



# La menstruación también es política: por una salud menstrual con justicia y dignidad

**E**n pleno 2025, aún hay temas que se consideran tabú, que se tratan en voz baja o, peor aún, que simplemente se ignoran. Uno de ellos es la menstruación. Un proceso biológico natural, presente en millones de cuerpos, pero silenciado por siglos de prejuicio, estigma y discriminación.

En el marco del Día Mundial de la Higiene Menstrual, no basta con conmemorar, es necesario señalar, exigir y transformar. La menstruación debe dejar de ser vista como un asunto privado o exclusivamente femenino, para reconocerse como un tema profundamente político. Porque lo que no se nombra, no se legisla. Y lo que no se visibiliza, no se atiende.

Durante años, he tenido el privilegio de coincidir con mujeres, niñas y personas menstruantes que, desde sus trincheras, luchan por romper el silen-



## MARÍA ROSETE

COLUMNA INVITADA

cio y visibilizar una realidad que aún se enfrenta a múltiples barreras. Desde la falta de productos menstruales hasta la ausencia de baños adecuados en las escuelas o centros de trabajo, la menstruación sigue siendo un factor de exclusión en un país donde la igualdad aún es una promesa incumplida.

No se puede hablar de democracia, equidad ni bienestar sin abordar las desigualdades que atraviesan a quienes menstrúan. ¿Cómo hablar de libertad cuando hay niñas que faltan a clases porque no hay agua ni privacidad para cambiarse en la escuela? ¿Cómo hablar



de dignidad cuando hay mujeres obligadas a usar trapos, calcetines o papel periódico por no poder costear una toalla sanitaria? ¿Cómo hablar de justicia cuando aún se cree que menstruar nos hace menos racionales, menos capaces, menos líderes?

Hoy, aunque México ha avanzado en el reconocimiento de la salud menstrual como un derecho con leyes en varios estados y la eliminación del IVA a productos de higiene femenina, seguimos lejos de garantizar condiciones igualitarias.

La salud menstrual está atravesada por múltiples desigualdades: edad, género, origen étnico, discapacidad, pobreza, migración. No es lo mismo menstruar en la Ciudad de México que en una comunidad indígena en Chiapas; no es igual para una adolescente con discapacidad o para una migrante en tránsito. Sin embargo, la respuesta del Estado muchas veces ha sido homogénea, insensible o francamente ausente.

Peor aún, en algunas comunidades

persiste la idea de que una niña, al menstruar por primera vez, está lista para casarse. Esta visión abre la puerta a matrimonios forzados, embarazos infantiles y una cadena de violencias que truncarán sus oportunidades educativas, económicas y personales. No se trata solo de salud: se trata de vida, de autonomía, de derechos humanos.

Mientras tanto, los estigmas se perpetúan. Menstruar sigue siendo motivo de burla, vergüenza o invisibilización. Se nos enseña a ocultarlo, a no hablarlo, a aguantarnos. Y ese silencio, lejos de ser inocente, es profundamente violento. Porque impide tomar decisiones informadas, limita el acceso a servicios adecuados, y nos niega el control sobre nuestros propios cuerpos.

•Diputada Federal del Partido de Morena María Rosete



**Visita nuestro**  
 sitio web para leer  
 la columna completa.  
[www.contrarepública.mx](http://www.contrarepública.mx)

