



Yvette Marcela García, Analista de contenido, Doctora en Sociología
Yamileth Granizo Román, Experta, Doctora en Salud Pública

Eje Salud Pública - Comité para la Prevención de la Tortura CPT
Julio, 2024

1. Resumen ejecutivo

La salud menstrual en contexto de privación de libertad es una temática necesaria de abordar desde una perspectiva de derechos humanos. La desatención en esta materia podría implicar una reclusión de mujeres en condiciones carcelarias contrarias a la dignidad y un trato humano.

Recientemente se han empezado a desarrollar iniciativas que buscan hacerse cargo de la gestión menstrual en contexto de privación de libertad, y Gendarmería de Chile (GENCHI) ha buscado incorporar medidas para distribuir toallas higiénicas y copas menstruales en los Centros Penitenciarios Femeninos (CPF).

A partir de la comprensión de que la salud menstrual necesita del agenciamiento de varios elementos, tanto personales como estructurales, es preciso abordarla considerando diferentes dimensiones, tales como el acceso a productos menstruales, sus posibles efectos adversos y las condiciones de internación, entre otros.

En esta recomendación de política, se busca clarificar algunos conceptos, se revisan iniciativas y la evidencia sobre gestión y salud menstrual, en específico sobre uso de copa menstrual. Por último, realizamos recomendaciones que dicen relación con diversificar y garantizar el acceso a diferentes productos, asegurar atención ginecológica e instalaciones sanitarias mínimas adecuadas, y otorgar información y educación sobre salud menstrual.

2. Planteamiento del problema

La **menstruación** constituye una función corporal normal y es un proceso fisiológico que consiste en el desprendimiento y eliminación mensual de sangre y de tejido que reviste el útero (descamación del endometrio). Niñas, adolescentes, mujeres y algunas personas trans experimentan ciclos menstruales entre los 12 a los 52 años, como edades promedios. Si bien menstruar es un suceso biológico, también tiene implicancias socioculturales y económicas; por ejemplo, el tipo y la cantidad de productos utilizados varían según el entorno, la cantidad de flujo, el acceso a ciertos productos y la etapa de la

vida en la que las personas se encuentran, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define básicamente la **salud menstrual** como “*un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad, en relación con el ciclo menstrual*”. Además, plantea la necesidad de que se reconozca y enmarque como una parte integral de la salud pública y de los derechos humanos, y no meramente como una cuestión de higiene¹. En ese orden de ideas, la primera Guía de Salud Menstrual en Chile recalca la importancia de los enfoques de derechos humanos y de género, y expone que reviste dimensiones políticas, socioculturales, familiares, comunitarias y personales².

De manera global, el manejo de los ciclos menstruales se ha denominado en tanto **gestión menstrual**, definida por la UNICEF (2016) como el “*uso de materiales limpios de manejo menstrual por parte de mujeres y adolescentes para absorber o recoger la sangre menstrual, que se pueden cambiar en privado tantas veces como sea necesario durante la menstruación, usando jabón y agua para lavar el cuerpo según sea necesario, y teniendo acceso a instalaciones para desechar los materiales usados de manejo menstrual*.”³

Los grupos en situación de vulnerabilidad padecen, entre otras problemáticas, del acceso a productos e insumos menstruales, lo cual puede afectar su salud sexual y reproductiva⁴ -es el caso de las personas

privadas de libertad-. La literatura se refiere a la **pobreza menstrual**, que se entiende como la “*falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual, y la falta de acceso al agua e infraestructura para la eliminación de los desechos*.”⁵ Por otra parte, existe una gama de productos para el manejo menstrual. Por lo tanto, resulta necesario examinar el conjunto de estos elementos y las condiciones que permitan vivir el ciclo menstrual, y, por ende, la menstruación dignamente.

Las particularidades y necesidades de las mujeres privadas de libertad suelen ser invisibilizadas, puesto que los regímenes, políticas y condiciones de privación de libertad no se adecúan a éstas ya que las cárceles han sido concebidas por y para los hombres⁶. En ese sentido, la Asociación para la Prevención de la Tortura (APT) plantea que las mujeres privadas de libertad en recintos penitenciarios deben tener acceso a instalaciones sanitarias adecuadas y a toallas higiénicas gratuitamente⁷. En México, la Comisión Nacional de Derechos Humanos solicitó en el 2021 que las instituciones penitenciarias tengan un presupuesto para adquirir productos menstruales. En Perú, se promulgó en el 2021 el Proyecto de ley N°579, donde el Estado reconoce estos productos como bienes de primera necesidad, estipulando que se debe garantizar su entrega en recintos

relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Entraña además la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.”

¹ 50ª sesión del Consejo de Derechos Humanos (2022). Panel de discusión sobre gestión de la higiene menstrual, derechos humanos e igualdad de género.

² Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, Ministerio de Salud, Escuela La Tribu (2022). Guía de Salud Menstrual.

³ Servicio Nacional del Consumidor (2022). Informe Estudio Gestión Menstrual en población hipervulnerable.

⁴ Según el Fondo de Población de Naciones Unidas, el concepto de Salud Sexual y Reproductiva se define como un “*enfoque integral para analizar y responder a las necesidades de hombres y mujeres respecto a la sexualidad y la reproducción*”. A esto se añade el considerarlo como un “*estado general de bienestar físico, mental y social y no de mera ausencia de enfermedad o dolencia, en todos los aspectos*

⁵ ONG Internacional Humanium (2022). Influencia de la pobreza menstrual sobre los derechos de las niñas y mujeres alrededor del mundo.

⁶ Asociación para la Prevención de la Tortura y Reforma Penal Internacional (2013). Mujeres Privadas de Libertad, una guía para el monitoreo; y Asociación para la Prevención contra la Tortura (2022). Centro de Conocimiento. Grupos en situación de vulnerabilidad. Mujeres. Ver también: Comité para la Prevención de la Tortura (2021-2022). Segundo informe anual. Capítulo 2 La invisibilidad de las mujeres en el sistema penitenciario.

⁷ Asociación para la Prevención de la Tortura. Atención de salud para grupos específicos.

penitenciarios. En Chile, se encuentra en tramitación un proyecto de ley desde el 2021 (Boletín N° 14577-34) para la promoción, resguardo y garantía de los derechos menstruales “*busca realizar un reconocimiento expreso a los derechos menstruales y al deber que tiene el Estado de Chile de promover, resguardar y facilitar su ejercicio*”⁸, aunque no se menciona específicamente a las mujeres y personas menstruantes privadas de libertad.

Cabe señalar que el Reglamento de Establecimientos Penitenciarios (REP) no establece que Gendarmería de Chile (GENCHI) deba garantizar la entrega de útiles de aseo personal, y de insumos menstruales a la población penal femenina, pero sí permitir su accesibilidad a éstos⁹. Hasta recientemente, los productos menstruales sólo podían recibirse a través de encomiendas y donaciones de grupos de la sociedad civil, o comprarse en los economatos dentro de la cárcel. En ese marco, se observa que las redes de apoyo de las mujeres privadas de libertad suelen ser menores en comparación a las de los hombres privados de libertad, por consiguiente, reciben menos visitas, encomiendas y dinero, lo cual agudiza el fenómeno de la pobreza menstrual.

La privación de libertad limita el acceso a productos menstruales. Según un estudio del Servicio Nacional del Consumidor (SERNAC) del 2022, fundado en una muestra representativa de los CPF de San Miguel y de Santiago, un 48% de las presas contaba con productos para todos los días de su ciclo menstrual, y un 7% no tenía acceso a éstos. Este estudio pone de relieve las mayores dificultades de las mujeres migrantes, por ejemplo al analizar los datos por nacionalidad, sólo un 32% tenía acceso a productos durante todo su periodo menstrual, y 11% carecía de éstos. De forma global, la toalla desechable era el producto más conocido y usado; 33% conocía la copa

menstrual, pero sólo un 8% la utilizaba. Además, el 51% de la población penal de estos CPF tiene poco o nada de conocimiento sobre salud menstrual¹⁰.

Otro estudio publicado el presente año por la Red Acción Carcelaria (RAC), basado en una muestra no representativa de los CPF de Iquique y de San Miguel¹¹, señala que aproximadamente 6 de cada 10 internas tuvieron acceso a productos durante su última menstruación, pero no suficientemente para cambiarlos cuando quisieron -2 de cada 5 recurrieron en algún momento a trozos de tela o papel higiénico-. La gran mayoría (87%) declara utilizar principalmente toallas higiénicas, y un 12% usa copa menstrual. Además, un 62% declara que obtiene estos productos por parte de GENCHI¹², puesto que han surgido diferentes iniciativas durante estos últimos años para enfrentar la pobreza menstrual en las cárceles.

La primera de ellas fue durante la pandemia COVID-19, cuando las visitas y encomiendas disminuyeron debido a las restricciones sanitarias. En ese contexto, GENCHI recibió 470.000 artículos de aseo, entre los cuales toallas desechables, y además gestionó el traspaso de recursos desde programas de atención y reinserción social para la compra y distribución de estos insumos a reclusas en situación crítica a lo largo del país¹³.

Dentro del Plan de Mejora de Condiciones Carcelarias de Mujeres Privadas de Libertad del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos del 2023, se plantean lineamientos

⁸ Boletín n° 14577-34 (2021). Proyecto de ley para la promoción, resguardo y garantía de los derechos menstruales de las personas, p.5.

⁹ Decreto n°518 (1998). Reglamento de Establecimientos Penitenciarios.

¹⁰ Servicio Nacional del Consumidor (2022). Informe Estudio gestión menstrual en población hipervulnerable.

¹¹ Se aplicó una encuesta a 84 mujeres detenidas en dos CPF: 66 en Iquique y 18 en San Miguel respectivamente.

¹² Red Acción Carcelaria (2024). Salud sexual y menstrual en mujeres privadas de libertad.

¹³ Minuta informativa de Gendarmería de Chile del 22 de julio del 2021. Entrega insumos población privada de libertad en contexto Covid-19; y Comunicado de prensa realizado por Gendarmería de Chile del 08 de septiembre de 2021.

para cumplir y estandarizar la distribución de toallas higiénicas en las cárceles a nivel nacional¹⁴. La entrega estipulada es de 20 toallas higiénicas mensualmente a cada privada de libertad, con edad igual o inferior a 54. Según el registro vigente al 30 de abril del 2024 de GENCHI, se trataría de aproximadamente 4.100 imputadas y condenadas. Estas medidas se estarían implementando a partir de febrero de 2024, con un inicio de su reporte en marzo del presente¹⁵. Además, se lanzó un proyecto en el 2021 de entrega de copas menstruales en los CPF¹⁶, con continuidad durante el 2024. A través de su uso, se busca disminuir gastos y residuos y alcanzar mejores condiciones higiénicas y de salud menstrual para las internas.

La **copa menstrual** es un dispositivo presentado como una alternativa del manejo menstrual, que consiste en un receptáculo para recolectar el flujo sanguíneo (entre 10 y 38 ml de sangre), que debe vaciarse cada 4 a 12 horas, según el flujo menstrual y el tipo de copa¹⁷. En Chile, empieza a conocerse muy progresivamente a partir de la década del 2010 y su uso es menos generalizado que el de las toallas higiénicas y los tampones.

Es necesario recoger evidencia científica sobre el **uso de copas menstruales en condiciones sanitarias precarias así como los posibles eventos adversos**

¹⁴ Gendarmería de Chile. Oficio N° 14.00.0029/2024 del 19 de enero de 2024. Instruye lineamientos para la entrega de dispositivos de gestión menstrual.

¹⁵ El nivel central está a cargo de realizar las compras centralizadas de los productos menstruales, que luego se remiten a las Direcciones Regionales para su distribución según la cantidad de población penal femenina. Se sugiere que cada alcaide/sa entregue la responsabilidad de su entrega al área de salud (o, en caso de que no exista, al área de reinserción social), en coordinación con la jefatura del régimen interno y encargadas/os de módulo cuando se requiera.

¹⁶ Gendarmería de Chile, Departamento de Promoción y Protección de los Derechos Humanos. Oficio ordinario n°89 del 12 de marzo 03 de 2021. Proyecto Copitas menstruales.

¹⁷ Van Eijk A., et al. (2019). Uso, fugas, aceptabilidad, seguridad y disponibilidad de la copa menstrual: una revisión sistemática y un metanálisis. *The Lancet*, 4, e376-93.

conocidos para que las instituciones y las usuarias tomen decisiones informadas. Desde una perspectiva biomédica, estos eventos incluyen, entre otros, el síndrome de shock tóxico, abrasiones vaginales, efectos sobre la microflora vaginal (flujo vaginal, infecciones) y el tracto reproductivo, digestivo o urinario (infecciones urinarias).

Un metanálisis y revisión sistemática de la literatura internacional, basado en 43 estudios y 436 registros, examina las experiencias con el uso de copa menstrual¹⁸. En eventos adversos, algunos estudios identifican casos incidentales de daño vaginal, síndrome de shock tóxico, molestias en el tracto urinario, caídas de la copa provocada por *escherichia coli*, y dificultades para extraerla. También se reseña como un probable factor de desprendimiento del DIU, sin evidencias suficientes al respecto.

Además, una parte de los estudios, que comparan el uso adecuado de copa menstrual con el de otros productos, concluye que no se observan mayores riesgos de infección, candidiasis, infecciones bacterianas o vaginosis bacteriana de forma significativa. Sin embargo, un aspecto a destacar es que estos estudios realizaron anteriormente a su aplicación algún tipo de educación y capacitación sobre la copa menstrual en las usuarias, por lo tanto, resulta fundamental tener conocimientos sobre su uso para limitar los eventos adversos. La conclusión de este metanálisis infiere lo siguiente: “*Nuestros hallazgos pueden informar a los responsables de políticas y programas que las copas menstruales son una alternativa a los productos sanitarios desechables, incluso cuando las instalaciones de agua y saneamiento son deficientes. Sin embargo, podría ser necesario proporcionar información, capacitación y seguimiento sobre su uso correcto, examinar los facilitadores del uso de copas menstruales, con sistemas de seguimiento implementados para documentar cualquier resultado adverso.*”¹⁹

¹⁸ Idem.

¹⁹ Idem.

Una revisión de la literatura comparativa²⁰ arroja resultados de diferentes países respecto a la relación entre copa menstrual y riesgos de infecciones²¹. De forma general, este documento concluye que las copas menstruales pueden ser una opción eficiente, pero que **se requieren más investigaciones para analizar el riesgo de infecciones y otros microorganismos, comparando con el resto de los productos disponibles**, y que consideren muestras más grandes y representativas, así como perfiles de seguridad.

Respecto a sus beneficios, la evidencia científica concuerda en que significa una disminución de costos económicos y ambientales. Con un manejo adecuado y en condiciones correctas, se confirma que almacena un flujo abundante de sangre menstrual, su duración puede ser de hasta 12 horas, no se producen fugas ni olores desagradables, y otorga mayor libertad de movimientos. Dentro de los inconvenientes, se señala el desconocimiento de su manejo, la reticencia a su aceptabilidad, dificultades para insertarla o retirarla, entre otras; y se hace necesario “*dominar la técnica, cumplir con las medidas higiénicas de uso, mantener la copa menstrual en un lugar seguro, crear confianza con la nueva tecnología y favorecer el apoyo entre pares.*”²² Su uso efectivo, adecuado y seguro implica una fase de familiarización, y una práctica en cuanto a su inserción y retiro y con los

cuidados de este producto menstrual²³. La curva de aprendizaje es de 2 a 5 meses, y se estima que **la confianza y uso exitoso tarda aproximadamente 6 meses.**

Una parte de la revisión de la literatura señala una falta de evidencia empírica del uso de copas menstruales en contextos de emergencia y precariedad, como lo es el entorno penitenciario, donde subsisten dificultades con la higiene y la falta de privacidad, lo que obstaculiza una frecuencia regular de su vaciado. Además, se requiere mayor información sobre su **aceptabilidad** así como un **monitoreo de los eventos adversos**. Asimismo, es indispensable considerar más ampliamente las condiciones y las dificultades que enfrentan las internas durante su menstruación.

Resulta necesario examinar las condiciones penitenciarias que dicen relación con el **uso de copa menstrual en privación de libertad**. Las reclusas suelen contar con infraestructuras sanitarias precarias, acceso irregular a agua y/o agua caliente y poca privacidad. Esto se ve reforzado por tratar de ocultar el periodo menstrual “*porque se ve sucio.*”²⁴ Según lo recopilado por la RAC, sólo 1 de cada 2 presas declara tener privacidad para cambiarse, y aunque el 100% indica que los baños se limpian diariamente, 1 de cada 4 dice no tener acceso suficiente a jabón durante sus ciclos menstruales. Por otra parte, un 20% señala que no se cuenta con basureros para desechar los materiales de uso menstrual. De acuerdo al estudio del SERNAC, la aceptabilidad de la copa es baja, las mujeres privadas de libertad aluden a la falta de privacidad tanto en los baños (que además no están abiertos las 24 horas del día), como en sus módulos, donde deben retirar y poner productos menstruales en presencia de sus compañeras. También

²⁰ Martínez-Pizarro S. (2020). Copas menstruales ¿aumentan el riesgo de infección?. *Ginecología y obstetricia de México*, 88(6), 420-421.

²¹ Por ejemplo, una investigación establece una relación entre su uso y probabilidades de síndrome de choque tóxico y de colonización vaginal por staphylococcus aureus y escherichia coli (Kenya, 2017), y otro estudio informa de un mayor crecimiento de s. aureus y producción de toxina en las copas que en los tampones, posiblemente debido al aire adicional introducido en éstas (Francia, 2018). Un riesgo mayor existe en usuarias nuevas de tener que recurrir a la extracción de la copa con asistencia profesional (Reino Unido, 2019), o que un uso inadecuado junto con un volumen abundante de sangre e irritación de la mucosa vaginal constituyen factores predisponentes a infecciones (Canadá 2015).

²² Idem.

²³ Prado-Galarza M., et al. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 85(1), 99-109.

²⁴ Cifuentes Contador S. (2023). Desafiando el tabú y estigma menstrual en Chile. Tesis de Magister en Ciencias Sociales, Mención Estudios de la Sociedad Civil, Universidad de Santiago de Chile.

refieren a la falta de agua caliente y de higiene para usar las copas, ya que tienen que limpiarlas en el mismo lugar donde lavan su ropa y loza²⁵.

Los dos estudios mencionados subrayan las dificultades que experimentan durante la menstruación, como los síntomas físicos, en particular dolor abdominal y debilidad corporal, señalando que una mayoría deja de hacer en ese periodo algunas actividades o todo lo que hace normalmente. Como señalado en una tesis sobre estigma menstrual, las dolencias menstruales pueden afectar negativamente el cumplimiento de la rutina carcelaria, a la cual se asocia el “buen comportamiento.”²⁶ Para aliviar los dolores menstruales, si bien pueden solicitar medicamentos en enfermería, las propias reclusas priorizan a aquellas que padecen dolencias consideradas más graves y/o urgentes, y además, no siempre éstos se les concede. De hecho, el único fármaco otorgado en estos casos es el paracetamol (el cual no resulta del todo eficiente), y la entrega de medicamentos está muy restringida debido al posible tráfico de éstos. Ante esto, una estrategia desesperada es recurrir a guateros artesanales (la posesión de guateros está prohibida por reglamento interno), confeccionados con botellas de plástico con agua hervida, envueltas en algún género, lo cual es un método altamente peligroso.

Otro aspecto a relevar para considerar la incidencia de dolencias y eventos adversos dice relación con el acceso a atención ginecológica. Según el informe de la RAC²⁷, del 71,6% que declaró haber necesitado atención ginecológica, sólo el 46% afirmó haberla recibido, lo cual resulta de especial preocupación. El PAP sería el examen más

comúnmente realizado -un 44% de las entrevistadas indica haberlo hecho durante su privación de libertad-. Menos de un 13% indica haber realizado otros exámenes, como mamografías, detección de ITS, hongos e infección urinaria.

3. Recomendaciones para la política

Las necesidades de productos menstruales son diferentes y específicas según las condiciones del entorno y de los procesos individuales del ciclo menstrual. Los desafíos para garantizar la salud menstrual en privación de libertad no se plantean sólo en términos de acceso a productos menstruales, sino también de satisfacer ciertas necesidades básicas.

En tal sentido, se propone tener en consideración los siguientes recomendaciones:

La apuesta sería **diversificar y garantizar el acceso a diferentes productos**, puesto que la literatura plantea que todo intento de estandarización no cumple con el objetivo de entregar las condiciones necesarias para que las privadas de libertad puedan manejar su menstruación con autonomía.

Del mismo modo, resulta esencial asegurar una **atención ginecológica** para las patologías relacionadas con la salud menstrual; es decir contar con **profesionales de salud con competencias actualizadas** para hacer diagnóstico y entregar tratamiento, por ejemplo ante posibles eventos adversos relacionados con el uso de copa menstrual. Esto implica **contar con exámenes, diagnósticos, insumos y medicamentos**, siendo de crucial importancia el manejo de los dolores menstruales y el diagnóstico y tratamiento de infecciones urinarias y/o vaginales.

Por otra parte, es muy importante, en el sentido de **favorecer la toma de decisiones informadas y desde la autonomía**, otorgar **información y educación sobre salud menstrual** a las mujeres y personas menstruantes.

²⁵ Servicio Nacional del Consumidor (2022). Informe Estudio gestión menstrual en población hipervulnerable.

²⁶ Cifuentes Contador S. (2023). Desafiando el tabú y estigma menstrual en Chile. Tesis de Magister en Ciencias Sociales, Mención Estudios de la Sociedad Civil, Universidad de Santiago de Chile.

²⁷ Red Acción Carcelaria (2024). Salud sexual y menstrual en mujeres privadas de libertad.

Por último, asegurar **instalaciones sanitarias adecuadas**, que permitan contar con privacidad, un cierto nivel de higiene durante el periodo menstrual, acceso a privacidad, agua potable y agua caliente, y la eliminación de los desechos menstruales.

4. Material de consulta y referencia

- 50ª sesión del Consejo de Derechos Humanos (2022). Panel de discusión sobre gestión de la higiene menstrual, derechos humanos e igualdad de género.
- Asociación para la Prevención de la Tortura APT. Atención de salud para grupos específicos. <https://www.apt.ch/es/knowledge-hub/dfd/health-care-specific-groups>
- Asociación para la Prevención de la Tortura APT y Reforma Penal Internacional RPI (2013). Mujeres Privadas de Libertad, una guía para el monitoreo.
- Asociación para la Prevención contra la Tortura APT (2022). Centro de Conocimiento. Grupos en situación de vulnerabilidad: Mujeres.
- Boletín n° 14577-34 (2021). Proyecto de ley para la promoción, resguardo y garantía de los derechos menstruales de las personas. https://www.camara.cl/legislacion/Proyecto_sDeLey/tramitacion.aspx?prmID=15058&prmBOLETIN=14577-34
- Cifuentes Contador S. (2023). Desafiando el tabú y estigma menstrual en Chile. Tesis de Magister en Ciencias Sociales, Mención Estudios de la Sociedad Civil, Universidad de Santiago de Chile.
- Comité para la Prevención de la Tortura CPT (2021-2022). Segundo informe anual. Capítulo 2 La invisibilidad de las mujeres en el sistema penitenciario. https://mnpt.cl/wp-content/uploads/2023/08/Cap-2.4-La-invisibilidad-de-las-mujeres-en-el-sistema-penitenciario_compressed.pdf
- Gendarmería de Chile. Decreto n°518 (1998). Reglamento de establecimientos penitenciarios. Biblioteca del Congreso Nacional. <https://www.leychile.cl/navegar?idNorma=123280>
- Gendarmería de Chile. Minuta informativa del 22 de julio de 2021. Entrega insumos población privada de libertad en contexto Covid-19.
- Gendarmería de Chile. Comunicado de prensa del 08 de septiembre de 2021.
- Gendarmería de Chile, Departamento de Promoción y Protección de los Derechos Humanos. Oficio ordinario n°89 del 12 de marzo de 2021. Proyecto Copitas menstruales.
- Gendarmería de Chile. Oficio N° 14.00.0029/2024 del 19 de enero de 2024. Instruye lineamientos para la entrega de dispositivos de gestión menstrual.
- Internacional Humanium (2022). Influencia de la pobreza menstrual sobre los derechos de las niñas y mujeres alrededor del mundo. <https://www.humanium.org/es/influencia-de-la-pobreza-menstrual-sobre-los-derechos-de-las-ninas-y-mujeres-alrededor-del-mundo>
- Prado-Galarza M., Doncel C, William A., Mosquera B, Oscar Olmedo, & Guarnizo-Tole M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 85(1), 99-109. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-7526202000100099>
- Van Eijk A., Zulaika G., Lenchner M., Mason L., Sivakami M., Nyothach E., et al. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 4, e376-93. [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)
- Martínez-Pizarro S. (2020). Copas menstruales ¿aumentan el riesgo de infección?. *Ginecología y obstetricia de México*, 88(6), 420-421. <https://doi.org/10.24245/gom.v88i6.4130>
- Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, Ministerio de Salud, Escuela La Tribu (2022). Guía de Salud Menstrual. Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
- Red Acción Carcelaria RAC (2024). Salud sexual y menstrual en mujeres privadas de libertad. <https://accioncarcelaria.org>
- Servicio Nacional del Consumidor SERNAC (2022). Informe Estudio gestión menstrual en población hipervulnerable, 110 p. https://www.sernac.cl/portal/619/articles-71585_archivo_01.pdf