

Investigación

## **NARRATIVAS DE UN GRUPO DE MUJERES CHILENAS EN TORNO A LOS SIGNIFICADOS DE LA MENSTRUACIÓN**

NARRATIVES OF A GROUP OF CHILEAN WOMEN ABOUT THE MEANINGS OF MENSTRUATION

### **María-Teresa Urrutia**

Enfermera-Matrona

Magister en Nutrición, PhD in Nursing Science

Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián

Santiago, Chile

[mariateresa.urrutia@uss.cl](mailto:mariateresa.urrutia@uss.cl)

<https://orcid.org/0000-0003-4671-1353>

### **Angelina Dois**

Enfermera- matrona

Magíster en Psicología de la Salud

Escuela Enfermería, Facultad de Medicina Pontificia Universidad Católica de Chile

Santiago, Chile

[adois@uc.cl](mailto:adois@uc.cl)

<https://orcid.org/0000-0003-2978-6644>

### **Alejandra-Ximena Araya**

Enfermera-Matrona

PhD in Nursing Science

Facultad de Enfermería, Universidad Andrés Bello

Santiago, Chile

[alejandra.araya.g@unab.cl](mailto:alejandra.araya.g@unab.cl)

<https://orcid.org/0000-0001-9064-3947>

### **Paola Carrasco**

Enfermera-Matrona

Magister en Educación

Doctora en Ciencia de Enfermería

Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián sede Santiago

Santiago, Chile

[paola.carrasco@uss.cl](mailto:paola.carrasco@uss.cl)

<https://orcid.org/0000-0003-1879-4702>

---

*Artículo recibido el 02 de mayo de 2024. Aceptado en versión corregida el 20 de diciembre de 2024.*

## **RESUMEN**

**OBJETIVO.** Describir el significado sobre la menstruación de un grupo de mujeres chilenas de la Región Metropolitana y que participaron en el Proyecto “Climaterio y menopausia en nuestra cultura: una mirada desde la transición al envejecimiento”. **METODOLOGÍA.** Análisis secundario de datos de un estudio cualitativo a partir de quince entrevistas en profundidad audio grabadas a mujeres chilenas que se atendían en la atención primaria. Los datos fueron analizados usando el método propuesto por Krippendorff. **RESULTADOS.** Se describen dos dimensiones por las cuales las mujeres creen que el cese de la menstruación es un evento positivo. La primera dimensión es biológica, en la que el embarazo, la anticoncepción y la libertad sexual son los principales tópicos descritos. La segunda dimensión está relacionada a aspectos psicológicos relativos al fin de la edad reproductiva y a cómo se relaciona con el envejecimiento general de las mujeres. **DISCUSIÓN.** La menstruación es parte de la vida de las mujeres y su ocurrencia está relacionada a múltiples significados que exceden lo puramente biológico como se describe en este estudio. Por lo tanto, es necesario establecerlo como un evento normal, sin implicaciones culturales y sociales negativas. Para las mujeres la vida sin menstruación es uno de los aspectos positivos de la menopausia, sin embargo, desde su percepción la menstruación es también un evento incómodo en sus vidas. Los proveedores de atención de salud, en particular los profesionales de enfermería y matronería, desempeñarán un papel importante en el cambio de esta construcción social.

**Palabras clave:** Menstruación, cultura, eventos que cambian la vida.

## **ABSTRACT**

**OBJECTIVE.** To describe the meaning by a group of Chilean women about menstruation. **METHODS.** Secondary analysis of a descriptive qualitative study of in-depth interviews to explore the meaning of menstruation in fifteen Chilean women in a primary health care center.. Data were collected using the Krippendorff method. **RESULTS.** There are many reasons for women to believe that the cessation of menstruation is a positive event, and two dimensions are described. The first dimension is biological, in which pregnancy, contraception and sexual freedom are the principal topics described. The second dimension is associated with psychology, describing the end of reproductive age, which is related to overall aging for women. **DISCUSSION.** There are many meanings related to menstruation, as described in this study. Life without menstruation is one of the positive aspects of menopause, but it was also revealed to be an uncomfortable event in the life of women. Menstruation is part of women’s lives; therefore, it is necessary to establish it as a normal event, without negative cultural and social implications. Healthcare providers, particularly nurse-midwives, will play an important role in changing this social construct.

**Keywords:** Menstruation, culture, life change events.

[http://dx.doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.3.3.1224-1235](http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.3.3.1224-1235)

## INTRODUCCIÓN

Estudios antropológicos han señalado la transversalidad de la menstruación como una construcción sociocultural que tiene símbolos, representaciones y prácticas que exceden a lo biológico<sup>(1)</sup> y que vinculan las actitudes hacia la menstruación a los ideales sociales sobre hombres y mujeres<sup>(2,3)</sup>.

Las actitudes de los hombres juegan un papel importante ya que a menudo desde sus posiciones de poder influyen en la experiencia de las mujeres<sup>(2)</sup> lo que se sumado a la vergüenza social y el estigma que rodean a la menstruación, pueden actuar como un mecanismo de exclusión social dirigido hacia las mujeres<sup>(4,5)</sup> comprometiendo la salud y los derechos de las mujeres en diversos contextos<sup>(5)</sup>. La menstruación se ha asociado con lo impuro y con la necesidad de mantener este evento en secreto<sup>(6)</sup> e incluso con la creencia que el periodo menstrual afecta el desempeño intelectual de las mujeres<sup>(2,7)</sup>, perpetuando la estigmatización y el tabú<sup>(3,8)</sup> y colocándolas en una posición de vulnerabilidad social que ha llevado a que en la actualidad exista un reconocimiento cada vez mayor del importante papel que desempeña menstruación en el logro de la equidad de género<sup>(3)</sup>.

Considerando que la mujer menstrua al menos un tercio de su vida<sup>(9,10)</sup>, el objetivo de este trabajo es describir el significado de la menstruación en un grupo de mujeres.

## METODOLOGÍA

La presente investigación corresponde a un análisis de datos secundarios de un estudio diseño descriptivo cualitativo<sup>(11)</sup>, que aborda significado de la menopausia<sup>(12,13)</sup>. El análisis secundario es una estrategia para indagar la realidad de forma diferente a la utilizada inicialmente por los investigadores, con el fin de mejorar su comprensión<sup>(14)</sup>.

La muestra fueron quince entrevistas en profundidad, audio grabadas a mujeres que se atendían en centros de salud primarios de la Región Metropolitana y que participaron en el Proyecto “Climaterio y menopausia en nuestra cultura: una mirada desde la transición al envejecimiento”. Los criterios de inclusión consideraban mujeres en menopausia, excluyéndose a aquellas con menopausia quirúrgica y/o precoz. El criterio para finalizar las entrevistas fue la saturación de los datos. Las entrevistas fueron transcritas *verbatim* y analizadas siguiendo la propuesta metodológica de Krippendorff<sup>(15)</sup>. El proceso de análisis considero: a) Lectura amplia de las transcripciones para adquirir una idea general, b) Identificación y extracción de las narrativas vinculadas a las experiencias de las mujeres en torno a la menstruación, agrupándolas en diferentes unidades de significado a las que se les asignó un código. Cada categoría cumplió además con el criterio de ser exhaustiva y mutuamente excluyente.

Las preguntas que guiaron el análisis fueron ¿Qué significado le da la mujer a la menstruación? ¿Cuáles son los principales ámbitos de la vida de las mujeres que se ven involucrados en sus relatos? El estudio y Consentimiento Informado del estudio original fueron aprobados por el Comité Ético-Científico de la Pontificia Universidad Católica de

Chile y el Comité de Ética del Servicio Metropolitano Suroriente. Todas las participantes aceptaron y firmaron el Consentimiento Informado.

## RESULTADOS

Las características de las mujeres entrevistadas se presentan en la tabla 1.

**Tabla 1.** *Características de las mujeres entrevistadas.*

Característica	Resultado
Edad	55 – 71 años
Estado civil	2 solteras 9 casadas 2 divorciadas 2 viudas
Presencia de pareja	10 mujeres tienen pareja (sexualmente activas)
Tiempo de relación de pareja	34 años en promedio
Presencia de hijos	2 mujeres tienen hijos
Edad de la menopausia	47 - 58 años

En el análisis de los relatos se pueden evidenciar la relevancia que tiene la condición de fertilidad en la mujer, y como la ausencia de reglas señala el inicio de una nueva etapa I:

*“No tener reglas significa el final de una etapa... y el comienzo de otra, no hay más niños...es eso, la etapa de procreación se terminó” (E4).*

*“No puedo tener más hijos, nunca más... estoy feliz con mi hija, pero esto es un fin... el fin” (E8).*

La presencia de menstruación en la mujer parece marcar un periodo de la vida con preocupaciones, por lo tanto, su ausencia conlleva un alivio sobre todo en

lo que respecta a no tener más hijos y la incertidumbre de un embarazo.

*“La confianza de que ya no iba a tener más hijos...yo ya dije ya hasta aquí estoy libre... No voy a tener más hijos ya...” (E15)*

*“...es descanso...no hay dudas de estar embarazada...más seguridad” (E11).*

La libertad reflejada en los relatos previos, también se describe asociada a no necesitar un método anticonceptivo, lo que a su vez conlleva libertad también en el ámbito sexual

*“...ya no te tienes que preocupar ... ¿me tome la pastilla? ¿el dispositivo*

*intrauterino se movió? ahora, tú puedes hacerlo [tener relaciones sexuales] sin problemas, sin miedos” (E3).*

*“Tú puedes hacer, tu vida sexual tranquilamente, eso, básicamente” (E11).*

A pesar del alivio que significa no tener reglas, el valor cultural de ser fértil se refleja en relatos de las mujeres, incluso en aquellas que no quisieron tener hijos; además destaca como el concepto de femineidad se relaciona a la etapa reproductiva y no a la etapa de menopausia. La regla es vinculada al concepto de femineidad y del potencial rol de procreación que la mujer vive todos los meses con la menstruación.

*“Claro, porque, bueno yo he escuchado como que ya dejan de menstruar y como que ya... ay... como que no sirven, no po’ ...como pareja” (E8).*

*“El proceso de climaterio uno se inseguriza, esa es la palabra exacta, cree que el hombre... oculta muchas cosas, porque el hombre te encuentra vieja, y ya busca mujeres más jóvenes...” (E5).*

*“Cada cosa tiene su etapa, y la debes vivir con dignidad. Yo lo acepto, sé que soy una mujer de 50 años que no tendré hijos” (E3).*

*“yo estaba triste, no tenía reglas, estaba molesta porque se acababa el ciclo de la mujer femenina, y empezaba el ciclo de la vieja” (E14).*

Fuera del ámbito de la maternidad, la ausencia de reglas conlleva una mayor libertad para poder desarrollar otras actividades, las cuales muchas veces debieron ser suspendidas por la incomodidad de llevarlas a cabo en el periodo menstrual y un impacto

económico debido al costo de los materiales para el manejo de la menstruación

*“ya no preocuparse de las toallitas, y...que viene, que todo, y... y además que andar así con las toallitas es medio incómodo” (E7).*

*“me encanta ir a la piscina, a las termas...pero si estabas menstruando, no podías” (E14).*

*“el proceso para mí iba a ser bueno. Porque comprar estas cuestiones de toallas. Aparte este de eso... Aparte del gasto, que a veces no son tan baratas.” (E2).*

## DISCUSIÓN

La salud menstrual es un concepto que se ha introducido con gran relevancia en los últimos años por su directa relación en el área de salud sexual y reproductiva, así como también en lo que respecta a igualdad de género <sup>(5, 16)</sup>. La presente investigación señala el significado de la menstruación en un grupo de mujeres chilenas, resultados que serán de utilidad para el área de salud menstrual <sup>(17)</sup>.

La principal limitación de esta investigación es que el significado de la menstruación corresponde a la percepción de un grupo de mujeres en período de menopausia, por lo que el significado de vivir sin regla puede ser diferente en grupos con otras características. Sin embargo, llama la atención que, si bien el rango de edad de las mujeres entrevistadas es amplio, el significado que le dan a la vida sin menstruación es bastante similar.

El temor a quedar embarazada, no estar segura de cuándo llegará la regla o tener retraso en la fecha de la menstruación son todos aspectos que

generan ansiedad y nerviosismo a las mujeres en este estudio, ya que se asocia a la posibilidad de estar embarazada; dicho resultado también fue reportado en un estudio brasilero <sup>(18)</sup>, reafirmando lo señalado en un estudio de Malawi, donde se señala que las reglas conectan con la capacidad reproductiva de la mujer, lo que constituye la “conciencia femenina”<sup>(19)</sup>.

Dado lo anterior, uno de los beneficios de no tener regla es ser capaz de disfrutar de su sexualidad, sabiendo que la posibilidad de embarazarse no existe. La presencia de regla es vista como un obstáculo para tener relaciones sexuales <sup>(20, 21)</sup>, dada la incomodidad que esta implica en la esfera sexual <sup>(21)</sup>. Las mujeres durante la menstruación son “intocables”, evitando el contacto con sus parejas <sup>(22)</sup>.

Los síntomas que acompañan la menstruación restringen a las mujeres en sus actividades diarias, generando un efecto negativo en sus vidas <sup>(20, 23)</sup>. La dismenorrea es el principal obstáculo para que puedan hacer una vida normal, llegando a reportarse una prevalencia del 85% <sup>(23)</sup>. Sumado a lo anterior, cefalea, fatiga, náuseas, síntomas psicológicos, hacen que el manejo habitual de la regla sea más difícil cada mes <sup>(24)</sup>. Es importante reconocer que muchos de los síntomas menstruales pudieran estar relacionados con las creencias propias de cada cultura <sup>(4, 24)</sup> sin embargo, es importante también entender que una mujer con dismenorrea debe ser estudiada.

El hecho de usar materiales para la gestión de la menstruación para recoger el sangramiento fue otra dimensión que las mujeres refirieron como molesta. Los estudios han vinculado la gestión menstrual con la exclusión de las mujeres

de las actividades cotidianas, y las experiencias de las mujeres con la menstruación están enmarcadas simultáneamente por las disposiciones sanitarias locales y por las creencias y prácticas existentes relacionadas con la sangre menstrual <sup>(5)</sup>. Una alternativa discutida en la literatura y en los ambientes clínicos es la posibilidad de suprimir la menstruación <sup>(25)</sup>, situación que apoyan sobre todo aquellas mujeres que consideran las reglas como algo desagradable. Cabe señalar que incluso en aquellas mujeres que no refieren molestias, les gustaría no tener menstruaciones <sup>(18)</sup>.

Los profesionales de la salud, y en especial enfermeras/os y matronas/es deben considerar que incluso en ausencia de problemas relacionados a la regla, el sangrado menstrual puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de la mujer, por lo tanto se debe respetar su elección en relación a la frecuencia de sangramiento que desea tener, incluyendo en ello la supresión de la menstruación, como un derecho que además la mujer debe conocer <sup>(25, 26)</sup>.

Entre las razones que pudieran determinar las actitudes que una mujer tiene acerca de la menstruación, se encuentra la propia experiencia frente a la menarquia <sup>(27)</sup>, la presencia de síndrome premenstrual <sup>(28)</sup> y la menopausia lo que sumado a tabúes, mitos y restricciones, sociales, culturales y religiosas pueden transformar la experiencia en una vivencia ingrata <sup>(4)</sup>.

La menarquia ha sido tradicionalmente celebrada como un importante rito de iniciación, mientras que la sangre menstrual en si misma se percibe

como contaminante y tabú <sup>(29, 30)</sup>. La menarquia es recordada como una experiencia angustiosa <sup>(22)</sup> dado que no habían sido “advertidas” al respecto <sup>(31)</sup>. Una investigación reveló la experiencia de una mujer, quien señaló que recibió dos consejos al momento de su primera regla “debes alejarte de los hombres” y “debes comportarte ya que cualquier cosa podía pasar”<sup>(31)</sup>. Las mujeres sienten que deben ocultar el hecho que están sangrando <sup>(22, 32)</sup>, lo que se ha visto reforzado por los medios de comunicación, quienes muestran el evento como algo negativo <sup>(21)</sup>.

Finalmente, no se puede dejar de discutir el hallazgo que refleja la importancia que las mujeres dan a la fertilidad. La etapa reproductiva de la mujer está inserta en el rol social que cumple al interior de la familia y la sociedad; la fertilidad y la maternidad son valoradas en la mayoría de las culturas <sup>(19, 33)</sup>. La habilidad de la mujer de procrear, ha sido considerado el constructo social y cultural más poderoso de identidad femenina, sin embargo, la “normalización” de la maternidad como rol también ha sido descrito como sinónimo de opresión hacia la mujer<sup>(19)</sup>. Swareski <sup>(34)</sup> señala que la proporción de mujeres que considera que la menstruación tiene un impacto negativo en sus vidas es significativamente mayor en las mujeres no usuarias de anticonceptivos orales, lo cual podría estar relacionado con disminuir el temor al embarazo.

La forma en que la mujer transita a un periodo sin menstruación dependerá en gran parte del significado personal que le otorgue al cese de su fertilidad por ello la asociación entre menopausia y vejez

excede de la visión puramente biomédica para ampliarse hacia una mirada antropológica, con una carga de significados culturalmente atribuidos que se mantienen con fuerza en el ideario colectivo de la sociedad y de las mujeres en particular dando cuenta que no es lo mismo envejecer siendo hombre que siendo mujer <sup>(11)</sup>. Lo anterior obliga a valorar el rol que tiene la enfermería en distintos escenarios y la importancia de orientar la formación profesional en salud menstrual.

Las madres tienen un rol fundamental en la iniciación de sus hijas a la menstruación <sup>(35)</sup>, la que se verá influida por propias experiencias y creencias y que establece las bases para las actitudes futuras de las mujeres hacia la menstruación, por ello el tema debe ser abordado antes desde la niñez y antes de su primera experiencia menstrual durante el control de salud de esa niña, para luego avanzar al ámbito de todos los profesionales involucrados en los procesos de educación integral de sexualidad, incluido en ello la enfermería escolar, relevando la importancia que tiene la educación previo a la menarquia, incluyendo no tan solo a las mujeres <sup>(23)</sup>. Una correcta educación integral en sexualidad es la clave para reducir el estigma, los miedos y la vergüenza que rodean el periodo menstrual <sup>(21, 36)</sup>. Una educación temprana en los colegios es de utilidad para efectivamente hacer un cambio <sup>(29)</sup>, ya que es sabido que las niñas con menarquias tempranas presentan peores actitudes hacia la menstruación que aquellas que la presentan más tarde <sup>(32)</sup>.

Por otro lado, enfermería debe también promover controles de salud

durante este periodo, y educar que la menstruación no es sinónimo de sufrimiento, ya que los síntomas deben ser tratados adecuadamente. Cuanto más se cree en las molestias menstruales, más se vive el periodo menstrual como un sufrimiento, por lo tanto, eliminar la idea de que la menstruación debe “sufrirse” es uno de los objetivos sobre el cual se debe trabajar, socializando de manera positiva este periodo entre las niñas. Los padres/madres/cuidadores deben ser un soporte para disminuir en sus hijos/as las reacciones negativas, dispersando las actitudes “secretas” en torno a la regla, salvándolos de conceptos errados y malas experiencias <sup>(22, 32, 35)</sup> y facilitando la transición mediante la cual el adolescente encuentra confianza en su nueva identidad <sup>(20)</sup>; sin embargo es necesario educar a los padres, para que puedan ejercer ese rol, ya que ellos refieren no contar con la información adecuada para educar a sus hijos.

Una apropiada intervención durante esta etapa es clave para lograr una vida saludable en diferentes aspectos <sup>(27)</sup>. La educación de la menstruación como un evento natural y normal, sin cargarlo de significados culturales y sociales negativos <sup>(21, 37)</sup> contribuirá a eliminar las desigualdades a las cuales las mujeres se ven enfrentadas <sup>(17)</sup>. “Las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes sobre la menstruación son unas de las principales causas de exclusión y discriminación para las mujeres de todas las edades en todo el mundo”<sup>(16)</sup>.

## CONCLUSIÓN

La menstruación es un hecho biológico que a lo largo de la historia ha

sido construido culturalmente impactando en prácticas que ha marginado a la mujer. Los resultados de este análisis secundario de datos revelan que la menstruación es un evento importante en la vida de la mujer y que impacta en distintas áreas de sus vidas como se observa en los resultados presentados. Si se considera que las creencias sobre la menstruación se construyen socialmente, todos los profesionales involucrados en el desarrollo integral de la sexualidad en niñas, niños y adolescentes, incluyendo a los proveedores de atención de salud desempeñan un papel importante en su transformación y en la promoción de una comprensión positiva de la menstruación que trascienda las barreras culturales y sociales y que permita disminuir las actitudes negativas relacionadas con este evento, garantizando que todas las mujeres tengan acceso a educación y a la atención profesional necesarias durante su menstruación contribuyendo con eso a reducir inequidades en salud ligadas al sexo.

Se hace necesario seguir avanzando en la investigación en torno a los significados que las mujeres le dan a la menstruación y a la fertilidad, en otros grupos con características específicas como por ejemplo mujeres en etapa fértil, para profundizar en comprensión del fenómeno y la influencia de distintos factores en su vivencia, entre ellos, la maternidad, el nivel de educación, las experiencias infantiles y de convivencia con sus madres en la adolescencia, etc.

## Limitaciones

Las participantes fueron usuarias de centros de APS del sistema público de



salud de la Región Metropolitana de Santiago de Chile que comparten elementos con otros estudios, pero que no necesariamente son transferibles a otras realidades, por lo que deben analizarse según las características particulares del grupo estudiado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Vásquez Santibáñez MB, Carrasco Gutiérrez AM. Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres Aymara del norte de Chile: un Aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. Chungará (Arica). [Internet]. 2017 [cited 2024 Apr 24];49(1):99-108. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562016005000036>.
- (2) Eyring JB, Crandall A, Magnusson BM. A Modified Menstrual Attitudes Scale: Heteronormative Attitudes, Sexism, and Attitudes Toward Menstruation in Male and Female Adults. Arch Sex Behav. [Internet]. 2023[cited 2024 Apr 24];52(4):1535-47. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-023-02565>.
- (3) Sánchez López S, Barrington DJ, Poveda Bautista R, Moll López S. Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. BMC Womens Health. [Internet].2023 [cited 2024 Apr 24];23(1):161. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02293-4>.
- (4) Coloma D. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. Antropología Cuadernos de Investigación. [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 24];28(julio):32-41. Available from: <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>.
- (5) Hennegan J, Shannon AK, Rubli J, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ. Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. [Internet] PLoS Med. 2019 [cited 2024 Apr 24];16(5):e1002803. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>.
- (6) Shenkman JL, Neubauer LC, Mason L, Oruko K, Alexander K, Phillips-Howard PA, Nyothach E. Building menstrual health and hygiene-supportive environments: exploring teachers' experience in rural Western Kenya. Front Public Health. [Internet]. 2023[cited 2024 Apr 24]; 11:1206069. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1206069>.
- (7) Botello-Hermosa A, Casado-Mejia R. Significado Cultural de la menstruación en mujeres españolas. [Internet]. Cienc. enferm. 2017[cited 2024 Apr 24];23(3):89-97. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532017000300089>.
- (8) Proff AA, Fatima S, Limón MLS. Becoming women: period. Perceptions of barriers and facilitators to menstrual hygiene management programs for Pakistani girls. [Internet]. Front Public Health. 2023[cited 2024 Apr 24]; 11:1083688. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1083688>

- (9) Fagbamigbe AF, Obiyan MO, Fawole OI. Parametric survival analysis of menarche onset timing among Nigerian girls. [Internet]. *Heliyon* 2018[cited 2024 Apr 24];4(12):e011105. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e011105>.
- (10) Centers for disease, control and prevention. [Internet]. *Women's Reproductive Health* 2022. [cited 2024 Apr 24]. Available from: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/womensrh/index.htm#:~:text=Menopause%20is%20a%20normal%20change,45%E2%80%9355%20years%20of%20age>.
- (11) Sandelowski M. Whatever happened to qualitative description? *Res Nurs Health*. [Internet].2000[cited 2024 Apr 24];23(4):334-40. Available from: [http://dx.doi.org/10.1002/1098-240x\(200008\)23:4<334:aid-nur9>3.0.co;2-g](http://dx.doi.org/10.1002/1098-240x(200008)23:4<334:aid-nur9>3.0.co;2-g).
- (12) Dois A, Urrutia MT, Araya AX. El significado de la menopausia para un grupo de mujeres chilenas atendidas en el sistema público de salud. [Internet]. *Rev Med Chil*. 2022[cited 2024 Apr 24];150(1):62-9. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000100062>.
- (13) Araya AX, Urrutia MT, Dois A, Carrasco P. Menopause, the beginning of aging for Chilean women: A qualitative study. [Internet]. *Invest Educ Enferm*. 2017[cited 2024 Apr 24];35(1):95-9. Available from: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.iee.v35n1a11>.
- (14) Scribano A, De Sena A. Las segundas partes sí pueden ser mejores: Algunas Reflexiones sobre el uso de datos secundarios en la investigación cualitativa. *Sociologías*. [Internet].2009; [cited 2024 Apr 24]11(22):100-18. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-45222009000200006>
- (15) Krippendorff K. *Content analysis, an introduction to its methodology*. 2nd ed.Thousand Oaks, California: Sage Publications; 2004. 441 p.
- (16) Mieres P, Ribbeck D, Maldonado M, Reig V, Villagra J. *Guía de Salud Menstrual*. [Internet]. 2022. [cited 2024 Apr 24]. Ministerio de la Mujer y Equidad de Género, Ministerio de Salud. Santiago: MINSAL. Available from: <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
- (17) Botello-Hermosa A, Casado-Mejia R. Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from the perspective of gender. *Texto & Contexto - Enferm*. [Internet].2015[cited 2024 Apr 24];24(1):13-21. Available from: <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>
- (18) Makuch MY, Osis MJ, Petta CA, de Padua KS, Bahamondes L. Menstrual bleeding: perspective of Brazilian women. *Contraception*. [Internet].2011[cited 2024 Apr 24];84(6):622-7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.contraception.2011.03.010>.
- (19) Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. 3rd ed.Singapore: Palgrave Macmillan;

- c2020, Chapter 33. Perianes MB, Ndaferankhande D. *Becoming Female: The Role of Menarche Rituals in "Making Women" in Malawi*. p. 423-40.
- (20) Brantelid IE, Nilver H, Alehagen S. Menstruation during a lifespan: A qualitative study of women's experiences. *Health Care Women Int*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];35(6):600-16. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/07399332.2013.868465>.
- (21) Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. 3rd ed. Singapore: Palgrave Macmillan; c2020, Chapter 32. McHugh MC. Menstrual Shame: Exploring the Role of 'Menstrual Moaning'. p. 409-22.
- (22) Crawford M, Menger LM, Kaufman MR. 'This is a natural process': managing menstrual stigma in Nepal. *Cult Health Sex*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];16(4):426-39. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/13691058.2014.887147>.
- (23) Schoep ME NT, van der Zanden M, Braat DDM, Nap AW. The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. *Am J Obstet Gynecol*. [Internet].2019[cited 2024 Apr 24];220(6):569 e1. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.048>.
- (24) Marvan ML, Vazquez-Toboada R, Chrisler JC. Ambivalent sexism, attitudes towards menstruation and menstrual cycle-related symptoms. *Int J Psychol*. [Internet]. 2014[cited 2024 Apr 24];49(4):280-7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12028>
- (25) Buck E, McNally L, Vadakekut ES, Jenkins SM. Menstrual Suppression. 2024 Jun 7. In: *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. PMID: 37276279.
- (26) American College of Obstetricians and Gynecologists-Committee on Clinical Consensus. General Approaches to Medical Management of Menstrual Suppression: Clinical Consensus No. 3. *Obstet Gynecol* [Internet].2022[cited 2024 Apr 24];40(3):528-41. Available from: <http://dx.doi.org/10.1097/AOG.0000000000004899>
- (27) Marvan ML, Molina-Abolnik M. Mexican adolescents' experience of menarche and attitudes toward menstruation: role of communication between mothers and daughters. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. [Internet].2012[cited 2024 Apr 24];25(6):358-63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2012.05.003>
- (28) Hautamaki H, Haapalahti P, Savolainen-Peltonen H, Tuomikoski P, Ylikorkala O, TS. M. Premenstrual symptoms in fertile age are associated with impaired quality of life, but not hot flashes, in recently postmenopausal women. *Menopause*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];21(12):1287-91. Available from: <http://dx.doi.org/10.1097/GME.0000000000000247>
- (29) Chothe V, Khubchandani J, Seabert D, Asalkar M, Rakshe S, Firke A, et al. Students' perceptions and doubts about

- menstruation in developing countries: a case study from India. *Health Promot Pract* [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];15(3):319-26. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/1524839914525175>
- <sup>(30)</sup>Sommer M, Hirsch J, Nathanson C, Parker R. Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. *Am J Public Health*. [Internet].2015[cited 2024 Apr 24];105(7):1302-11. Available from: <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2014.302525>
- <sup>(31)</sup>Scorgie F, Foster J, Stadler J, Phiri T, Hoppenjans L, Rees H, Muller N. "Bitten By Shyness": Menstrual Hygiene Management, Sanitation, and the Quest for Privacy in South Africa. *Med Anthropol*. [Internet].2016[cited 2024 Apr 24];35(2):161-76. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/01459740.2015.1094067>.
- <sup>(32)</sup>Marvan ML, Alcalá-Herrera V. Age at menarche, reactions to menarche and attitudes towards menstruation among Mexican adolescent girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];27(2):61-6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.021>
- <sup>(33)</sup>Chrisler JC, Gorman JA, Marvan ML, Johnston-Robledo I. Ambivalent sexism and attitudes toward women in different stages of reproductive life: a semantic, cross-cultural approach. *Health Care Women Int*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];35(6):634-57. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/07399332.2012.740113>
- <sup>(34)</sup>Szarewski A, von Stenglin A, Rybowski S. Women's attitudes towards monthly bleeding: results of a global population-based survey. *Eur J Contracept Reprod Health Care*. [Internet].2012[cited 2024 Apr 24];17(4):270-83. Available from: <https://doi.org/10.3109/13625187.2012.684811>
- <sup>(35)</sup>Erchull MJ. "You Will Find Out When the Time Is Right": Boys, Men, and Menstruation. In: Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan Copyright 2020, The Author(s). 2020. p. 395-407.
- <sup>(36)</sup>Li AD BE, Girling JE, Jayasinghe YL, Grover SR, Marino JL, Peate M. Unmet Needs and Experiences of Adolescent Girls with Heavy Menstrual Bleeding and Dysmenorrhea: A Qualitative Study. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet].2020[cited 2024 Apr 24];33(278-284). Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2019.11.007>
- <sup>(37)</sup>Grose RG, Grabe S. Sociocultural attitudes surrounding menstruation and alternative menstrual products: the explanatory role of self-objectification. *Health Care Women Int*. [Internet].2014[cited 2024 Apr 24];35(6):677-94. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/07399332.2014.888721>