

València, jueves 6 de noviembre de 2025

Cuatro de cada diez españoles perciben la menstruación como un estigma

- Un macroestudio pionero con más de 4.000 participantes concluye que el tabú menstrual persiste
- El trabajo, liderado por INGENIO (CSIC-UPV), señala que recibir información práctica y clara en la primera regla es un factor significativo hacia la normalización



El trabajo documenta la persistencia del estigma sobre la regla y subraya sus consecuencias. / ISTOCK

El tabú menstrual persiste. Esta es la principal conclusión de un macroestudio pionero en España que ha contado con más de 4.000 participantes mayores de 14 años y que ha sido liderado por el Instituto INGENIO, centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de València (UPV). Según el análisis, cuatro de cada diez personas siguen percibiendo la regla como algo negativo.

Los resultados del estudio, [publicados en la revista *International Journal for Equity in Health*](#), muestran que solo seis de cada diez participantes perciben la regla con normalidad. Además, mientras las mujeres postmenopáusicas reportan mayor aceptación social, las generaciones más jóvenes consideran que el tabú sigue muy presente.

De hecho, la vivencia de la primera menstruación es particularmente significativa en el trabajo de investigación. Muchas participantes describieron cómo este momento se asoció con sexualización y nuevas expectativas sociales, lo que en algunos casos genera inseguridad y vulnerabilidad. **Rocío Poveda**, coautora del estudio en INGENIO (CSIC-UPV), explica que “la menarquia o primera regla no se vive solo como un cambio biológico, sino como un constructo social que marca el inicio de nuevas restricciones y miradas externas. La forma en que la menarquia se construye y se vive socialmente puede influir en cómo las jóvenes se perciben a sí mismas y en cómo son percibidas por los demás”.

El estudio demuestra que recibir información práctica y clara en la primera menstruación es un factor significativo en la normalización del periodo y establece que quienes recibieron ese acompañamiento se sienten más cómodas hablando de la regla en distintos contextos. Además, el artículo concluye, a partir de las opiniones recogidas, que cuando las mujeres hablan con los hombres que tienen a su alrededor de la menstruación perciben que es un tema más normalizado.

Sara Sánchez-López, investigadora principal del estudio en INGENIO (CSIC-UPV), considera que “los mayores avances se producen cuando se rompen los silencios de género. La capacidad de hablar de menstruación con hombres es un indicador clave de aceptación social y un paso decisivo para desactivar el tabú”, añade la investigadora.

El 79% de quienes respondieron al estudio afirmó que la menstruación no aparece o lo hace muy raramente en series y películas, y un 73% señaló lo mismo respecto a los libros. Las personas encuestadas también señalaron la ausencia de la menstruación en los medios de comunicación, como la televisión, considerándolo un acto deliberado en los casos de los reality shows 24h y destacaron que esta falta de representación refuerza su invisibilidad.

La publicidad fue especialmente criticada entre las personas que intervinieron en el estudio por mostrar imágenes irreales de la regla: brillos y purpurina, líquidos azules o mujeres presentadas como enérgicas, radiantes y siempre sonrientes. “Estas representaciones, consideradas por las participantes como poco realistas y nada identificables, alimentan la idea de que la menstruación debe embellecerse o higienizarse para ser socialmente aceptable”, explica **Sánchez-López**.

Impacto en la autoestima y bienestar emocional

El trabajo, no solo documenta la persistencia del estigma, sino que también subraya sus consecuencias: desde el impacto en la autoestima y el bienestar emocional, hasta la invisibilización en ámbitos educativos, culturales y sanitarios. De hecho, un estudio previo del mismo equipo de investigación constató hace dos años que solo un 5% de las

encuestadas había recibido información práctica en la escuela sobre cómo manejar el sangrado.

Este nuevo trabajo muestra también cómo las creencias negativas sobre la menstruación pueden usarse para desacreditar o deslegitimar a las mujeres en la vida cotidiana. “Los testimonios recogidos entre las 4.000 participantes señalan que, en ocasiones, la menstruación se utiliza para restar valor a sus emociones o a sus argumentos, lo que genera estigmatización y conflicto interpersonal”, explica **Santiago Moll**, coautor del estudio.

Sánchez-López asegura también que el estigma menstrual “limita la presencia de la menstruación en los debates públicos y políticos, frena avances en la regulación y el acceso a productos menstruales, dificulta diagnósticos médicos adecuados y perpetúa mitos por falta de información fiable”.

El equipo de investigación también ha contado con la participación de **Dani Barrington**, de la University of Western Australia, experta de referencia internacional en la salud menstrual y el activismo en este ámbito.

Sara Sánchez López, Dani Jennifer Barrinton, Rocío Poveda Batuista y Santiago Moll López. **Stigma and silence: the menstrual taboo in Spain**. *International Journal for Equity in Health*. DOI: [10.1186/s12939-025-02630-z](https://doi.org/10.1186/s12939-025-02630-z)

CSIC Comunicación Comunidad Valenciana

comunicacion@csic.es