

Recibido: 12.07.2019 | Aceptado: 18.09.2019

Palabras clave: Copa menstrual, menstruación, salud de la mujer y sustentabilidad.

La copa, una estrategia menstrual segura y sustentable

YESICA YOLANDA RANGEL FLORES

yrangelmaestria@hotmail.com

FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN, UASLP

SANDRA GALLEGOS

sandra.gallegos@educiac.org.mx

EDUCACIÓN Y CIUDADANÍA A.C.

En 2016, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) declaró alerta sanitaria para el uso de la copa menstrual; dos años más tarde, esa misma Institución otorgó el registro sanitario a dos empresas que las comercializan. Pocas personas están informadas sobre las causas por las que se decretó la alerta sanitaria y de las razones que más tarde motivaron el registro sanitario de las dos marcas. Esta falta de información ha sido un obstáculo para que las mujeres accedan al derecho de



una mejor salud menstrual y, por tanto, no contemplen su utilización, aunque otras han comenzado a usarla de forma clandestina y en contextos en los que prevalece la ausencia de información sobre los cuidados y precauciones que deben implementarse para su utilización segura.

El objetivo de este artículo es compartir información sobre la copa menstrual y los cuidados que deben tenerse en cuenta al usarla, con el fin de eliminar los mitos que se han construido en torno a ella y, al mismo tiempo, brindar herramientas de información que posibiliten a las mujeres analizar la pertinencia de su uso y sean conscientes de los beneficios y riesgos que implica, lo anterior sustentado en evidencia científica.

¿Qué es una copa menstrual?

Es un método alternativo de recogida del sangrado, que tiene forma de campana y se introduce en la cavidad vaginal durante la menstruación para almacenar el flujo sin absorberlo. Debe extraerse de manera periódica para ser vaciada y enjuagada con agua de la llave, para así volver a colocarla. Al inicio y término del periodo menstrual debe pasar por un procedimiento de desinfección con agua hervida.

Está hecha con elastómero termoplástico medicinal (TPE, por sus siglas en inglés) y gracias a ello tiene una vida de uso de entre ocho y 10 años. El tipo de material es uno de los aspectos en los que debe ponerse más atención, dado que existen en el mercado algunas elaboradas con látex, que puede causar reacciones alérgicas; también hay de silicona, material que no está autorizado para introducirlo dentro de las cavida-

des del cuerpo humano.

¿Es una estrategia menstrual emergente?

Contrario a lo que piensa la mayor parte de la sociedad, el surgimiento de la copa menstrual no es reciente. En 1937, Leona W. Chalmers (actriz, inventora y autora) la patentó y recomendó su uso; sin embargo, fue hasta el siglo XXI que la copa cobró protagonismo gracias a que las mujeres contemplan su uso, no sólo como una estrategia que no favorece su comodidad y economía, sino también como una opción favorable para el medio ambiente. Si bien la copa comienza a utilizarse en todo el mundo —aunque los tampones continúan siendo el producto que domina el mercado—, su aceptación ha mostrado una tendencia sostenida a incrementar su uso en países iberoamericanos, particularmente en México, España y Chile.

La copa como un derecho humano de la salud en las mujeres

Históricamente, el cuerpo de las mujeres ha sido descrito en prácticas y significados desde perspectivas que no las incluyen, desde sus padres, parejas o la ciencia, la cual predominantemente ejerce también una mirada androcéntrica (centrada en la perspectiva de lo masculino). La biomedicina no ha sido ajena a este ejercicio, pues la regulación médica de los procesos reproductivos ha sido, y continúa siendo, un modo de ejercer control social sobre las mujeres. Ejemplo de lo anterior es cómo la industria farmacéutica ha desarrollado una cantidad considerable de productos



hormonales que las mujeres “deben consumir” para superar la menstruación, menopausia, de salud mental, etcétera; además de la exigencia de que atiendan sus partos desde un modelo medicalizado cada vez más intervencionista y patologizante, situaciones que impactan y afectan no sólo sus cuerpos biológicos, sino también sobre su desarrollo integral (incluyendo las esferas psicológica y social), pues a partir de estos cuerpos ellas socializan tanto en el espacio público como en el privado.

Cabe señalar que las ciencias médicas pocas veces logran transversalizar perspectivas que no sean biologicistas, es decir, poco preocupa analizar los fenómenos desde las desigualdades de género, las perspectivas interculturales o el respeto a los derechos humanos.

La decisión de las mujeres sobre el uso de los métodos de recogida menstrual no debe estar sujeta a “preescrición” de un grupo de científicos, políticos, religiosos o corporativos empresariales, sino que debe centrarse en la información con que cuentan para asumir una postura frente a las diversas opciones; tomando en cuenta que los significados, creencias y prácticas en relación con el ciclo menstrual varían en cada cultura y mujer.

La diversidad étnica, socioeconómica, religiosa, de nacionalidad o edad, también se pone en juego cuando se trata de acceder a la información y a los métodos antes mencionados. Ya sea por tabúes morales, religiosos, falta de educación, de recursos

económicos o limitaciones comerciales, hay mujeres que pueden o no, acceder a ellos. Otra cuestión que debe considerarse es que las propias condiciones del sangrado menstrual varían en las distintas etapas vitales, por ello es necesario diversificar las opciones de métodos menstruales.

El acceso limitado a opciones sostenibles y reutilizables coloca a niñas y mujeres en situaciones que merman su desarrollo social, personal y profesional; niñas que viven en condiciones de pobreza con frecuencia deben ausentarse de clase porque no tienen los medios para solventar el uso de métodos menstruales desechables. Además, hay mujeres que ven limitada su participación en actividades profesionales y de recreación por no contar con opciones que les permitan sangrar sin usar métodos de control externos.

Hablar de la copa menstrual desde la sustentabilidad ambiental también es necesario: su uso contribuye a la reducción de la huella ecológica de poco más de la mitad de la población total en el mundo, dado que la mujer menstrúa aproximadamente cinco días cada mes, es decir, 60 días al año durante en promedio 40 años, lo que se traduce en que 2400 días de su vida las mujeres sangran y desechan

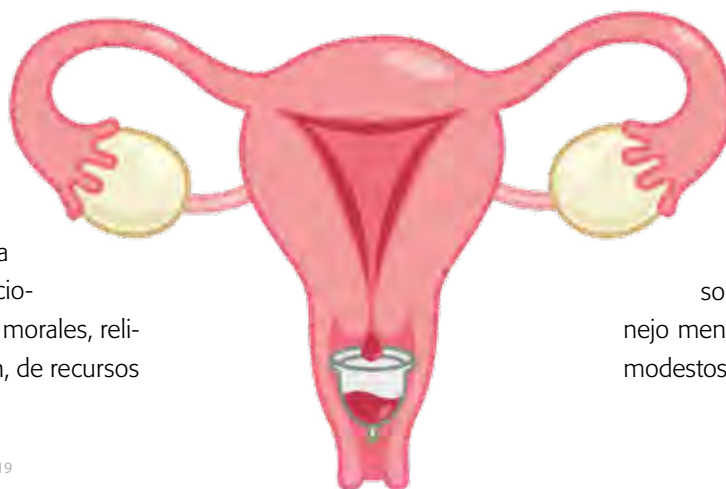
12 000 toallas o 14 400 tampones (en promedio) a lo largo de su vida (Guillo, 2014). Por su parte, el uso de la copa se traduce en máximo cuatro copas menstruales en toda su vida.

Los riesgos asociados al uso de la copa

Aunque es segura, la copa menstrual no está exenta de potenciales accidentes secundarios tras un uso inadecuado, al igual que las toallas sanitarias desechables y los tampones. Los únicos métodos de apoyo menstrual sin eventos adversos asociados hasta ahora conocidos son sólo dos: las toallas de tela reutilizables y el sangrado libre, que no son una opción para la mayoría de las mujeres, dado el estigma que se ha construido socialmente en relación con la sangre menstrual.

Las toallas desechables, calificadas como totalmente seguras, se han asociado, por ejemplo, con la aparición de dermatitis de contacto alérgica, causan ampollas que provocan eritema (enrojecimiento) y prurito severo (picor y el deseo de rascarse); además, potencian el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS).

La seguridad para el uso de la copa menstrual tiene su más clara evidencia en la aprobación que la Food and Drug Administration de Estados Unidos de América (FDA) hizo para la población de ese país, decisión tomada en la valoración de estos métodos como una solución sostenible para el manejo menstrual, con ahorros de costos modestos y sin riesgos significativos de




salud, dado que los que se han notificado son esporádicos y no son mayores, ni en número ni en gravedad, a los asociados con el uso de tampones.

En la revisión bibliográfica centrada exclusivamente en bases de datos editadas por instituciones académicas o asociaciones profesionales de prestigio nacional e internacional, se encontró que estudios dirigidos a encontrar la relación entre la copa y el desarrollo de choque tóxico —una de las complicaciones que se han adjudicado al dispositivo como posibles— han descrito que el riesgo de la copa es similar al que deriva del uso de tampones y que la manera de contener este riesgo se limita, igual que en el uso de los primeros, en recomendar periodos no mayores de ocho horas de uso (Steve y Seyed, 2017); otros aconsejan cuidar la pureza del agua con que se hace el lavado de la copa antes de cada recolocación mensual (Nonfoux *et al.* 2018).

Otras publicaciones han identificado que la ausencia de conocimiento sobre la colocación de la copa puede asociarse con problemas del sistema urinario; sin embargo, los investigadores hacen hincapié en que esta complicación es fácilmente prevenible si las mujeres reciben información profesional sobre su uso, pues parte del personal médico no lo acepta y en consecuencia, no informa (Núñez, Couto y Cavadas, 2018). Otra investigación sugiere que ante la ausencia de involucramiento por el personal profesional, las mujeres deciden por sí mismas y sin orientación médica el tamaño de la copa, lo que puede causar alguna complicación (Stolz, Meuwly, Roussel y Nicodème, 2019).

Conclusiones

El manejo de la higiene menstrual es un derecho de la salud de las mujeres reconocido por el derecho desde lo internacional. Recibir información científica y suficiente es un requisito para que mujeres y niñas manejen su menstruación de manera sana y con dignidad. Vivir la experiencia menstrual en un marco de garantía de salud requiere una serie de condiciones que tienen lugar en dos dimensiones: material e inmaterial; la primera tiene que ver con el acceso integral a la infraestructura sanitaria y productos de higiene; la segunda con el acceso a la información libre y necesaria para el manejo de la menstruación.

El Estado debe promover y garantizar el acceso a métodos alternativos para el periodo menstrual, de este modo se brinda a las mujeres pleno acceso a la información para que estén en condiciones de tomar decisiones informadas y libres según consideren lo mejor para sus cuerpos. 

Referencias bibliográficas:

- Guillo, M. (2014). Mujeres jóvenes y menstruación: Contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el país Vasco. En: *Jóvenes, desigualdades y salud, vulnerabilidad y políticas públicas* (Romani y Casadó: Eds). España: Medical Anthropology Research Center.
- Mitchel, M., Bisch, S., Arntfield, S. y Hosseini, S. (2015). A Confirmed Case of Toxic Shock Syndrome Associated with the Use of a Menstrual Cup. *Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology*, 26(4), pp. 218-220.
- Nonfoux, L., Chiaruzzi, M., Badiou, C., Baude, J., Tristan, A., Thioulouse, J., Muller, D., Prigent, C. y Lina, G. (2018). Impact of Currently Marketed Tampons and Menstrual Cups on *Staphylococcus aureus* Growth and Toxic Shock Syndrome Toxin 1 Production In Vitro. *Applied and Environmental Microbiology*, 84(12), pp. e00351-e418.
- Núñez, D., Couto, T., Cavadas, V. (2018). ¿Is the menstrual cup harmless? A case report of an unusual cause of renal colic. *International Journal Of Surgery case reports*, 46, pp. 28-30.
- Stolz, A., Meuwly, J. Y., Roussel, A. y Nicodème Paulin, E. (2019). An improperly positioned menstrual cup complicated by hydronephrosis: A case report. *Case reports in women's health*, 22, e00108.



**YESICA YOLANDA
RANGEL FLORES**

Doctora en Ciencias Sociales por El Colegio de San Luis, A. C. Actualmente es profesora investigadora de tiempo completo en la Facultad de Enfermería y Nutrición de la UASLP, donde coordina la Maestría en Salud Pública (PNPC- Conacyt).

