OCTUBRE: Mes de los Cuidados UNAM

Deporte UNAM

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS CUIDADOS Y EL APOYO

CAMPAÑA

MENSTRUACIÓN DIGNA

GÉNERO Y DEPORTE

La **menstruación digna** implica el reconocimiento a que todas las personas menstruantes puedan **disponer** de los **recursos servicios** y **condiciones** necesarias para **gestionar** su **ciclo menstrual** de manera **saludable**, **segura** y **adecuada.**

Especialistas en salud y género han subrayado que más allá de garantizar insumos, **se requiere generar** una **conciencia distinta** sobre el ciclo menstrual, que permite **dejar de verlo vergonzoso o poco higiénico.**

#SOY**DEPORTE**UNAM

CAMPAÑA

MENSTRUACIÓN DIGNA

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS CUIDADOS Y EL APOYO

GÉNERO Y DEPORTE

¿SABÍAS QUÉ?

En algunos países de América Latina se han **implementado iniciativas de ley** orientadas a impulsar que las **niñas** y **adolescentes** tengan **acceso a insumos de higiene necesarios,** con la finalidad de reducir la ausencia escolar durante los días de la menstruación.

Algunos de los países que han implementado estas leyes para **proveer** de **kits** de **higiene** a **niñas** y **adolescentes** son Paraguay y México (Baja California, Tamaulipas y Aguascalientes).

#SOY**DEPORTE**UNAM

CAMPAÑA

MENSTRUACIÓN DIGNA

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS CUIDADOS Y EL APOYO

GÉNERO Y DEPORTE

La **ONU** y **UNICEF reconocen** la **menstruación digna** como un **derecho humano fundamental,** vinculado con la salud, la educación y la igualdad de género. Destacan que **México** ha **avanzado** con **medidas** como la **eliminación** del **IVA** en **productos menstruales** desde el 2021 y la **distribución gratuita en escuelas,** lo cual intenta favorecer la equidad social.

#SOY**DEPORTE**UNAM

El **concepto comenzó** a **visibilizarse** en 2019, cuando **colectivos feministas, académicas y organizaciones civiles lo impulsaron** en foros y redes sociales. En 2020, la Cámara de Diputados discutió por primera vez la "menstruación digna" en la agenda legislativa y en 2022, la **Colectiva #MenstruaciónDignaMéxico** en alianza con UNICEF y la empresa Essity realizaron la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual (ENGME).

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LOS CUIDADOS Y EL APOYO

CAMPAÑA

MENSTRUACIÓN DIGNA

Conocer las etapas del Ciclo menstrual puede ayudarte a tener una mayor reflexión sobre tu desempeño deportivo.

Fase menstrual: Abarca alrededor de los primeros cuatro días del ciclo (primero al cuarto). El síntoma más evidente es el sangrado, por lo que se recomienda bajar la carga de entrenamiento según el comportamiento individual hasta lograr una adaptación orgánica sobre todo el primer día.

Fase Pos-menstrual: Abarca de siete a nueve días posteriores (quinto al doceavo) es también llamada la fase estrogénica y en esta etapa mejora el rendimiento por aumento de la producción de estrógenos y progesterona, determinantes en el desempeño de las deportistas.

Fase de Ovulación: Tiene una duración de siete a nueve días (décimo séptimo al vigésimo cuarto día) aumenta la temperatura corporal a 37°C. Los contenidos de entrenamiento recomendados para trabajar en esta fase: fuerza, resistencia, velocidad.

Fase Pos-Ovulación: Comprende de tres a cinco días del ciclo, considerado como la peor fase para entrenar, puesto que es la más pobre en cuanto a asimilación de carga se refiere, debido a la presencia de una alta concentración de progesterona (hormona catabólica que perjudica el rendimiento físico). Los contenidos del entrenamiento recomendados para trabajar en esta fase son: trabajo de fuerza, evitar el trabajo de velocidad.

#SOYDEPORTEUNAM

(Konovalova&Guijarro, 2023)

GÉNERO Y DEPORTE