



CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Nota de prensa

CSIC comunicación

Tel.: 91 568 14 77

comunicacion@csic.es

www.csic.es

Valencia, miércoles 25 de febrero de 2026

La menstruación condiciona la vida cotidiana de más del 80% de las mujeres en España

- Un estudio con más de 4.000 participantes revela que solo 1 de cada 6 mujeres logra mantener su rutina diaria sin cambios durante el ciclo menstrual
- El estudio destaca la necesidad de fomentar la sensibilidad en entornos educativos y laborales ante un estigma menstrual clave en el bienestar y las relaciones cotidianas



El estudio destaca la necesidad de avanzar hacia entornos más informados. / iStock

Un macroestudio con más de 4.000 participantes analiza cómo el estigma menstrual influye en la vida cotidiana, la participación social y el bienestar de las mujeres en España. El trabajo, liderado por el Instituto INGENIO, centro mixto de la Universitat Politècnica de València (UPV) y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), muestra que sólo el 15,4 % de las participantes mantiene su vida cotidiana sin cambios durante la menstruación.

Esta investigación constituye la cuarta publicación de una de las radiografías más completas sobre la salud menstrual en España. Tras abordar la educación menstrual, el estigma y el acceso a la atención sanitaria, el nuevo artículo publicado en la revista [*BMC Women's Health*](#) pone el foco en el impacto social de la menstruación en la vida cotidiana. “La forma en que se vive no depende únicamente de los síntomas físicos, sino también del contexto social en el que ocurre”, destaca **Sara Sánchez-López**, investigadora del INGENIO (UPV-CSIC)

Los resultados muestran que la menstruación sigue condicionando actividades cotidianas. Solo el 15,4 % de las participantes —lo que representa aproximadamente a una de cada seis mujeres— afirma mantener su rutina sin cambios durante la menstruación, mientras que muchas adaptan su comportamiento debido al dolor, a sangrados abundantes o para evitar incomodidad o exposición. Ante estos síntomas y situaciones, las estrategias más comunes incluyen cambios en la vestimenta —como evitar prendas blancas (48 %) o ciertos tipos de ropa (36 %)—, reducir la práctica deportiva (21 %) o limitar actividades como nadar o acudir a la playa (22 %).

El dolor es la principal razón que motiva estas estrategias de adaptación o incluso ausencias sociales y laborales. Sin embargo, los autores destacan que estas decisiones no responden únicamente al malestar físico. Factores como la ansiedad ante posibles manchas, la falta de espacios adecuados o el temor a reacciones negativas del entorno reflejan la persistencia de normas sociales relacionadas con una gestión de la salud menstrual estrictamente privada.

El estigma en el ámbito laboral y educativo

En el ámbito educativo y laboral, muchas participantes describen haber acudido a sus centros de estudio o trabajo pese a experimentar dolor intenso, náuseas o fatiga. En concreto, mientras que el 41 % de las encuestadas se ha ausentado en alguna ocasión por estos síntomas, un 44 % afirma no haber interrumpido su asistencia por motivos menstruales. Los testimonios recogidos muestran que, incluso ante síntomas incapacitantes, algunas mujeres continúan asistiendo por miedo a perder el empleo o a ser percibidas como menos comprometidas.

“A menudo, el malestar menstrual no se reconoce como una necesidad legítima de apoyo, sino como algo que puede restar credibilidad. En un contexto donde la menstruación se ha usado para excluir a las mujeres de ciertos roles, mostrar vulnerabilidad puede percibirse como un riesgo colectivo”, apunta Sánchez-López.

Entornos carentes de sensibilidad

El estudio recoge testimonios de burla y situaciones de humillación relacionadas con la menstruación que las participantes sitúan tanto en la adolescencia como en la vida adulta. En etapas tempranas, estas experiencias suelen manifestarse en forma de comentarios o ridiculización por parte de compañeros de clase o amigos, mientras que en la edad adulta se expresan con mayor frecuencia a través del rechazo o de actitudes condescendientes en el entorno cercano, como parejas o compañeros de trabajo.

Los resultados también muestran un alto número de respuestas que describen cómo la menstruación se ha utilizado para cuestionar o desacreditar emociones, decisiones o conflictos en contextos cotidianos, especialmente en el ámbito interpersonal o doméstico. “Estas situaciones refuerzan estereotipos que vinculan la menstruación con falta de control emocional o irracionalidad, lo que puede traducirse en una menor credibilidad”, señala **Rocío Poveda Bautista**, investigadora de INGENIO y coautora del estudio.

Educación, información y empatía

Frente a estas barreras sociales y laborales, los resultados también identifican factores protectores que fomentan el bienestar, la salud y la resiliencia durante el ciclo menstrual. El equipo investigador señala que contar con entornos comprensivos y flexibles —en el trabajo, la escuela o la familia— contribuye a reducir el impacto del estigma y facilita una mayor participación y bienestar. “Las experiencias más positivas se asocian a contextos donde hablar de menstruación no genera incomodidad y donde se reconocen las necesidades físicas o emocionales vinculadas al ciclo”, afirma **Santiago Moll López**, del Departamento de Matemática Aplicada de la Universitat Politècnica de València y coautor del estudio.

Así, los resultados de este estudio subrayan que la menstruación sigue siendo un factor relevante para la salud, la participación social y la equidad, y apuntan a la necesidad de avanzar hacia entornos educativos, laborales y sanitarios más informados y sensibles a esta realidad.

En el trabajo ha participado también la Dra. **Dani Barrington**, de la University of Western Australia, experta internacional en salud menstrual. La investigación ha contado con financiación del proyecto RI-SABIO, financiado por la Generalitat Valenciana, que se centra en modelos de gestión para una investigación e innovación responsable en las estructuras de investigación sanitaria y biomédica.

Sánchez-López et al. **Mapping the Social Impact of Menstrual Stigma in Spain**. *BMC Women's Health*.

DOI: doi.org/10.1186/s12905-025-04168-2

CSIC Comunicación

comunicacion@csic.es