el producto menstrual con mucha frecuencia o presenta desbordamientos recurrentes?

- Sí.
- No.
- No sabe.

Nota: La finalidad es anticipar necesidades diferenciadas y detectar situaciones que puedan requerir valoración sanitaria.

Menarquia: primera menstruación

Preguntar, cuando corresponda:

¿Esta es su primera menstruación?

- Sí.
- No.
- No está segura.

Cuando la respuesta sea afirmativa deberá ofrecerse información sencilla y apropiada para la edad sobre:

- qué es la menstruación;
- por qué ocurre;
- cómo utilizar el producto elegido;
- higiene;
- qué puede esperar;
- mitos frecuentes;
- cuándo pedir ayuda;
- autonomía corporal;
- y a quién acudir si tiene dudas.

Nota: UNFPA Colombia relaciona la educación menstrual con autonomía y derechos sexuales y reproductivos, particularmente para adolescentes y jóvenes.

Bienestar emocional

Las emergencias pueden generar miedo, incertidumbre, tristeza, alteraciones del sueño y otras respuestas emocionales.

La caracterización podrá incluir una pregunta sencilla:

Después de lo ocurrido, ¿siente que necesita un espacio de escucha o acompañamiento emocional?

- Sí.
- No.
- Tal vez.
- Prefiere no responder.

Cuando exista necesidad, podrá ofrecerse información sobre los espacios de acompañamiento psicosocial disponibles o las rutas institucionales pertinentes.

Distinción importante: "acompañamiento psicosocial comunitario ≠ atención psicológica y psiquiátrica"

Protección y seguridad

No es necesario interrogar sistemáticamente sobre experiencias de violencia dentro de una caracterización menstrual general.

Sin embargo, el equipo debe estar preparado para responder adecuadamente si una persona manifiesta espontáneamente:

- violencia sexual;
- violencia basada en género;
- explotación;
- amenazas;
- inseguridad dentro del albergue;
- ausencia de privacidad;
- riesgo para una niña o adolescente.

La respuesta deberá seguir las rutas de protección correspondientes y evitar preguntas innecesarias que puedan revictimizar.

Nota: UNFPA advierte que las dificultades para cubrir necesidades de higiene menstrual durante emergencias pueden interactuar con riesgos de explotación y violencia basada en género.

2.26. Semáforo ASOCOEN de condiciones para gestión menstrual

Para facilitar decisiones rápidas proponemos un sistema operativo de tres niveles.

● CONDICIONES FAVORABLES

- Existe:
- acceso suficiente a agua;
- baño funcional;
- privacidad;
- higiene de manos;
- manejo de residuos;
- posibilidad de limpieza y almacenamiento cuando corresponda.

Puede ofrecerse una variedad más amplia de alternativas, siempre respetando preferencias.

● CONDICIONES LIMITADAS

- Existe acceso parcial o intermitente a:
- agua;
- baños;
- privacidad;
- disposición de residuos;
- espacios para lavado o secado.

La selección del producto deberá hacerse con mayor cautela. Los productos reutilizables deberán valorarse individualmente según las condiciones reales.

○ CONDICIONES CRÍTICAS

- Existe:
- ausencia o escasez severa de agua;
- falta de baños funcionales;
- ausencia de privacidad;
- dificultades graves para lavado;
- condiciones sanitarias inestables;
- desplazamiento continuo u otras limitaciones importantes.

En este escenario deberán priorizarse soluciones que puedan utilizarse de manera segura dentro de esas condiciones y articular simultáneamente acciones para mejorar WASH, privacidad y protección.

Nota importante: El semáforo clasifica las condiciones del entorno, no a las personas.

Matriz rápida de decisión

Pregunta	Si la respuesta es NO	Acción
¿Hay acceso suficiente a agua?	Sí	Revisar pertinencia de productos que requieren lavado
¿Existe privacidad?	Sí	Priorizar alternativas compatibles con el contexto y gestionar privacidad
¿Hay manejo adecuado de residuos?	No	Planificar disposición antes de distribución masiva de desechables
¿La persona conoce el producto?	No	Brindar educación antes de utilizarlo
¿Desea utilizarlo?	No	No entregarlo como opción impuesta
¿Hay dolor incapacitante?	Sí	Orientar/remitir según disponibilidad sanitaria
¿Hay sangrado preocupante o deterioro general?	Sí	Priorizar valoración sanitaria
¿Necesita apoyo emocional?	Sí	Ofrecer acompañamiento/ruta disponible
¿Es su primera menstruación?	Sí	Activar componente educativo específico

Del dato a la evidencia comunitaria

La caracterización cumple una segunda función para ASOCOEN.

Cuando se realiza con consentimiento, protección de datos, variables estandarizadas y criterios metodológicos definidos, la información agregada puede ayudar al Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN® a comprender cómo viven las niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres la menstruación durante emergencias en Colombia.

Esto puede permitir estudiar preguntas como:

- ¿qué barreras menstruales aparecen con mayor frecuencia durante una emergencia?
- ¿qué productos prefieren las personas según las condiciones disponibles?
- ¿cómo modifica la falta de agua la elección menstrual?
- ¿qué dificultades enfrentan quienes viven con dolor menstrual intenso?
- ¿qué ocurre con pacientes con endometriosis, adenomiosis o miomatosis durante una catástrofe?
- ¿qué necesidades educativas aparecen?
- ¿qué papel tiene la privacidad?
- ¿qué necesidades emocionales se identifican?
- ¿qué diferencias existen entre territorios?



Distinción fundamental: "prestación de ayuda humanitaria" ≠ "participación en investigación."

Recibir ayuda nunca deberá condicionarse a aceptar participar en un estudio.

Ruta rápida ASOCOEN

La caracterización puede resumirse operacionalmente así:

- **TERRITORIO**

¿En qué condiciones están viviendo?

- **PERSONA**

¿Qué necesita y qué prefiere?

- **CONTEXTO**

¿Puede utilizar esa alternativa de manera segura y digna?

- **SALUD**

¿Existe alguna necesidad que requiera orientación o remisión?

- **EDUCACIÓN**

¿Qué información necesita?

- **ACOMPañAMIENTO**

¿Existe una necesidad emocional o de protección?

- **RESPUESTA**

Seleccionar conjuntamente la alternativa más apropiada.

Principio

La caracterización no debe convertirse en una barrera burocrática entre una persona y una necesidad básica.

Debe servir exactamente para lo contrario: escuchar mejor para responder mejor.

Caracterizar no significa decidir por la persona. Significa comprender su realidad para que pueda decidir con mejores condiciones.

Por ello, la pregunta central de ASOCOEN ante una emergencia no será:

"¿Qué productos tenemos para entregar?"

¿Qué necesitas para gestionar tu menstruación con seguridad y dignidad en las condiciones que estás viviendo hoy?

Nota final: Esa pregunta transforma una entrega de productos en una intervención centrada en la persona.

CAPÍTULO 3

Selección de productos y dispositivos de gestión menstrual según el contexto de emergencia

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN | Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

3.1. Introducción

En una emergencia humanitaria, la disponibilidad de productos de gestión menstrual puede verse limitada de manera abrupta. Los comercios pueden cerrar, las vías de acceso pueden quedar bloqueadas, las familias pueden perder sus pertenencias y los sistemas de agua, saneamiento y recolección de residuos pueden verse afectados.

En ese escenario, recibir un producto menstrual puede representar alivio, autonomía y dignidad.

Sin embargo, no todos los productos son adecuados para todas las personas ni para todas las condiciones de emergencia.

UNICEF reconoce como materiales de gestión menstrual, entre otros, las toallas desechables, las toallas reutilizables, las copas menstruales, los tampones y los materiales textiles, y recomienda que su selección en contextos humanitarios considere preferencias, condiciones de uso, disponibilidad de agua, privacidad, lavado, secado, almacenamiento y disposición final.

Los Estándares Esfera, utilizados internacionalmente para orientar la calidad de la respuesta humanitaria, incluyen específicamente la gestión menstrual dentro del componente de agua, saneamiento e higiene y enfatizan la necesidad de contar con materiales adecuados y mecanismos que permitan su utilización de manera segura y digna.

Por ello, ASOCOEN adopta un principio fundamental:

El producto debe adaptarse a la persona y al contexto. La persona nunca debe ser obligada a adaptarse al producto disponible.

3.2. De "qué tenemos" a "qué necesita"

Durante las emergencias es frecuente organizar las ayudas a partir de los productos que han sido donados. La lógica puede convertirse fácilmente en: "Tenemos estos productos, ¿a quién se los entregamos?"

El enfoque ASOCOEN propone invertir esa pregunta: "¿Qué necesita esta persona para gestionar su menstruación de manera segura y digna en las condiciones que está viviendo?"

Solo después de responderla deberá determinarse qué producto ofrecer.

Este enfoque protege cuatro dimensiones fundamentales:

Autonomía

Soberanía Corporal

Seguridad

Dignidad Menstrual

3.3. Las cuatro preguntas antes de ofrecer un producto

Antes de entregar cualquier producto de gestión menstrual, el equipo deberá responder:

1 ¿La persona desea utilizarlo?

Ningún producto debe imponerse.

2 ¿Las condiciones del entorno permiten utilizarlo adecuadamente?

Debe valorarse agua, privacidad, baños, disposición de residuos, lavado, secado y almacenamiento.

3 ¿La persona conoce su uso?

Cuando no lo conozca pero manifieste interés, deberá proporcionarse educación adecuada.

4 ¿Es una opción compatible con sus circunstancias actuales?

Una alternativa que funciona en condiciones cotidianas puede no ser práctica durante desplazamiento, alojamiento temporal o escasez de agua.



3.4. Preferencia menstrual como criterio principal

UNICEF señala que las preferencias respecto a los materiales menstruales varían y que deben ser consideradas al momento de seleccionar productos para intervenciones humanitarias.

Para ASOCOEN esto constituye un principio de soberanía corporal.

Una persona puede:

- preferir un producto que ya conoce;
- sentirse incómoda utilizando un dispositivo intravaginal;
- no haber recibido información sobre determinadas alternativas;
- tener restricciones culturales o personales;
- haber tenido previamente una mala experiencia;
- necesitar un producto diferente debido a sangrado abundante;
- o simplemente no querer utilizar el producto ofrecido.

Todas estas decisiones deben ser respetadas.

Elegir cómo gestionar la propia menstruación también es ejercer autonomía sobre el cuerpo.

3.5. Toallas higiénicas desechables

Una de las alternativas más conocidas. UNFPA las incluye en sus kits humanitarios.

Cuándo son útiles

- Acceso al agua limitado
- Sin condiciones para lavar
- Personas en desplazamiento
- Alojamientos temporales
- Poca privacidad
- Uso habitual de la persona
- Respuesta inmediata

Requieren

- Ropa interior adecuada
- Higiene de manos
- Lugar para cambiarse
- Disposición de residuos

Ventajas

- Amplio conocimiento de uso
- No requieren lavado
- Prácticas en movilidad
- Respuesta inmediata
- Diferentes capacidades de absorción

Limitaciones

- Generan residuos
- Requieren suministro continuo
- Insuficientes para sangrado muy abundante
- Necesitan infraestructura de disposición
- Humedad o daño del empaque afecta calidad

Orientación: cambio periódico · higiene de manos · disposición adecuada · no compartir · reconocer irritación.

3.6. Toallas reutilizables

Alternativa sostenible cuando las condiciones lo permiten. Requieren agua, jabón, privacidad y ropa interior. (UNICEF)

Cuándo son apropiadas

- Agua suficiente disponible
- Posibilidad de lavado y jabón
- Privacidad para lavar y secar
- Almacenamiento limpio
- Permanencia estable en el lugar
- Aceptación de la persona

Limitaciones

- Agua extremadamente limitada
- Sin posibilidad de lavado
- Sin privacidad
- No pueden secarse completamente
- Desplazamiento constante
- Sin ropa interior disponible
- La persona no desea utilizarlas

Educación necesaria

- Lavado adecuado y enjuague
- Secado completo
- Almacenamiento limpio y seco
- Frecuencia de cambio
- Identificar deterioro del producto

Reutilizables múltiples veces · Reducen dependencia de suministro · Menos residuos · Alternativa económica a mediano plazo.

3.7. Copa menstrual

La copa menstrual es un dispositivo reutilizable generalmente fabricado con silicona de grado médico, diseñado para introducirse en la vagina y recolectar el flujo menstrual. UNICEF dispone incluso de especificaciones técnicas para su adquisición en programas humanitarios y de salud menstrual.

Puede representar una alternativa útil para determinadas personas y contextos, pero requiere una evaluación especialmente cuidadosa.

Nunca debe entregarse de manera automática por el hecho de ser reutilizable.

¿Deseas utilizar una copa menstrual?

3.8. ¿Cuándo puede considerarse una copa menstrual?

Puede ofrecerse cuando:

✓ Cuándo ofrecerla	★ Ventajas	⚠ Limitaciones
Manifiesta interés	Reutilizable	Sin agua suficiente
Ya la utiliza o desea aprender	Menos dependencia de suministros	Sin privacidad
Información clara disponible	Genera menos residuos	Condiciones sanitarias precarias
Privacidad suficiente	Cómoda para usuarias familiarizadas	Sin higiene de manos
Higiene de manos posible	Solución de mediano y largo plazo	Sin condiciones para limpiarla
Agua adecuada disponible		Desplazamiento constante
Puede limpiar y almacenar		Incomodidad con inserción vaginal
Acceso a baño apropiado		No desea utilizarla

CAPÍTULO 4

Kit de Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN en Emergencias

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN | Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

3.9. Copa menstrual y soberanía corporal

La copa menstrual requiere introducir un dispositivo dentro de la vagina.

Por ello, ASOCOEN establece una regla explícita:

Ninguna niña, adolescente, joven o mujer deberá sentirse presionada a utilizar una copa menstrual para acceder a ayuda humanitaria.

No debe presentarse como:

- la opción correcta;
- la más moderna;
- la más higiénica para todas;
- la solución obligatoria porque dura varios años;
- o una prueba de mayor conciencia ambiental.

La decisión pertenece exclusivamente a la persona.

La educación puede abrir posibilidades.

La educación no debe convertirse en persuasión.

4.1. Introducción

En situaciones de emergencia, los llamados "kits de dignidad" o kits de higiene pueden convertirse en una herramienta importante para responder rápidamente a necesidades básicas.

Sin embargo, desde el enfoque ASOCOEN, la respuesta menstrual no debe reducirse a entregar una bolsa con productos predeterminados.

La menstruación se vive de manera diferente según:

- la edad;
- el momento del ciclo vital;
- las preferencias personales;
- el volumen de sangrado;
- la presencia de dolor;
- condiciones ginecológicas previas;
- discapacidad;
- acceso a agua;
- disponibilidad de baños;
- privacidad;
- movilidad;
- posibilidad de lavar y secar productos;
- manejo de residuos;
- contexto cultural;
- condiciones del alojamiento;
- y duración esperada de la emergencia.

MODULAR AID KIT

Care. Dignity. Essentials.



WET WIPES



HAND SANITIZER



MULTI-PURPOSE POUCH



KIT INCLUDES

- ♥ Menstrual P
- ♥ Wet Wipes
- ♥ Soap Bar
- ♥ Shampoo
- ♥ Hand Sanitize
- ♥ Multi-purpose
- ♥ Cord
- ♥ Toothbrush & 1
- ♥ Razor

ITIES



ESSENTIAL CARE
EVERYDAY



Por ello, esta guía propone el Kit de Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN en Emergencias como un sistema flexible y modular.

No existe un único kit para todas las personas. Existen componentes que pueden combinarse de acuerdo con las necesidades identificadas durante la caracterización.

UNICEF señala que las mujeres, adolescentes y otras personas menstruantes necesitan productos de calidad para gestionar la menstruación de manera segura, higiénica y digna, incluso durante emergencias.

UNFPA y UNHCR también cuentan con un kit específico de manejo menstrual para emergencias humanitarias, lo que confirma que estas necesidades deben formar parte explícita de la respuesta.

4.2. De un kit estándar a un sistema modular

Un kit estándar puede resultar operativo logísticamente, pero presenta una limitación: asume que todas las personas necesitan lo mismo.

El enfoque ASOCOEN propone reemplazar esta lógica por:



Esto significa que el contenido entregado debe depender de:

1. La necesidad inmediata: ¿Qué necesita la persona hoy?
2. La preferencia menstrual: ¿Qué desea utilizar?
3. Las condiciones del entorno: ¿Qué puede utilizar de forma segura?
4. Las necesidades complementarias: ¿Requiere ropa interior, jabón, bolsa de almacenamiento u otro elemento?
5. La información disponible: ¿Conoce el producto?
6. Las necesidades de salud o acompañamiento: ¿Existe dolor, sangrado preocupante, primera menstruación, necesidad emocional u otra circunstancia particular?

4.3. Principio ASOCOEN

El Kit de Salud y Dignidad Menstrual no es una bolsa de productos. Es una respuesta personalizada a una necesidad corporal, sanitaria y de dignidad.

Por tanto, no debe existir presión para entregar todos los componentes a todas las personas.

Tampoco debe entenderse que un kit "más grande" significa una mejor intervención.

La calidad se mide por pertinencia, no por volumen.

4.4. Estructura modular del Kit ASOCOEN

La propuesta comprende cinco módulos:

MÓDULO A – Respuesta
menstrual inmediata

MÓDULO B – Gestión menstrual
en condiciones relativamente
estables

MÓDULO C – Alternativas
reutilizables

MÓDULO D – Primera menstruación y adolescencia

MÓDULO E – Necesidades especiales de salud
menstrual

Los módulos pueden combinarse. Una persona puede requerir únicamente uno o varios de ellos.

4.5. Respuesta menstrual inmediata

Objetivo: Responder a necesidades urgentes durante las primeras fases de una emergencia.

Cuándo activarlo

- Desplazamiento activo
- Pérdida de pertenencias
- Acceso limitado a agua
- Baños temporales
- Dificultad para lavar
- Interrupción de servicios
- Alta movilidad

Componentes posibles

- Toallas higiénicas desechables
- Ropa interior
- Bolsas para disposición
- Jabón o higiene de manos
- Material educativo breve
- Info puntos de atención sanitaria
- Info espacios orientación ASOCOEN

Criterios de uso

Este módulo se prioriza cuando el Semáforo ASOCOEN identifica condiciones limitadas (●) o críticas (●), especialmente cuando no existen condiciones para productos reutilizables.

4.6. Inmediato no significa ausencia de elección

Incluso cuando los recursos son limitados, deberá preguntarse: "¿Este producto te sirve?"

Cuando existan varias alternativas: "¿Cuál prefieres?"

Si la opción habitual no está disponible, deberá explicarse de forma transparente y buscar conjuntamente una solución temporal viable.

La emergencia no elimina la autonomía.

4.7. Gestión menstrual en condiciones relativamente estables

Objetivo: Responder cuando la persona permanece en:

- albergue organizado;
- vivienda temporal;
- vivienda familiar;
- alojamiento institucional;
- comunidad con acceso razonable a agua y saneamiento.

Componentes posibles (según necesidades):

- producto menstrual preferido;
- ropa interior;
- jabón;
- bolsa o recipiente de almacenamiento;
- bolsa para residuos;
- material educativo;
- información sobre salud menstrual;
- rutas sanitarias y psicosociales.

Condiciones mínimas deseables:

- baño funcional;
- agua disponible;
- privacidad;
- higiene de manos;
- disposición de residuos;
- lugar para guardar pertenencias.

4.8. Alternativas reutilizables

Objetivo: Ofrecer opciones de mediano y largo plazo a personas que:

- desean utilizarlas;
- disponen de condiciones adecuadas;
- reciben información suficiente.

Puede incluir:

- copa menstrual;
- toallas reutilizables;
- ropa interior menstrual;
- bolsa o estuche de almacenamiento;
- recipiente apropiado cuando sea pertinente;
- material educativo específico.

Nota: UNICEF dispone de orientaciones tanto para productos reutilizables como para materiales menstruales en general, y enfatiza que sus requisitos de lavado, secado y almacenamiento deben tenerse en cuenta antes de seleccionarlos.



4.9. Condiciones mínimas para activar el módulo reutilizable

Antes de ofrecerlo deberán verificarse:

- ☐ Agua: ¿Existe agua suficiente para el cuidado del producto?
- ☐ Higiene: ¿La persona puede lavarse las manos?
- ☐ Privacidad: ¿Puede cambiarse, lavar o manipular el producto sin exposición?
- ☐ Secado (en productos textiles): ¿existe posibilidad real de secarlos completamente?
- ☐ Almacenamiento: ¿puede guardarlos limpios y secos?
- ☐ Información: ¿conoce su uso o desea aprender?
- ☐ Preferencia: ¿quiere utilizarlo?

Si alguna condición fundamental no está presente, deberá reconsiderarse la alternativa.

4.10. Copa menstrual

La copa menstrual requiere un tratamiento específico dentro del módulo reutilizable.

Puede incluir:

- copa menstrual adecuada;
- estuche o bolsa;
- material educativo;
- guía de inserción y retiro;
- orientación sobre limpieza;
- espacio de resolución de dudas.

No debe entregarse automáticamente. Antes debe verificarse:

- voluntad;
- familiaridad o interés;
- privacidad;
- higiene de manos;
- acceso a agua;
- capacidad de cuidado;
- posibilidad de almacenamiento.

La sostenibilidad ambiental nunca está por encima de la soberanía corporal.

4.11. Primera menstruación y adolescencia

Objetivo: Acompañar a niñas y adolescentes que:

- aún no han tenido su menarquia pero pueden tenerla durante la emergencia;
- están experimentando su primera menstruación;
- tienen escasa información;
- requieren un espacio seguro para resolver dudas.

Componentes posibles:

- producto menstrual sencillo y apropiado;
- ropa interior;
- material educativo visual;
- información sobre qué es la menstruación;
- orientación sobre higiene;
- señales de alerta;
- soberanía corporal;
- derechos sexuales y reproductivos;
- información sobre dónde solicitar ayuda.

Nota: La OMS mantiene un enfoque de salud menstrual como asunto de salud y derechos y en 2026 inició el proceso de desarrollo de una nueva guía específica, definiendo la salud menstrual como bienestar físico, mental y social relacionado con el ciclo menstrual.

4.12. Primera menstruación en medio de una catástrofe

Una niña puede experimentar su menarquia:

- lejos de su hogar;
- sin sus personas cuidadoras habituales;
- en un albergue;
- sin conocer qué está ocurriendo;
- rodeada de miedo e incertidumbre.

Lo que está ocurriendo en tu cuerpo es un proceso natural. Puedes preguntar. Puedes pedir ayuda. Tu cuerpo merece respeto y cuidado.

No debe utilizarse lenguaje alarmista ni asociar la menstruación con suciedad, enfermedad o vergüenza.

4.13. Necesidades especiales de salud menstrual

Objetivo: Identificar y responder de manera diferenciada cuando existen:

- sangrado abundante;
- dolor menstrual incapacitante;
- endometriosis;
- adenomiosis;
- miomatosis;
- anemia conocida;
- discapacidad;
- movilidad limitada;
- tratamientos interrumpidos;
- síntomas que requieren valoración sanitaria;
- otras circunstancias particulares.

Este módulo es especialmente relevante para ASOCOEN por su experiencia comunitaria y por el conocimiento generado a través del Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®.



4.15. Kit físico + componente educativo

Ningún módulo ASOCOEN debe entenderse exclusivamente como entrega material. Cada intervención deberá intentar integrar cinco componentes:

PRODUCTO

Lo que la persona utilizará.

INFORMACIÓN

Cómo utilizarlo y cuidarlo.

SALUD

Qué señales requieren atención.

DERECHOS

Autonomía, privacidad y soberanía corporal.

ACOMPañAMIENTO

Dónde acudir si necesita ayuda.

Nota: Este enfoque coincide con la orientación de UNICEF, que aborda salud menstrual desde WASH, educación, salud y género, y no exclusivamente desde suministro de materiales.

4.16. Elementos complementarios

Dependiendo del contexto, pueden considerarse:

- Ropa interior: Debe valorarse talla, comodidad y necesidad real.
- Jabón: Cuando sea apropiado para higiene corporal, lavado de manos o cuidado de determinados productos.
- Bolsas para residuos: Especialmente importantes con productos desechables.
- Bolsa o estuche de almacenamiento: Para mantener los productos separados de otros objetos y protegidos de contaminación.
- Recipientes para residuos: En puntos colectivos.
- Material educativo: Preferiblemente breve, visual, resistente, comprensible, adaptado a la edad, con información de contacto.
- Linterna u otra solución de iluminación: Puede ser relevante cuando el acceso nocturno a baños sea inseguro.

Nota: UNFPA señala que los kits de dignidad pueden incluir no solo insumos de higiene sino también elementos relacionados con seguridad y protección, según el contexto.

4.17. ¿Qué NO debe incluirse automáticamente?

No deben añadirse elementos únicamente porque tradicionalmente aparecen en un "kit femenino". Cada elemento requiere una finalidad clara.

Debe evitarse incluir indiscriminadamente:

- productos perfumados;
- duchas vaginales;
- productos que promuevan limpieza intravaginal;
- medicamentos sin protocolo sanitario;
- productos que requieran condiciones inexistentes;
- dispositivos no solicitados;
- elementos culturalmente inapropiados;
- materiales educativos que reproduzcan estigma.

Más elementos no significa mejor respuesta.

4.18–4.19. Productos de calidad y gestión de donaciones

4.18. Productos de calidad

Los productos adquiridos o recibidos como donación deberán encontrarse:

- en buen estado;
- dentro de su vida útil cuando corresponda;
- en empaques protegidos;
- libres de humedad;
- limpios;
- sin signos de contaminación;
- con información suficiente cuando corresponda.

UNICEF cuenta con especificaciones técnicas para productos menstruales como toallas reutilizables y otros insumos, precisamente para favorecer criterios de calidad en programas humanitarios.

4.19. Donaciones: no todo lo recibido debe distribuirse

Una emergencia puede generar gran solidaridad. Sin embargo, los centros de acopio pueden recibir:

- productos abiertos;
- empaques deteriorados;
- elementos sin información;
- productos no apropiados para el contexto;
- artículos de baja calidad;
- dispositivos que requieren educación no disponible.

Por ello, ASOCOEN deberá clasificar las donaciones antes de distribuirlas.

Pregunta operativa: "¿Este producto puede utilizarse de manera segura, digna y pertinente por la población a la que queremos entregarlo?" Si la respuesta es no, no debe entregarse únicamente para evitar desperdicio.

4.20. Protocolo ASOCOEN para recepción de donaciones menstruales

Toda donación deberá pasar por cinco filtros:

01

INTEGRIDAD

¿Está en buen estado?

02

CALIDAD

¿Cumple condiciones básicas de seguridad y uso?

03

PERTINENCIA

¿Existe población que necesite este producto?

04

VIABILIDAD

¿Puede utilizarse en las condiciones del territorio?

05

EDUCACIÓN

¿Requiere orientación especializada y existe capacidad para brindarla?

Solo después deberá pasar a distribución.

Privacidad en la entrega y empaque

Privacidad en la entrega

Las personas no deberían tener que anunciar públicamente: "Estoy menstruando."

Los puntos de distribución deben organizarse para evitar:

- filas diferenciadas estigmatizantes;
- preguntas íntimas frente a terceros;
- exposición de diagnósticos;
- entrega pública de productos sin empaque;
- comentarios sobre cuerpo, edad o sexualidad.

La discreción también es parte de la dignidad.

Empaque

Cuando sea posible, los elementos deberán entregarse en:

- empaque discreto;
- recipiente reutilizable cuando sea pertinente;
- material que permita transporte y almacenamiento.

El empaque no necesita ocultar la menstruación por vergüenza. Su finalidad es garantizar:

- higiene;
- privacidad;
- organización;
- protección del producto.

Material educativo incluido

Cada kit o punto de entrega debería incorporar una tarjeta breve con el siguiente contenido:

MENSTRUAR EN UNA EMERGENCIA

Recuerda:

- lávate las manos cuando sea posible antes y después del cambio;
- utiliza el producto de acuerdo con sus instrucciones;
- no necesitas utilizar un dispositivo que no desees;
- busca un espacio seguro y privado para cambiarte;
- solicita ayuda si no tienes agua, baño o condiciones adecuadas;
- no normalices un dolor incapacitante;
- consulta si presentas síntomas que te preocupan;
- puedes solicitar información.

Tu menstruación importa. Tu bienestar importa. Tu dignidad importa.

Presentar como una tarjeta educativa visual y clara.

El componente educativo ASOCOEN

El kit deberá conectarse con los módulos formativos del programa Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN, adaptados a emergencias:



Los espacios podrán desarrollarse:

- presencialmente;
- virtualmente;
- mediante material impreso;
- en pequeños grupos;
- individualmente cuando sea necesario.

Autocuidado realista y acompañamiento psicosocial

El concepto de "estilo de vida saludable" debe adaptarse

Durante una emergencia no es apropiado decir a una persona que debe seguir una dieta perfecta, dormir ocho horas, realizar determinado ejercicio, comprar alimentos específicos o mantener una rutina imposible de cumplir.

El enfoque debe ser realista. La pregunta será: ¿Qué acciones de autocuidado son posibles dentro de las condiciones actuales?

Por ejemplo:

- hidratarse cuando exista disponibilidad;
- no permanecer muchas horas sin comer cuando sea posible;
- encontrar posiciones que disminuyan dolor;
- descansar cuando el contexto lo permita;
- mantener tratamiento prescrito cuando sea accesible;
- solicitar atención si aparecen señales de alerta;
- utilizar estrategias sencillas de regulación emocional.

Componente de acompañamiento psicosocial

Una emergencia puede generar: miedo, hipervigilancia, ansiedad, dificultad para dormir, tristeza, irritabilidad, sensación de pérdida de control, preocupación por familiares, duelo.

La menstruación puede coexistir con todas estas experiencias.

Diseño inclusivo y adaptación territorial

Diseño inclusivo

El kit debe considerar también las necesidades de personas con:

- discapacidad motora;
- discapacidad visual;
- discapacidad auditiva;
- discapacidad intelectual;
- movilidad reducida;
- dificultades de lectura;
- barreras lingüísticas.

Esto puede implicar:

- pictogramas;
- letra grande;
- instrucciones simplificadas;
- apoyo verbal;
- adaptación cultural;
- acompañamiento individual.

Adaptación territorial

No todos los territorios necesitan el mismo kit. Deberán considerarse:

- clima;
- ruralidad;
- dispersión geográfica;
- disponibilidad de agua;
- características del alojamiento;
- cultura;
- conectividad;
- rutas de transporte;
- infraestructura;
- posibilidad de reposición.

Un producto apropiado para un albergue urbano puede no serlo para una comunidad rural aislada.



Kit puede evolucionar

El kit debe poder cambiar

La situación humanitaria evoluciona. Una comunidad puede pasar de ● condiciones críticas a ● condiciones limitadas y posteriormente a ● condiciones favorables.

Por ello, el kit también debe evolucionar. La alternativa menstrual utilizada durante las primeras 48 horas no necesariamente debe mantenerse durante las semanas siguientes.

Seguimiento después de la entrega

ASOCOEN recomienda realizar, cuando sea posible, una valoración posterior breve:

- ¿El producto te funcionó?
- ¿Pudiste utilizarlo adecuadamente?
- ¿Tuviste alguna dificultad?
- ¿Deseas otra alternativa?
- ¿Necesitas más información?
- ¿Existe alguna necesidad de salud?

Esto permite corregir errores y mejorar futuras respuestas.

El Kit como fuente de aprendizaje comunitario

La implementación podrá identificar preguntas relevantes para el Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®:

¿qué elementos consideran prioritarios las propias personas menstruantes?

¿qué componentes del kit son menos utilizados?

¿qué alternativas funcionan mejor según el acceso a agua?

¿qué información solicitan con mayor frecuencia?

¿cómo cambia la necesidad según edad?

¿qué dificultades presentan personas con dolor menstrual?

¿qué necesidades específicas aparecen en pacientes con endometriosis o adenomiosis?

¿cómo influye el desplazamiento en la gestión menstrual?

¿qué elementos faltan habitualmente en las respuestas humanitarias?

Estos aprendizajes podrán orientar futuros estudios, siempre separando intervención humanitaria, evaluación institucional e investigación.

Un kit puede contener productos.

Una respuesta de salud y dignidad menstrual debe contener algo más:

- escucha.
- elección.
- información.
- seguridad.
- privacidad.
- acompañamiento.

Por eso ASOCOEN propone: "**No entregar un kit igual para todas las personas. Construir una respuesta adecuada para cada realidad.**"

Y la pregunta que deberá orientar su preparación será:

"¿Qué necesita esta persona para poder gestionar su menstruación con dignidad en las condiciones que está viviendo hoy?"

Solo después debemos decidir qué colocar dentro del kit.

CAPÍTULO 5

Protocolo para una entrega segura, respetuosa y centrada en la persona

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN | Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

5.1. Introducción

La forma en que se entrega una ayuda humanitaria puede ser tan importante como el contenido de la ayuda.

Una persona puede recibir un producto adecuado y, aun así, vivir una experiencia incómoda, invasiva o estigmatizante si debe explicar públicamente que está menstruando, revelar información sobre su salud, aceptar un producto que no desea, exponerse a fotografías o responder preguntas íntimas frente a otras personas.

Por ello, la entrega de productos de gestión menstrual debe realizarse bajo principios de:

- dignidad;
- privacidad;
- autonomía;
- confidencialidad;
- consentimiento;
- protección;
- no discriminación;
- enfoque diferencial;
- participación comunitaria;
- y respeto por la soberanía corporal.

5.2–5.3. Objetivo del protocolo y principio fundamental

5.2. Objetivo del protocolo

Este protocolo establece orientaciones para organizar y desarrollar la entrega de productos, dispositivos, información y acompañamiento menstrual durante emergencias de manera:

- Dignidad y privacidad;
- Autonomía y confidencialidad;
- Consentimiento y protección.

Aplica a: equipos ASOCOEN; profesionales; voluntariado; organizaciones aliadas; puntos comunitarios; espacios educativos; brigadas; centros de acopio; albergues; instituciones que adopten esta metodología.

5.3. Principio fundamental

"La emergencia no elimina el derecho a decidir sobre el propio cuerpo."

Una persona que necesita ayuda no pierde:

- su privacidad;
- su derecho a decir no;
- su derecho a elegir;
- su derecho a hacer preguntas;
- su derecho a no revelar información personal;
- su derecho a recibir información comprensible;
- su derecho a ser tratada con respeto.

La necesidad nunca debe convertirse en una razón para reducir la autonomía.

5.4. La entrega comienza antes de que llegue la persona

Una respuesta digna requiere preparación. Antes de iniciar la distribución, el equipo debe revisar:

01

El lugar: ¿Existe un espacio suficientemente privado?

02

Los productos: ¿Están clasificados y en condiciones adecuadas?

03

La información: ¿El equipo conoce las características de cada producto?

04

Las rutas: ¿Sabemos dónde orientar si aparece una necesidad sanitaria, emocional o de protección?

05

El equipo humano: ¿Las personas encargadas de la entrega conocen los principios de esta guía?

06

Los datos: ¿Está definido qué información realmente necesitamos recopilar?

07

La comunicación: ¿Sabemos cómo explicar la intervención sin estigmatizar?

5.5–5.6. Capacitación del equipo y roles en el punto de atención

5.5. Capacitación mínima del equipo

Toda persona que participe directamente en la atención deberá recibir una inducción básica sobre:

- salud y dignidad menstrual; soberanía corporal; productos disponibles; uso básico de cada alternativa; privacidad; consentimiento; protección de niñas y adolescentes; lenguaje respetuoso; signos que requieren orientación sanitaria; acompañamiento emocional básico; manejo de datos; rutas de remisión; límites de su rol.

No es necesario que todo el voluntariado sea especialista en salud menstrual. Sí es necesario que comprenda: qué puede hacer, qué no debe hacer y cuándo debe remitir.

5.6. Roles dentro del punto de atención

Cuando la capacidad operativa lo permita, puede diferenciarse:

- Recepción: Orienta y explica cómo funciona el punto.
- Caracterización: Realiza preguntas mínimas para conocer necesidades y preferencias.
- Orientación menstrual: Explica alternativas y uso.
- Entrega: Organiza los productos seleccionados.
- Educación: Desarrolla espacios individuales o grupales.
- Psicosocial: Atiende necesidades de escucha y contención dentro del alcance institucional.
- Remisión: Identifica y orienta hacia rutas sanitarias o de protección.

En equipos pequeños una misma persona puede asumir varias funciones, siempre que se respeten privacidad y límites profesionales.

5.7–5.8. Organización física y el Punto Seguro ASOCOEN

5.7. Organización física del punto de atención

Idealmente, el punto deberá contar con:

- señalización clara;
- espacio de recepción;
- área de atención con privacidad;
- productos organizados;
- material educativo;
- información sobre rutas de atención;
- mecanismo seguro de almacenamiento;
- lugar para residuos;
- iluminación;
- accesibilidad.

Debe evitarse que las personas tengan que expresar públicamente: "Necesito toallas." / "Estoy menstruando." / "Tengo sangrado abundante."

La distribución puede organizarse de manera que la solicitud se realice de forma discreta.

5.8. El Punto Seguro ASOCOEN

El Punto Seguro de Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN puede organizarse alrededor de cuatro áreas:

01

INFORMACIÓN: ¿Qué ofrecemos?

02

ELECCIÓN: ¿Qué necesita y qué prefiere la persona?

03

ENTREGA: ¿Qué alternativa resulta apropiada?

04

ACOMPañAMIENTO: ¿Tiene alguna necesidad adicional?

El proceso debe ser breve. Una persona no debería tener que atravesar múltiples filtros para obtener un producto básico.

5.9–5.11. Primer contacto, preguntar sin interrogar y consentimiento

5.9. Primer contacto

El primer contacto debe transmitir disponibilidad y respeto. Puede utilizarse una frase como:

"Tenemos diferentes opciones para apoyar la gestión menstrual. Si necesitas alguna o quieres recibir información, podemos orientarte."

Evitar: "¿Está con el periodo?" / "¿Cuántas toallas necesita?" / "¿Usted sí puede usar copa?" / "¿Tiene algún problema ginecológico?"

El lenguaje debe abrir posibilidades sin invadir.

5.10. Preguntar sin interrogar

La caracterización no debe sentirse como un interrogatorio. Las preguntas prioritarias pueden ser:

- ¿Qué utilizas habitualmente para gestionar tu menstruación?
- ¿Qué preferirías utilizar ahora?
- ¿Tienes acceso a agua y un espacio privado?
- ¿Conoces este producto o quieres que te expliquemos cómo funciona?
- ¿Existe alguna situación relacionada con tu menstruación que debamos tener en cuenta?

Las preguntas clínicas más específicas se realizan únicamente cuando exista una razón para hacerlo.

5.11. Consentimiento para la caracterización

Antes de iniciar puede explicarse:

"Vamos a hacerte unas preguntas breves para entender qué opción puede servirte mejor. Puedes decidir no responder alguna pregunta. Esto no afecta tu posibilidad de recibir apoyo."

Esta frase establece tres principios: finalidad; voluntariedad; no condicionamiento.

5.12–5.14. Elección informada, consentimiento intravaginal y soberanía corporal

5.12. Elección informada

Cuando existan varias alternativas, deberán explicarse brevemente:

- Toalla desechable: "No requiere lavado, pero necesita disposición de residuos."
- Reutilizable: "Necesita agua, lavado, privacidad y secado adecuado."
- Copa menstrual: "Es reutilizable y requiere inserción vaginal, higiene de manos, agua y condiciones apropiadas para su limpieza."

"¿Cuál de estas opciones te resulta más cómoda en este momento?"

5.13. Consentimiento para productos intravaginales

Los productos de inserción requieren especial cuidado. Nunca debe asumirse que una persona desea utilizarlos. La copa menstrual o los tampones deben ser: explicados; ofrecidos; nunca impuestos.

No debe asociarse su utilización con: virginidad; experiencia sexual; madurez; modernidad; higiene superior; responsabilidad ambiental.

La conversación debe limitarse a información relevante para su uso.

5.14. Soberanía corporal

La soberanía corporal atraviesa todo el protocolo. Una persona puede decir: "No quiero." / "Prefiero otra opción." / "No me siento cómoda." / "No quiero responder." / "Quiero pensarlo."

Todas son respuestas válidas.

"El consentimiento no es solamente aceptar. También es poder negarse sin consecuencias."

5.15–5.17. Privacidad, confidencialidad y datos mínimos

5.15. Privacidad

Debe procurarse que: las preguntas personales no sean escuchadas por terceros; los productos puedan solicitarse discretamente; las respuestas no sean anunciadas públicamente; los diagnósticos no sean mencionados frente a otras personas; menores de edad sean atendidos respetando protocolos de protección; la información personal permanezca protegida.

La privacidad no requiere necesariamente una oficina. Puede lograrse mediante: distancia adecuada; divisiones; carpas; horarios específicos; atención individual; ubicación estratégica.

5.16. Confidencialidad

La información obtenida durante la atención no deberá compartirse con terceros salvo: autorización de la persona; necesidad operacional legítima; requerimiento legal; activación justificada de una ruta de protección o atención.

El equipo no deberá comentar posteriormente: diagnósticos; historias personales; experiencias de violencia; situaciones familiares; síntomas; información íntima.

5.17. Datos mínimos necesarios

"Si no necesitamos un dato para prestar la atención, probablemente no necesitamos recopilarlo."

Para una entrega básica pueden ser suficientes: rango de edad; territorio; necesidad; preferencia; condiciones relevantes del contexto.

Datos como documento de identidad, dirección exacta, teléfono, correo electrónico, diagnóstico, fotografías, información sexual deben solicitarse únicamente cuando exista una finalidad clara y legítima.

5.18. Ayuda humanitaria y Observatorio: separación obligatoria

ASOCOEN puede encontrar en estas intervenciones oportunidades para aprender sobre salud menstrual en emergencias.

"Recibir ayuda nunca debe depender de participar en una investigación."

La caracterización necesaria para prestar el servicio es diferente del consentimiento para investigación.

Si el Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN® desea desarrollar posteriormente un estudio:

- deberá explicarse separadamente;
- deberá obtenerse el consentimiento correspondiente;
- participar deberá ser voluntario;
- negarse no podrá afectar la ayuda;
- deberán definirse protocolos de protección de datos y ética.

5.19–5.21. Atención a niñas, adolescentes y primera menstruación

5.19. Atención a niñas y adolescentes

Las niñas y adolescentes necesitan particular protección. La atención deberá adaptarse a: edad; desarrollo; capacidad de comprensión; contexto familiar; situación de protección; normativa aplicable.

Debe utilizarse lenguaje sencillo. No debe infantilizarse a la adolescente ni convertir la menstruación en un tema vergonzoso.

5.20. Cuando ocurre la primera menstruación

Si una niña informa que está viviendo su menarquia, el objetivo inmediato es transmitir calma e información. Puede explicarse:

"La menstruación es un proceso natural del cuerpo. Vamos a explicarte cómo puedes cuidarte y cómo utilizar el producto que prefieras."

La información básica debe incluir: qué está ocurriendo; cómo utilizar el producto; cada cuánto revisarlo; higiene; qué molestias pueden aparecer; cuándo solicitar ayuda; a quién acudir.

También debe reforzarse: su cuerpo le pertenece.

5.21. Evitar mitos sobre virginidad

No debe transmitirse ni reforzarse la idea de que:

- utilizar una copa menstrual "quita la virginidad";
- utilizar tampones determina actividad sexual;
- el himen permite demostrar experiencia sexual;
- menstruar convierte automáticamente a una niña en mujer adulta.

La educación menstrual debe ser científicamente adecuada y respetuosa de derechos.

5.22–5.24. Discapacidad, diversidad cultural y lenguaje recomendado

5.22. Atención a personas con discapacidad

La dignidad menstrual requiere accesibilidad. Debe preguntarse directamente:

"¿Hay alguna forma en la que podamos facilitarte el uso del producto o el acceso al baño?"

Pueden necesitarse: instrucciones verbales; pictogramas; letra grande; acompañamiento; productos más fáciles de manipular; baño accesible; apoyo de una persona cuidadora.

La asistencia nunca debe eliminar la autonomía.

5.23. Diversidad cultural

Las prácticas menstruales pueden variar entre comunidades. El equipo debe evitar asumir que su propia manera de comprender la menstruación es universal.

Antes de implementar acciones en: comunidades indígenas; comunidades afrodescendientes; territorios rurales; poblaciones migrantes; comunidades con prácticas tradicionales; deberá buscarse diálogo con mujeres, lideresas y referentes locales.

"Adaptar no significa renunciar a derechos. Significa construir respuestas respetuosas con el contexto."

5.24. Lenguaje recomendado

Utilizar expresiones como: menstruación; salud menstrual; gestión menstrual; producto menstrual; dignidad; autonomía; elección; bienestar; cuidado; ciclo menstrual.

Evitar términos que refuercen ideas como: suciedad; impureza; vergüenza; castigo; contaminación.

También debe respetarse la manera en que la propia comunidad nombra la menstruación, siempre que no se reproduzcan mensajes dañinos.

5.25–5.27. Dolor, sangrado y emergencias médicas

5.25. No normalizar el dolor.

"El dolor menstrual incapacitante no debe normalizarse."

Evitar: "Eso es normal." / "Todas sufrimos." / "Aguante un poco."

En su lugar: "Si el dolor es muy intenso, diferente a lo habitual o te impide realizar actividades, podemos orientarte para buscar atención."

5.26. Sangrado que preocupa a la persona.

Cuando una persona manifieste sangrado muy abundante o síntomas importantes: No intentar diagnosticar. No tranquilizar automáticamente. No minimizar.

"Cuando exista duda razonable sobre la seguridad, orientar hacia valoración sanitaria."

5.27. Emergencias médicas.

El punto menstrual no reemplaza: urgencias; consulta médica; servicios de salud sexual y reproductiva; atención obstétrica; atención psicológica o psiquiátrica de emergencia.

Si aparecen señales de urgencia, debe activarse la ruta correspondiente.

El personal comunitario debe conocer previamente: instituciones cercanas; líneas disponibles; puestos de salud; rutas de emergencia; mecanismos de traslado.

5.28–5.30. Acompañamiento emocional, escucha y violencias

5.28. Acompañamiento emocional

Una persona afectada por una catástrofe puede llegar: llorando; asustada; desorientada; irritable; silenciosa; preocupada; en duelo.

No todas necesitarán intervención psicológica. Muchas necesitarán simplemente: información; escucha; validación; orientación; tiempo.

"Si quieres hablar de cómo te has sentido después de lo ocurrido, contamos con espacios de acompañamiento." Nunca obligar.

5.29. Qué significa escuchar

Escuchar no significa: investigar; pedir detalles morbosos; buscar una historia para redes; interpretar clínicamente sin competencia; insistir en que la persona hable.

Escuchar significa: estar presente; no interrumpir; no juzgar; reconocer la necesidad; ofrecer opciones; saber cuándo remitir.

5.30. Violencias y revelaciones espontáneas

Si una persona revela espontáneamente: violencia sexual; violencia basada en género; abuso; explotación; amenaza; riesgo de una niña o adolescente; el equipo debe:

1. ESCUCAR: Sin interrogar.
2. CREER Y NO CULPAR: Evitar cuestionamientos sobre conducta o decisiones.
3. PROTEGER LA PRIVACIDAD: No comentar con personas innecesarias.
4. EXPLICAR OPCIONES: Informar rutas existentes.
5. REMITIR: Activar los procedimientos correspondientes cuando aplique.
6. EVITAR REVICTIMIZAR: No pedir a la persona que repita constantemente su relato.

5.31. Qué NO debe hacer el personal

No debe:

- investigar hechos de violencia;
- realizar interrogatorios;
- prometer resultados que no controla;
- confrontar posibles agresores;
- divulgar información;
- emitir diagnósticos;
- realizar terapia sin competencia profesional;
- presionar para denunciar;
- tomar fotografías.

La respuesta debe mantenerse dentro del rol de cada integrante.

5.32–5.35. Fotografías, consentimiento y protección de menores

1

5.32. Fotografías durante la entrega

La necesidad humanitaria no puede utilizarse como contenido comunicativo sin consentimiento real. ASOCOEN recomienda: No fotografiar automáticamente a las personas receptoras. Especialmente: niñas y adolescentes; personas en situaciones de vulnerabilidad; personas llorando; personas heridas; personas recibiendo productos íntimos.

2

5.33. Consentimiento para fotografías

Antes de realizar una fotografía identificable deberá explicarse: quién la toma; para qué; dónde podría publicarse; que puede negarse; que negarse no modifica la ayuda.

"Puedes decir que no. Esto no cambia la atención que recibirás."

La pregunta nunca debe hacerse de forma que implique presión.

3

5.34. Alternativas para documentar sin exponer

Puede registrarse la intervención mediante: fotografías de productos organizados; equipos trabajando; cajas o kits; espacios educativos; manos sin identificación cuando exista autorización; instalaciones; materiales; fotografías generales que no identifiquen personas; registros administrativos.

La rendición de cuentas no requiere necesariamente mostrar rostros.

4

5.35. Niñas, niños y adolescentes en comunicaciones

Se aplicará un estándar reforzado de protección. Nunca deberán publicarse imágenes que: expongan situaciones íntimas; relacionen directamente a una menor identificable con información menstrual; revelen diagnósticos; muestren situaciones de vulnerabilidad de manera degradante.

La dignidad está por encima del impacto comunicativo.

5.36–5.38. Testimonios, narrativa ética y entrega sin condicionamientos

1

5.36. Testimonios

Los testimonios pueden ayudar a visibilizar necesidades, pero deben manejarse con precaución. Un testimonio debe ser: voluntario; informado; no condicionado; respetuoso; proporcional; autorizado para el uso previsto.

Debe ofrecerse también la posibilidad de: anonimato; uso de iniciales; voz sin imagen; relato escrito; no participar.

2

5.37. Narrativa ética

Evitar comunicaciones basadas exclusivamente en: lástima; exposición del sufrimiento; imágenes impactantes; victimización; salvacionismo.

Preferir: dignidad; agencia; solidaridad; necesidades concretas; capacidad comunitaria; derechos; soluciones; participación.

"Visibilizar no significa exponer."

3

5.38. Entrega sin condicionamientos

Nunca deberá exigirse como requisito para recibir productos:

- seguir las redes sociales;
- registrarse como miembro;
- entregar testimonio;
- permitir fotografías;
- participar en una charla;
- contestar investigación;
- proporcionar datos innecesarios;
- hacer publicaciones;
- agradecer públicamente.

La ayuda no es una transacción.

5.39–5.42. Educación, productos reutilizables, seguimiento y cambio de alternativa

5.39. Espacios educativos: invitación, no obligación

La educación es un componente central del modelo ASOCOEN. Sin embargo, debe diferenciarse entre:

- Información mínima necesaria para utilizar un producto: Debe ofrecerse.
- Talleres y actividades educativas ampliadas: Deben ser voluntarias.

Una persona no debe perder acceso a productos por no asistir a una charla.

5.40. Entrega de productos reutilizables

Cuando se entregue una alternativa reutilizable, debe verificarse que la persona: desea utilizarla; conoce o comprende su funcionamiento; dispone de condiciones mínimas; sabe cómo cuidarla; sabe dónde pedir orientación adicional.

"¿Quieres contarme con tus palabras cómo piensas usar y cuidar el producto?" No como examen. Como oportunidad para identificar dudas.

5.41. Seguimiento

Cuando las condiciones permitan seguimiento, puede realizarse una consulta breve:

- ¿Pudiste utilizar el producto?
- ¿Te resultó cómodo?
- ¿Encontraste alguna dificultad?
- ¿Quieres cambiar de alternativa?
- ¿Necesitas información adicional?
- ¿Ha aparecido alguna necesidad de salud?

La respuesta debe permitir ajustes.

5.42. Cuando el producto no funciona

Una persona puede descubrir después de probarlo que: no le resulta cómodo; tiene fugas; le genera irritación; no dispone de condiciones para cuidarlo; ha cambiado de alojamiento; simplemente no le gusta.

Debe poder expresarlo sin vergüenza. Cuando existan alternativas disponibles: permitir el cambio. No culpabilizar.

5.43–5.45. Distribución masiva, domiciliaria y lideresas comunitarias

5.43. Atención durante distribución masiva

Cuando el número de personas sea elevado, pueden utilizarse mecanismos de organización sin sacrificar dignidad:

- Información general grupal: Explicación breve de opciones.
- Tarjetas de selección: La persona puede señalar discretamente su preferencia.
- Estaciones: Diferentes alternativas disponibles.
- Espacio de consultas privadas: Para dudas específicas.
- Material visual: Facilita decisiones rápidas.
- Fila general: Evita identificar públicamente quién está menstruando.

5.44. Distribución domiciliaria o comunitaria

En territorios rurales o dispersos pueden ser necesarias: brigadas móviles; entrega a través de lideresas; articulación con organizaciones comunitarias; rutas domiciliarias.

Debe garantizarse que las personas intermediarias: comprendan los principios del programa; protejan la privacidad; no discriminen; no seleccionen beneficiarias arbitrariamente.

5.45. Trabajo con lideresas comunitarias

Las lideresas pueden ser fundamentales para: identificar necesidades; entender dinámicas culturales; localizar personas aisladas; organizar espacios educativos; detectar barreras; facilitar confianza.

Pero no deben convertirse en únicas guardianas del acceso. Una persona que no tenga relación con una lideresa también debe poder solicitar ayuda.

5.46–5.48. Protección del equipo, cierre de jornada y registro de incidentes

5.46. Protección del equipo

El bienestar del personal también importa. Trabajar en emergencias puede generar: agotamiento; sobrecarga; frustración; exposición a relatos difíciles; estrés; sensación de impotencia.

ASOCOEN deberá procurar: pausas; rotación; espacios de descarga; límites de jornada; acompañamiento del equipo psicosocial cuando sea necesario.

Cuidar a quienes acompañan también fortalece la respuesta.

5.47. Cierre de cada jornada

Al finalizar puede realizarse una revisión rápida:

- ¿Qué necesidades aparecieron?
- ¿Qué productos fueron más solicitados?
- ¿Qué barreras se identificaron?
- ¿Hubo dificultades con privacidad?
- ¿Aparecieron necesidades sanitarias?
- ¿Se realizaron remisiones?
- ¿Hubo necesidades de protección?
- ¿Qué debemos cambiar mañana?

Este ejercicio favorece adaptación continua.

5.48. Registro de incidentes

Conviene mantener un mecanismo interno para registrar: vulneraciones de privacidad; dificultades operativas; productos defectuosos; incidentes de seguridad; reclamos; errores en distribución; situaciones de protección; problemas de datos; eventos adversos reportados.

El objetivo debe ser aprender y corregir, no ocultar los problemas.

5.49–5.50. Mecanismo de quejas e indicadores de una entrega digna

Toda intervención debería ofrecer, cuando sea posible, una vía para que las personas puedan: preguntar; reclamar; reportar trato inadecuado; solicitar cambio de producto; expresar inconformidad; sugerir mejoras.

Puede hacerse mediante: persona referente; teléfono; WhatsApp institucional; formulario; buzón; encuesta breve.

La información debe ser fácil de encontrar.

ASOCOEN propone:

RESPECTO

¿La persona se sintió tratada con respeto?

PRIVACIDAD

¿Pudo realizar la solicitud de manera discreta?

ELECCIÓN

¿Pudo expresar su preferencia?

INFORMACIÓN

¿Recibió información suficiente?

AUTONOMÍA

¿Sintió que pudo decidir?

SEGURIDAD

¿Consideró segura la alternativa?

ACCESIBILIDAD

¿Pudo acceder al punto sin barreras significativas?

ACOMPañAMIENTO

¿Sabía dónde acudir si aparecía otra necesidad?

5.51–5.52. Lo que nunca debería ocurrir y la experiencia que queremos construir

5.51. Lo que nunca debería ocurrir

Una persona no debería salir de un punto de ayuda pensando:

- "Tuve que contar cosas íntimas para que me ayudaran."
- "Me dieron algo que no quería."
- "Me hicieron sentir avergonzada."
- "Me tomaron una foto porque recibí ayuda."
- "No entendí cómo usar lo que me entregaron."
- "Me dijeron que mi dolor era normal."
- "No pude preguntar."

Cuando algo así sucede, la respuesta debe revisarse.

Ese es un indicador humanitario tan importante como cualquier registro logístico.

5.52. La experiencia que queremos construir

Idealmente, una persona debería poder decir:

- "Me preguntaron qué necesitaba."
- "Pude elegir."
- "Me explicaron."
- "Respetaron mi privacidad."
- "Pude decir que no."
- "Supe dónde buscar ayuda."
- "Me trataron con dignidad."

5.53. Principios ASOCOEN para comunicación humanitaria

Toda comunicación derivada de estas acciones deberá respetar cinco principios:

DIGNIDAD

Mostrar personas como sujetos de derechos, no como objetos de caridad.

CONSENTIMIENTO

No utilizar historias, imágenes o testimonios sin autorización.

CONTEXTO

Explicar las condiciones estructurales de la emergencia.

AGENCIA

Reconocer capacidades y decisiones de las comunidades.

RESPONSABILIDAD

No exagerar, especular ni divulgar información no verificada.

5.54. Historia, límites y articulación interinstitucional

. Un concepto fundamental: ayudar sin apropiarse de la historia

Las organizaciones pueden facilitar recursos, acompañar, educar y visibilizar. Pero la historia pertenece a quien la vive.

ASOCOEN no deberá utilizar el sufrimiento de una persona como prueba automática del valor de su intervención.

La persona decide si quiere contar. La persona decide cómo. La persona decide si quiere aparecer. Y puede cambiar de opinión cuando los mecanismos disponibles permitan retirar o limitar el uso futuro.

Humanizar también significa reconocer límites

No todas las necesidades podrán resolverse desde ASOCOEN. El equipo deberá ser transparente.

En lugar de: "Nosotras solucionamos esto."

Esto es lo que podemos ofrecer y estas son las rutas a las que podemos orientarte para las demás necesidades.

Reconocer límites evita falsas expectativas y protege la relación de confianza.

Articulación interinstitucional

Una respuesta integral puede requerir coordinación con:

- autoridades territoriales;
- organismos de gestión del riesgo;
- servicios de salud;
- hospitales;
- organizaciones humanitarias;
- equipos WASH;
- organizaciones de mujeres;
- sistemas de protección;
- instituciones educativas;
- organizaciones comunitarias;
- equipos psicosociales.

ASOCOEN debe actuar dentro de su capacidad institucional y articular aquello que exceda su alcance.

5.55. Principio

Una entrega humanitaria puede durar apenas unos minutos.

La forma en que una persona es tratada durante esos minutos puede permanecer mucho tiempo en su memoria.

No basta con entregar algo útil. Debemos procurar que la experiencia de recibirlo también sea digna.

La calidad de nuestra respuesta no se encontrará únicamente dentro del paquete que entregamos.

Estará también en:

- cómo miramos.
- cómo preguntamos.
- cómo escuchamos.
- cómo explicamos.
- cómo protegemos.
- cómo respetamos un no.
- cómo acompañamos.

Y, sobre todo, en nuestra capacidad para recordar que una persona afectada por una emergencia no es solamente una beneficiaria.

Es una persona con derechos, conocimientos, decisiones, historia y dignidad.

Ayudar con dignidad significa que la urgencia nunca debe hacernos olvidar a la persona.

REFERENCIAS

Bibliografía y referencias técnicas

Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias

REFERENCIAS

Fuentes internacionales – Organización Mundial de la Salud (OMS)

- **Organización Mundial de la Salud – OMS.**

World Health Organization. (2026). *Menstrual health*. Fact sheet, 18 de junio de 2026.

La OMS reconoce la salud menstrual como una condición de bienestar físico, mental y social relacionada con el ciclo menstrual y aborda dimensiones como información, productos, instalaciones, atención sanitaria, ausencia de estigma y capacidad de participación.

- **Organización Mundial de la Salud – OMS.**

World Health Organization. (2022). *WHO statement on menstrual health and rights*.

Documento en el que la OMS plantea que la salud menstrual debe abordarse como una cuestión de salud y derechos humanos y no únicamente como un asunto de higiene.

- **Organización Mundial de la Salud – OMS.**

World Health Organization. (2026). *Call for experts: new WHO guideline on menstrual health*.

Documento que recoge la definición contemporánea de salud menstrual y el proceso de construcción de una guía específica de la OMS sobre la materia.

Fuentes internacionales – UNICEF

- **UNICEF.**
United Nations Children's Fund. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*.
Orientación programática dirigida a equipos de agua, saneamiento e higiene —WASH—, educación, salud y género para el desarrollo de intervenciones de salud e higiene menstrual.
- **UNICEF.**
United Nations Children's Fund. (2019). *Guide to Menstrual Hygiene Materials*.
Guía técnica para la identificación, evaluación y adquisición de materiales de gestión menstrual, con especial atención a contextos humanitarios. Incluye consideraciones sobre preferencias, agua, privacidad, lavado, secado, almacenamiento y disposición de residuos.
- **UNICEF Supply Division.**
Menstrual hygiene products.
Recurso técnico sobre diferentes alternativas para la gestión menstrual y sus condiciones de utilización en programas humanitarios y de desarrollo.
- **UNICEF Supply Division.**
Technical specifications for reusable menstrual pads.
Especificaciones técnicas y criterios de selección para toallas menstruales reutilizables.
- **UNICEF Supply Division.**
Menstrual cup specifications.
Especificaciones técnicas para copas menstruales reutilizables fabricadas con materiales apropiados para uso intravaginal y suministradas con elementos de almacenamiento.

REFERENCIAS

Fuentes internacionales – UNFPA y Estándares Esfera

- **UNFPA.**
Menstrual Hygiene Management Kit – MHM. Orientaciones y especificaciones para kits destinados a responder a necesidades de salud y manejo menstrual en contextos humanitarios.
- **UNFPA.**
(2022). UNFPA raises the bar for quality menstrual products. Documento sobre el desarrollo, junto con UNICEF y ACNUR, de especificaciones de calidad para productos menstruales utilizados en contextos humanitarios, entre ellos toallas desechables, reutilizables y copas menstruales.
- **UNFPA Caribbean.**
(2022). Dignity Kits Guidance Note. Orientación sobre kits de dignidad para mujeres y niñas que integra productos menstruales, ropa interior, elementos de higiene y, según el contexto, componentes de seguridad y protección.
- **Sphere Association.**
(2018). The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response. Manual internacional de referencia para calidad y rendición de cuentas en respuesta humanitaria. Su capítulo WASH incorpora agua, saneamiento, promoción de higiene y necesidades relacionadas con la gestión menstrual.

Fuentes nacionales y evidencia comunitaria ASOCOEN

FUENTES NACIONALES Y ENFOQUE COLOMBIANO

Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA Colombia.

Materiales institucionales sobre menstruación, dignidad, derechos sexuales y reproductivos y respuesta humanitaria.

Estos recursos sustentan el reconocimiento de la menstruación como asunto de dignidad y derechos y la necesidad de integrar productos adecuados, infraestructura, información, prevención de estigma y educación menstrual en las respuestas dirigidas a niñas, adolescentes y mujeres.

FUENTES Y EVIDENCIA COMUNITARIA ASOCOEN

Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN.

Programa Salud y Dignidad Menstrual ASOCOEN.

Experiencia comunitaria desarrollada con población en situación de vulnerabilidad, con componentes educativos en:

- salud y dignidad menstrual;
- soberanía corporal;
- derechos sexuales y reproductivos;
- estilos de vida y autocuidado;
- educación menstrual;
- acompañamiento comunitario.

Para esta guía, los contenidos han sido adaptados al contexto de emergencias y desastres.

Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®.

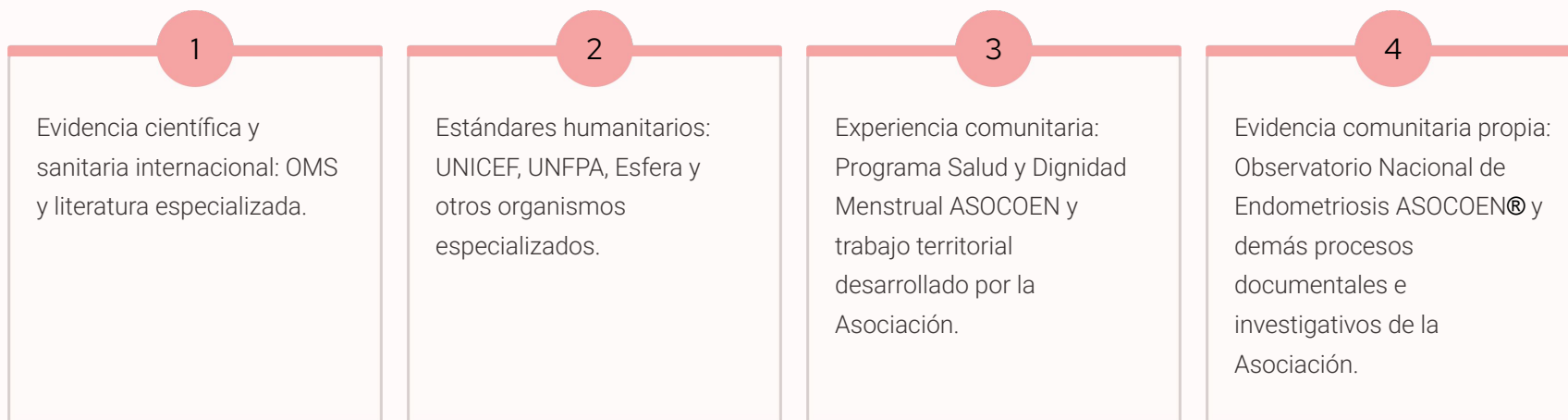
Información comunitaria recopilada sobre:

- dolor menstrual y pélvico;
- endometriosis;
- adenomiosis;
- miomatosis;
- barreras de acceso a servicios de salud;
- acceso a medicamentos y tratamientos;
- calidad de vida;
- salud emocional;
- afectación de actividades cotidianas;
- necesidades educativas;
- experiencias reportadas por pacientes.

Los resultados propios utilizados en esta guía deberán identificarse siempre como evidencia comunitaria ASOCOEN, indicando tamaño de muestra, población, periodo de recolección y metodología cuando corresponda. No deben presentarse como estimaciones de prevalencia nacional salvo que el diseño metodológico permita realizar esa inferencia.

Marco metodológico de la guía

La Guía ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias integra cuatro fuentes de conocimiento:



La integración de estas cuatro dimensiones constituye el fundamento del Enfoque ASOCOEN de Salud y Dignidad Menstrual en Emergencias.

NOTA SOBRE ACTUALIZACIÓN BIBLIOGRÁFICA

La salud menstrual y la respuesta humanitaria constituyen campos en evolución.

Por esta razón, ASOCOEN recomienda revisar periódicamente las actualizaciones frente al tema. Fecha de revisión bibliográfica de esta edición: agosto de 2026.

Derechos de autor y condiciones de uso

© 2026 Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad – ASOCOEN. Algunos derechos reservados.

Licencia

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento–NoComercial–SinDerivados 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

- BY – Atribución: debe darse crédito adecuado a ASOCOEN.
- NC – NoComercial: no puede utilizarse el material con propósitos comerciales.
- ND – SinDerivados: si se remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede distribuirse el material modificado bajo esta licencia.

Nota: La licencia no concede autorización para utilizar marcas, logotipos o identidad institucional de manera que sugiera patrocinio, afiliación o aval de ASOCOEN.

Permisos adicionales

Las solicitudes para traducciones, adaptaciones, modificaciones, usos comerciales o utilización de instrumentos propios fuera de los términos de la licencia deberán ser autorizadas expresamente por ASOCOEN.

Protección de datos y dignidad

La aplicación de los instrumentos de esta guía debe respetar privacidad, confidencialidad, consentimiento, minimización de datos, protección reforzada de niñas, niños y adolescentes, legislación colombiana aplicable y principios éticos de investigación cuando corresponda. La menstruación no se detiene cuando ocurre una catástrofe, y la dignidad tampoco debería hacerlo.

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE ENDOMETRIOSIS E INFERTILIDAD – ASOCOEN

Observatorio Nacional de Endometriosis ASOCOEN®

Colombia · 2026