

Revisión de Impacto de la Investigación

Movimiento por una menstruación digna en Nepal y más allá

Presentado a

Global South Coalition for Dignified Menstruation

/ Radha Paudel Foundation para Sang pour Sang: uni.e.s pour la Dignité

Presentado por

Centro de Investigación e Innovación de la Facultad de Educación de la
Universidad de Katmandú

Mayo de 2025

Revisión de Impacto de la Investigación

Movimiento por una menstruación digna en Nepal y más allá

Centro de Investigación e Innovación de la Facultad de Educación de la
Universidad de Katmandú

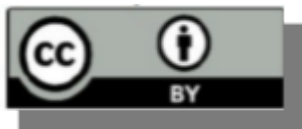
Equipo de estudio

1. Lina Gurung (responsable temática)
2. Suresh Gautam (responsable de investigación)
3. Rebat Kumar Dhakal (co-responsable de investigación)
4. Asmita Parajuli (asistente de investigación)
5. Anu Khadka (pasante de investigación)
6. Santosh Rai (pasante de investigación)

Manuscrito terminado en mayo de 2025

Este documento ha sido elaborado para la Global South Coalition for Dignified Menstruation, sin embargo, refleja únicamente las opiniones del equipo de investigación. La Universidad de Katmandú y la Global South Coalition for Dignified Menstruation no se hacen responsables de ninguna consecuencia derivada de la reutilización de esta publicación.

© Universidad de Katmandú y Global South Coalition for Dignified Menstruation, 2025



Salvo indicación contraria, la reutilización de este documento está autorizada bajo una licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Esto significa que se permite la reutilización siempre que se cite la fuente y se indiquen los cambios realizados.

AGRADECIMIENTOS

El equipo de investigación de la Facultad de Educación de la Universidad de Katmandú (KUSOED) expresa su profundo agradecimiento a las numerosas personas y organizaciones cuyas contribuciones han sido fundamentales para la realización del informe titulado «Revisión de impacto: Movimiento por la Menstruación Digna en Nepal y más allá».

Estamos especialmente agradecidos a la Global South Coalition for Dignified Menstruation (GSCDM) y a la Fundación Radha Paudel (RPF) por su importante apoyo durante todo el proceso de investigación. Queremos agradecer, en particular, la orientación técnica y el firme compromiso de Radha Paudel, cuya experiencia ha mejorado enormemente la calidad de este estudio. Nuestro agradecimiento se extiende también a Sapna Poudel y Lal Sharan Chalaune por su excepcional coordinación y apoyo en la documentación. Además, reconocemos a la Agence Française de Développement (AFD) y al proyecto Sang pour Sang (SpS) por su papel fundamental en la movilización de los fondos de investigación que han hecho posible este trabajo. Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a los becarios y al personal de RPF/GSCDM por su apoyo incondicional, su rápida verificación de los datos y por facilitarnos documentos históricos y fotografías de gran valor.

Agradecemos al Comité de Ética de Investigación de KUSOED, bajo la dirección del decano, por conceder la aprobación ética necesaria para llevar a cabo esta investigación. El apoyo del Centro de Investigación e Innovación (RIC) de KUSOED, especialmente en términos de asistencia logística y administrativa, fue inestimable para garantizar el buen desarrollo de las actividades de investigación.

Queremos expresar nuestro especial reconocimiento a los miembros del equipo de investigación, incluidos los investigadores principales, los becarios de investigación y los responsables temáticos, cuyo compromiso inquebrantable con el rigor académico y la excelencia ha sido evidente en todas las fases del estudio, desde el trabajo de campo hasta el análisis de los datos. Su diligencia y dedicación han sido fundamentales para la elaboración de este informe.

Por último, expresamos nuestro sincero agradecimiento a todos los participantes que generosamente compartieron su tiempo, sus conocimientos y sus experiencias vividas. Sus contribuciones han enriquecido considerablemente los resultados y el análisis que se presentan en este documento.

Tabla de Contenido

CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
Concepto de menstruación.....	1
Discriminación menstrual.....	1
Menstruación digna.....	2
Políticas de menstruación digna en Nepal.....	3
La menstruación digna en los marcos internacionales de derechos humanos.....	3
Movimiento en torno a la menstruación digna.....	4
Radha Paudel Foundation.....	6
Objetivos del estudio.....	7
CAPÍTULO II.....	8
METODOLOGÍA.....	8
Revisión de documentos.....	8
Entrevista en profundidad.....	8
Análisis e interpretación de datos.....	8
Consideraciones éticas.....	9
CAPÍTULO III.....	10
IMPACTO DEL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA EN NEPAL.....	10
Conceptos clave en torno al movimiento DM.....	10
Menstruación, no Chhaupadi.....	10
Personas menstruantes y no menstruantes.....	11
Discriminación menstrual.....	11
Menstruación digna.....	12
Símbolo de la menstruación digna.....	12
Compresas/productos menstruales.....	13

Salud y gestión menstrual.....	13
Desarrollo de indicadores de DM.....	13
Publicaciones.....	13
Redes y movimiento.....	14
Impactos del movimiento DM a nivel individual y familiar.....	15
Impactos del movimiento DM en las escuelas y comunidades.....	16
Impactos del movimiento DM en los medios de comunicación y a través de ellos.....	18
Las personas que no menstrúan como aliadas del movimiento DM.....	19
Mayor compromiso de los donantes con la DM.....	19
Alianza de socios para la gestión de la salud y la higiene menstrual.....	19
Producción de compresas higiénicas adaptadas a la gestión de la menstruación.....	20
Impacto a nivel institucional/sistémico.....	20
Nivel parlamentario.....	20
Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas Mayores.....	21
Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.....	21
Ministerio de Abastecimiento de Agua.....	22
Ministerio de Salud y Población.....	22
Ministerio de Bosques y Medio Ambiente.....	22
Comisiones.....	22
Rural/Municipios.....	23
Integración de la DM en las políticas y programas de las NGO internacionales y nacionales.....	23
DM en las Naciones Unidas en Nepal.....	24
DM entre los rotarios.....	24
DM entre organizaciones privadas.....	24
DM en el deporte.....	25
Día Internacional del DM respaldado.....	26
CAPÍTULO IV.....	27
IMPACTO GLOBAL DEL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA.....	27

Breve descripción general del GSCDM.....	27
Conceptos clave del movimiento DM respaldados.....	28
Símbolo de la menstruación digna.....	29
Creación del movimiento en torno a la menstruación digna.....	29
Día Internacional del DM, 8 de diciembre.....	29
Petición y apelaciones presentadas para garantizar la DM.....	30
Seminarios web en directo.....	
Participación en NGO CSW.....	31
Prácticas y becas.....	32
Formación de formadores en DM.....	33
Publicaciones.....	34
DM integrado en otras jornadas internacionales.....	34
Universidades que crean debate sobre la DM.....	35
Organizaciones y redes que trabajan en torno a la menstruación.....	35
Productos menstruales respetuosos con la menstruación directa.....	36
Aumento del interés de los donantes por la DM.....	37
Parlamentarios interesados en la DM.....	37
La DM aparece en medios de comunicación internacionales y películas.....	38
DM en obras literarias.....	38
CAPÍTULO V.....	41
DESAFÍOS AL INICIAR EL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA	
.....	41
Desafíos conceptuales.....	41
Ausentes en los discursos clave.....	42
Ausencia de la gestión de la diabetes en la educación desde la escuela hasta la universidad.....	43
Ausencia de la gestión del cambio en los derechos del niño.....	44
Falta de DM en el movimiento menstrual.....	44
DM ausente en políticas y programas sectoriales/GESI.....	44

Como miembro del equipo de RPF o DMC Nepal.....	46
Como miembro del equipo del GSCDM.....	46
No perteneciente a RPF/GSCDM.....	47
Resistencia cultural y religiosa.....	48
Desafíos a nivel institucional.....	48
CAPÍTULO VI.....	51
EVALUACIÓN DEL MOVIMIENTO DE DM BASADA EN EL MARCO DAC.....	51
Relevancia.....	51
Coherencia.....	52
Eficacia.....	52
Eficiencia.....	53
Impacto.....	54
Sostenibilidad.....	56
Resumen del capítulo.....	56
CAPÍTULO VII.....	57
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	57
Conclusión.....	57
Recomendaciones.....	57
REFERENCIAS.....	60
Anexo I: Participantes en el estudio.....	63
Anexo II: Herramientas de investigación.....	66
Directrices para las entrevistas.....	66
Anexo III: Conferencias invitadas en universidades.....	75

ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

AHF	
CEDAW	AIDS Healthcare Foundation Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer
CSO	Organización de la sociedad civil
DM	Menstruación digna
DMC-Nepal	Campaña por la Menstruación Digna - Nepal
GBV	Violencia de género
GESI	Igualdad de género e inclusión social
GoN	Gobierno de Nepal
GSCDM	Global South Coalition for Dignified Menstruation
ICPD	Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo
IDI	Entrevista en profundidad
INGO	Organización no gubernamental internacional
KII	Entrevista a informantes clave
LGBTQIA	Lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, queer, intersexuales y asexuales
MOEST	Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología
MoWCSC	Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas Mayores
NGO	Organización no gubernamental
NHRC	Comisión de Derechos Humanos de Nepal
RPF	Radha Paudel Foundation
SDGs	Objetivos de Desarrollo Sostenible
VSB	Violencia sexual y basada en género
SMCR	Sociedad para la Investigación del Ciclo Menstrual
SRHR	Salud y derechos sexuales y reproductivos
ToT	Formación de formadores
UNDP	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
WASH	Agua, saneamiento e higiene
WHO	Organización Mundial de la Salud

RESUMEN

La discriminación menstrual abarca una amplia gama de silencios, tabúes, timidez, estigma, restricciones, violencia, abusos y denegación de recursos y servicios a los que se enfrentan las personas menstruantes a lo largo de sus vidas. Es compleja, multifacética y se practica en todo el mundo de diferentes formas que perpetúan las relaciones de poder y el patriarcado. También constituye una violación de los derechos humanos y una forma de violencia sexual y de género. A pesar de la creciente sensibilización sobre los derechos humanos, los derechos de las mujeres, el feminismo y los derechos menstruales, la discriminación menstrual sigue sin abordarse de manera adecuada. Para hacer frente a estas deficiencias, ha surgido el movimiento Menstruación Digna (DM), un marco de derechos humanos holístico, descolonizado y liderado por supervivientes, cuyo objetivo es erradicar todas las formas de discriminación menstrual a lo largo del ciclo de vida en toda su diversidad. No se trata de un proyecto puntual, con una duración determinada y financiado con fondos específicos, sino de una iniciativa que crece de forma voluntaria, liderada por la Campaña por una Menstruación Digna de Nepal (DMC-Nepal) y la Global South Coalition for Dignified Menstruation (GSCDM), ambas dirigidas por la Radha Paudel Foundation (RPF). En este contexto, es fundamental revisar el impacto de este movimiento para comprender sus logros y retos. Por lo tanto, este estudio examina el impacto del movimiento DM en Nepal y más allá.

El estudio empleó un diseño de investigación cualitativa estructurado en torno a dos componentes principales: una amplia revisión de documentos y entrevistas en profundidad con más de 60 partes interesadas diversas para captar los resultados multifacéticos del movimiento.

Algunas de las principales conclusiones del estudio son:

1. **Acuñaación de conceptos clave**

El movimiento DM ha establecido firmemente algunos conceptos clave como la discriminación menstrual, la DM, las personas menstruantes y no menstruantes, y el símbolo de la DM, que simbolizan el enfoque del ciclo de vida y van más allá de la gestión menstrual y las infraestructuras. Además, estos conceptos se han establecido a través de diversos productos de conocimiento.

Además, ha desarrollado indicadores pragmáticos para escuelas y lugares de trabajo amigables con la DM, productos menstruales, iniciativas WASH y permisos menstruales.. El enfoque de la DM también aborda la insuficiencia del enfoque interseccional e incluye a las personas con discapacidad y a las personas LGBTQIA+.

2. **La discriminación menstrual ausente en los discursos globales más destacados**

Los derechos humanos, los derechos de las mujeres, la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR) y la agenda feminista han debatido mucho sobre el poder y el patriarcado, pero han pasado por alto en gran medida el papel de la discriminación menstrual en la construcción y refuerzo. El refuerzo del poder y el patriarcado. Además, han pasado por alto la dimensión de que la discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos, violencia de género (GBV) y un factor causal de la GBV. Por otra parte, el movimiento menstrual global tampoco reconoce la naturaleza compleja y multifacética de la discriminación menstrual.

3. **Aumento gradual del movimiento de DM**

A pesar de todos los retos, el movimiento DM está tomando forma gradualmente a través de más de 55 organizaciones en Nepal y 95 miembros de todo el mundo. Esto supone el reconocimiento de la DM como una agenda que faltaba.

4. **Impacto de la DM a nivel individual**

La discriminación menstrual es omnipresente en todas las culturas y contextos. Sin embargo, hay personas que han comenzado a poner en práctica los valores de la DM a

nivel individual, familiar y comunitario. Defensores de la DM, becarios, pasantes, curanderos, personas que no menstrúan, se han transformado y se han convertido en agentes de cambio para difundir los valores de la DM.

5. El impacto de la DM en las instituciones educativas

Sigue siendo una agenda ausente en las instituciones educativas (desde la educación primaria hasta la superior), sin embargo, algunas instituciones y personas han adaptado indicadores favorables a la DM y han iniciado un debate sobre la DM.

6. El impacto de la DM en las NGO y las INGO

El sector del desarrollo y los organismos de financiación han dado prioridad al Norte Global y a la agenda colonizada, por lo que la discriminación menstrual se ha malinterpretado y la mayoría de ellos (con la excepción de Amplify Change, SETI Foundation, AHF y AFD) han desviado el movimiento menstrual.

Algunas NGO locales que son miembros de DMC-Nepal y GSCDM han adaptado los indicadores y valores de la DM en sus políticas (especialmente en las políticas de GESI) y programas.

7. Participación parlamentaria en la DM

A menudo, los parlamentarios y los políticos parecen estar ajenos a la discriminación menstrual. Sin embargo, algunos han comenzado a alzar la voz al respecto, centrándose principalmente en la gestión menstrual. Muy pocos parlamentarios, como los de Sri Lanka, Escocia y Nepal, han defendido explícitamente la urgencia de la gestión menstrual. En particular, la Asamblea Nacional de Nepal ha aprobado recientemente por unanimidad una moción histórica sobre la menstruación digna.

8. Impacto de la gestión menstrual en los gobiernos

A pesar de tener la obligación de aplicar los marcos de derechos humanos, la mayoría de los gobiernos no han dado prioridad a la discriminación menstrual como una cuestión urgente. Algunos han trabajado en el tema de la menstruación, pero se han centrado en la gestión menstrual.

Excepcionalmente, los gobiernos de Nepal y Sri Lanka, incluidos los gobiernos locales, han comenzado a formular políticas y programas de DM.

9. Participación de las personas que no menstrúan

Existe un profundo silencio e ignorancia en torno a la discriminación menstrual y su impacto entre las organizaciones y redes de personas que no menstrúan. Aunque son pocos, los aliados de las personas que no menstrúan, los docentes, los líderes religiosos y los políticos se están convirtiendo en aliados y defienden la DM, desafiando las normas discriminatorias menstruales. A nivel mundial, MenEngage Alliance (Global) ha estado extendiendo su solidaridad desde el inicio de la GSCDM.

10. Impacto en los medios de comunicación

Debido a la escasa alfabetización mediática sobre la DM, los medios de comunicación existentes suelen acabar cubriendo la gestión menstrual. Muy pocos medios de comunicación nacionales y mundiales han comenzado recientemente a reconocer la urgencia de la DM como una cuestión de derechos humanos. Sin embargo, están muy rezagados en la incorporación de indicadores de DM en sus políticas institucionales y entornos laborales.

11. Respaldo al Día Internacional de la Gestión Menstrual

A pesar de la resistencia de algunos actores, el Día Internacional de la Menstruación Digna (8 de diciembre) se celebra desde 2019 por un número cada vez mayor de actores nacionales y mundiales, entre los que se incluyen gobiernos, NGO e INGO, escuelas y organizaciones privadas.

12. Relevancia y sostenibilidad del movimiento DM

A pesar de que el movimiento DM es muy relevante en los contextos nacionales e

internacionales y coherente con los marcos mundiales de derechos humanos, su sostenibilidad financiera es un reto. Su sostenibilidad depende en parte del compromiso de la comunidad de donantes con la descolonización del conocimiento y los recursos, y en parte de la apropiación por parte de los gobiernos nacionales y los actores locales.

Recomendaciones

Sobre la base de las principales conclusiones, se formulan algunas recomendaciones estratégicas para las diferentes partes interesadas:

- DMC-Nepal, RPF y GSCDM deben ampliar sus redes y reforzar la colaboración con socios financiadores y no financiadores para ampliar el alcance y los recursos del movimiento.
- DMC-Nepal, RPF y GSCDM deben difundir los productos de conocimiento sobre la DM a un público diverso, incluidas las personas menstruantes con discapacidad y LGBTQIA+.
- El GSCDM debe crear gradualmente un equipo multinacional y diverso para mejorar la coordinación regional y mundial con el fin de establecer una colaboración Sur-Sur, llevar a cabo investigaciones participativas y proyectos aplicados para generar pruebas e informar las políticas y prácticas en colaboración con el mundo académico y las NGO internacionales y nacionales.
- La comunidad de desarrollo y los organismos de financiación deben apoyar las campañas de gestión de la morbilidad mediante la reasignación de recursos para la investigación y la colaboración Sur-Sur; la adopción de medidas inmediatas para inculcar el marco de la gestión de la morbilidad en la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR), los derechos del niño, los derechos humanos, los derechos de la mujer, la política y la agenda feminista; y la incorporación de la gestión de la morbilidad como tema transversal en todos los sectores y niveles.
- Los gobiernos deben formular políticas independientes sobre la DM y desarrollar programas estratégicos con un presupuesto definido para su implementación. Además, es importante que los gobiernos colaboren con las coaliciones locales de DM para aprovechar su experiencia, su alcance a las comunidades de base y sus conocimientos indígenas para elaborar programas de DM eficaces.
- El mundo académico puede movilizar recursos para promover los estudios y el debate sobre la DM, así como la promoción de políticas. Del mismo modo, es necesario incorporar la DM en los planes de estudio para dignificar la menstruación.
- Los medios de comunicación deben actuar activamente como guardianes contra la desinformación sobre la discriminación menstrual y también aplicar políticas favorables a la DM en los medios de comunicación.

INTRODUCCIÓN

Este capítulo presenta los conceptos fundamentales para comprender el movimiento por una menstruación digna (DM), comenzando con una exploración de la menstruación, la discriminación menstrual y la DM en sí misma. Se hace hincapié en que la DM trasciende las narrativas convencionales sobre la higiene y el acceso a los productos, al posicionar la menstruación como una cuestión fundamental de derechos humanos y equidad de género. El capítulo ofrece una rápida revisión de las principales políticas nacionales en Nepal y sitúa la DM en los marcos internacionales de derechos humanos, destacando los esfuerzos de promoción en curso. También traza los orígenes y el crecimiento del movimiento DM bajo el liderazgo de una destacada activista nepalí, señalando las diversas actividades emprendidas para desafiar el estigma y la discriminación menstruales. Por último, delinea los objetivos de este estudio de impacto, sentando las bases para una evaluación exhaustiva de la influencia del movimiento.

Concepto de menstruación

La menstruación es un hito natural del desarrollo que experimentan todas las personas menstruantes (individuos nacidos con útero y ovarios). Por lo general, la menstruación comienza entre los 10 y los 16 años y continúa hasta la menopausia, que suele producirse entre los 45 y los 55 años. Hay diversos factores biológicos y ambientales que influyen tanto en la menstruación como en la menopausia. Es importante destacar que la sangre menstrual es limpia y pura; no es un signo de enfermedad ni de debilidad (DMC-Nepal, 2025; GSCDM, 2019). Sin embargo, algunas afecciones médicas relacionadas con la menstruación y la menopausia pueden causar importantes dificultades físicas y emocionales a las personas menstruantes.

En nepalí, la menstruación recibe más de 50 nombres diferentes, siendo «Mahinawaari» (महिनावारी) el más utilizado y considerado un término respetuoso (DMC-Nepal, 2025). A pesar de ello, la sangre menstrual se considera a menudo «impura», «sucia» o un signo de «debilidad» (FOS FEMINISTA, 2024). Estas creencias han dado lugar a numerosos mitos y prácticas socioculturales y políticas que perpetúan la discriminación contra las personas menstruantes.

Discriminación menstrual

Las percepciones y prácticas en torno a la menstruación existen desde los albores de la civilización y varían mucho entre individuos y culturas. Entre ellas, se han identificado percepciones y prácticas indignas construidas social y psicológicamente, que se han agrupado bajo el concepto de discriminación menstrual. Este término sirve como término genérico que engloba el silencio, los tabúes, la vergüenza, el estigma, el abuso, la violencia, las restricciones y la privación de servicios y recursos relacionados con la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes (GSCDM, 2019).

La discriminación menstrual se reconoce como un mecanismo fundamental en la construcción y perpetuación de las relaciones de poder y el patriarcado, que influye en las experiencias de las personas menstruantes a lo largo de su vida (Paudel, 2023). Si bien numerosos estudios han examinado la menstruación, muchos se centran principalmente en aspectos médicos o comerciales, como el estigma menstrual o las restricciones específicas. En respuesta a ello, el RPF ha abogado por una reconceptualización integral reconceptualización de la discriminación menstrual, proponiendo un marco inclusivo que abarque casi todas las formas de prácticas menstruales indignas en todo el mundo (Goldblatt y Steele, 2019; Paudel, 2020).

La visibilidad de la discriminación menstrual varía significativamente entre culturas y contextos; puede ser manifiesta en algunas sociedades, mientras que en otras es más sutil o invisible.

Es importante destacar que la discriminación menstrual no es un fenómeno lineal, sino una cuestión compleja y multifacética. Sustenta la formación y la socialización de estructuras de poder jerárquicas

y normas patriarcales (Paudel, 2023). Paudel (2023) destaca además cómo las normas sociales posicionan a las personas que no menstrúan como fuertes y superiores, mientras que las personas que menstrúan suelen ser etiquetadas como impuras y sometidas a restricciones, lo que refuerza la desigualdad de género sistémica desde una edad temprana.

El GSCDM también destaca que un solo acto discriminatorio relacionado con la menstruación puede violar múltiples derechos humanos, incluidos los derechos a la salud, la educación, la participación, la libertad, la igualdad, la dignidad, etc. Las prácticas que aíslan o restringen a las personas menstruantes constituyen formas de violencia (GSCDM, 2019). Estas prácticas limitan el acceso a servicios esenciales y profundizan la marginación social (Regmi et al., 2020). Paudel (2020) describe la discriminación menstrual como una cuestión que afecta a todo el ciclo de vida, desde «el útero hasta la tumba», y que repercute en todas las dimensiones de la vida social, económica, cultural y política. Ya se manifieste en forma de aborto selectivo en función del sexo, absentismo escolar, exclusión del lugar de trabajo o matrimonio infantil, las consecuencias de la discriminación menstrual son profundas, duraderas y sistémicas.

Menstruación digna

La menstruación digna es un marco integral conceptualizado por Radha Paudel y posteriormente promovido por el RPF y el GSCDM. Se define como un estado en el que las personas menstruantes viven libres de toda forma de discriminación menstrual —incluida la vergüenza, el estigma, los tabúes, el abuso, las restricciones, la violencia y la denegación de servicios— en todas las esferas de la vida (GSCDM, 2019). Abarca un enfoque innovador, holístico y descolonizado del ciclo de vida que aborda la naturaleza multifacética de la discriminación menstrual (Paudel, 2020). Este enfoque hace hincapié en la importancia de fomentar un diálogo abierto sobre la menstruación en los hogares, las escuelas, las comunidades, los lugares de trabajo y los ámbitos políticos, todo ello desde la perspectiva de los derechos humanos. De este modo, la DM desafía las normas políticas y sociales arraigadas y las desigualdades sistémicas que marginan a las personas menstruantes y restringen su acceso a los recursos, la educación y las oportunidades (Obol, 2023).

El marco incluye explícitamente a todas las personas que menstrúan —niñas, mujeres, hombres trans y personas no binarias nacidas con útero y ovarios— y afirma su derecho a gestionar la menstruación con dignidad, sin miedo, exclusión ni discriminación (GSCDM, 2019). Además, la DM subraya las implicaciones más amplias de la discriminación menstrual, que van más allá de la salud y afectan a la autoestima, el rendimiento educativo, el empleo y los derechos humanos fundamentales (Matteson et al., 2020).

En última instancia, el objetivo de la DM es garantizar que las personas menstruantes puedan vivir con plena dignidad a lo largo de toda su vida, desde el nacimiento hasta la muerte, eliminando todas las barreras relacionadas con la discriminación menstrual y promoviendo la justicia menstrual como componente integral de la equidad de género y los derechos humanos (GSCDM, 2019).

Políticas de menstruación digna en Nepal

El Gobierno de Nepal ha logrado avances significativos en la institucionalización de la gestión de la menstruación mediante una serie de políticas coordinadas y marcos jurídicos. La Constitución de Nepal de 2015 sienta unas bases sólidas para la gestión de la menstruación al consagrar los principios de igualdad, no discriminación, dignidad y libertad. El preámbulo rechaza todas las formas de discriminación, y múltiples derechos fundamentales respaldan directamente la dignidad menstrual. Entre ellos figuran el derecho a la dignidad (artículo 16, apartado 1), el derecho a la igualdad (artículo 17, apartado 1), el derecho a la libertad (artículo 18, apartados 1 a 3), el derecho a no ser explotado (artículo 29, apartados 1 a 3), el derecho a un medio ambiente limpio (artículo 30, apartado 1), el derecho a la alimentación (artículo 36, apartados 1 y 2), el derecho a la vivienda (artículo 37, apartado 1), el derecho a la maternidad segura y los derechos reproductivos (artículo 38, apartados 3 y 4), el derecho de los niños (artículo 39) y el derecho a la justicia social (artículo 42). En

conjunto, estas disposiciones crean un marco integral de derechos humanos que apoya la eliminación de la discriminación menstrual en los ámbitos individual, familiar, comunitario, educativo y laboral.

En 2017, el Ministerio de Abastecimiento de Agua y Saneamiento, en colaboración con el Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas de Edad (MoWCSC), el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MoEST) y el Ministerio de Salud y Población, redactó la *Política Nacional para una Menstruación Digna*. Ese mismo año, se modificó el Código Civil y Penal para tipificar la discriminación menstrual como delito social en virtud de los artículos 168 (3, 4, 5), lo que supuso un hito jurídico fundamental. Posteriormente, el MoWCSC elaboró las *Directrices para una Menstruación Digna en 2021*, en sustitución de las *directrices Chhaupadi de 2008*, e integró la DM en la *Ley de Política de Género de 2021*. Además, la Comisión Nacional de Planificación incorporó la DM en el 16.º Plan Quinquenal (2024-2029), lo que refleja su prioridad en las agendas de desarrollo nacional.

En marzo de 2025 se produjo un hito histórico cuando la Asamblea Nacional aprobó por unanimidad una *moción de resolución sobre la menstruación digna*, en la que se subrayaba el compromiso del Gobierno de abordar las desigualdades menstruales a todos los niveles. Esta resolución reconoce explícitamente la DM como un derecho humano fundamental y exige medidas legales e institucionales para eliminar la discriminación menstrual en todas sus formas, incluyendo el silencio, el estigma, los tabúes, las restricciones, el abuso, la violencia, la exclusión social y la privación de servicios a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes.

Otras leyes, en consonancia con la DM, complementan estas garantías constitucionales. Por ejemplo, la *Ley sobre delitos y sanciones en materia de violencia doméstica de 2009* y la *Ley sobre acoso sexual en el lugar de trabajo de 2015* abordan formas de violencia y discriminación que se entrecruzan con la discriminación menstrual, que abarca el abuso físico, emocional y sexual, y la denegación de servicios esenciales durante la menstruación y la menopausia. En conjunto, estas políticas e instrumentos jurídicos reflejan el enfoque progresista de Nepal respecto a la DM, reconociendo la discriminación menstrual como una violación multifacética de los derechos humanos e incorporando la dignidad menstrual en marcos más amplios de equidad de género, salud y justicia social.

La menstruación digna en los marcos internacionales de derechos humanos

La menstruación digna está fundamentalmente vinculada a los derechos humanos básicos. La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) hace hincapié en la dignidad, la igualdad, la libertad y la no discriminación de todas las personas. Por lo tanto, cuando las personas sufren silencio, estigma, vergüenza, abuso, violencia o exclusión debido a la menstruación, se están vulnerando sus derechos humanos (GSCDM, 2019; Subedi y Parker, 2021). Esta vulneración va más allá de la exclusión social y limita el acceso a la educación, la atención sanitaria, las oportunidades económicas y la autonomía personal, perpetuando así las desigualdades sistémicas y reforzando la discriminación por motivos de género (Olson et al., 2022).

Aunque los principales acuerdos internacionales —como la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW, 1979), la Convención sobre los Derechos del Niño (CRC, 1989) y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (SDG, 2015)— defienden la igualdad de género —de hecho, abordan la igualdad de género y alrededor del 32 % de los indicadores son relevantes para el género (Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2017)—, rara vez abordan explícitamente la discriminación menstrual. No obstante, los principios fundamentales de dignidad e igualdad consagrados en estos marcos afirman con firmeza que las personas menstruantes merecen respeto, protección y plena participación en la sociedad.

Movimiento en torno a la menstruación digna

Durante mucho tiempo, la menstruación fue un tema muy mal entendido y tabú en todo el mundo. La función biológica del ovario no se descubrió hasta 1930 (Bhartiya y Patel, 2021). El movimiento menstrual comenzó a cobrar impulso en 1974 con la creación de la Sociedad para la Investigación del Ciclo Menstrual (SMCR), que desempeñó un papel fundamental en el avance del discurso menstrual (Bobel, 2020).

La salud menstrual se ha definido de diversas maneras a lo largo del tiempo. Según UNICEF y la WHO (2012), una buena gestión de la salud menstrual significa que las personas que menstrúan utilizan materiales limpios para absorber o recoger la sangre menstrual, pueden cambiar estos materiales en privado y tienen acceso a jabón, agua e instalaciones para desechar los materiales usados, como las compresas menstruales. De manera similar, la UNESCO (2014) define la gestión de la higiene menstrual como el conjunto de conocimientos precisos y oportunos, la disponibilidad de materiales seguros y asequibles, la existencia de profesionales sanitarios informados y que se sientan cómodos, el acceso a los servicios de salud, las instalaciones de saneamiento y lavado, las normas sociales positivas, la eliminación segura, la promoción y las políticas de apoyo. En 2021, la definición de salud menstrual se amplió para hacer hincapié en «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, en relación con el ciclo menstrual» (citado en Hennegan et al., 2021).

En Nepal, los debates a nivel gubernamental sobre la menstruación comenzaron durante la era de los SDG, principalmente a través de programas de maternidad segura que también pusieron de manifiesto formas visibles de discriminación menstrual, especialmente en el oeste del país. A continuación se produjeron hitos legales, como la orden del Tribunal Supremo de 2005 y la introducción de las *Directrices Chhaupadi de 2008*.

Una figura fundamental en el movimiento por los derechos menstruales de Nepal es Radha Paudel, una activista nepalí cuyas experiencias personales han marcado profundamente su labor de defensa. Nacida en 1973 en Bharatpur, Chitwan, como cuarta hija de su familia, Radha se quedó impactada cuando vio por primera vez la sangre menstrual de su madre. Su madre se lo describió como algo pecaminoso e impuro, un mensaje que traumatizó a Radha y la expuso a diversas prácticas discriminatorias, como restricciones alimentarias, prohibiciones de tocar ciertos lugares o personas y exclusión de actividades culturales. A los nueve años, abrumada por esta opresión, Radha incluso intentó suicidarse (Paudel, 2019).

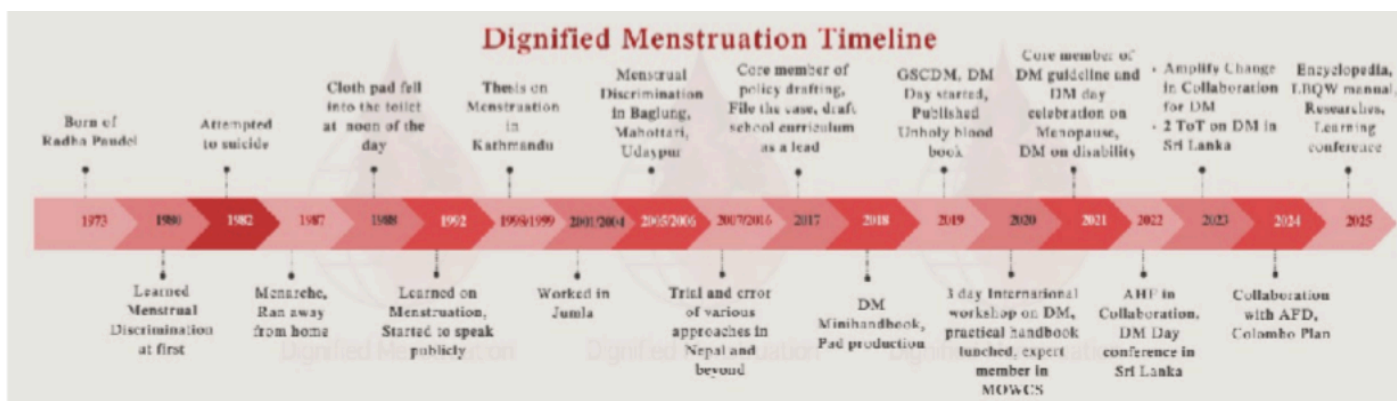
Cuando Radha tuvo su primera menstruación a los 14 años, se escapó de casa durante cinco días. Sus traumáticas experiencias continuaron en la escuela, donde utilizaba compresas tradicionales de tela y sufría en silencio. El punto de inflexión se produjo cuando se matriculó en una escuela de enfermería en Pokhara, donde aprendió los aspectos biológicos y sociopolíticos de la menstruación y comenzó a hablar públicamente sobre ello. A pesar de las amenazas contra su vida, perseveró y realizó su tesis de licenciatura sobre la discriminación menstrual en Katmandú, donde descubrió formas aún más sutiles y generalizadas de estigma en entornos urbanos y educados (Paudel, 2019).

La carrera profesional de Radha le brindó la oportunidad de viajar por todo Nepal, incluyendo regiones rurales, afectadas por conflictos y geográficamente aisladas, como Karnali. Allí fue testigo de la discriminación menstrual, tanto visible como invisible. También exploró las regiones orientales y Terai, donde las formas ocultas de estigmatización estaban muy extendidas. A partir de 2008, Radha viajó por todo el mundo y descubrió que el término «Chhaupadi», una palabra del dialecto achhami nepalí que simplemente significa «menstruación», había sido malinterpretado y mal utilizado por académicos, donantes y medios de comunicación para etiquetar y, en ocasiones, sensacionalizar el movimiento menstrual en el extranjero. Aunque frustrada, continuó su trabajo sin desanimarse.

En 2009, dejó su trabajo para dedicarse por completo a combatir la discriminación menstrual

a través del activismo, la escritura y el trabajo académico. Buscó concienciar sobre la DM y la discriminación menstrual en diversos foros internacionales, relacionando estas cuestiones con la construcción de la paz, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y sus propios escritos. A pesar de la falta de apoyo externo, perseveró y puso en marcha un proyecto con el mismo nombre, enfrentándose a sus propios sentimientos de culpa. En 2017, tras más de tres décadas de enfrentarse a la discriminación menstrual, luchas y logros, fundó la RPF. Estas experiencias acabaron desencadenando un movimiento más amplio en defensa de la dignidad de la menstruación (Parker et al., 2024).

La historia de Radha es un testimonio del progreso del movimiento DM. La siguiente figura resume los hitos clave de sus incansables esfuerzos por promover el discurso y la defensa de la DM.



(Fuente: RPF, 2025)

Fundación Radha Paudel

La creación de la Radha Paudel Foundation fue un camino difícil, impulsado en su totalidad por la dedicación voluntaria de la propia Radha Paudel. Desde el principio, se enfrentó a dificultades, reveses y aislamiento, pero siguió inspirándose en los propios retos que encontraba, incluso en los momentos más duros (RPF, 2025).

Esta fundación se creó con la visión de que *«las personas menstruantes y no menstruantes vivan con dignidad en una sociedad regenerativa»*. Su misión se centra en *«defender la justicia de género, la paz y los derechos humanos, al tiempo que se empodera a las personas menstruantes y no menstruantes, se erradica la discriminación menstrual y se refuerza la capacidad de las partes interesadas en materia de gestión de la menstruación y la justicia»*. La fundación tiene como objetivo movilizar a los aliados por la justicia, fomentar el diálogo sobre la DM e inspirar esperanza durante las crisis naturales y provocadas por el hombre (RPF, 2025).

La RPF colabora ampliamente con diversos ministerios del Gobierno de Nepal, entre ellos el MoWCSC, el Ministerio de Abastecimiento de Agua, el Ministerio de Salud y Población, el Ministerio de Bosques y Medio Ambiente y el Ministerio de Educación. Juntos, elaboraron la *Política Nacional para una Menstruación Digna* (2017), promovieron la DM y ofrecieron programas de formación. Además, otras contribuciones incluyen *las Directrices para la distribución gratuita de compresas menstruales* (2019) y *las Directrices para la DM* (2020). De hecho, Radha también ha sido miembro del comité de expertos del MoWCSC.

Ha desempeñado un papel fundamental en la integración de la DM en la enfermería escolar

programas y políticas de distribución de compresas menstruales. La fundación ha formado a numerosos grupos en distintos distritos en la fabricación de compresas menstruales reutilizables, junto con el enfoque 3P (Person, Planet, Pocket, «Persona, Planeta, Bolsillo»), en consonancia con los productos menstruales centrados en la DM. También ha abogado por normas de calidad para los productos menstruales a través de la Oficina del Primer Ministro y ha formado parte del grupo de garantía de calidad de las compresas menstruales en 2019. Además, la RPF organiza regularmente seminarios web, cursos de formación y conferencias sobre diversos aspectos de la DM.

Bajo el liderazgo de Radha, han surgido dos movimientos menstruales clave: DMC-Nepal (centrado en Nepal) y GSCDM (centrado a nivel mundial). La RPF participa activamente en la investigación, las publicaciones, la formación, la movilización de los medios de comunicación y la promoción.



Taller de redacción de políticas de gestión de la menstruación en el Ministerio de Abastecimiento de Agua (2017)



(Asamblea Provincial de Karnali, Declaración del Desmantelamiento de las Cabañas Menstruales para la DM)

También ha desempeñado un papel fundamental en la promoción del espíritu empresarial a través de la primera fábrica de compresas menstruales biodegradables de Nepal.

En 2019, el RPF fundó el GSCDM y puso en marcha la celebración del Día Internacional de la DM el 8 de diciembre. En 2020, cuando el MoWCSC emprendió el desmantelamiento de las cabañas menstruales en consonancia con la aplicación del Código Penal de Nepal de 2017, Radha abogó urgentemente por la DM ante las asambleas federales y provinciales. Defendió la causa bajo el lema: «*Acabar con las cabañas menstruales; promover la DM*». Ese año, en colaboración con el MoWCSC y la Comisión Nacional de Derechos Humanos, la RPF organizó el primer taller internacional de tres días sobre la DM, que concluyó con una declaración de 12 puntos. La fundación celebró regularmente conferencias anuales (a nivel nacional) y también colaboró con socios internacionales en la organización de seminarios mundiales. Mientras tanto, se mantuvo un activo debate y se impartieron cursos de formación con una amplia gama de partes interesadas.

El 22 de enero de 2025, Radha también presentó un caso ante cinco comisiones parlamentarias —entre ellas, la Comisión de Gestión Legislativa; la Comisión de la Mujer y Asuntos Sociales; la Comisión de Derecho, Justicia y Derechos Humanos; la Comisión de Desarrollo, Asuntos Económicos y Buena Gobernanza; y la Comisión de Política Pública y Legislación Delegada de la Cámara de Representantes— para abordar la discriminación menstrual mediante una legislación eficaz, su aplicación y el establecimiento de la DM.

Objetivos del estudio

El estudio tenía los siguientes objetivos principales:

1. Examinar el impacto del movimiento por una menstruación digna en Nepal.
2. Explorar el impacto del movimiento por una menstruación digna a nivel regional y mundial.
3. Identificar los retos que plantea la puesta en marcha del movimiento por una menstruación digna en Nepal y en todo el mundo.
4. Identificar formas de ampliar el movimiento en torno a la menstruación digna.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Este estudio adoptó un diseño de investigación cualitativa para explorar el impacto de la DM en Nepal y a nivel internacional. La metodología se estructuró en torno a dos componentes principales: una revisión exhaustiva de documentos y entrevistas en profundidad con diversas partes interesadas, tanto de Nepal como del extranjero.

Revisión documental

Una revisión exhaustiva de documentos constituyó la base del estudio. Se identificaron, recopilaron y analizaron sistemáticamente los documentos clave relacionados con la DM. Las fuentes incluyeron políticas nacionales e internacionales, publicaciones de GSCDM y RPF, artículos académicos y libros, así como publicaciones informales como blogs, manuales, boletines informativos y publicaciones en redes sociales. Los términos de búsqueda incluyeron «menstruación», «dignidad menstrual», «discriminación menstrual» y «menstruación digna». Se revisaron materiales impresos y digitales, manuscritos, etc., prestando especial atención al contenido producido sobre el movimiento DM. Se empleó el análisis de contenido para identificar temas recurrentes, narrativas y representaciones de la discriminación menstrual y la DM en estos materiales.

Entrevistas en profundidad

Para captar las experiencias vividas y las perspectivas de las personas involucradas en el movimiento, se realizaron entrevistas en profundidad a un grupo diverso de partes interesadas (n=60) de Nepal y otros países. Entre los participantes se encontraban miembros de la RPF/GSCDM, funcionarios gubernamentales de diversos niveles, becarios de la DM, representantes de organizaciones de la sociedad civil, periodistas, profesores, estudiantes, trabajadores sanitarios y minorías sexuales y de género. La mayoría de las entrevistas (68 %) se realizaron en línea, mientras que algunas entrevistas con partes interesadas nepalíes (32 %) se llevaron a cabo en un entorno físico, dependiendo de la ubicación y las preferencias de los participantes. Estas conversaciones proporcionaron datos narrativos ricos sobre cómo el movimiento DM ha influido en la salud, la educación, las normas socioculturales y políticas, las cuestiones de derechos humanos y los marcos normativos.

La diversidad de los entrevistados garantizó una comprensión multidimensional del alcance y el impacto del movimiento. Los detalles de los participantes se proporcionan en el anexo I.

Análisis e interpretación de los datos

Los datos cualitativos obtenidos de los documentos y las entrevistas se analizaron mediante un análisis temático inductivo (Patton, 2014). Este enfoque permitió identificar los temas, patrones y conocimientos clave alineados con los objetivos del estudio. El contenido de las redes sociales y las publicaciones informales se analizó junto con los documentos formales para captar tanto las perspectivas institucionales como las de la base. Las conclusiones se organizaron por temas para reflejar la influencia del movimiento en las políticas, las normas sociales y las experiencias de las partes interesadas. Además, el movimiento se evaluó utilizando los criterios del DAC de la OECD para la evaluación de programas y proyectos, teniendo en cuenta aspectos como la pertinencia, la coherencia, la eficacia, el impacto, la eficiencia y la sostenibilidad (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 2019).

Consideraciones éticas

El estudio se ajustó a rigurosas normas éticas para garantizar la protección y la dignidad de todos los participantes. Se obtuvo la aprobación ética del Comité de Ética en Investigación de la

Facultad de Educación de la Universidad de Katmandú (número de aprobación 250404-2). Se obtuvo el consentimiento informado de todos los entrevistados, a quienes se informó detalladamente sobre el propósito del estudio, sus derechos y la confidencialidad de sus respuestas. La participación fue voluntaria y se respetaron las normas culturales durante todo el proceso de investigación. Se obtuvo permiso antes de grabar las entrevistas. En general, los valores éticos fundamentales de equidad, respeto, cuidado y honestidad (Proyecto TRUST, 2018) nos guiaron para actuar de manera ética en nuestro trabajo de investigación.

CAPÍTULO III

IMPACTO DEL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA EN NEPAL

Este capítulo explora el impacto multifacético del movimiento DM en Nepal, trazando su evolución desde un tema en gran medida tabú hasta un movimiento social y político vibrante e inclusivo. También examina el desarrollo de los indicadores DM, las publicaciones clave y las redes en expansión que han impulsado la promoción y la acción en todo Nepal.

A partir de datos obtenidos de estudios documentales y consultas participativas con las partes interesadas, el capítulo destaca los efectos de gran alcance del movimiento en múltiples niveles. Entre ellos figuran los cambios a nivel individual y familiar, los cambios en las escuelas y las comunidades, el aumento de la participación de los medios de comunicación y la creciente alianza con personas que no menstrúan. Además, evalúa los impactos institucionales, incluidas las políticas gubernamentales, las medidas parlamentarias y la integración en los programas de las NGO, así como la resonancia del movimiento en diversos sectores, como las universidades, las organizaciones privadas, el deporte, los grupos de personas con discapacidad y la comunidad queer. El capítulo también reflexiona sobre el liderazgo de Nepal en la defensa mundial de la DM, incluido el establecimiento del Día Internacional de la MD, y ofrece una visión global del impulso cada vez mayor del movimiento.

Conceptos clave del movimiento de DM

Menstruación, no Chhaupadi

La campaña contra la DM en Nepal marcó un cambio histórico al identificar más de cincuenta eufemismos en lengua nepalí que se utilizan para describir la menstruación, lo que refleja una sensibilidad cultural profundamente arraigada. El examen documental de los documentos elaborados por el RPF reveló términos como *chhui-chhau*, *chhaupadhi*, *panchhieko* y *maharani bhayeko*, entre otros (Paudel, 2019; Manual práctico de DM, 2020). A pesar de esta diversidad en el lenguaje coloquial, el discurso formal favorece cada vez más el uso del término «mahinawaari» (que significa «menstruación»). Este cambio se ve reforzado por las políticas y las iniciativas de promoción, como el informe paralelo de la 90.^a sesión del CEDAW (2025), que instaba a los medios de comunicación y las plataformas sociales a adoptar los términos «menstruación» en inglés y «mahinawaari» en nepalí como expresiones respetuosas y normalizadas en todo el país (DMC-Nepal, 2025). *La moción de resolución de la Asamblea Nacional sobre la menstruación digna (2025)* institucionalizó aún más este lenguaje, en consonancia con los objetivos de la campaña.

Los participantes en la investigación, incluidos los miembros del equipo de DMC-Nepal, a menudo analizaron retrospectivamente las prácticas socioculturales y políticas relacionadas con la menstruación y cómo estas prácticas están profundamente arraigadas en sus raíces culturales. Sin embargo, los participantes observaron un cambio gradual pero significativo en la percepción pública y en el uso cotidiano del lenguaje. Observaron que «mahinawaari» se ha convertido en el término preferido, ampliamente adoptado en los medios de comunicación y los libros de texto escolares. Esta normalización lingüística ha influido positivamente en la forma en que se conceptualiza la menstruación, ya que tanto las personas menstruantes como las no menstruantes entre los estudiantes escolares utilizan «mahinawaari» con comodidad, lo que indica un avance hacia la desestigmatización y la dignidad menstrual.

Personas menstruantes y no menstruantes

El marco del DM adopta intencionadamente los términos «menstruantes» y «no menstruantes». El análisis documental de los documentos políticos y los materiales de promoción muestra que estas terminologías están ganando aceptación más allá de los binarios de género tradicionales. Las organizaciones (por ejemplo, Unity for Change en Nepal) que trabajan por los derechos de las lesbianas, los hombres trans, las mujeres queer, etc., han adoptado estos términos en

sus esfuerzos de promoción para garantizar la dignidad en diversas identidades y contextos, incluidos los entornos humanitarios y las pandemias.

Las entrevistas con participantes en la investigación de diversos sectores, incluidos funcionarios gubernamentales a nivel local, provincial y federal, trabajadores de organizaciones de la sociedad civil (CSO), activistas políticos y sociales, y los becarios de DM, confirmaron el uso generalizado de «menstruantes» y «no menstruantes» tanto en el discurso formal como en el informal. Cabe destacar que *la moción de resolución* de la Asamblea Nacional *sobre la menstruación digna* hace referencia explícita a estos términos, lo que refleja su aceptación institucional y refuerza el compromiso del movimiento con la inclusividad.

Discriminación menstrual

El movimiento DM no solo ha proporcionado una definición clara de la discriminación menstrual, tal y como se describe en la sección de conceptos anterior (capítulo I), sino que también ha documentado una amplia gama de prácticas discriminatorias que se producen en todo Nepal (DM Practical Handbook, 2020). Las pruebas empíricas de los estudios de campo, en particular las entrevistas con las partes interesadas, revelan un cambio significativo en la comprensión a lo largo del tiempo. Según un trabajador sanitario del municipio rural de Kanaka Sudari, en Jumla, *«al principio, la discriminación menstrual se percibía en gran medida como un problema limitado a las comunidades indígenas del oeste de Nepal. Muchas personas de la región de Terai, en el este de Nepal, de las zonas urbanas y de la población con estudios negaban la existencia de tales prácticas en sus comunidades»*. Ahora, la mayoría de los actores, incluido el Gobierno, coinciden en que la discriminación menstrual se ha practicado en todo el país con diversos nombres, formas y magnitudes, independientemente de la clase, la casta, la religión, la región, la educación o la riqueza. El GSCDM (2019) define la discriminación menstrual como un término genérico que engloba el silencio, los tabúes, el estigma, la timidez, el abuso, la violencia, las restricciones y la denegación del acceso a los servicios y recursos relacionados con la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes.

Un análisis más detallado pone de relieve que la discriminación menstrual desempeña un papel importante en la construcción y socialización de las relaciones de poder y las normas patriarcales. Los niños de entre 6 y 9 años comienzan a interiorizar las actitudes sociales sobre la menstruación (Paudel, 2023), aprendiendo a asociarla con el estigma y la exclusión que persisten a lo largo de sus vidas. La discriminación menstrual no se limita a los días de sangrado, sino que es una experiencia que dura toda la vida y está determinada por estructuras de poder que colocan a las personas menstruantes en una posición de desventaja y privilegian a las personas no menstruantes (GSCDM, 2019; Paudel, 2023). Este proceso cíclico construye y refuerza las relaciones de poder y las normas patriarcales al mantener el silencio, la vergüenza y la desigualdad social.

El término ha ganado popularidad entre investigadores, NGO y organismos gubernamentales, incluyendo su reconocimiento formal en la Moción de Resolución de la Asamblea Nacional sobre la Menstruación Digna. Cabe destacar que el término «discriminación menstrual» se mencionó explícitamente en el discurso sobre el presupuesto de Nepal para el año fiscal 2025/26 (Ministerio de Finanzas, 2025), lo que indica el creciente reconocimiento por parte del Gobierno de la gravedad del problema y de la importancia de abordarlo en las políticas y en la práctica.

Menstruación digna

Los participantes en la investigación reconocieron ampliamente la MD como un derecho humano y un derecho constitucional. Los representantes del DMC-Nepal señalaron que *«incluso las personas y organizaciones que no participan formalmente en el movimiento por la MD han comenzado a integrar el concepto en sus políticas y programas»*. Muchos participantes reflexionaron que, aunque tal vez no comprendan plenamente todos los valores y principios que subyacen a la MD, han comenzado a adoptar el término y las prácticas asociadas a él. Un miembro del personal de la

RPF señaló que *«el concepto se considera innovador, holístico y descolonizado en su enfoque»*. Además, el Gobierno de Nepal ha incorporado la MD en diversas políticas y programas nacionales, como destaca la Comisión Nacional de Planificación (2024).

Los participantes en la investigación reconocieron el concepto de DM como derecho humano y derecho constitucional. Según los representantes de DMC-Nepal, *«las personas y organizaciones que nunca han participado en programas formales del movimiento DM en Nepal también han comenzado a incorporar el DM en sus políticas y programas»*. Se trata de un concepto innovador, holístico y descolonizado. En palabras de Radha, *«la GM es más que un resultado: no es solo dignidad, sino el resultado compuesto de los valores de igualdad, libertad, dignidad y no discriminación, que son los principios básicos de los derechos humanos»*. Esta idea era común entre los miembros del equipo de DMC-Nepal. Últimamente, el Gobierno de Nepal ha comenzado a utilizar el término «menstruación digna» en diversas políticas y programas (Comisión Nacional de Planificación, 2024).

Símbolo de la menstruación digna

Los participantes del GSCDM y el RPF describieron el símbolo de la DM como profundamente orgánico y espiritual, que refleja los aspectos naturales y sagrados del ciclo menstrual. Este simbolismo resuena en muchas personas, ya que honra la menstruación no como una fuente de vergüenza, sino como una parte vital y empoderadora de la vida. Los miembros del DMC-Nepal se hicieron eco de este sentimiento y señalaron que las partes interesadas de diversos orígenes y sectores acogen el símbolo con orgullo y entusiasmo.



Un miembro del cuerpo docente de una universidad (que no menstrúa) compartió que coloca la pegatina del símbolo en su escritorio, lo que a menudo da lugar a conversaciones significativas con los estudiantes que lo ven durante sus visitas. Su amplia aceptación en diferentes comunidades y organizaciones destaca su papel en el fomento de la unidad y la identidad colectiva dentro del movimiento. El símbolo no solo sirve como representación visual, sino también como una poderosa herramienta para desafiar el estigma, promover la concienciación e inspirar el respeto hacia las personas menstruantes en todo el mundo.

Compresas/productos menstruales

También exploramos que muchos documentos y programas utilizaban el término «compresa/producto menstrual» en lugar de «compresa/producto higiénico» para referirse a los productos utilizados para la menstruación en la vida cotidiana. Las participantes familiarizadas con el movimiento DM a menudo expresaban su orgullo al enfatizar que la sangre menstrual es pura y natural, y que requiere un manejo cuidadoso en lugar de ser tratada como una cuestión de higiene similar a la vacunación infantil. Reflejando este entendimiento colectivo, una trabajadora de una CSO de la provincia de Bagmati explicó: *«Preferimos utilizar los términos compresas/productos menstruales en lugar de compresas/productos higiénicos porque, como feministas, afirmamos que la sangre menstrual es limpia y pura»*. Esto indica un cambio gradual en el uso del lenguaje, así como en la actitud de las personas hacia la menstruación.

Salud menstrual y gestión

Al igual que el cambio en la terminología relacionada con los productos menstruales, los participantes han adoptado cada vez más los términos «salud menstrual» o «gestión menstrual» en lugar de «higiene menstrual». Un defensor de la DM reflexionó que muchos creen que la expresión «higiene menstrual» refuerza involuntariamente la discriminación menstrual. Como reflejo de esta perspectiva en evolución, muchas organizaciones, activistas y partes interesadas del gobierno celebran ahora el Día Internacional de la Salud Menstrual el 28 de mayo, en lugar del Día Internacional de la Higiene Menstrual, lo que indica una comprensión más amplia y respetuosa de la menstruación.

Desarrollo de indicadores de DM

Basándose en años de experiencia en el campo de la gestión de la menstruación, RPF ha desarrollado una serie de indicadores pragmáticos para evaluar la alineación de las políticas y los programas con los valores de la gestión de la menstruación. Estos indicadores sirven como herramientas prácticas para evaluar el progreso y garantizar que las iniciativas defienden verdaderamente los principios de la gestión de la menstruación en el movimiento menstrual. Los indicadores clave incluyen: indicadores para escuelas favorables a la DM, indicadores para lugares de trabajo favorables a la DM, indicadores para la licencia menstrual, indicadores para productos menstruales favorables a la DM (enfoque de las tres «P»: P-Persona, P-Planeta, P-Pocket) (DMC-Nepal, 2025). Para obtener una lista detallada de los indicadores, consulte el anexo III.

Una participante que se dedica a la producción de compresas menstruales respetuosas con la DM informó de que *el enfoque «3P» garantiza que los productos menstruales estén libres de toda forma de discriminación menstrual, sean sostenibles desde el punto de vista medioambiental y asequibles*. Tal y como reflejan los miembros del equipo de DMC-Nepal, las partes interesadas a diferentes niveles, incluidas las escuelas, los municipios y las CSO, han utilizado con entusiasmo los indicadores para escuelas y municipios respetuosos con la DM y para lugares de trabajo respetuosos con la DM. Las partes interesadas compartieron comentarios positivos sobre la aplicación práctica de estos indicadores. Por ejemplo, representantes de la Escuela Secundaria Diwakar Memorial (Chitwan), el municipio de Lalbandi (Sarlahi), el municipio de Madi (Chitwan) y PACE Nepal (Jumla) informaron de que los indicadores proporcionaban una orientación clara y puntos de referencia medibles para fomentar las prácticas de gestión de la menstruación en sus instituciones. Sus experiencias ponen de relieve la eficacia de los indicadores para traducir los valores de la gestión de la menstruación en medidas concretas, lo que ha dado lugar a mejoras tangibles en sus respectivos contextos.

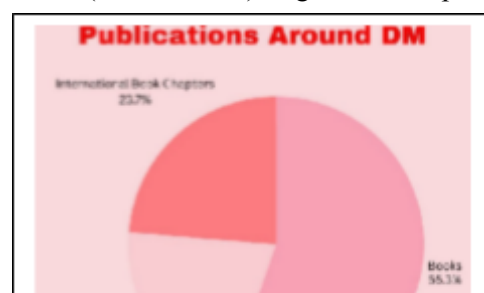
Publicaciones

En mayo de 2025, se ha producido un aumento significativo de la disponibilidad y la utilización de publicaciones centradas en la gestión de desastres en Nepal. Los datos empíricos indican que estos recursos son ampliamente adoptados por organizaciones que trabajan en este ámbito y sirven como textos fundamentales para la promoción, la formación y la implementación de programas.

Una revisión de los materiales publicados reveló que la primera generación de libros específicos sobre la DM en Nepal incluye: *Manual de formación sobre la menstruación digna* (2024); *Mini manual: La DM es asunto de todos* (2018); *Sangre impura* (2019), *Menstruación digna: un manual práctico* (2020), *Menstruación digna para adolescentes con discapacidad del desarrollo neurológico* (2021), *Menopausia quirúrgica* (2021), *Mariam Manchhe Bhai* (2023), *Utsav* (2024) y *Antología menstrual* (2024).

El análisis cuantitativo de la literatura relacionada con la DM, como se ilustra en el gráfico adjunto, muestra que los libros constituyen la mayoría de los recursos publicados (55 %, n = 40), seguidos de capítulos de libros y artículos de revistas.

Esta tendencia subraya el papel central de los textos exhaustivos en la configuración del discurso y la práctica en



torno a la DM en Nepal.

Además de libros independientes, se han publicado artículos relacionados con la DM en diversas revistas gubernamentales y académicas. Un libro histórico de referencia, *Nepali*

Women's Historical Movement: A Century (Women Pressure Group, 2020), también incluye un artículo dedicado a la DM escrito por Radha, en el que se destaca la integración de la DM en narrativas más amplias sobre los derechos de las personas menstruantes y el cambio social. Investigaciones académicas, como «*Menstrual Discrimination in Ilam—A Case from East Nepal*» (Paudel, 2023), proporcionan más pruebas empíricas de los retos y los avances de la DM a nivel local.

La evolución del movimiento DM en Nepal también se refleja en las artes creativas. Desde el inicio del movimiento, las obras literarias —entre ellas poemas, novelas, canciones y libros de cuentos— han incorporado cada vez más los valores de la DM, tanto de forma explícita como implícita. Por ejemplo, la cantante Rekha Joshi ha recibido el encargo de producir canciones con temática de la DM para campañas de sensibilización, y la película *Basanta* ha abordado cuestiones relacionadas con la DM en su narrativa. En 2025, el Teatro Mandala premió una obra de teatro relacionada con la DM, lo que indica una creciente aceptación cultural y la incorporación de los temas de la DM a la corriente principal. En conjunto, estas publicaciones y obras creativas proporcionan pruebas sólidas de la creciente aceptación, apropiación e institucionalización del movimiento de la DM en múltiples sectores de Nepal.

Redes y movimiento

Las pruebas empíricas extraídas de las reflexiones de los participantes y los informes de las organizaciones ponen de relieve que RPF ha movilizado estratégicamente redes formales e informales para unir a personas y organizaciones en la defensa de la gestión de la menstruación. Este enfoque ha dado lugar a la formalización de DMC-Nepal en 2017 (que anteriormente funcionaba de manera informal), que comenzó su labor con un enfoque deliberado y inclusivo.

Los objetivos fundamentales de DMC-Nepal, tal y como los articulan sus miembros fundadores, incluyen identificar y desmantelar diversas formas de discriminación menstrual, abogar por la reforma legislativa y promover una cultura inclusiva que integre los valores de la DM en todos los sectores y niveles gubernamentales (DMC Nepal, 2025). Un miembro del Comité Nacional de DM destacó el compromiso de la red con la representación, señalando que «*cuenta con un comité ejecutivo inclusivo, que representa a miembros de las siete provincias de Nepal e incluye a hombres transgénero*».

Esta inclusividad se ha reflejado de manera constante en las actividades y el liderazgo de la red. Los participantes describieron a DMC-Nepal como un catalizador del cambio a nivel de base, con miembros que participan activamente en campañas locales e internacionales de educación, promoción y creación de capacidad. Los miembros del equipo del RPF se refirieron con frecuencia a los afiliados de DMC Nepal como «verdaderos agentes del cambio», destacando su papel fundamental en la expansión del movimiento a nivel comunitario.

En mayo de 2025, DMC-Nepal había crecido hasta incluir a 55 miembros de CSO de todo el país. Las campañas nacionales, que abarcan la participación de los medios de comunicación, la colaboración con NGO y la promoción de políticas, se coordinan a través de esta red, que convoca reuniones virtuales mensuales y talleres de revisión anual, tanto en línea como presenciales. Los participantes señalaron de forma sistemática que estas iniciativas de creación de redes han fomentado un sentido de pertenencia y un objetivo común. Como reflexionó uno de los miembros: «*Los talleres, las reuniones periódicas y las sesiones de formación en línea nos han dado la confianza y las herramientas necesarias para promover la gestión de la menstruación en nuestras propias*

comunidades e influir en las políticas a niveles más altos».

Son responsables de ejercer presión y defensa para que sus comunidades sean dignas para todas las personas menstruantes. DMC-Nepal ha organizado cursos de formación para formar nuevos líderes en torno a la DM y también cursos de formación para los medios de comunicación. Las campañas a nivel nacional, como la colaboración con los medios de comunicación, las NGO y los responsables políticos, se llevan a cabo en el marco de esta red. El comité ejecutivo elaboró un plan de acción anual y amplió el movimiento en torno a la DM. Tiene repercusiones desde el nivel individual hasta el nivel de las políticas nacionales, como se expone a continuación.

Impactos del movimiento DM a nivel individual y familiar

Los resultados empíricos demuestran que el movimiento DM en Nepal ha tenido un impacto transformador a nivel individual y familiar. Muchos participantes describieron cómo el aumento de la concienciación, a menudo impulsado por libros, medios de comunicación y la participación directa en campañas de DM, les ayudó a desafiar la discriminación menstrual y a fomentar la confianza en sí mismos y la capacidad de actuar. Por ejemplo, un director de escuela de Katmandú compartió:

«Después de leer Apabitra Ragat (Sangre impura), lo compartí en Facebook en el que se declara que no habrá más discriminación menstrual en mi casa, donde vivo con tres personas menstruantes».



De manera similar, una niña graduada del club infantil publicó un vídeo sobre su visita al templo de Pashupatinath durante la menstruación, inspirada por Radha tras ver su vídeo sobre su visita al templo de Gadhimai. Radha contó que durante años recibió muchas llamadas y mensajes a través de diversos medios durante las fiestas, especialmente Teej, Dashain y Tihar, en los que compartían mensajes y fotos de cómo continuaban con sus actividades religiosas durante la menstruación. Estas historias (las participantes crean un vídeo de sus madres en el que estas cuentan cómo fue su primera menstruación y lo comparten en Facebook el Día de la Madre; algunas escriben «Charla sobre la menstruación, la dignidad es lo primero / menstruación digna, etc.» en la mano con mehendi, mejores deseos para el Eid a todas, que nadie se quede atrás por la menstruación, etc.) ilustran cómo la exposición a los conceptos de la DM ha dado lugar a un cambio real en el comportamiento.

Los participantes citaron diversas fuentes de información, como los eventos del Día de la DM, las formaciones, las redes sociales y las conversaciones familiares. Un participante masculino señaló: *«Oí el término por mi mujer y ahora participo en las actividades de la DM».*

Las entrevistas a informantes clave ponen de relieve la transformación personal. Un coordinador de protección infantil de Lalbandi reflexionó: *«Sabía que la menstruación era un proceso biológico, pero solo entendí la dignidad después de una orientación del RPF».* Un periodista describió un cambio de la vergüenza a la celebración, afirmando: *«Ahora, después de la formación, me doy cuenta de que la menstruación no es un pecado, sino una ocasión para celebrar».* Otros, como un funcionario del Gobierno, reconocieron y cambiaron comportamientos discriminatorios en sus hogares después de aprender sobre la DM.

Estas reflexiones muestran que aprender sobre la DM a menudo provoca un examen crítico de

uno mismo y el desaprendizaje de prácticas indignas. Como dijo una funcionaria del municipio de Rainas: «*Aunque sigo luchando con mis creencias aprendidas, he dado a mis hijas la libertad de vivir sin esas limitaciones*». Su experiencia subraya el conflicto interno entre los valores tradicionales y el deseo de proporcionar un futuro más equitativo para las próximas generaciones.

generación. Del mismo modo, un periodista de una agencia nacional de noticias describió cómo superó la culpa y participó plenamente en los rituales religiosos tras participar en la educación sobre la DM.

Los programas y campañas estructurados, como los dirigidos por RPF y DMC-Nepal, han profundizado la comprensión más allá de la higiene, fomentando el diálogo abierto y adoptando una perspectiva de derechos humanos. Como compartió una enfermera superior de Sunwal: «*Después de unirme a un programa sobre DM, aprendí más sobre la DM, no solo sobre el proceso biológico*». En general, las experiencias de los participantes confirman que el movimiento de control de la diabetes está reduciendo las brechas de conocimiento, promoviendo la autorreflexión y provocando un cambio duradero en las actitudes y prácticas a nivel individual y familiar.

Impactos del movimiento de gestión directa en las escuelas y las comunidades

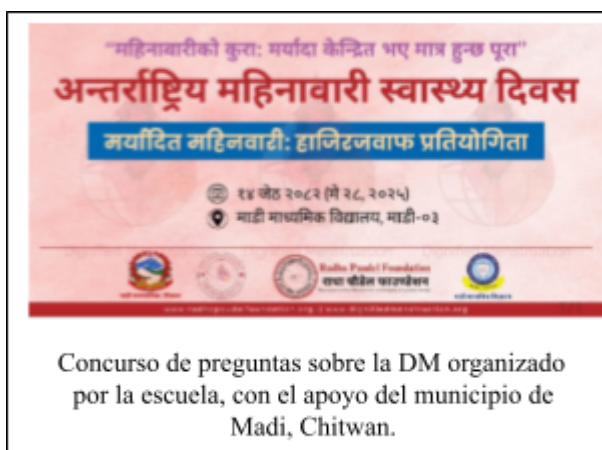
El equipo de investigación también tuvo conocimiento de algunas escuelas que están trabajando para que sus centros sean más favorables a la DM. Por ejemplo, algunas escuelas han colocado mensajes y canciones sobre la DM en las paredes (Bhandari, 2025), han introducido la distribución de compresas biodegradables (Shree Secondary School, Chitwan) y han formado a las alumnas para fabricar compresas reutilizables de tela (municipio de Tatopani, Jumla).

En escuelas como la Escuela Secundaria Diwakar

Memorial Secondary School (Chitwan), mientras que otras han integrado la DM en planes de estudios complementarios (Lalbandi, Chitwan, Jumla). También se ha informado de la gestión de residuos de productos menstruales y la asignación de presupuesto para las celebraciones del Día de la DM en municipios como Madi y Lalbandi.

Según el equipo de DMC-Nepal, la mayoría de las escuelas conocieron la DM a través de los defensores de la DM o mediante el aprendizaje entre pares entre profesores durante las reuniones (Khairani MaVi, Chitwan). Estas iniciativas también han dado lugar a diálogos comunitarios en torno a la DM. Además, el examen documental de los documentos de DMC-Nepal reveló que los clubes infantiles, creados por mandato de la política gubernamental, se han convertido en activos defensores de la DM en las escuelas de Tatopani (Jumla), Sunwal (Nawalparasi), Madi (Chitwan), Sashi Nagar (Chitwan), Lalbandi (Sarlahi) y el distrito metropolitano 5 de Katmandú. Según un participante (enfermero escolar) formado por DMC-Nepal, «*entre las escuelas con programas de enfermería escolar, 44 escuelas de las siete provincias han incorporado la educación sobre la gestión de la diabetes y celebran el Día de la Gestión de la Diabetes*».

A nivel comunitario, diversos grupos, entre los que se incluyen grupos de madres, voluntarias sanitarias comunitarias, grupos de jóvenes, grupos de padres y clubes infantiles, promueven activamente los valores de la DM. Son habituales los eventos comunitarios, como obras de teatro callejero, canciones populares, espectáculos de marionetas, flash mobs, manifestaciones, cursos de formación y talleres, que suelen contar con el apoyo de NGO, DMC Nepal, escuelas y gobiernos locales. Los jóvenes utilizan las redes sociales, canciones, vídeos, poemas y concursos de arte para difundir la concienciación sobre la DM.



Los participantes destacaron cambios notables en los roles tradicionales. Por ejemplo, un miembro de una NGO afiliada a DMC Nepal compartió que, tras la formación en DM, un curandero del oeste de Nepal comenzó a aconsejar a las niñas y mujeres que consumieran productos lácteos durante la menstruación para llevar una vida digna, difundiendo así los valores de la DM. El compromiso a largo plazo de Radha Paudel con la fe y los líderes religiosos, entre otras cosas facilitando conferencias en Dhangadi (2022), Pokhara (2023) y Bajhang (2023), han contribuido a transformar a estos líderes en defensores de la dignidad menstrual.

Como observó Radha: *«Una vez que comprenden la naturaleza de la sangre menstrual y la DM como marco de derechos humanos, se emancipan y se convierten en líderes de la transformación social».*

Los testimonios personales subrayan el profundo impacto del movimiento. Un participante de 76 años de Achham expresó su culpa y su transformación tras darse cuenta de su papel en la perpetuación de la discriminación menstrual: *«Soy un hombre, pero también una víctima de la discriminación menstrual: me quemé las manos cocinando durante los días de menstruación de mi madre».* De manera similar, un joven político del extremo oriental de Nepal, reflexionando sobre su trayectoria política, escribió un artículo titulado *«La DM es un derecho constitucional y político»* (Basnet, 2025), lo que indica un creciente compromiso político con la DM.



En general, las experiencias de los participantes confirman un cambio gradual pero significativo de las normas menstruales discriminatorias hacia la dignidad, tanto en las escuelas como en las comunidades, lo que refleja la creciente influencia del movimiento por la DM en todo Nepal.

Repercusiones del movimiento DM en los medios de comunicación y a través de ellos

Los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en la configuración de la comprensión pública de las cuestiones sociales, incluida la menstruación. Sin embargo, durante muchos años, los defensores de la DM se enfrentaron a importantes retos para conseguir la atención y la sensibilidad de los medios de comunicación hacia la DM. Los periodistas de los principales medios de comunicación señalaron que la cobertura mediática a menudo se centraba de forma superficial en incidentes relacionados con la menstruación, como la muerte de una niña en una cabaña menstrual por la mordedura de una serpiente, sin investigar las causas subyacentes ni el contexto social más amplio. Además, algunos medios de comunicación dieron prioridad a los intereses de los donantes por encima de las necesidades de las beneficiarias, según compartió una periodista que participó en el programa de becas DM.

Con el tiempo, los diálogos formales e informales sostenidos entre los defensores de la DM y los profesionales de los medios de comunicación han dado lugar a una mayor participación de los medios en las cuestiones relacionadas con la DM. Los principales medios de comunicación nacionales, entre ellos Kantipur, Kathmandu Post, Nagarik News, Himal Khabar, Rising Nepal, Nepal FM, Radio Kantipur y Radio Sagarmatha, han comenzado a



incorporar la DM en su cobertura. Cabe destacar, según ha compartido un periodista, que *«Nepal FM ha sido pionera desde 2021, emitiendo jingles sobre la gestión de desastres más de diez veces al día, organizando sesiones semanales en Facebook Live y emitiendo programas de radio y canciones dedicados a la gestión de desastres»*.

El equipo del RPF observó un cambio notable en la participación de los periodistas: hace cinco años, los profesionales de los medios de comunicación se mostraban reacios a participar en los programas de becas sobre la DM, pero en 2025 la competencia por estas oportunidades era intensa. Este cambio refleja el creciente reconocimiento de la importancia de la DM, no solo para desmantelar la discriminación menstrual, sino también para abordar la violencia doméstica, los derechos sexuales y reproductivos (SRHR), la justicia climática y los derechos constitucionales. En 2023, se publicó y difundió ampliamente un manual para medios de comunicación sobre la DM, fruto de la beca. Un miembro de DMC Nepal observó: *«Antes, los editores solían enviar solo a mujeres periodistas a los eventos sobre la DM, pero ahora recibimos el mismo número de participantes masculinos»*. Este cambio indica una creciente incorporación de los valores de la DM en los medios de comunicación. La cobertura mediática nacional constante ha normalizado la menstruación como tema habitual del discurso público. Un periodista de AV News TV compartió: *«Yo transmito temas relacionados con la DM en la televisión, donde ningún otro canal lo ha hecho. Me esfuerzo por conectar el tema con la comunidad»* (entrevista, 2025). Esto pone de relieve la importancia de contar con plataformas mediáticas diversas para llegar a un público amplio y remodelar las narrativas culturales en torno a la menstruación.

El director ejecutivo de una emisora de radio reflexionó sobre el programa de radio colaborativo sobre la DM con la RPF: *«Nuestra misión era llegar a la gente de este a oeste, de las montañas al Terai, asegurándonos de que nadie sufriera discriminación menstrual. Lo que pasó en el pasado, pasó; nadie debería sufrir ahora»* (entrevista, 2025). Señaló un cambio social lento pero constante hacia la percepción de la menstruación como algo natural y no vergonzoso. El programa *«DM is Everyone's Business»* no solo sensibilizó a la población, sino que también sirvió como herramienta de promoción, involucrando a las comunidades y cuestionando normas arraigadas. Al emitirse a nivel nacional, contribuyó a enmarcar la discriminación menstrual como un problema nacional y no local.

Una periodista de Biratnagar compartió cómo la formación de la RPF le había dado confianza y conciencia de sí misma, lo que le había permitido defender la DM dentro de su familia y su comunidad, lo que ilustra el empoderamiento personal que se fomenta a través de la participación en los medios de comunicación.

La pandemia de COVID-19 aceleró la presencia de la campaña DM en las plataformas de redes sociales. Según informó el equipo de DMC-Nepal, los mensajes DM llegaron incluso a las aldeas más remotas a través de Facebook, Instagram, X (Twitter), LinkedIn y otros canales. Aumentaron considerablemente los «me gusta», los comentarios, las veces que se compartieron, los seminarios web en directo, las canciones y las declaraciones relacionadas con DM, lo que convirtió a las plataformas en línea en una herramienta fundamental para la movilización. Los participantes de DMC-Nepal, RPF y organizaciones asociadas destacaron que las redes sociales han reforzado la solidaridad entre los activistas de la campaña DM y han ampliado el alcance del movimiento.

Las personas que no menstrúan como aliadas del movimiento DM

Las personas que no menstrúan, especialmente las graduadas de clubes infantiles, clubes juveniles y programas de becas DM, son defensoras cada vez más activas de DM a nivel local y nacional. Por ejemplo, el coordinador de DMC-Nepal, miembro reconocido de la Alianza Nacional MenEngage dependiente del MoWCSC, recibió el Premio Nacional al Talento Juvenil en 2024 por su defensa de DM.

Muchas personas que no menstrúan se motivan después de presenciar la discriminación menstrual de primera mano. Un participante recordó: *«Por primera vez, vi la parte más aterradora de la menstruación, cuando a una mujer afligida se le impidió ver a su suegra fallecida debido a su ciclo menstrual»*. Esta injusticia le afectó profundamente, lo que le llevó a cuestionar y desafiar la

práctica. Experiencias similares fueron compartidas por profesores, periodistas y líderes religiosos que comenzaron a alzar la voz en sus familias y comunidades.

El cambio suele empezar en casa. Una profesora señaló: *«Primero, debería cambiar los conceptos erróneos de mi familia antes de esperar que cambie la sociedad»*. Al relacionar la menstruación con el nacimiento (*«Con la misma sangre con la que yo nací, ella tuvo la suerte de ser llamada madre»*), las personas que no menstrúan desarrollan empatía y conciencia. Estas personas se han convertido en modelos a seguir, impulsando cambios en las narrativas menstruales dentro de las familias, las escuelas y las comunidades.

Mayor compromiso de los donantes con la DM

El equipo de investigación observó que el compromiso de los donantes con los programas de DM era inicialmente mínimo, y que la mayor parte del apoyo se centraba principalmente en iniciativas de higiene menstrual o WASH (agua, saneamiento e higiene). Sin embargo, con el tiempo, varios donantes clave han ampliado su compromiso para incluir los principios y la promoción de la DM. Organizaciones como Amplify Change y la SETI Foundation han colaborado con la RPF para impulsar el trabajo en materia de DM.

Además, algunas organizaciones han mantenido una colaboración basada en eventos, entre ellas AHF Nepal, GIZ (a través de Green Tara Nepal), UNDP Nepal y WWF Nepal.

Más recientemente, sin colaborar con la RPF/GSCDM, VSO (Voluntary Service Overseas) y ADARA Group han incorporado los valores de la gestión de la menstruación en sus programas, lo que refleja un creciente reconocimiento y compromiso dentro de la comunidad de donantes hacia un enfoque holístico de la gestión de la menstruación.

Alianza de Socios para la Gestión de la Salud y la Higiene Menstrual

Según Radha, ella misma conceptualizó y cofundó la Alianza de Socios para la Gestión de la Salud y la Higiene Menstrual (MHMPA) tras la Conferencia de Dang en 2017, poco después de que Nepal finalizara su política nacional sobre la DM. Abogó por transformar la alianza en una Alianza de Socios para la Gestión Menstrual con el fin de reflejar mejor un enfoque basado en los derechos, pero *«la red siguió centrada en la higiene menstrual debido a la influencia de las NGO y INGO centradas en la higiene, incluida la GIZ»*, expresó con amargura Radha. En la actualidad, la MHMPA cuenta con más de 100 miembros institucionales, entre ellos la RPF. A pesar de la resistencia inicial, el creciente compromiso de la MHMPA con la DM refleja un cambio más amplio en el movimiento menstrual de Nepal hacia la inclusividad, los derechos y el cambio sistémico.

Producción de compresas menstruales respetuosas con la higiene menstrual

La RPF y *Miteri Jaibik Pad Udhyog* [Fábrica de compresas biodegradables Miteri] han sido pioneras en la producción de compresas menstruales biodegradables en Nepal dentro del sector de las NGO. Desde su creación en 2017, la fábrica de compresas de Chitwan ha fabricado compresas desechables ecológicas utilizando pulpa de madera de pino, algodón y envases de bioplástico, lo que garantiza su total biodegradabilidad, así como compresas de tela reutilizables (Bhandari, 2025). Según un miembro de DMC-Nepal,

Esta fábrica también sirve como centro de formación, proporcionando conocimientos técnicos y datos empíricos a funcionarios gubernamentales, medios de comunicación y NGO.

Muchas empresas sociales, entre ellas Xpose Nepal, NIDISHI y Samabikash Nepal, recibieron formación o visitaron la fábrica antes de poner en marcha sus propias iniciativas de compresas menstruales. Los productos de la fábrica han sido adquiridos por organizaciones como



Green Tara Nepal, el UND PNepal, la Escuela Orfanato Tashi, AHF Nepal y el Grupo ADARA. También han visitado las instalaciones ministros y parlamentarios para conocer la producción sostenible de compresas menstruales en Nepal.

Recientemente, según ha compartido Radha, su iniciativa de compresas biodegradables fue nominada para el concurso de ideas Shark Tank Nepal en abril de 2025, lo que pone de relieve la creciente innovación y el reconocimiento de los productos menstruales biodegradables.

Impacto a nivel institucional/sistémico

El movimiento DM en Nepal ha logrado hitos importantes en diversos niveles institucionales y sistémicos, incluidos el Parlamento, los ministerios y comisiones gubernamentales, los municipios, las NGO y las NGO internacionales, las Naciones Unidas y el sector privado. Estos avances reflejan un creciente reconocimiento de la dignidad menstrual como una cuestión social, política y de derechos humanos fundamental.

Nivel parlamentario

Como refleja Radha, una serie de reuniones de activistas de la campaña DM con parlamentarios dieron lugar a la Moción de Resolución sobre la Menstruación Digna. El equipo de investigación se enteró a través de una publicación en las redes sociales del RPF de que la Asamblea Nacional aprobó por unanimidad la Moción de Resolución sobre la Menstruación Digna el 21 de marzo de 2025.

Se trata de un hito histórico en el debate de la DM en Nepal. Para ello, tal y como reflejaron los participantes de la RPF y la DMC-Nepal, el equipo de la RPF movilizó las redes formales e informales y organizó una serie de diálogos con parlamentarios y medios de comunicación.



A nivel gubernamental

A nivel gubernamental, la DM se ha integrado cada vez más en las políticas y programas que abordan las complejas dimensiones sociales, culturales, políticas y de derechos humanos de la discriminación menstrual. Los datos y el debate se han centrado en los ministerios, las comisiones y los municipios.

Ministerio de la Mujer, los Niños y las Personas Mayores

El MoWCSC aprobó oficialmente el Día de la DM el 8 de diciembre de 2019, y el ministro anunció públicamente la propuesta y la remitió al gabinete a través del Ministerio de Asuntos Exteriores. El ministerio también coorganizó una serie de programas de interacción intraministerial sobre la DM en Katmandú durante 2019 y 2020, incluido un importante taller de tres días (2020) que reunió a las partes interesadas para elaborar estrategias sobre la promoción de la dignidad menstrual.

Entre 2020 y 2021, el ministerio encabezó programas de desmantelamiento de chozas menstruales en las provincias de Karnali y Sudurpaschim, aplicando leyes destinadas a erradicar prácticas indignas. Esta iniciativa, enmarcada como «desmantelamiento de chozas para la DM», supuso un paso fundamental hacia la eliminación de las barreras físicas y sociales que perpetúan el estigma menstrual.

En 2020, el MoWCSC redactó la Directriz sobre la DM para sustituir la obsoleta *Directriz Chhaupadi de 2008*, y la remitió al Parlamento para su examen legislativo. Además, el ministerio incorporó con éxito los principios de la DM en la Ley de Igualdad de Género de 2021, integrando la dignidad menstrual en el marco jurídico general de Nepal para la justicia de género.

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología

Gracias a décadas de activismo de Radha Paudel y su equipo, el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MoEST) ha Iniciativas emprendidas en consonancia con la DM. Desde 2019, el Gobierno ha puesto en marcha un «Programa de distribución gratuita de compresas» en las escuelas públicas, en el que el ministro Giri Raj Mani Pokhrel distribuyó inicialmente compresas menstruales biodegradables de RPF. El MoEST también ha respaldado el «*Procedimiento de distribución y gestión de compresas higiénicas 2019*». Este programa de distribución de compresas, que continúa a través de los municipios, aún no se ajusta plenamente a los indicadores de productos menstruales respetuosos con la DM, tal y como ha señalado el equipo de la RPF, que sigue abogando por su mejora.



La gestión de la menstruación en el plan de estudios escolar. Yugbodh Dang, 2017

Además, el MoEST ha incluido capítulos relacionados con la menstruación en el plan de estudios escolar siguiendo las sugerencias de la RPF en 2017 durante un taller de consulta en Dang con el Centro de Desarrollo Curricular. Los temas que se tratan ahora incluyen introducciones a la menstruación, las cabañas menstruales, la higiene menstrual y las formas visibles de discriminación menstrual, la fabricación de compresas reutilizables, la discriminación menstrual y la salud y los derechos sexuales y reproductivos en varios niveles escolares. Sin embargo, el contenido actual se centra más en cuestiones relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene, y pasa por alto la discriminación menstrual que se practica en muchas familias de Nepal.

Ministerio de Abastecimiento de Agua

El examen documental reveló que el Ministerio de Abastecimiento de Agua inició una acción gubernamental sobre la gestión de la menstruación en 2017 con la celebración de una conferencia nacional en Dang que reunió a activistas menstruales, NGO, donantes y representantes gubernamentales. Ese mismo año, el Ministerio organizó una formación internacional sobre gestión menstrual en Nagarkot. Asumiendo un papel de liderazgo, coordinó con otros ministerios, entre ellos el MoWCSC, el Ministerio de Salud y Población y el MoEST, la redacción de una política nacional sobre la gestión de la menstruación, con Radha como miembro principal del comité de redacción de la política. En 2018, el MoWCSC invitó a Radha y a su equipo a impartir una formación de cinco días en Nagarkot. Además, se promovieron los valores de la DM a través de asociaciones con RPF y Miteri Biodegradable Pad Factory, mediante la formación en la fabricación de compresas biodegradables y reutilizables para grupos de usuarios de agua en Chitwan durante 2018/2019.

Ministerio de Salud y Población

El Ministerio de Salud y Población actuó como organismo coordinador durante la redacción de la Política Nacional para una Menstruación Digna en 2017 y ha contribuido a las celebraciones del Día de la Menstruación Digna desde su creación. Radha también recuerda que el ministerio la invitó a pronunciar un discurso sobre los programas de salud para adolescentes. La participación de Radha en la redacción del plan de estudios para las enfermeras escolares y en su formación subraya el compromiso del Ministerio de integrar los valores y principios de la menstruación digna en sus actividades.

Ministerio de Bosques y Medio Ambiente

Según Radha, el Ministerio de Bosques y Medio Ambiente reconoció los valores de la DM al decidir las directrices para la distribución gratuita de compresas menstruales en 2019 en la Oficina del

Primer Ministro. Todos los ministerios acordaron dar prioridad a las compresas biodegradables en el «Programa de distribución gratuita de compresas». Además, Radha recuerda que fue invitada como ponente invitada a una conferencia de silvicultores en Katmandú en 2020, lo que pone de relieve el reconocimiento por parte del ministerio de los aspectos medioambientales de la DM.

Comisiones

La Comisión Nacional de la Mujer ha reconocido activamente la urgencia de abordar la discriminación menstrual. En 2021, durante el tercer Día Internacional de la Menopausia, coorganizó una conferencia de un día titulada «*Una menopausia digna: un derecho humano, no un privilegio*». Una miembro de la comisión compartió sus impresiones tras visitar distritos como Doti y regiones del este de Nepal, y señaló que la discriminación menstrual persiste en todo el país, aunque las prácticas varían en cuanto a su alcance. Destacó el papel fundamental de los gobiernos locales en la realización de programas de sensibilización para combatir la discriminación menstrual a nivel de base.

Por el contrario, la participación de la Comisión Nacional de Derechos Humanos (NHRC) en la DM ha sido desigual. Si bien la NHRC copatrocinó el segundo Día Internacional de la DM en 2020 y el primer taller internacional de tres días sobre la DM en el país, «*su atención se centró en gran medida en las formas visibles de discriminación menstrual, en lugar de abordar las violaciones más amplias de los derechos humanos relacionadas con la discriminación menstrual en todo el país*», critica un miembro del DMC-Nepal.

Zonas rurales/municipios

Los municipios se han convertido en actores clave en la implementación de iniciativas de DM, en particular a través del «Programa de distribución gratuita de compresas», puesto en marcha en 2019. Los funcionarios locales y los participantes en el RPF informaron de que algunos municipios han ido más allá de la distribución y han organizado cursos de formación para la fabricación de compresas reutilizables (por ejemplo, el municipio rural de Tatopani, en Jumla) y programas de orientación para representantes políticos y voluntarias de salud comunitaria (por ejemplo, el municipio de Ghodaghodi, en Kailali). Varios municipios, entre ellos los municipios rurales de Mellekh y Chauarpati en Achham, el municipio rural de Kanakasundari en Jumla, el municipio de Sunwal en Nawalparasi y el municipio de Madi en Chitwan, han elaborado materiales educativos, como vallas publicitarias, para sensibilizar sobre las leyes menstruales y los principios de la gestión de la menstruación. Algunos de estos municipios han integrado la gestión de la menstruación en los programas escolares, han asignado pequeños presupuestos para promover entornos favorables a la gestión de la menstruación e incluso han elaborado políticas municipales al respecto. Estos esfuerzos localizados demuestran el creciente compromiso institucional para abordar la discriminación menstrual y promover la gestión de la menstruación a nivel de base.

Integración de la DM en las políticas y programas de las NGO internacionales y nacionales

El análisis documental muestra que más de 50 NGO de las siete provincias de Nepal participan activamente en la promoción de la gestión de desastres, a menudo conmemorando el Día Internacional de la Gestión de Desastres y otros eventos importantes como el 8 de marzo. Muchas NGO, entre ellas AHF Nepal, Akasha Academy, AWFS, CPO, CWIN-Nepal, Eco-Himal, Entrepreneurship and skill development organization disabled Association, FAYA Nepal, Green Tara Nepal, Hope Foundation Nepal, HDCN, Kopila Nepal, Medicos Society Nepal, SDC Bara, SOSEC y SHAKHI, son miembros de DMC-Nepal. Algunas, como PACE Nepal (Jumla), han incorporado la DM en sus políticas de protección, GESI y derechos humanos. Un coordinador de protección infantil de Sarlahi compartió: «*Desde que empezamos a trabajar con RPF, hemos realizado varios cambios en nuestra oficina y en la comunidad. Ahora tenemos carteles como «Bienvenidos a la oficina respetuosa con la menstruación digna» y «La menstruación digna es nuestra responsabilidad»*. Del mismo modo, una movilizadora social de SOSEC (Dailekh) destacó la importancia de respetar la

menstruación diciendo: *«Para que la menstruación sea digna, la gestión respetuosa es entendida por DM»*. Para ella, *«la menstruación digna consiste en crear sistemas y prácticas para eliminar todas las formas de discriminación menstrual, incluida la gestión de la menstruación, lo que indica que la dignidad proviene de las actitudes individuales y de cambios estructurales y sociales más amplios»*. Del mismo modo, una coordinadora de proyectos de Dailekh observó un cambio de la burla a la tolerancia en torno a la menstruación, lo que indica una creciente aceptación social. Esta narrativa es indicativa de cómo las creencias personales pueden influir en las interacciones sociales más amplias y, a su vez, crear un entorno más abierto para el debate. Otras NGO ajenas a DMC-Nepal, como Sustainable WASH for All, REED Nepal, Namsaling Community Development Centre (NCDC), el proyecto HER, Her Turn y Global Action Nepal, también contribuyen a los esfuerzos de DM.

Aunque la mentalidad impulsada por los donantes limitó inicialmente el enfoque en la DM, varias NGO internacionales han comenzado a integrar los principios *de la DM*. Según un miembro del equipo de DMC-Nepal, *«organizaciones como AHF Nepal, WWF Nepal, VSO y ADARA Group apoyaron activamente las actividades de DM»*. Una responsable de salvaguardias sociales de una NGO internacional describió cómo el programa de formación de formadores de RPF amplió su comprensión de la gestión de la higiene menstrual a la DM, ilustrando el impacto del desarrollo de capacidades en el cambio de los enfoques organizativos. *«Al principio, trabajábamos en la gestión de la higiene menstrual, pero sin mencionar específicamente la dignidad»*, explicó. *«Pero cuando tuvimos un TOT de cinco días con Radha, me di cuenta de que no solo podíamos hablar de la gestión de la higiene menstrual, sino que también podíamos hablar de la gestión de la menstruación»*. Su experiencia demuestra cómo los programas de formación profesional ayudan a ampliar el alcance de la comprensión y el enfoque, desplazando el centro de atención de la simple higiene a un aspecto más amplio y crítico de la dignidad en la menstruación.

DM en las Naciones Unidas en Nepal

También se constató que organismos de las Naciones Unidas como UNICEF, UNDP, UN Women y UNFPA se ocupaban de cuestiones relacionadas con la menstruación, pero según la experiencia de los miembros del DMC-Nepal, el UNDP Nepal destaca por su labor directa en materia de DM. Recordaron que el Programa de Apoyo al Parlamento del UNDP contribuyó a la celebración de los días internacionales de la higiene menstrual en 2023 y 2024 y facilitó el diálogo con parlamentarios de Karnali, Madhesh y Katmandú. El UNDP también apoyó la modernización de la fábrica de compresas biodegradables Miteri e involucró a Radha Paudel como experta en los debates sobre las mujeres en la paz, la política y la igualdad de género. Un funcionario del UNDP especializado en género y equidad de género también señaló que las sesiones de sensibilización de Radha supusieron una *«experiencia reveladora»* para el personal, especialmente para los hombres, lo que dio lugar a la integración de la gestión de la desinformación en los proyectos y los lugares de trabajo.

DM entre los rotarios

Los participantes del Club Rotario de Bhaktapur compartieron que, desde 2022, el Club Rotario ha convertido la DM en uno de sus objetivos principales. Entre 2021 y 2024, tres rotarios completaron la formación de formadores de la RPF sobre la DM y, posteriormente, organizaron múltiples actividades de formación y sensibilización.

El club también celebra anualmente y publicó dos artículos del personal de la RPF en su recuerdo cada año. Distribuyen compresas menstruales producidas por la fábrica de compresas biodegradables Miteri a escuelas y mujeres en el posparto. En reconocimiento a las contribuciones de

Radha Paudel al cambio social a través de la DM, Rotary le otorgó un premio en metálico de 100 000 NPR.

La DM en las universidades

RPF y la Universidad de Katmandú se han asociado para conceder becas de investigación a cuatro estudiantes de máster sobre la gestión de la menstruación. Además, la Universidad de Katmandú también se beneficia de la experiencia de RPF a través de la supervisión y la revisión externa de investigaciones relacionadas con la menstruación y charlas públicas sobre la gestión de la menstruación. Además, las universidades afiliadas a la Universidad Tribhuvan y la Universidad de Pokhara han invitado a Radha a dar una charla sobre la gestión de la menstruación, integrando aún más el tema en el discurso académico.

La DM entre las organizaciones privadas

La MD ha comenzado a llamar la atención del sector privado de Nepal. Las publicaciones en las redes sociales de GSCDM y los informes de RPF destacan varias empresas que apoyan activamente las iniciativas de la MD. Por ejemplo, el restaurante Fire and Ice de Katmandú organizó dos eventos de formación sobre la MD de tres días de duración y acogió el primer Día Internacional de la MD en 2019. El Vegan House Café and Restaurant de Lalitpur muestra mensajes sobre la DM en los baños y proporciona compresas biodegradables y material educativo. Del mismo modo, el Ama Garden Hotel de Sauraha, en Chitwan, promueve la DM desde 2022, con una cafetería-biblioteca que cuenta con libros y material de referencia sobre la DM. Kathmandu Guest House colaboró en la celebración del Día de la DM 2023 y distribuyó kits de DM a las escuelas.



Las instituciones financieras también han comenzado a utilizar indicadores de la DM. En 2022, la sede central del Himalayan Bank organizó un programa de interacción sobre la DM en toda Katmandú para unas 100 mujeres directoras de sucursales. Del mismo modo, el Jyoti Bikas Bank colaboró en un programa de un año de duración para movilizar a los clubes infantiles de Sunwal, Nawalparasi.



Además, según un miembro del equipo de RPF, las publicaciones en redes sociales de Nabil Bank y Chaudhary Group Foundation han compartido mensajes relacionados con la DM, lo que indica una concienciación indirecta en el sector empresarial.

Estos ejemplos reflejan la creciente implicación del sector privado en la promoción de la dignidad menstrual a través de la formación, la sensibilización y la provisión de recursos.

La DM en el deporte

Reconociendo que las personas menstruantes están en todas partes y que, por lo tanto, la DM es universalmente importante, el



RPF ha colaborado activamente con organizaciones y clubes deportivos para crear entornos favorables a la DM. El Karnali Sports Club, organizador de la Maratón Internacional Jumla-Rara Ultra, se ha asociado con el RPF para promover la DM durante el evento. El RPF proporcionó apoyo inicial a la maratón y formó a 15 jóvenes del club sobre los principios de la DM. Los organizadores afirmaron que su evento deportivo era favorable a la DM. Además, según un miembro del equipo de DMC-Nepal, el Lord Buddha Youth Club de Lumbini promueve y difunde activamente información sobre las compresas menstruales biodegradables, ampliando aún más la concienciación sobre la DM en los deportes comunitarios.

La DM entre las organizaciones de personas con discapacidad y las comunidades queer

RPF comenzó a trabajar con personas menstruantes con discapacidad en 2019-2020 en Dailekh, y sus historias se documentaron en *Stories of Menstrual Discrimination among Women with Disability in Nepal (Historias de discriminación menstrual entre mujeres con discapacidad en Nepal)*. Desde 2020, los talleres de RPF incluyen interpretación en lengua de signos, que se mantiene en todas las ediciones. En 2021, RPF publicó un libro ilustrado sobre *la DM para niñas con trastornos del desarrollo neurológico* y lanzó una versión en lengua de signos del minimanual «*La DM es asunto de todos*» y su vídeo en YouTube. Durante 2021-2022 se llevaron a cabo programas para comunidades sordas en Katmandú y Pokhara.

La organización de personas con discapacidad Udhyamsil Tatha Sip Bikas Apanga Sangh (Asociación de Discapacidad para el Emprendimiento y el Desarrollo de Habilidades) (Nuwakot) colabora con RPF desde 2022. Se ha identificado a dos becarios de DM que defienden activamente la DM a través de publicaciones, programas locales y activismo político. Otro becario de DM es un destacado defensor a nivel nacional e internacional, que señaló: «*Dondequiera que voy, incorporo la DM*».

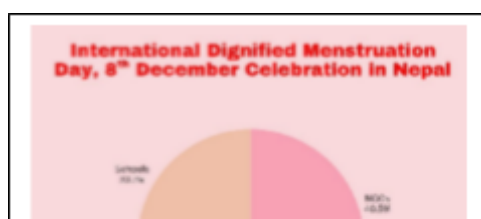
La Federación de Mujeres con Discapacidad de Nepal (FWDN) y Prayatna Nepal (Mujeres con Discapacidad Visual) también han participado en las formaciones y actividades de promoción de la RPF. «*La formación de la RPF nos abrió las puertas para hablar abiertamente sobre la menstruación y la discapacidad*», compartió una miembro de la FWDN. La Asociación Nacional de Mujeres Indígenas con Discapacidad de Nepal (NIDWAN) organiza programas de DM y participa activamente.

Entre los efectos indirectos se incluye la difusión de mensajes de DM por parte de la Asociación de Ciegos de Nepal.

Mitini Nepal y Unity for Change, ambos miembros de DMC-Nepal y socios de RPF, participan activamente en la promoción de la DM. Unity for Change colabora con RPF en la investigación sobre la transmenstruación y educa a los jóvenes sobre la DM. Un miembro del personal de Unity for Change señaló: «*Nuestra asociación con RPF ha sido fundamental para crear conciencia sobre la DM entre los jóvenes transgénero y queer*». Blue Diamond Society, Queer Youth Group y Drishti Nepal también promovieron la DM a través de las redes sociales.

Día Internacional de la DM respaldado

El Día Internacional de la DM, que se celebra cada



año el 8 de diciembre, ha obtenido un amplio respaldo en todo Nepal. A través de revisiones documentales y entrevistas, se ha revelado que, en diciembre de 2024, alrededor de 11 organizaciones, entre ellas PACE Nepal, el UNDP Nepal, gobiernos locales y escuelas, han incorporado este día en sus calendarios y programas oficiales.

Además, el Consejo Nacional de la Juventud de Nepal coorganizó el 7.º Día Internacional de la Menstruación, tal y como se destacó en sus redes sociales. Además, *Hamro Patro*, el primer calendario digital en nepalí e inglés de Nepal, ha incluido oficialmente el 8 de diciembre como Día Internacional de la Menstruación a partir de 2023. Además, como se ha mencionado anteriormente, muchas escuelas de todo el país han comenzado a celebrar espontáneamente este día, lo que refleja el creciente reconocimiento y la celebración de la dignidad menstrual por parte de la población.

Resumen del capítulo

El Movimiento por la Menstruación Digna en Nepal se ha convertido en un poderoso catalizador del cambio social, profundizando la comprensión y el compromiso nacional con la DM. Su impacto multifacético, desde la concienciación individual hasta la integración de políticas institucionales, demuestra la eficacia del movimiento para desafiar la discriminación menstrual y fomentar un diálogo inclusivo. El creciente reconocimiento y respaldo a diversos niveles subraya su papel fundamental en la promoción de la DM como una cuestión de derechos humanos en Nepal.

CAPÍTULO IV

IMPACTO GLOBAL DEL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA

El capítulo sobre el «Impacto global del movimiento DM» ofrece una visión general del compromiso y el impacto del DM a nivel mundial. Básicamente, recoge y evalúa el trabajo de la GSCDM a través de sus capítulos y miembros.

El movimiento destaca cómo la discriminación menstrual se manifiesta a nivel mundial en diversos contextos culturales y políticos, desde la exclusión social y las restricciones en Asia y África hasta los retos en el lugar de trabajo y la educación en América del Norte y Europa, perpetuando las estructuras de poder patriarcales y los estereotipos de género. Hace hincapié en que la menstruación afecta a todas las personas y que la discriminación relacionada con ella socava los derechos humanos fundamentales, la salud, la educación y la participación económica. El debate subraya que para lograr la DM a nivel mundial es necesario dismantelar las prácticas discriminatorias profundamente arraigadas e integrar la dignidad menstrual en los marcos de derechos humanos para garantizar que nadie se quede atrás.

Breve descripción de la GSCDM

El GSCDM se distingue de muchas redes tradicionalmente dirigidas o apoyadas por NGO internacionales, organismos de las Naciones Unidas o comunidades de donantes. El origen de la GSCDM es profundamente personal y tiene sus raíces en la experiencia vivida por su fundadora, Radha Paudel, que sufrió en primera persona la discriminación menstrual. Desde 2008, Radha participó en foros internacionales sobre psicología comunitaria, derechos de la mujer, defensores de los derechos humanos y consolidación de la paz, en los que a menudo destacó la discriminación menstrual como una cuestión fundamental pero ignorada que subyace a la desigualdad de género. A pesar de la resistencia inicial de los organizadores y donantes, que preferían evitar el tema, su persistencia la llevó a entrar en contacto con redes mundiales clave, como la Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC), en 2015, que posteriormente la invitó a participar en sus eventos. En concreto, Radha recuerda que la RHSC la invitó a sus eventos de 2016 (Seattle) y 2018 (Bruselas). Más tarde, en 2019, fue invitada a la Conferencia Women Deliver en Canadá. En la RHSC y Women Deliver se habló sobre la menstruación, pero, según recuerda Radha, se centraron totalmente en los productos menstruales o la higiene. Ella siguió intentando crear una masa crítica a nivel mundial hablando sobre la DM con el fin de incluirla como tema urgente para la equidad y los derechos humanos.

Los esfuerzos de Radha por crear un movimiento global en torno a la DM culminaron con la fundación oficial de la GSCDM en 2019. La misión de la coalición es dismantelar los sistemas opresivos institucionales, estructurales, interpersonales y sociales que afectan a la menstruación y al acceso de las personas menstruantes a los derechos humanos básicos, los recursos esenciales y la dignidad (GSCDM, 2025). El enfoque de la GSCDM *«redefine la menstruación más allá de la higiene para situarla en un marco centrado en el ciclo vital y la dignidad, haciendo hincapié en la discriminación menstrual como forma de violencia de género y violación de los derechos humanos, y abogando por un cambio de políticas y la solidaridad mundial»*, según explicó un miembro del equipo de la GSCDM.



El GSCDM opera con una secretaría con sede en el RPF en Katmandú (Nepal), y Radha es su fundadora y directora ejecutiva. En mayo de 2025, el sitio web del GSCDM indicaba que más de 95 NGO estaban asociadas al compromiso de trabajar en torno a la DM. De ellas, 52 son de Asia, 24 de África, 10 de Europa, 5 de América del Sur, 3 de América del Norte y 3 de la región del Pacífico. A menudo, «las ONG y las personas que conocen la DM a través de las redes sociales y el boca a boca solicitan su adhesión», según ha compartido un miembro de la secretaría de la GSCDM. En mayo de 2025, su tercer comité directivo incluye miembros de Estados Unidos, Nigeria, Pakistán, Sri Lanka y Filipinas. El GSCDM se ha expandido orgánicamente hasta incluir ocho secciones en Alemania, Nigeria, América del Norte, Filipinas, Sri Lanka, Pakistán, Uganda y el Reino Unido.

Conceptos clave del movimiento DM respaldados

El movimiento DM ha influido en el lenguaje y el encuadre utilizados por NGO internacionales y locales, activistas, académicos y medios de comunicación de todo el mundo. Se han adoptado ampliamente términos que se alinean con los valores del movimiento, como menstruación, discriminación menstrual (que abarca todas las formas de sesgo relacionado con la menstruación a nivel mundial), DM o dignidad menstrual, personas menstruantes y no menstruantes, y productos menstruales en lugar de productos «sanitarios». La frase «charla menstrual, la dignidad primero» se ha convertido en un mantra, especialmente enfatizado durante las campañas de sensibilización mundial.

Una gestora de proyectos de Equipop (Francia) destaca este cambio de paradigma y señala que el enfoque ha pasado de centrarse únicamente en soluciones infraestructurales a considerar la menstruación como una cuestión fundamental de derechos humanos. Explica:

«Cambiar el discurso es fundamental, por eso elegimos DM. Al aplicar enfoques basados en los derechos humanos, podemos desafiar normas arraigadas y reformular el debate general sobre la menstruación. Este cambio pone de relieve no solo el acceso a los productos de higiene, sino también la dignidad, el respeto y la igualdad que merecen las personas menstruantes».

Este cambio de perspectiva ha tenido repercusión más allá de la red directa de GSCDM. Una revisión documental reveló que numerosas organizaciones no miembros, entre ellas Action Aid India, la American Bar Association (EE. UU.), Conscious Connection Foundation (EE. UU.), la Universidad de Georgetown (EE. UU.), la Hochschule Fulda (Alemania) y la Universidad John Moores de Liverpool (Reino Unido), han incorporado la terminología y los principios de DM en sus comunicaciones y programas. Un hito notable fue la colaboración con la Universidad de Harvard para organizar la sexta conferencia del Día Internacional de la DM, lo que subraya el reconocimiento mundial de la importancia del movimiento.

Como se ha comentado en capítulos anteriores, los indicadores de gestión de la menstruación, como el enfoque de las tres «P» para los productos menstruales, las cuatro «S» para el agua, el saneamiento y la higiene, las cuatro «D» para el permiso menstrual y los indicadores para escuelas que promueven la gestión de la menstruación, se mencionan cada vez más como herramientas prácticas para integrar los valores y principios de la gestión de la menstruación en las políticas y los programas. Por ejemplo, el Proyecto Baala en la India invitó a Radha Paudel a debatir sobre la creación de lugares de



Recorte de un periódico local compartido por Emily Friedman

trabajo favorables a la DM y promovió activamente este concepto a través de campañas en las redes sociales.

Desde la creación de la GSCDM, el lema «hablar de la menstruación, la dignidad primero» ha servido como llamamiento mundial a la acción, especialmente durante las actividades de sensibilización del mes de mayo. La coalición también ha abogado por cambiar el término «higiene menstrual» por «salud menstrual». En junio de 2022, junto con el Grupo Sikh de Derechos Humanos (Reino Unido), la GSCDM hizo un llamamiento al Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas para que sustituyera oficialmente el Día de la Higiene Menstrual por el Día de la Salud Menstrual, haciendo hincapié en un enfoque más holístico y basado en los derechos. En mayo de 2025, el término «salud menstrual» ha sido ampliamente aceptado a nivel internacional, aunque algunas organizaciones financiadas por el Gobierno alemán siguen utilizando la terminología anterior.

Símbolo de la menstruación digna

El símbolo de la DM, desarrollado por el GSCDM y diseñado por el artista Suman Maharjan con el desarrollo conceptual de Radha Paudel, ha obtenido un amplio reconocimiento internacional como una poderosa representación de la dignidad menstrual. El símbolo, una gota de sangre que se transforma en un globo terráqueo con líneas de latitud y longitud, significa visualmente que más de la mitad de la población mundial tiene la menstruación, lo que destaca la menstruación como un aspecto fundamental de la humanidad y del propio universo (GSCDM, 2024).

Los participantes, procedentes de diversos contextos globales, han expresado respuestas profundamente emotivas y reflexivas al encontrarse con este símbolo. Por ejemplo, un participante de la India compartió que, a pesar de llevar años trabajando en escuelas, universidades y NGO, nunca había conectado con el concepto de la DM hasta que vio el símbolo, que le conmovió emocionalmente y le inspiró un sentido de responsabilidad para alzar la voz. De manera similar, el miembro de la GSCDM de Sri Lanka informó que las personas menstruantes a menudo sienten orgullo al interactuar con el símbolo, mientras que las personas no menstruantes experimentan responsabilidad y arrepentimiento por el silencio pasado durante la menstruación de sus madres o hermanas.

Los miembros del GSCDM también han informado de que acogieron el símbolo con entusiasmo y que utilizaban pegatinas con el emblema en sus puestos de trabajo y dispositivos personales, lo que refleja su resonancia y su papel en la normalización de la menstruación en los espacios profesionales y públicos. Este símbolo no solo funciona como identidad visual, sino también como catalizador para iniciar un diálogo sobre la DM, fomentando el orgullo tanto entre las personas menstruantes como entre las no menstruantes, y promoviendo la solidaridad y la responsabilidad entre estas últimas.

Movimiento en torno a la DM

Día Internacional de la Menstruación, 8 de diciembre

El GSCDM ha sido pionero en el establecimiento del Día Internacional de la DM, que se celebra anualmente el 8 de diciembre. Las conversaciones con el equipo de la GSCDM, incluido su comité directivo, revelaron un entendimiento claro y compartido de los motivos que subyacen a esta iniciativa: i) La discriminación menstrual es una violación de los derechos humanos; ii) La discriminación menstrual constituye una forma de violencia sexual y de género (SGBV) y actúa como factor causal de la SGBV; iii) Las celebraciones internacionales existentes no abordan adecuadamente la naturaleza compleja y generalizada de la discriminación menstrual que se experimenta en todo el mundo.

A pesar de operar con una financiación mínima, el GSCDM ha logrado movilizar a más de 2500 participantes y contar con la participación de 400 ponentes de todo el mundo en la sexta

edición del Día Internacional de la DM. Este impresionante impulso popular subraya la resonancia y la urgencia de la causa. Como se ha puesto de manifiesto en el análisis documental, personas y organizaciones que no son miembros de la GSCDM, como la Universidad de Harvard (EE. UU.), la Hochschule Fulda (Alemania), People in Need (República Checa), Share-Net International (Países Bajos),

Sustainable Sanitation Alliance (Alemania), Water for Women Fund (Australia), World Vision International (EE. UU.), The Gurkha Welfare Trust (Reino Unido), etc., han comenzado a celebrar este día, lo que demuestra su creciente alcance e impacto a nivel mundial.

Desde su creación, la Global Alliance MenEngage ha sido un socio incondicional de GSCDM, promoviendo activamente

por la DM. Su colaboración incluye la organización de eventos, la invitación de ponentes a conferencias, la promoción de mensajes sobre la DM y la facilitación de mesas redondas. Un representante de MenEngage señaló: «Colaboramos directamente con GSCDM y nuestras organizaciones miembros también celebran el Día Internacional de la DM». En conjunto, estos esfuerzos están elevando la dignidad menstrual como una cuestión fundamental de derechos humanos en la escena mundial, fomentando la solidaridad, la sensibilización y la acción en diversos sectores y regiones.

Petición y apelaciones presentadas para garantizar la DM

Hemos constatado que GSCDM ha tratado activamente de sensibilizar a la opinión pública mundial y de lograr el reconocimiento político de la DM mediante múltiples peticiones y llamamientos, a pesar de contar con recursos muy limitados. Entre las principales peticiones presentadas por GSCDM figuran las siguientes:

1. 30 de mayo de 2018: Petición contra la clasificación de las restricciones menstruales como prácticas tradicionales nocivas en la CEDAW, que reunió 2745 firmas.
2. 16 de agosto de 2019: Llamamiento para incluir la DM en la Cumbre de Nairobi sobre la ICPD25, con 510 firmas.
3. 12 de noviembre de 2019: Llamamiento para que el 8 de diciembre se celebre el Día Internacional de la DM para poner fin a la violencia de género, con 32 firmas.
4. 29 de junio de 2020: Instar al secretario general de la UN, António Guterres, a respaldar el Día de la DM, con 846 firmas.
5. 19 de octubre de 2023: Se presenta un llamamiento formal al secretario general de la UN para que reconozca oficialmente el 8 de diciembre como Día de la DM, liderado por Radha Paudel y entregado por el entonces ministro de Asuntos Exteriores de Nepal.

International Dignified Menstruation (IDM) Day, 8th December					
IDM Day	Topic	Total Participants	Total Speakers	Solidarity Partner	Countries Celebrated
1st IDM Day 2019	"Dignified Menstruation is for Preventing Gender-Based Violence (GBV) and Promoting Human Rights"	2100	30	20	14
2nd IDM Day 2020	"Menstrual Talk, Dignity First" International Workshop on Dignified Menstruation	1000	30	21	30
3rd IDM Day 2021	Dignified menopause - a human right, not a privilege!	1100	30	26	35
4th IDM Day 2022	Dignified Menstruation For Ending Child Marriage!	900	34	26	35
5th IDM Day 2023	Dignified Menstruation is Integral for Ending Sexual Violence and Child Marriage!	400	30	31	39
6th IDM Day 2024	Highlighting Dignified Menstruation: Fundamental to Sexual and Reproductive Health	900	12	30	41
7th IDM Day 2025	Dignified Menstruation: Reclaim Inherent Dignity, Equality and Sustainable Rights				

Learning Conference | December 8-10 | Kathmandu, Nepal

Elaborado en consulta con el GSCDM, abril de 2025

Además, la GSCDM contribuyó a la Recomendación General 41 de la CEDAW al hacer hincapié en la discriminación menstrual como causa fundamental de los estereotipos de género, las desigualdades sistémicas y las estructuras de poder patriarcales. La coalición también ha aprovechado las campañas en las redes sociales, incluidos los hashtags, para hacer un llamamiento a organismos internacionales clave internacionales como la OMS, el Consejo de Derechos Humanos y la COP 2025 para que integren la DM como una cuestión fundamental subyacente a la desigualdad de género.

Estos esfuerzos estratégicos de promoción reflejan el compromiso de GSCDM para dismantlar la discriminación menstrual como violación de los derechos humanos y forma de violencia de género, incorporando la DM firmemente en el discurso político global y los marcos de derechos humanos.

Seminarios web en directo

Podemos constatar que, desde 2019, la GSCDM ha organizado más de 50 seminarios web en directo retransmitidos a través de su página de Facebook, que han llegado a una audiencia global amplia y diversa (se estima que han llegado a unas 30 000 personas). El cambio a las plataformas virtuales fue ampliamente acogido por la comunidad internacional, especialmente durante la pandemia de COVID-19, lo que permitió continuar el diálogo y el aprendizaje a pesar de las restricciones de distanciamiento físico.

Participantes de todos los continentes han compartido sus experiencias y conocimientos en estos seminarios web, que abarcan un amplio espectro de temas relacionados con la DM. Entre los temas tratados figuran la discriminación menstrual, las políticas de permiso menstrual, la menopausia y su impacto en la educación, la intersección de la menstruación con la salud mental y la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR), la crisis climática, los productos menstruales, el HIV/AIDS, la educación sexual integral (CSE), el papel de las personas no menstruantes en la promoción, la creación de movimientos, las personas menstruantes con discapacidad, la erradicación del matrimonio infantil y los esfuerzos para descolonizar el movimiento menstrual.

Los seminarios web también incluyeron charlas sobre obras influyentes como *Menstrual Myth Busting*, *Reorganizing the Menstruation* y *Unholy Blood*, lo que enriqueció la comprensión de los participantes sobre la dignidad menstrual desde múltiples perspectivas.

Los ponentes y participantes procedían de una amplia variedad de países, entre ellos Australia, Canadá, Camerún, Camboya, Chile, Colombia, Kenia, Filipinas, Myanmar, Vanuatu, Malawi, México, Níger, Nigeria, Sudán, Uganda, Perú, Estados Unidos y Reino Unido, entre otros. Esta diversidad geográfica ha fomentado un rico intercambio de experiencias culturales y estrategias, poniendo de relieve tanto los retos comunes como los contextos locales únicos.

Muchos participantes han expresado que los seminarios web han proporcionado una plataforma única y valiosa para debatir abiertamente cuestiones relacionadas con la menstruación, rompiendo tabúes y fomentando la solidaridad. Por ejemplo, algunas personas menstruantes reflexionaron sobre el orgullo y el empoderamiento que han adquirido, mientras que las personas no menstruantes informaron de una mayor concienciación y un sentido de responsabilidad para apoyar la equidad menstrual.



Participación en NGO CSW

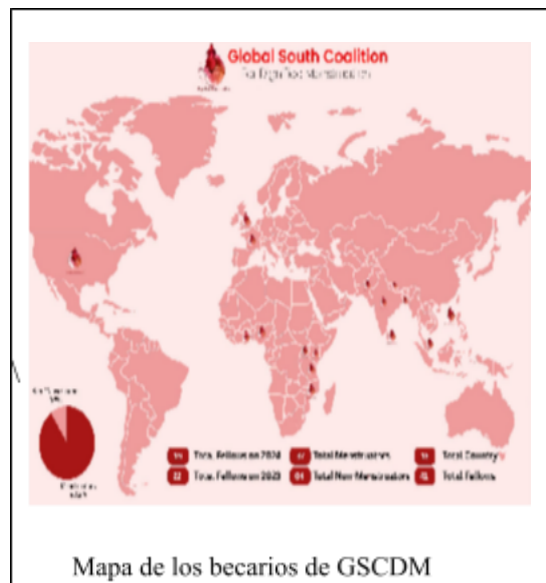
Las pruebas documentales y los testimonios de los participantes revelaron que, desde 2021, la GSCDM ha participado activamente en la Comisión de la Condición Jurídica y del Estado de las Mujeres (CSW) de las Naciones Unidas a través de mesas redondas virtuales, aprovechando el cambio a los formatos en línea impulsado por la pandemia de COVID-19. El GSCDM y sus organizaciones miembros de todo el mundo han participado sistemáticamente en las sucesivas sesiones de la CSW, destacando la DM como una cuestión fundamental relacionada con la salud y los derechos sexuales y reproductivos, la violencia de género, la tecnología, el matrimonio infantil y la urgencia de entablar un diálogo sobre la DM. Los temas de sus presentaciones reflejan un enfoque integral: La CSW65, celebrada en 2021, hizo hincapié en la urgente necesidad de entablar un diálogo sobre la DM; la CSW66 de 2022 relacionó la discriminación menstrual con el matrimonio infantil; la CSW67 de 2023 se centró en el papel de la tecnología; la CSW68 de 2024 subrayó que la DM es fundamental para eliminar la violencia sexual y de género; y la CSW69 de 2025 se centró en la defensa de la DM como elemento fundamental para la salud y los derechos sexuales y reproductivos. A través de esta participación sostenida, la GSCDM ha elevado la dignidad menstrual en el discurso global sobre la igualdad de género, fomentando la colaboración internacional y la promoción de políticas que reconocen la discriminación menstrual como una cuestión sistémica de derechos humanos que construye estructuras patriarcales.

Prácticas y becas

Durante la investigación, se reveló que la GSCDM ha aprovechado estratégicamente los programas de prácticas y becas para ampliar el discurso mundial sobre la DM y crear una red comprometida de defensores. Los datos empíricos revelaron que la GSCDM ha acogido a un total de 12 personas menstruantes como becarias, con una duración de entre tres y 24 semanas. Si bien dos becarias trabajaron a distancia, la mayoría lo hicieron en la oficina de la secretaría de la GSCDM en Katmandú. Estos becarios representaban a un conjunto diverso de países e instituciones, entre ellos Brasil (Universidad de Boston), Alemania (Universidad de Hamburgo, ASTA, Universidad de Osnabrück, Universidad de Columbia), Suecia (Mahindra United World College), Suiza (Universidad de Lausana), Estados Unidos (Universidad de California en Berkeley) y el Reino Unido (Universidad de East London). Sus funciones abarcaban la investigación, las campañas en las redes sociales, la participación de la comunidad y la ejecución de programas en sus instituciones de origen. Cabe destacar que el fundador y director de la sección norteamericana del GSCDM comenzó su andadura como becario, lo que ilustra el potencial del programa para fomentar el liderazgo futuro.

Una representante de la sección filipina de GSCDM destacó el papel fundamental de mantener la motivación dentro del movimiento, afirmando: *«Empecé simplemente interesándome por este movimiento cuando conocí a Radha en 2016. Más tarde, comencé a colaborar más activamente con GSCDM, entre otras cosas, escribiendo un capítulo del manual sobre la DM»*. Su testimonio subraya cómo el compromiso personal inicial puede evolucionar hacia un compromiso a largo plazo, y destaca la importancia de la estructura organizativa y el impulso para mantener una participación activa y garantizar los valores del movimiento. permanecen a lo largo del tiempo.

Paralelamente, el programa de becas de seis meses de GSCDM ha involucrado virtualmente a 41 jóvenes becarios de países como Bangladesh, India, Ghana, Francia, Malawi, Malasia, Níger, Nigeria, Pakistán, Tanzania, Estados Unidos, Reino Unido y Uganda. El objetivo de las becas es amplificar el movimiento DM a nivel mundial, dotando a los jóvenes líderes de habilidades prácticas y plataformas de promoción. Por ejemplo, un antiguo becario de Malawi informó de un impacto significativo en la comunidad gracias a la formación práctica: «*He llegado a casi 300 niñas en edad escolar, a las que he impartido formación para fabricar compresas menstruales y enseñándoles a utilizarlas y gestionarlas*». Su trabajo también consistió en movilizar a hombres defensores de la causa, un paso fundamental para derribar las barreras de género en el discurso sobre la menstruación.



Además, el GSCDM puso en marcha el International Media Fellowship, en el que participaron 14 periodistas que han contribuido a sensibilizar sobre temas relacionados con la salud menstrual, como la menstruación ecológica, ejemplificado por la cobertura en medios como el South China Morning Post (Bhandari, 2025). Durante la beca, los participantes pusieron en marcha proyectos relacionados con la DM en sus hogares, oficinas y comunidades, y actuaron como personas de referencia y ponentes. El programa ha dado lugar a resultados tangibles en materia de liderazgo; por ejemplo, el actual miembro del comité directivo del GSCDM en Nigeria es un antiguo becario. Muchos becarios han creado sus propias ONG y han movilizado con éxito fondos comunitarios, lo que refleja la creciente confianza e influencia. El fundador y director de la sección norteamericana de la GSCDM fue uno de los becarios que también creó una organización benéfica llamada DM INC USA en 2024. Una importante contribución intelectual de la beca es la publicación de *Stories from Global South*, una antología menstrual que recoge diversas narrativas y perspectivas del movimiento.

En conjunto, estos hallazgos empíricos demuestran que las prácticas y becas de GSCDM son mecanismos eficaces para el desarrollo de capacidades, el liderazgo, el impacto en la comunidad y la amplificación global de la defensa de la DM.

Formación de formadores en DM

GSCDM ha demostrado un fuerte compromiso con el desarrollo de las capacidades de personas y organizaciones afines en todo el mundo. Los miembros de la GSCDM indicaron que la organización llevó a cabo con éxito tres sesiones de formación internacional presenciales sobre la DM en julio y octubre de 2023 y en julio de 2024. Estas sesiones formaron en total a 75 participantes que representaban a una amplia gama de países, entre ellos la India, Francia, Nepal, Filipinas, Ruanda, Togo, Sri Lanka, Suecia, Suiza, Corea del Sur, Sudán, Estados Unidos y el Reino Unido. Además de estos programas de formación internacionales, el GSCDM respondió a una solicitud de la oficina asiática de la AIDS HealthCare Foundation (AHF) organizando una formación especializada en gestión de la diabetes para 22 mujeres jóvenes líderes que participaban en el programa Girls Act. Esta formación, celebrada en 2023, contó con representantes de nueve países asiáticos. Cabe destacar que tres de estas participantes también contribuyeron a la antología «*Historias de la menstruación en el Sur Global*» y, desde entonces, se han convertido en ponentes activas en diversos foros internacionales.

Participación del equipo del GSCDM en plataformas internacionales

El GSCDM ha participado activamente en una amplia gama de prestigiosos foros mundiales, promoviendo de manera significativa el debate sobre la dignidad menstrual, la gestión de la menstruación, la igualdad de género y la justicia social. Algunas de las principales actividades internacionales son:

- The Red Thread, 2025: Tejiendo derechos y resistencia para la justicia menstrual; organizado por la fundación DASTAK; discurso de apertura.
- Conferencia «Women Waging Peace» (26-28 de febrero de 2025): Presentada en DM como herramienta para la construcción de la paz
- V Conferencia Latinoamericana, 2024: Discurso de apertura
- IRISE Institute, 2024: Mesa redonda sobre concienciación y defensa de la menstruación.
- Italian Foundation, 2024: 20.º aniversario; discurso de apertura
- Conversación sobre el clima, 2024: Menstruación digna; implicaciones éticas y sociales del cambio climático y la justicia medioambiental para África y la diáspora.
- World Social Forum (2024): GSCDM tuvo su panel específico «Menstruación digna: descolonizar el movimiento menstrual y reimaginar el feminismo» y también participó en un panel general
- Women Deliver- 2023: Dignidad menstrual y CSE para la igualdad de género; organizado en colaboración con AHF (HCDA = enfoque de desarrollo de las capacidades humanas – Sen)
- 17 de noviembre de 2022, conferencia «Igniting Global Action for Menstrual Health» (Impulsando la acción global por la salud menstrual), organizada por Period Pandemics (Reino Unido). Ponencia principal: «Activismo en la intersección entre la salud menstrual y la violencia de género».
- Society of Gender Professionals, 2023: Explorando las interrelaciones entre la justicia climática y los derechos sexuales y reproductivos;
- Reframe Pan-Asian Summit, 2022: La importancia de la GSCDM; organizada por Breakthrough; debate paralelo.
- Somos Menstruantes, 2022: Diálogo sobre la importancia de la dignidad menstrual en Perú y Colombia
- MenEngage Alliance, 2022: ESI: Simposio mundial de aprendizaje y intercambio sobre valores de salud, bienestar y equidad
- MenEngage Alliance, 2021: El papel de los hombres y los niños: reconstrucción del poder para la DM.

A través de la presentación de ponencias magistrales y la facilitación de diálogos críticos, el GSCDM se ha posicionado como un defensor clave de la DM y los enfoques interseccionales para la equidad social. Las actividades de la organización abarcan múltiples regiones y temas transversales, desde la consolidación de la paz y la justicia climática hasta la educación sexual integral y la violencia de género, lo que demuestra su estrategia holística e inclusiva. Este amplio espectro de participación no solo amplía la misión de GSCDM, sino que también fomenta el aprendizaje intercultural, la colaboración y la influencia en las políticas sobre cuestiones globales urgentes. Más importante aún, estas actividades han ayudado a GSCDM a establecer la DM como una cuestión transversal.

Publicaciones

El GSCDM/RPF ha producido colectivamente 22 libros centrados en la DM, como se detalla en el capítulo anterior. Radha y otros miembros del equipo del GSCDM/RPF han contribuido con capítulos a varias publicaciones internacionales de prestigio, entre ellas *Making Menopause Matter*, *Period Matters: Menstruation in South Asia*, *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* y *Gendered Agency in Transcultural Hinduism and Buddhism*.

El GSCDM ha elaborado una amplia gama de materiales educativos para promover la DM en varios idiomas, como *el Mini Handbook on Dignified Menstruation is Everyone's Business (Mini manual sobre la menstruación digna es asunto de todos)*, disponible en nepalí, inglés, español y lengua de signos, *Apabitra Ragat* (en nepalí e inglés) y *DM for Girls with Neurodevelopmental Disorders* (DM para niñas con trastornos del desarrollo neurológico) (en nepalí e inglés).

Según la experiencia de los miembros del GSCDM, las versiones en inglés de estos libros han sido fundamentales para amplificar el movimiento DM en todo el mundo. La mayoría de los títulos están disponibles en línea, incluso en Amazon, tanto en formato impreso bajo demanda como en formato electrónico. El alentador éxito de ventas de estos libros en *Thuprai*, una librería en línea, demuestra la creciente demanda mundial de recursos sobre DM y subraya el impulso expansivo del movimiento a nivel internacional.

Además, la DM ha sido objeto de un capítulo específico en más de nueve libros internacionales, lo que constituye una plataforma adicional para sensibilizar y promover la causa a nivel mundial.

Durante la recopilación de datos por parte del equipo de investigación, el GSCDM anunció que la DM había sido incluida como entrada en una enciclopedia sobre menstruación y sociedad, publicada por SAGE Publications, Reino Unido, lo que supone un hito importante en el reconocimiento académico y la difusión del conocimiento sobre el tema.

La DM integrada en otros días internacionales

El GSCDM y sus miembros organizan y participan activamente en diversas actividades alineadas con otras celebraciones internacionales relevantes, como el Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo. En 2024 y 2025, tanto organizaciones miembros como no miembros, entre ellas Days for Girls-USA (2024), Health Watch Hammersmith and Fulham-Reino Unido (2024), Afro-Asiatisches Institut Salzburg-Austria (2025), Menopause Friendly-UK (2025) y el Gobierno de Nueva Gales del Sur-Australia (2025)— centraron sus esfuerzos en los derechos y la justicia menstruales mientras conmemoraban el 8 de marzo.

Del mismo modo, muchas organizaciones miembros aprovechan otras celebraciones internacionales, como el Día Internacional de la Niña, el Día Mundial del Medio Ambiente y el Día Mundial de la Salud, para promover la DM. Estos compromisos estratégicos contribuyen a integrar los derechos y la justicia menstruales en debates más amplios sobre cuestiones sociales, medioambientales y sanitarias, ampliando así el alcance y el impacto del movimiento DM como agenda transversal.

Universidades que crean discurso sobre la DM

Desde 2012, Radha Paudel ha colaborado activamente con más de 50 universidades de todo el mundo, llegando a aproximadamente 2500 estudiantes a través de conferencias presenciales y virtuales.

Estas actividades se han llevado a cabo en diversos países, entre ellos Austria, Canadá, Alemania, Malasia, Noruega, Filipinas, Portugal, Estados Unidos y el Reino Unido, situando sistemáticamente la DM en el centro de los debates.

En Estados Unidos, la defensa de la DM ha ido creciendo de forma constante desde 2013. Durante una entrevista en profundidad, Radha compartió que, hasta mayo de 2025, ha impartido 24 sesiones específicas a más de 650 estudiantes universitarios de diversas universidades de todo el país. Estas sesiones se llevaron a cabo a través de la oficina de consultoría de Passage International en Nepal, lo que reforzó aún más el discurso académico sobre la DM.

Esta labor de divulgación académica sostenida ha desempeñado un papel fundamental a la hora de sembrar las semillas de la DM en la educación superior, fomentar la concienciación, desafiar el estigma menstrual e inspirar a los futuros líderes a defender los derechos y la justicia menstruales en todo el mundo.

Organizaciones y redes que trabajan en torno a la menstruación

El equipo de investigación identificó que GSCDM colabora con aproximadamente 95 organizaciones y redes en todo el mundo. Estos socios tienen diferentes enfoques: algunos trabajan directamente en la DM, otros abordan la menstruación de manera más amplia y algunos operan en sectores relacionados.

Las principales redes mundiales centradas en la menstruación son las siguientes:

- Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Crisis (IAWG)
- Menstrual Health Hub
- Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC)
- Global CSOs Network
- SRHR y Climate Justice Coalition
- Women Peace-Maker Program
- Gender and Climate Justice Circle
- African Coalition Menstrual Health Management

Organizaciones regionales que trabajan activamente en temas relacionados con la menstruación y apoyan la causa de DM:

Región	Organizaciones destacadas
Asia	Purple Feminist Group (Myanmar), The Awakening (Pakistán), Viluthu & Shanthimargham (Sri Lanka), Girls UP Emirates, Swastava Cancer Care Society, Orikalankini (India), Sierra Madre Sanctuary (Filipinas)
África	Africa Foundation for Community Development, Growing Up (Uganda), Association for Reproductive and Family Health (Burundi), Aniedi Etim Foundation (Nigeria), ANPPCAN, CORPSAFRICA (Malawi)
América Latina	Princesas Menstruantes (Colombia), Menstrual Emancipadas, Medicina de Mujer, Menstruación Digna México, NGO Lahaie Luna Lezama (Venezuela), Carpa Roja México
Europa	Afro-Asiatisches Institut Salzburg (Austria), Menopause Café (Escocia), Monon.e.u. (Austria), Bloody Maries (Alemania)
América	The Oda Foundation, Monthly Dignity (Canadá)
Australia	CHALICE Foundation

La fundadora de la CHALICE Foundation de Australia destacó la importancia de crear una red de educadores menstruales alineados con la misión de la GSCDM de formar a las personas y mantener una concienciación generalizada. Afirma: *«Hemos estado ayudando a las personas a convertirse en educadores menstruales y, por lo tanto, estamos alineados con la GSCDM»*, destacando el enfoque en la transferencia de conocimientos y el desarrollo de capacidades.

Del mismo modo, un miembro del comité directivo de la GSCDM de Pakistán compartió cómo la participación de Radha en las formaciones locales ayudó a introducir la DM de forma sensible en contextos en los que el concepto era desconocido. Esta colaboración subraya el valor de la experiencia y los recursos educativos culturalmente relevantes para fomentar el empoderamiento sostenible de la comunidad.

Como refleja Radha, la Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC) no se centró en la menstruación hasta 2015. Después de 2018, comenzó a trabajar en la DM de forma independiente. Como reflejan otros miembros de la secretaría de la GSCDM, otras redes que aún no están conectadas a la GSCDM, como la ERA Coalition en los Estados Unidos, también han comenzado a trabajar en la dignidad menstrual. Del mismo modo, el programa Women Waging Peace ha valorado y apoyado el trabajo de Radha, reconociendo la DM como una herramienta para la construcción de la paz al abordar los conflictos invisibles causados por la discriminación menstrual.

Productos menstruales respetuosos con la DM

El análisis documental y los datos de las entrevistas confirmaron que Viluthu, Sri Lanka, ha abordado activamente las necesidades de productos menstruales mediante la promoción de compresas menstruales reutilizables. Un miembro del comité directivo de Sri Lanka visitó la fábrica de compresas biodegradables Miteri de Nepal para estudiar la posibilidad de replicar este modelo en todo el país. En julio de 2023, el equipo del GSCDM formó a más de 30 participantes en Puttalam, Sri Lanka, para apoyar esta iniciativa.

Además, el Gobierno de Sri Lanka se ha comprometido a ampliar el programa en todo el país.

Las organizaciones miembros del GSCDM en Nigeria y Malawi también están trabajando para alinear sus proyectos de compresas menstruales con el enfoque de las «Tres P», centrándose en las personas, el planeta y el bolsillo: garantizar que los productos menstruales estén en consonancia con los valores de DM.



Mayor interés de los donantes por DM

A pesar de la resistencia inicial de los donantes a apoyar la DM, la GSCDM ha ido obteniendo poco a poco el respaldo financiero de diversas organizaciones. En 2022, la organización benéfica Light My Fire contribuyó con 5000 dólares para apoyar la campaña de la DM. Ese mismo año, la AIDS HealthCare Foundation (AHF) se asoció con la GSCDM para amplificar la campaña de la DM a través de su programa sobre el HIV/AIDS, en particular en torno a las celebraciones del Día de la DM. La AHF ha seguido apoyando la expansión del movimiento de la DM más allá de Nepal.

Otros donantes, como PROSA, Americares y el UNDP/N-Peace Network (Tailandia), han prestado un apoyo crucial a las iniciativas de gestión de la menstruación durante la pandemia y las labores de socorro tras el terremoto. Radha Paudel destaca a Amplify Change como un donante clave que defiende al Sur Global y a las sobrevivientes mediante el apoyo a campañas de gestión de la menstruación, en particular proyectos a pequeña escala que sitúan la dignidad menstrual como punto de partida para la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR).

El Plan Colombo también ha contribuido con apoyo específico para actividades relacionadas con la DM. Por su parte, la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD) ha sido un importante socio de aprendizaje

para la GSCDM a través de su proyecto Sang Pour Sang (SpS), que promueve la DM en nueve países. Una consultora de PSI Europe (Francia) destacó la importancia de la colaboración a gran escala y señaló que, en 2023, la Agencia Francesa de Desarrollo presentó una propuesta para formar un consorcio destinado a abordar los factores estructurales que impulsan la discriminación menstrual en múltiples regiones del mundo. Su participación subraya la importancia de las alianzas estratégicas entre organizaciones y donantes para hacer frente a la discriminación menstrual sistémica y promover el movimiento DM en todo el mundo.

Este panorama cambiante de los donantes refleja los esfuerzos persistentes de la GSCDM y el creciente reconocimiento de la DM como una cuestión fundamental de derechos humanos.

Parlamentarios interesados en la DM

A nivel mundial, parlamentarios, ministros e incluso primeros ministros hablan cada vez más sobre la menstruación, a menudo centrándose en los productos menstruales y abordando la pobreza menstrual. Sin embargo, un número creciente de líderes políticos ha comenzado a defender específicamente la DM como una cuestión política y de derechos humanos.

Entre las voces más destacadas se encuentran: Helen Connolly, Comisionada para la Infancia y la Juventud de Australia (2020); ii) Gangan Thapa, exministro de Salud de Nepal; iii) la Dra. Bimala Rai Paudyal, miembro de la Comisión Nacional de Planificación de Nepal. Estos líderes han pedido que se dé prioridad a la DM como un derecho político fundamental.

Durante la tercera Jornada y Conferencia Internacional sobre la Menopausia Digna, coorganizada por GSCDM, Bhawani Prasad Khapung, ministro de Salud y Población de Nepal, y Maree Todd, ministra de Salud de la Mujer de Escocia, hicieron hincapié en la urgente necesidad de abordar la menopausia digna como parte de la agenda más amplia de la DM.

En 2022, la Dra. Harini Amarasuriya, honorable primera ministra de la República Socialista Democrática de Sri Lanka, se comprometió a implementar iniciativas de DM, tal y como expresó en su mensaje de presentación de las actas de la conferencia.

Estos respaldos políticos marcan hitos importantes en la promoción de la DM en los debates políticos nacionales e internacionales, lo que indica un mayor compromiso gubernamental con la justicia menstrual.

La DM incluida en los medios de comunicación internacionales y en el cine

Históricamente, la cobertura mediática de la menstruación se ha centrado principalmente en cuestiones fiscales, de accesibilidad y de higiene, a menudo enmarcándola como una cuestión de pobreza menstrual. Sin embargo, recientemente, varios medios de comunicación internacionales han comenzado a incorporar la DM en sus narrativas, incluyendo con frecuencia declaraciones de Radha, una destacada defensora de la DM.

Al Jazeera (2018) citó a Radha haciendo hincapié en la necesidad de un diálogo nacional para romper el estigma menstrual: *«La menstruación es natural... y tenemos que transmitir el mensaje científico a través de un diálogo nacional sobre el estigma menstrual»*. CNN (2019) destacó su opinión de que la menstruación es una cuestión compleja que implica la desempoderamiento, los derechos de las mujeres,



salud, la educación, el medio ambiente y el saneamiento, y subrayó que centrarse en un solo aspecto no resolverá el problema.

Durante la pandemia de COVID-19, medios como el South China Morning Post sacaron a la luz la arraigada discriminación menstrual, especialmente entre las trabajadoras sanitarias.

Boletines informativos de organizaciones como el Fondo para el Saneamiento y la Higiene, el Centro de Aprendizaje sobre Saneamiento, Global Gedacht, Spotlight Nepal y la Reproductive Health Supplies Coalition también han amplificado la urgencia de la DM como tema transversal.

Varios proyectos cinematográficos y documentales han dado mayor visibilidad a la DM a nivel mundial. Producciones internacionales de Austria, los Países Bajos, Filipinas (por ejemplo, Women in Nepal: Fight for Dignified Menstruation, de Forum Asia), Corea del Sur y los Estados Unidos han documentado el activismo de Radha Paudel, ampliando la concienciación en múltiples idiomas y regiones. Del mismo modo, una artista afiliada al Consejo de las Artes de Canadá compartió cómo su documental, desarrollado bajo la dirección de Radha Paudel y proyectado en el Festival Internacional de Cine de Katmandú, logró que la DM volviera a la agenda de los legisladores. El éxito del documental a la hora de influir en los legisladores para que debatieran la cuestión demuestra cómo los medios de comunicación y el arte pueden ser herramientas poderosas para promover el cambio social, lo que conduce a una mayor concienciación y acción política. Todos estos medios de comunicación y documentales también han creado vías para el debate mundial sobre la DM.

La DM en la obra literaria

Los análisis documentales y de las redes sociales revelaron que la DM se ha convertido cada vez más en un tema recurrente en las expresiones literarias y artísticas internacionales, promovido tanto por organizaciones miembros como no miembros de la GSCDM. Se han presentado diversas formas creativas, como canciones, poesía, teatro, desfiles de moda, pinturas y relatos, en diversos programas para desafiar el estigma menstrual y defender la dignidad menstrual.

La poesía, en particular, ha demostrado ser eficaz para hacer frente a la discriminación y reclamar la autonomía corporal, al poner de relieve la falta de dignidad y de espacios seguros para las personas menstruantes. Las canciones en idiomas como el inglés y el alemán utilizan letras emotivas y comprometidas para atraer a un público más amplio, cambiar los discursos y normalizar las conversaciones sobre la menstruación y la dignidad. Estas intervenciones artísticas reflejan un cambio cuantificable en la conciencia y las actitudes del público hacia la menstruación.

Las representaciones teatrales, los espectáculos callejeros y los documentales han creado plataformas inclusivas para la dignidad menstrual y el cambio social, desmontando mitos y enfrentándose a la discriminación a través de historias convincentes. Las artes visuales, incluyendo pinturas realizadas con sangre menstrual, ilustraciones, instalaciones y cómics, desafían las prácticas menstruales discriminatorias y celebran la menstruación como símbolo de dignidad. Estos esfuerzos creativos no solo han roto tabúes arraigados, sino que también han inspirado movimientos de base e influido en los debates políticos a nivel mundial.



El GSCDM también organizó un concurso mundial de arte en 2023, en el que la artista afgana Nadira Ganji obtuvo un reconocimiento por su obra.

Redes sociales

Las experiencias de los participantes y el análisis de las redes sociales revelaron que la GSCDM ha aprovechado eficazmente las plataformas de redes sociales para amplificar el mensaje de la DM a nivel internacional. A través de la difusión generalizada de publicaciones, el uso de hashtags específicos como #DignifiedMenstruation y la participación en campañas como el Día Internacional de la DM, la GSCDM ha creado una vibrante comunidad en línea que aboga por la equidad menstrual y los derechos humanos.

Las redes sociales han permitido a diversas partes interesadas, entre ellas activistas, periodistas, responsables políticos y jóvenes, participar en diálogos que cuestionan la discriminación menstrual, destacando la DM como una cuestión interseccional fundamental. Este activismo digital ha propiciado cambios cuantificables en el discurso público, la participación en las políticas y la movilización de base, lo que demuestra el poderoso papel de las redes sociales en promover la DM como una prioridad universal en materia de derechos humanos.

La DM en Rotary Internacional

El análisis documental y las entrevistas revelaron que la GSCDM también ha estado trabajando con Rotary International. En 2022, Jennifer E. Jones hizo historia al convertirse en la primera mujer en ocupar la presidencia de Rotary International y, desde entonces, ha sido una firme defensora de la DM. Tras una petición de la GSCDM en la que se instaba a Rotary a respaldar el Día Internacional de la DM, el compromiso de Rotary se hizo evidente. Ese año, el Rotary Club of Silicon Valley organizó un seminario web titulado «La urgencia de una menstruación digna», en el que se destacó la discriminación menstrual como un factor fundamental de la desigualdad de género.

desigualdad. Para consolidar aún más este apoyo, Rotary International dedicó un evento especial a la DM en su Convención de 2023 celebrada en Melbourne (Australia), lo que demuestra la creciente solidaridad con la campaña mundial en favor de la DM y subraya su importancia en los diálogos internacionales.

Embajadores de buena voluntad

El sitio web de la GSCDM menciona que la DM cuenta con embajadores de buena voluntad para dar mayor difusión a las campañas. La Sra. Shrinkhala Khatiwada, Miss Nepal Mundo 2018, arquitecta y activista social, fue embajadora de buena voluntad de 2021 a 2023. Le sucedió Sangita Rokaya, una célebre alpinista conocida por su exitosa ascensión al Everest, que ocupa el cargo desde 2024. Estas embajadoras desempeñan un papel fundamental en la sensibilización, la movilización del apoyo público y el avance del movimiento por la dignidad menstrual en diversas comunidades.



Resumen del capítulo

El impacto global del Movimiento DM, liderado por la GSCDM y sus capítulos, ha avanzado significativamente el discurso sobre la DM en todo el mundo. A través de la promoción estratégica y el desarrollo de capacidades, la GSCDM ha fortalecido el compromiso político en países como Nepal, Sri Lanka y Escocia, fomentando el reconocimiento y la acción política sobre la menstruación digna. El amplio respaldo al Día Internacional de la Menstruación Digna, celebrado el 8 de diciembre, pone aún más de relieve la creciente influencia del movimiento a la hora de unir a diversas partes interesadas en torno a una agenda común de derechos humanos. Sin embargo, estos son solo los primeros pasos, y aún queda un largo camino por recorrer para lograr un impacto sostenido. En conjunto, estos avances subrayan el papel fundamental del movimiento a la hora de convertir la discriminación menstrual en una prioridad mundial.

CAPÍTULO V

DESAFÍOS AL INICIAR EL MOVIMIENTO POR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA

Dado que el movimiento DM ha evolucionado como un movimiento voluntario nuevo, del sur global y liderado por supervivientes, se ha enfrentado a múltiples retos en diversas etapas y niveles. Por lo tanto, no sería posible abarcar todos esos retos en un único informe de este tipo. Sin embargo, algunos de los retos clave para el avance de este movimiento se han agrupado en unas pocas categorías analíticas clave, entre las que se incluyen los retos conceptuales, los retos individuales y los retos institucionales. Además, los retos nacionales y globales se han fusionado en esas categorías analíticas. Por lo tanto, en este capítulo se exploran los retos multifacéticos encontrados durante el movimiento DM, basándose en las aportaciones de los miembros del equipo de RPF, GSCDM, personas y organizaciones no pertenecientes a RPF, así como en perspectivas nacionales y globales.

Desafíos conceptuales

A pesar del creciente debate en torno a la DM, muchos funcionarios gubernamentales, líderes políticos, activistas de los medios de comunicación y partes interesadas en el desarrollo siguen utilizando el término «chhaupadi», que en el dialecto local nepalí Achhami significa «menstruación».

La palabra chhaupadi ha sido malinterpretada y mal utilizada tanto a nivel nacional como mundial para desviar la campaña. A pesar de la existencia de la política nacional sobre la DM de 2017, en un reciente debate sobre el informe paralelo de la CEDAW celebrado el 5 de febrero de 2025 en Ginebra, tanto el relator del evento como los representantes del Gobierno nepalí utilizaron el término chhaupadi. Del mismo modo, organismos nacionales clave, como la Comisión de Derechos Humanos y la Comisión Nacional de la Mujer, siguen haciendo referencia al chhaupadi en sus políticas y programas. Los principales medios de comunicación nacionales, incluido el diario Kantipur National Daily, siguen utilizando el término «chhaupadi» en lugar de «discriminación menstrual» (Dhungana, 2025). Esto parece perpetuarse incluso entre los jóvenes, a quienes se les ha inculcado la idea de que la sangre menstrual es impura. El coordinador nacional de DMC destaca el reto: *«A los jóvenes se les ha enseñado que la sangre menstrual es impura, por lo que siguen prácticas restrictivas durante la escolarización»*. Este condicionamiento social perpetúa el estigma a lo largo de generaciones.

Más comúnmente, las personas tienden a enmarcar la menstruación en términos de higiene o gestión de la salud, evitando el término «discriminación menstrual» o abordar la naturaleza compleja de la discriminación menstrual. Esta reticencia sugiere una resistencia subyacente a reconocer plenamente la discriminación menstrual como una cuestión sociocultural y política basada en los derechos. Algunos culpan al movimiento contra la discriminación menstrual de estar impulsado por donantes o influenciado por la agenda del Norte Global, lo que refleja una mentalidad colonial persistente que complica su aceptación.

Además, la discriminación menstrual se entiende a menudo de forma restrictiva como estigma menstrual, lo que no permite captar su complejidad a lo largo del ciclo menstrual y sus implicaciones sociales, económicas y políticas más amplias. Una periodista con más de tres años de experiencia cubriendo la DM señaló que los políticos, parlamentarios y activistas suelen restar importancia a la gravedad de la discriminación menstrual, comparándola desfavorablemente con cuestiones más visibles e inmediatas, como la violencia física o la muerte. Esta falta de urgencia contribuye a que la discriminación menstrual reciba una baja prioridad a pesar de su impacto generalizado.

Estos datos indican que la principal razón de la resistencia hacia la DM es la baja prioridad que le otorgan las principales partes interesadas, a pesar de que la discriminación menstrual afecta a todas las personas en distintos grados y formas.

Algunos académicos internacionales utilizan el término «chhaupadi» y, en ocasiones, culpan de la discriminación menstrual a Nepal, a pesar de que se trata de un problema mundial. La UN y otras organizaciones incluyen el «chhaupadi» en la categoría de prácticas tradicionales nocivas (GSCDM, 2025), junto con la dote y la brujería, y no como un problema independiente. Esto resta importancia a la complejidad y la gravedad de la discriminación menstrual. Además, la higiene menstrual, la salud menstrual y la pobreza menstrual han socavado aún más la complejidad de la discriminación menstrual en toda su diversidad. Todos los ejemplos y experiencias mencionados anteriormente ponen de relieve los retos que plantea la comprensión de la gravedad del concepto de DM.

Ausente en los discursos clave

Tanto en el discurso nacional como en el mundial, la DM sigue estando prácticamente ausente a pesar de los importantes avances en los discursos feministas, sobre los derechos de la mujer, los derechos humanos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (SDG). Desde el surgimiento de los movimientos feministas, el avance de los derechos de la mujer y el establecimiento de marcos internacionales de derechos humanos (a partir de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948), la discriminación menstrual ha sido notablemente ignorada. *«Este silencio ha perpetuado el estigma y la exclusión, lo que dificulta a los defensores de esta causa impulsar el movimiento por la DM, que ha evolucionado de forma orgánica»*, reflexiona un miembro del equipo de GSCDM. Aunque Nepal ha participado activamente en estos discursos globales y ha implementado políticas de salud reproductiva, como la Ley de Maternidad más Segura y Salud Reproductiva de 2018, la discriminación menstrual sigue ausente de estos marcos.

Radha reflexiona sobre esta marginación y afirma: *«Si hubiera nacido en Occidente y esta idea hubiera surgido allí, el debate y el movimiento habrían tenido mayor alcance y relevancia»*. Esto pone de relieve cómo la dinámica política mundial ha dejado de lado las cuestiones menstruales, en particular las que tienen su origen en el Sur Global.

El Manual práctico sobre la DM destaca que la discriminación menstrual afecta directamente al menos a nueve de los SDG, lo que subraya su amplia relevancia. Sin embargo, sigue existiendo una necesidad apremiante de incorporar las epistemologías y las realidades vividas en el Sur Global en los marcos feministas y de derechos humanos dominantes.

Casi todas las participantes con experiencia en organizaciones feministas, de derechos de las mujeres y de derechos humanos informaron de que las prácticas menstruales rara vez se examinan desde la perspectiva de la violencia sexual y de género (SGBV), los derechos humanos o el feminismo, ni siquiera en sus propios hogares y comunidades. Muchas partes interesadas perciben la menstruación como una cuestión menos importante que otras prioridades, como la participación política de las mujeres, la consolidación de la paz, la SGBV, los derechos de ciudadanía, los derechos contra la discriminación por motivos de casta o la igualdad de género y la inclusión social (GESI).

Los análisis documentales y los testimonios de los participantes muestran sistemáticamente que la menstruación no es una prioridad. A pesar de los esfuerzos de Radha por vincular la gestión de la menstruación con la consolidación de la paz, los SDG y otras agendas mundiales a través de foros internacionales y peticiones, ha comprobado que la resistencia persiste en todos los niveles.

Además, un miembro del GSCDM reflexiona que instrumentos internacionales clave en materia de derechos humanos, como la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (ICPD) de 1994 en El Cairo y la Conferencia de Beijing de 1995, que identificó 12 áreas críticas de preocupación, no han abordado explícitamente la discriminación menstrual.

Durante la entrevista, los miembros del GSCDM reiteraron con frecuencia que los debates que se centran exclusivamente en la anatomía y la fisiología de los sistemas reproductivos masculinos y femeninos, incluida la menstruación, no abordan las dimensiones sociales y sistémicas más profundas de la discriminación menstrual. A pesar de los numerosos programas e iniciativas, la DM aún no ha recibido la atención integral que requiere.

La ausencia de la DM en la educación, desde la escuela hasta la universidad

La menstruación digna sigue siendo una cuestión muy descuidada en los sistemas educativos, desde la escuela primaria hasta la universidad, a pesar de los compromisos de larga data con la educación de calidad, la justicia social, la igualdad, los derechos del niño y la educación de las niñas en Nepal y otros países. La Primera Comisión Nacional de Planificación Educativa, creada en 1954, marcó los primeros esfuerzos hacia la alfabetización universal. Movimientos como la Education for All (EFA) y el Girls' Education Challenge (GEC) desde 2012 han mejorado el acceso de las niñas marginadas. Sin embargo, estas agendas progresistas no se han traducido en la priorización de la salud menstrual en la educación.

El Gobierno ha comenzado a abordar la educación sobre la salud menstrual: el Ministerio de Educación ha revisado los planes de estudios de los grados 4 a 12 para incluir contenidos relacionados con la menstruación, y políticas como el Procedimiento de distribución y gestión de compresas higiénicas (2019) apoyan la higiene menstrual. Sin embargo, estas iniciativas suelen hacer hincapié en la higiene y la distribución de productos, y prestan poca atención a la eliminación del estigma menstrual o la promoción de la dignidad.

Del mismo modo, un miembro del cuerpo docente de una universidad nepalí señaló que la DM está ausente incluso en cursos relacionados con la salud, como enfermería, medicina y salud pública.

Los niños suelen empezar a aprender de manera informal sobre la menstruación entre los 6 y los 9 años, pero ningún plan de estudios escolar ni política educativa aborda explícitamente la DM. Las escuelas rara vez están diseñadas para ser favorables a la DM, ya que carecen de infraestructuras adecuadas y entornos propicios.

Esta brecha se extiende a las instituciones de educación superior (HEI) a nivel nacional y mundial, donde la DM sigue estando ausente de los planes de estudio y el discurso institucional. En consecuencia, la DM surge como un marco teórico relativamente nuevo y poco reconocido dentro de la educación.

Las investigaciones y los análisis documentales revelan que, si bien existen programas de gestión de la higiene menstrual (MHM), como los de UNICEF, UNESCO y World Education, estos se centran principalmente en las instalaciones higiénicas y la sensibilización básica, en lugar de integrar la gestión de la menstruación como un tema educativo integral y basado en los derechos. Los miembros del GSCDM informan de que las organizaciones que trabajan en el ámbito de la educación y las universidades suelen evitar hablar de la gestión de la menstruación. Un académico de Bangladesh observó: *«Hasta ahora, no hay ninguna sección o espacio específico para la DM en las universidades en las que imparto clases»*. Los participantes de Estados Unidos, África y Asia consideraron, en retrospectiva, que no habían encontrado discriminación relacionada con la menstruación y la menopausia en sus planes de estudios de educación superior.

Esta persistente negligencia en los sistemas educativos refleja una discriminación menstrual más amplia y una resistencia institucional que dificultan la normalización de la menstruación y el avance de la dignidad menstrual. Abordar esta brecha es fundamental para empoderar a las personas menstruantes, reducir el absentismo y fomentar la igualdad de género a través de una educación informada y basada en los derechos.

La ausencia de la DM en los derechos del niño

Los derechos del niño han sido objeto de atención en los marcos internacionales y nacionales durante décadas, comenzando con la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CRC) de 1989, que Nepal ratificó para reforzar su compromiso con la protección del bienestar de los niños. El examen documental de las publicaciones del GSCDM indicó que los niños aprenden sobre la menstruación entre los 6 y los 9 años. La CRC se basa en cuatro pilares principales: supervivencia, protección, desarrollo y participación; sin embargo, ninguno de estos pilares aborda la discriminación menstrual de forma directa o indirecta. Como expresó un participante de Australia: *«A pesar de los numerosos programas sobre los derechos del niño, hay escasa información e intervenciones sobre la discriminación menstrual»*.

A nivel mundial, las Naciones Unidas, las redes y las ONG internacionales y no gubernamentales han estado trabajando para poner fin al matrimonio infantil. Históricamente, *la Ley Sharda* de 1929 (India) fue una de las primeras iniciativas legales para abordar el matrimonio infantil. Durante los últimos 60 años, la UN y Nepal han desarrollado numerosas políticas y programas destinados a poner fin al matrimonio infantil, una práctica que sigue siendo generalizada a pesar de las prohibiciones legales. Sin embargo, ninguna de ellas reconoce la discriminación menstrual como una de las causas del matrimonio infantil ni la DM como una estrategia para poner fin a esta práctica. Los expertos nepalíes que han hablado sobre el matrimonio infantil hacen hincapié en que el estigma y la discriminación menstruales obligan a muchas familias a casar a sus hijas a una edad temprana, a menudo para evitar los retos sociales y culturales asociados a la menstruación. Del mismo modo, los miembros del GSCDM destacan que, si bien los programas contra el matrimonio infantil se centran en los marcos jurídicos, la sensibilización y la aplicación de la ley, a menudo descuidan la DM como cuestión fundamental. Esta omisión limita la eficacia de las intervenciones, ya que la discriminación menstrual sigue profundamente arraigada en las normas culturales y las expectativas sociales que presionan a las niñas a contraer matrimonio a una edad temprana.

La ausencia de la DM en el movimiento menstrual

El movimiento menstrual ha evolucionado a lo largo de varias décadas, marcado por hitos clave como la creación de la Sociedad para la Investigación del Ciclo Menstrual (SMCR) en 1974, la atención mundial prestada a la salud menstrual en 2012 (WHO y UNICEF), el énfasis de la UNESCO en la higiene menstrual en 2014 y la atención prestada a la pobreza menstrual en 2015. Sin embargo, estos importantes marcos han pasado por alto en gran medida los aspectos críticos de la discriminación menstrual. El discurso dominante se ha centrado exclusivamente en el ciclo menstrual biológico de cinco días y la gestión menstrual, a menudo descuidando el enfoque más amplio del ciclo de vida y las complejas cuestiones sociales, culturales, políticas y de derechos humanos que lo rodean. Este enfoque limitado ha restringido la capacidad del movimiento para abordar el estigma, la exclusión y la discriminación profundamente arraigados a los que se enfrentan las personas menstruantes a lo largo de su ciclo de vida.

Ausencia de la DM en las políticas y programas sectoriales y de GESI

Si bien las políticas de igualdad de género e inclusión social (GESI) se han integrado cada vez más en todos los sectores a nivel nacional y mundial, la DM sigue estando notablemente ausente de estos marcos. El documento de la OIT destaca que los debates sobre la dignidad en el lugar de trabajo suelen hacer hincapié en la igualdad salarial y la equidad de género en general, pero no abordan la dignidad menstrual ni los retos únicos a los que se enfrentan las personas menstruantes (ILO C190), como el estigma, la insuficiencia de las instalaciones y la discriminación a lo largo del ciclo menstrual, incluida la menopausia y más allá. Un miembro del GSCDM compartió que las políticas sectoriales en agricultura, deportes, tecnología y clima del mismo modo, se pasa por alto el impacto de la menstruación en la participación y la inclusión.

Según un miembro del Comité Directivo del GSCDM, *«aunque la mayoría de las políticas de GESI tienen por objeto fomentar la inclusión, tienden a pasar por alto la naturaleza compleja y multifacética de la discriminación menstrual que afecta a la salud, la educación, el empleo, la participación social, etc.»*. Esta laguna perpetúa la exclusión y limita la eficacia de las políticas que tienen en cuenta las cuestiones de género.

Individual, como Radha, pionera del DM

El recorrido de Radha Paudel como pionera del movimiento DM ha estado marcado por importantes retos tanto a nivel nacional como internacional, lo que refleja el estigma y la resistencia profundamente arraigados en torno a la menstruación.

A nivel de base, Radha se enfrentó a una intensa oposición y a amenazas personales, especialmente durante los primeros días de su activismo, hace casi tres décadas. En las zonas rurales, las comunidades a menudo rechazaban sus esfuerzos de plano, culpándola, negándose a participar en sus talleres de formación e incluso intentando agredirla físicamente, según recuerda. Se la acusó de ser antihindú y se la tildó de mujer de mal carácter, y recibió amenazas de muerte tanto de líderes locales como de activistas. Por ejemplo, un líder local de Jumla amenazó con matarla y recibió llamadas amenazantes de una federación hindú advirtiéndole que no hablara de la menstruación. Los líderes religiosos condenaron públicamente su trabajo y uno de ellos comentó despectivamente en 2021 que su activismo era socialmente perturbador, recuerda Radha.

A pesar de estos comienzos hostiles, Radha recuerda que, una vez que explicó los fundamentos científicos, constitucionales y de derechos humanos de la discriminación menstrual y la DM, muchos opositores suavizaron su postura. Curiosamente, afirma que *«hoy en día me resulta más fácil trabajar con poblaciones rurales sin educación e incluso con líderes religiosos que con las élites urbanas y educadas»*.

En Katmandú, Radha se encontró con un tipo de resistencia diferente, sutil pero omnipresente. En los ministerios, entre abogados, periodistas, políticos y activistas, a menudo se enfrentó a críticas públicas encubiertas con argumentos culturales y religiosos, acusaciones de radicalismo y exclusión deliberada de plataformas clave. Por ejemplo, tal y como refleja un profesor universitario que también participó en el programa con Radha, *«durante la proyección de un documental y un debate sobre la DM el 30 de enero de 2025, un representante de un donante de la GIZ se opuso públicamente a su participación cuando el moderador anunció su nombre, a pesar de que se había confirmado previamente»*. Radha también reflexiona sobre el hecho de que se la ha tildado de «loca» y «antimonárquica» en las redes sociales y en el discurso público. Algunos activistas han pedido abiertamente que se emprendan acciones legales contra ella, mientras que otros han socavado su credibilidad ante los donantes afirmando falsamente que no estaba disponible para la coordinación.

Los medios de comunicación a menudo evitaban publicar su trabajo o retrasaban sus respuestas, y algunos cuestionaban la necesidad misma de abordar la menstruación cuando existen cuestiones «más graves». Ella recuerda que un literato muy aclamado en Nepal dijo: *«¿Realmente necesitamos escribir sobre la menstruación? ¿No tenemos otros problemas más graves?»*. Esta exclusión y reacción sistemáticas son solo la punta visible del iceberg de los retos a los que se ha enfrentado Radha.

Las luchas de Radha se extendieron más allá de las fronteras de Nepal. En talleres y seminarios internacionales en países como Indonesia (2008), Tailandia (2011, 2014, 2016), Filipinas (2014), Turquía (2014) y Estados Unidos (2012, 2014, 2016, 2018), se encontró con actitudes despectivas

y escepticismo. Muchos colegas internacionales percibían la discriminación menstrual como un problema exclusivo de Nepal, arraigado en la pobreza y en prácticas culturales «incivilizadas», en lugar de como una cuestión de derechos humanos a nivel mundial. Esta percepción se vio reforzada por la representación que los medios de comunicación hacían de los retos de Nepal, a los que se exotizaba.

Radha recuerda que a menudo era criticada por colegas que antes trabajaban con ella en temas relacionados con la menstruación a través de correos electrónicos, redes sociales y mensajes de WhatsApp, acusándola de ser una alborotadora dentro del movimiento menstrual y pidiendo el cierre del GSCDM y amenazando con no celebrar el 8 de diciembre como Día Internacional de la Menstruación. Las solicitudes de colaboración de sectores como la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR), la justicia climática, la planificación familiar, la campaña por el aborto seguro, etc., eran frecuentemente ignoradas, lo que aislaba aún más su labor de defensa.

A pesar de estas formidables barreras, la persistencia de Radha condujo a hitos importantes, como el establecimiento del Día Internacional de la Menstruación y el creciente reconocimiento de la dignidad menstrual como una cuestión de derechos humanos en Nepal y más allá. Su activismo encarna un valiente desafío a las nociones existentes sobre las relaciones de poder, el patriarcado, la paz, los derechos humanos, etc., y a la inercia institucional, inspirando un movimiento global que busca dismantelar la discriminación menstrual.

Como miembro del equipo de RPF o DMC Nepal

Como miembro del equipo de RPF o DMC Nepal, uno de los retos persistentes ha sido la «falta de un espacio significativo para participar y contribuir en foros clave», según ha compartido un miembro del personal de RPF. Las invitaciones se envían a menudo con incertidumbre («¿La has recibido?»), solo para descubrir que, cuando llega el momento, los representantes de RPF son excluidos de los paneles o se les niega la oportunidad de intervenir. Por ejemplo, *«Durante la celebración de la Menstrual Health and Hygiene Management Partner Alliance (MHMPA) el 28 de mayo de 2025, los debates se centraron en la menopausia, pero cuando levanté la mano tres veces para destacar que la DM abarca la menopausia, se me ignoró repetidamente»*, compartió otro miembro del personal de RPF. No se trató de un incidente aislado; se produjo un silenciamiento similar en la reunión preparatoria del informe paralelo de la CEDAW, donde las aportaciones de la RPF fueron recibidas con actitudes despectivas a pesar de que la RPF es miembro de estas organizaciones.

Esta marginación se extiende también a las instituciones nacionales. *«Cuando el RPF intentó participar por primera vez en los paneles organizados por los ministerios y la Comisión de Derechos Humanos, se nos incluyó en las comunicaciones iniciales, pero luego se nos sustituyó sin explicación alguna»*, recuerda un miembro del personal del RPF. A nivel mundial, las respuestas a los correos electrónicos suelen retrasarse o ignorarse, se incumplen los plazos y se comprimen los calendarios de los programas, lo que presiona al RPF a acortar las presentaciones, como si la dignidad menstrual fuera un tema menos importante. Estas experiencias ponen de relieve la lucha constante por que la DM sea reconocida y priorizada en los espacios políticos y de incidencia normativa.

Como miembro del equipo de la GSCDM

Como miembro del equipo de la GSCDM, los retos a nivel nacional en los respectivos países son importantes. Aunque la DM se reconoce públicamente como un tema importante, a menudo recibe poca o ninguna financiación específica, tanto a nivel nacional como mundial. Muchas partes interesadas perciben la DM como una cuestión principalmente nepalí, dados sus orígenes, y por lo tanto no la consideran relevante para sus propios contextos. Además, existe una tendencia a centrarse únicamente en las

formas de discriminación menstrual, mientras que las formas más sutiles e invisibles siguen siendo ignoradas. Cuando los miembros del GSCDM intentan participar en foros mundiales, a menudo se enfrentan a la exclusión: se rechazan sus resúmenes y los debates suelen desviarse hacia cuestiones como la violencia sexual o el cambio climático, que se consideran más urgentes o tangibles. A estos retos se suman algunos activistas del movimiento más amplio por la salud menstrual, que actúan de forma competitiva y descartan la DM por considerarla vaga o inalcanzable, argumentando que solo las cuestiones relacionadas con la higiene son medibles y merecen atención. Esta dinámica crea importantes obstáculos para que la DM avance como una cuestión de derechos humanos reconocida y prioritaria a nivel mundial.

No RPF/GSCDM

Muchas personas y organizaciones que han adoptado la DM tras participar en cursos de formación sobre la RPF o la GSCDM se enfrentan a importantes retos en sus esfuerzos de promoción, tanto a nivel nacional como mundial.

A nivel nacional, un antiguo graduado del Child Club convertido en activista de DM compartió su frustración: «*Cuando trabajaba como graduado del Child Club, me invitaban a menudo a dar charlas. Pero ahora, como activista de DM, me rechazan con frecuencia*». Esto refleja una tendencia más generalizada en la que los nuevos defensores luchan por obtener reconocimiento y apoyo fuera de las redes establecidas.

Un participante señaló: «*La propia AIN se resiste; los hemos invitado a través de diversos canales, pero no celebran la DM, excepto la AIDS HealthCare Foundation de Nepal, la SETI Foundation y el UNDP Nepal*».

Del mismo modo, según un miembro de DMC-Nepal, «*Plan International Nepal dejó de utilizar los marcos de DM después de 2023, a pesar de haber duplicado anteriormente las publicaciones de la RPF*», lo que pone de relieve las dificultades para mantener el compromiso.

Además, en retrospectiva, afirmó que «*Plan International Nepal utilizó materiales del RPF sin permiso y luego hubo algunas negociaciones, pero no cumplieron el compromiso acordado*» (véase la foto adjunta, que muestra la disculpa pública de Plan International Nepal [arriba] y el acuerdo de negociación [abajo]).



El equipo de RPF reflexionó que, aparte de Amplify Change y AHF, el apoyo mundial a la DM sigue siendo limitado, lo que limita el crecimiento y el impacto del movimiento. A nivel mundial, la comunidad de donantes presenta obstáculos adicionales. Según un miembro del equipo de DMC Nepal, «*A pesar de los esfuerzos por involucrarlos, muchos donantes y redes siguen resistiéndose a aceptar plenamente la DM*». Estas experiencias ponen de relieve las barreras que siguen enfrentando los defensores de la DM para conseguir solidaridad en torno a esta cuestión.

Resistencia cultural y religiosa

La discriminación menstrual a nivel comunitario está profundamente entrelazada con creencias culturales y religiosas, lo que crea importantes barreras para el avance de la gestión de la menstruación. En Nepal y en muchos otros países, el silencio y la ignorancia sobre la menstruación se justifican a menudo invocando la tradición y la religión. Un miembro del DMC-Nepal afirmó que *«las partes interesadas, incluidos los medios de comunicación y las instituciones como la Comisión Nacional de la Mujer, a veces recurren a la «otredad», sugiriendo que la discriminación menstrual es un problema limitado a las regiones rurales u occidentales, y no a los centros urbanos»*. A nivel mundial se observan patrones similares. Según un miembro del GSCDM, en países como Nigeria, Sri Lanka, Austria y Canadá, la discriminación menstrual rara vez se aborda en los diálogos sobre derechos humanos, y a menudo se descarta como una cuestión cultural demasiado delicada para tratarla abiertamente.

Un miembro del DMC-Nepal recuerda: *«En Nepal, las comunidades hindúes y musulmanas suelen defender doctrinas religiosas que describen la menstruación como un estado de impureza o voluntad divina, lo que desalienta el debate abierto o la cuestionamiento»*. Muchos creen que la menstruación es un orden divino que exige la exclusión de las actividades religiosas y sociales. Aunque las comunidades budistas y cristianas no muestran el mismo nivel de restricciones visibles, ciertos rituales siguen marginando a las personas menstruantes al definir la sangre menstrual como sucia o impura, lo que refuerza las nociones de debilidad y exclusión. Por ejemplo, a las mujeres se les suele prohibir el acceso a los templos, las cocinas o las reuniones sociales durante la menstruación, y deben realizar rituales de purificación después. Sin embargo, incluso en las zonas urbanas, muchas mujeres siguen observando restricciones como evitar el culto religioso o los eventos sociales, impulsadas por el estigma internalizado y el miedo al castigo divino. Estos marcos culturales y religiosos no solo perpetúan la discriminación menstrual, sino que también obstaculizan los esfuerzos para promover la dignidad menstrual, ya que cuestionar estas normas se considera a menudo una falta de respeto.

Desafíos a nivel institucional

Un trágico ejemplo que ilustra el vacío sistémico es la muerte de dos niñas de 14 y 19 años en Dailekh en 2017, que fallecieron en cabañas menstruales debido a la discriminación visible por menstruación. Radha y sus colegas presentaron una demanda judicial, pero fue desestimada alegando la falta de leyes pertinentes, lo que puso de relieve las deficiencias legales sistémicas.

Según compartió un miembro de DMC-Nepal, *«a pesar de algunos avances graduales en las políticas sobre la gestión de la menstruación, el apoyo institucional sigue siendo débil debido a la ausencia de planes de acción concretos, presupuestos específicos y unidades de coordinación dentro de los organismos gubernamentales»*. Además, los participantes reflexionaron que el compromiso político es notablemente bajo y que el sistema aún no ha asumido plenamente ni priorizado la gestión de la menstruación como una cuestión fundamental de derechos humanos. Un participante reflexionó: *«Las políticas existen sobre el papel, pero sin presupuestos, personas de contacto ni planes de acción claros, la dignidad menstrual sigue marginada. Falta voluntad política y las instituciones dudan en asumir la responsabilidad»*. Otro señaló: *«Incluso cuando se producen tragedias como las muertes de Dailekh, la respuesta legal e institucional es débil, lo que demuestra que la discriminación menstrual aún no se considera una prioridad»*.

Según un miembro del GSCDM, *«las principales políticas nacionales y mundiales sobre el matrimonio infantil, los derechos de la mujer y la GESI, incluidos la Declaración de París y los marcos de justicia climática —no abordan explícitamente la discriminación menstrual»*.

Otro miembro del GSCDM señaló: *«Los principales foros internacionales, como la Comisión de Población y Desarrollo (CPD) y la Sexual Violence Research Initiative (SVRI), omiten igualmente la discriminación menstrual de sus agendas, centrándose en cambio en cuestiones como el acoso y la explotación sexuales».*

La mayoría de los participantes señalaron que los medios de comunicación y las universidades, incluso aquellos con políticas de GESI, rara vez incorporan la discriminación menstrual en sus marcos, lo que perpetúa la invisibilidad. Los organismos donantes y los órganos de las Naciones Unidas suelen limitar su participación a la higiene menstrual, descuidando las dimensiones más amplias de la dignidad menstrual. Por ejemplo, una participante reflexionó que *«a pesar de los compromisos personales, la oficina regional de UNICEF no envió la delegación prometida a un evento sobre la DM, y la oficina de la UE en Nepal no da prioridad a la integración de la DM en los programas en curso».*

Parece que tanto los socios financieros nacionales como los internacionales consideran conveniente trabajar en la agenda menstrual general, pero rehúyen trabajar específicamente en la DM. Esto indica una barrera sistémica mayor para los defensores de la DM.

Restricciones de financiación

La defensa de la gestión de la menstruación se enfrenta a importantes limitaciones de financiación que restringen la investigación, el desarrollo de programas y la aplicación de políticas. A pesar de la importancia reconocida de las cuestiones relacionadas con la menstruación, se carece de datos de referencia, estudios piloto e investigaciones exhaustivas sobre la gestión de la menstruación debido a la insuficiencia de la financiación y al escaso interés de los donantes. Esta falta de financiación limita la capacidad de planificar y ejecutar estudios exhaustivos que podrían aportar datos empíricos para fundamentar intervenciones eficaces y ampliar las iniciativas de promoción.

Los participantes y la bibliografía existente destacan que, si bien numerosas iniciativas se centran en la gestión menstrual, las cuestiones más amplias de la discriminación menstrual siguen sin investigarse suficientemente. Por ejemplo, muchas políticas y programas gubernamentales incorporan la gestión menstrual como un componente menor dentro de los sectores del agua, el saneamiento y la salud, pero carecen de presupuestos específicos o planes estratégicos que aborden la DM de manera integral. La escasez de fondos también afecta a la participación de la comunidad y a las campañas de sensibilización, que son fundamentales para combatir la discriminación menstrual profundamente arraigada en todos los niveles.

Además, las personas menstruantes LGBTQIA+, las personas menstruantes con discapacidad, las personas afectadas por desastres climáticos, los entornos humanitarios y las pandemias se enfrentan a múltiples capas de discriminación debido al impacto sistémico y sintomático de la discriminación menstrual, limitada por la falta de financiación.

Mentalidad colonizada

Una mentalidad colonizada generalizada sigue socavando los esfuerzos por promover la gestión de la menstruación en Nepal, manifestándose de forma sutil pero sistémica en la financiación, la investigación y la representación. Los expertos nepalíes que trabajan en el país a menudo se enfrentan a importantes disparidades en cuanto al reconocimiento y la remuneración. Por ejemplo, un profesional nepalí que participa en proyectos relacionados con la menstruación observó que, a pesar de su experiencia, los expertos locales nepalíes cobran menos que el personal extranjero junior que presta apoyo a los mismos proyectos. Esta diferencia salarial refleja una infravaloración más generalizada de los conocimientos y la capacidad locales.

Además, otro participante compartió que *«los nepalíes no residentes suelen recibir financiación y oportunidades que pasan por alto a los expertos nepalíes con sede en Nepal».* Esta dinámica no solo

margina las verdaderas voces locales, sino que también perpetúa un ciclo en el que la toma de decisiones y los recursos están controlados por personas ajenas al contexto inmediato, a menudo desconectadas de la realidad sobre el terreno.

Los editores y las partes interesadas internacionales demuestran igualmente una falta de confianza en las iniciativas lideradas por nepalíes. A menudo descartan las narrativas locales, malinterpretan los contextos culturales y dudan en invertir sin pruebas exhaustivas. Esta exigencia de pruebas antes de la financiación crea una paradoja: *¿cómo pueden las organizaciones nepalíes generar los datos y las pruebas necesarios sin una inversión inicial?* se pregunta un miembro del GSCDM. Este escepticismo y control sobre la producción de conocimientos son características de una mentalidad colonizada que da prioridad a las agendas impulsadas por los donantes frente al liderazgo indígena.

A pesar de tener una comprensión y prácticas similares a las de Nepal en cuanto a la discriminación menstrual, muchas activistas menstruales y NGO del Sur Global (África, Asia, América Latina) tienden a trabajar de forma aislada, por ejemplo, en la distribución gratuita de compresas menstruales o la gestión menstrual. Como refleja una participante de Nigeria: *«Dado que ningún donante ha dado prioridad a la gestión menstrual, tampoco nos sentimos cómodas trabajando en este ámbito»*. Sin embargo, últimamente, algunas organizaciones menstruales han comenzado a utilizar la palabra «dignidad», que aún no transmite el valor de la gestión de la menstruación.

Esto significa que la mentalidad colonizada sigue siendo una barrera importante para la defensa de la gestión de la menstruación en Nepal y más allá. Abordar esta cuestión exige un cambio sistémico que desafíe los desequilibrios de poder arraigados y promueva una auténtica apropiación y liderazgo locales.

Resumen del capítulo

La puesta en marcha del Movimiento por una Menstruación Digna ha tenido que hacer frente a importantes retos, entre ellos la ambigüedad conceptual y su ausencia en los principales discursos públicos y políticos. Los miembros de la RPF y la GSCDM se han encontrado con una resistencia arraigada en las normas culturales y religiosas, así como con barreras institucionales marcadas por la falta de apropiación y la percepción de que la menstruación «no es nuestro problema». Las limitaciones financieras y una mentalidad colonizada profundamente arraigada complican aún más los esfuerzos para impulsar el movimiento. A pesar de estos obstáculos, la iniciativa sigue avanzando, impulsada por una labor de promoción constante y un reconocimiento cada vez mayor de la urgente necesidad de abordar la discriminación menstrual y promover la dignidad.

CAPÍTULO VI

EVALUACIÓN DEL MOVIMIENTO DM BASADA EN EL MARCO DEL DAC

Dado que el movimiento DM no es un proyecto puntual, con una duración determinada y financiado con fondos específicos, evaluar su impacto a partir de un marco de evaluación de proyectos existente puede no ser adecuado. Sin embargo, ante la falta de un marco de evaluación válido para examinar el impacto de un movimiento de este tipo, el equipo de investigación acordó adaptar el marco del Comité de Ayuda al Desarrollo (DAC) de la OECD.

El marco del DAC de la OECD, establecido en 1960, es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar proyectos de desarrollo. Se centra en seis criterios clave: pertinencia, coherencia, eficacia, eficiencia, impacto y sostenibilidad. La aplicación de este marco al movimiento de la DM proporciona una forma integral de evaluar en qué medida el movimiento satisface las necesidades de las partes interesadas, se alinea con las políticas, utiliza los recursos y genera un cambio social duradero. Dada la naturaleza compleja y basada en los derechos de la defensa del DM, el marco del DAC ofrece un enfoque sólido para evaluar su progreso y orientar futuras mejoras.

Pertinencia

La discriminación menstrual existe en todo el mundo en diversas formas, pero sigue sin reconocerse en gran medida como un factor fundamental de los desequilibrios de poder y la opresión patriarcal. Como señaló una participante, *«la discriminación menstrual es una violencia oculta, una causa subyacente de la violencia de género y una violación de los derechos humanos»*. De hecho, la definición de violencia sexual y de género (GBV) de las Naciones Unidas de 1993 incluye cuatro categorías: física, sexual, emocional y denegación de recursos y servicios (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993). *«Hay varios tipos de discriminación menstrual que entran en más de dos categorías; sin embargo, la SGBV no habla de la discriminación menstrual»*, expresó un miembro del GSCDM. En este contexto, el debate sobre la discriminación menstrual cobra gran relevancia, ya que la SGBV no la tiene en cuenta, pero se trata de un problema generalizado en todo el mundo.

A nivel mundial, las iniciativas relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene (WASH), la gestión de la menstruación, la pobreza menstrual, la salud menstrual, etc., a menudo se han centrado de forma limitada en los productos menstruales y trabajan de forma aislada, sin abordar la compleja discriminación menstrual que obstaculiza la libertad, la igualdad, la dignidad y la no discriminación (Declaración de los Derechos Humanos, 1948). Para abordar estas cuestiones junto con los principios básicos de los derechos humanos, es necesario un marco de gestión de la menstruación (DM).

Dado que la discriminación menstrual está ausente en el movimiento feminista (Owen, 2024), el movimiento DM cobra relevancia para abordar esta laguna. El movimiento DM aborda esta laguna enmarcando la menstruación como una cuestión holística de derechos humanos.

El GSCDM prevé *«que las personas menstruantes de todas las identidades vivan con dignidad a lo largo de su ciclo de vida»*. Una participante destacó que *«la DM es asunto de todos»*, subrayando que las personas que no menstrúan también se ven afectadas por la discriminación menstrual y desempeñan un papel fundamental en su desmantelamiento. Del mismo modo, no existe un día internacional para conmemorar la discriminación menstrual como violación de los derechos humanos y violencia de género. Por lo tanto, el Día de la DM es relevante para abordar esta laguna. Además, las publicaciones y los indicadores sobre la DM son relevantes para abordar el vacío existente en este sector.

Las investigaciones muestran cambios significativos a nivel individual e institucional, que reflejan un cambio en el discurso que desafía las jerarquías patriarcales arraigadas. Como compartió uno de los participantes, *«este movimiento llena un vacío crítico, instando a la sociedad a confrontar y dismantelar las relaciones de poder que sostienen la discriminación menstrual»*. A través de su enfoque inclusivo y transformador, el movimiento DM sigue siendo muy relevante y resuena en culturas y comunidades de todo el mundo.

Coherencia

El movimiento DM demuestra una fuerte coherencia con las políticas y compromisos locales, nacionales e internacionales. Se alinea estrechamente con los marcos internacionales de derechos humanos, incluida la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 y la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) de 1979, en particular el artículo 5, que aborda los estereotipos de género. También se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (SDG): nueve de los 17 objetivos están directamente relacionados (Manual práctico sobre la DM, 2020). El movimiento también se cruza con la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (UNCRPD, 2006), la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989 y la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (ICPD) de 1994 sobre los derechos sexuales y reproductivos.

A nivel nacional, la DM se ajusta a la Constitución de Nepal (artículo 14, derechos fundamentales) y se refleja en políticas clave como la Ley contra la Violencia Doméstica (2009), la Estrategia contra el Matrimonio Infantil (2014), la Ley de Maternidad Segura y Salud Reproductiva (2018) y la educación inclusiva (Plan de Reforma del Sector Escolar, 2009). La reciente moción parlamentaria unánime sobre la DM (marzo de 2025) marca un paso histórico, al reconocer formalmente la discriminación menstrual como una violación de los derechos constitucionales y humanos. Esta resolución refuerza la base política del movimiento y señala un compromiso político cada vez mayor.

Según un becario de la RPF, *«los principios del movimiento —holísticos, inclusivos, descolonizados y orientados al ciclo de vida— se integran en todos los sectores, incluidos la salud, la educación, la agricultura, el clima, los derechos del niño, la discapacidad, LGBTQIA+, etc.»*. Participa activamente con diversas partes interesadas a todos los niveles: grupos comunitarios, responsables políticos, medios de comunicación, líderes religiosos y el sector privado. Las formaciones, los seminarios web, los planes de estudios escolares, las campañas en las redes sociales y los materiales didácticos refuerzan aún más la coherencia al promover mensajes coherentes y el desarrollo de capacidades.

El RPF y el GSCDM han sido fundamentales para poner de relieve las lagunas de las políticas existentes y defender la dignidad menstrual como una cuestión transversal de justicia social. Como señaló uno de los participantes, *«el movimiento tiende puentes entre las realidades locales y los compromisos mundiales, garantizando que la discriminación menstrual se aborde no solo como una cuestión de higiene, sino como una preocupación fundamental en materia de derechos humanos»*. Los esfuerzos de colaboración de la red de la GSCDM en Nepal y más allá han fomentado cambios en las políticas, aumentado la sensibilización y empoderado a las comunidades, lo que demuestra la coherencia y el creciente impacto del movimiento a múltiples niveles.

Eficacia

El movimiento DM ha logrado avances significativos en el aumento de la visibilidad, la aceptación y la institucionalización de las cuestiones relacionadas con la discriminación menstrual y los valores de la DM. La trayectoria personal de Radha, destacada por su influyente libro *Khalangama Hamala (memorias de guerra)*, su trabajo en favor de reformas constitucionales con perspectiva de género y su labor en pro de la paz y la política— ha aportado autenticidad y credibilidad pública al movimiento.

Como señaló uno de los participantes, *«la historia y los escritos de Radha dieron voz y validez a la dignidad menstrual, inspirando a muchas personas a unirse a la causa»*.

Las ideas del movimiento se han difundido a través de diversos canales, como libros ilustrados, canciones, manuales no académicos y redes sociales, llegando a un público amplio más allá de los espacios académicos tradicionales. Radha también compartió que dirigía la organización y apoyaba el movimiento a través de los derechos de autor y la venta de sus libros relacionados con la DM. A pesar de la escasez de fondos, la defensa de la DM ha prosperado gracias a la aplicación de un enfoque flexible y centrado en la comunidad, el modelo *Miteri*, que hace hincapié en la colaboración, la inclusividad y la responsabilidad compartida. Esta estructura organizativa horizontal fomenta la acción colectiva, y los participantes suelen ofrecerse como voluntarios para promover la causa. Un miembro del GSCDM de Sri Lanka compartió: *«Radha estuvo aquí en Viluthu, nos formó y nos ayudó a redactar una propuesta, que fue premiada y nos permitió llevar a cabo una investigación a nivel nacional, la primera de este tipo en Sri Lanka, lo cual fue posible gracias al apoyo voluntario de Radha»*.

El GSCDM y el RPF emplean el «3E» (Educar, Empoderar, Emancipar), un modelo innovador multifacético impulsado por la praxis, para impulsar el cambio. Del mismo modo, el modelo ecológico que involucra a todas las partes interesadas, desde el ámbito local al global y viceversa (efecto buzz), ha ayudado a minimizar las lagunas y las reacciones adversas, a mitigar los riesgos y a impulsar el movimiento DM.

A través de la formación, talleres, seminarios web, conferencias, charlas públicas y la participación de la comunidad, las personas y las instituciones aprenden a identificar y cuestionar las dinámicas de poder patriarcales y las desigualdades sistémicas. Este enfoque ha empoderado a las sobrevivientes de la discriminación menstrual para alzar la voz y también ha influido en personas e instituciones para que revisen sus políticas y prácticas. Una participante reflexionó: *«Después de aprender sobre la DM, me di cuenta de lo profundamente arraigada que está la discriminación y me sentí motivada para generar un cambio»*.

Además, las redes sociales, los blogs y la mayor visibilidad en línea debido a la pandemia de COVID-19 son también herramientas eficaces para fomentar el movimiento DM.

Las estrategias de RPF también desafían las normas patriarcales mediante la creación de redes, la mejora de la educación y la movilización de las comunidades. Campañas como el Día Internacional de la Discriminación Menstrual (8 de diciembre) han contribuido a normalizar la menstruación y a reducir la discriminación menstrual a través del diálogo público y la participación de los medios de comunicación. Las iniciativas escolares, como el desarrollo de planes de estudio y guías de referencia, han contribuido a crear entornos de aprendizaje más dignos e inclusivos. Como compartió una joven participante: *«Desde que comenzaron estos programas, me siento más segura y menos avergonzada durante mi menstruación en la escuela»*.

Se ha movilizado a los campeones de DM que pertenecían a graduados del Child Club, becarios, compañeros, curanderos, compañeros de los medios de comunicación, activistas, etc., a todos los niveles. Del mismo modo, los miembros del GSCDM también han integrado activamente la DM en sus actividades en curso y la han promovido entre personas e instituciones a pesar de sus limitaciones presupuestarias. A pesar de todos los retos mencionados, el movimiento DM ha creado un impulso y un espacio en el discurso mundial sobre los derechos humanos.

Eficiencia

Según las observaciones y los debates del equipo de investigación con los miembros del RPF/GSCDM, el movimiento DM funciona con una eficiencia notable a pesar de contar con recursos muy limitados. El trabajo principal se gestiona en un único piso, que sirve de espacio personal para Radha y los becarios, y que también alberga las oficinas del RPF y del GSCDM.

En cuanto a la eficiencia del programa, hemos constatado que el seguimiento y la evaluación continuos, tanto formales como informales, garantizan la eficacia del programa mediante la reflexión y la adaptación periódicas.

Una de las principales fortalezas del movimiento radica en la participación voluntaria del personal, los pasantes y los activistas, que a menudo trabajan más allá de su horario habitual impulsados por un profundo compromiso y no por incentivos económicos. Sin embargo, esta sobrecarga de trabajo suscita preocupación por el bienestar y la sostenibilidad del personal. Como señaló uno de los participantes: *«La pasión es inmensa, pero también debemos cuidar a quienes llevan adelante el movimiento»*.

El viaje de Radha es un ejemplo de esta dedicación. Como superviviente de la guerra y la discriminación menstrual, ha superado retos personales e institucionales para construir un movimiento basado en los derechos humanos, la salud, el empoderamiento, los derechos de los niños y la igualdad de género. Comenzando con el activismo de base y la participación formal e informal con NGO e INGO, fundó DMC Nepal de manera informal, RPF en 2017 y GSCDM en 2019 para institucionalizar el movimiento DM en Nepal y más allá.

Las conclusiones del estudio revelan que, si bien las barreras socioculturales y políticas siguen siendo los principales retos para la práctica de la DM, las limitaciones financieras también frenan la expansión del movimiento. Sin embargo, los participantes destacan que la supervivencia y el crecimiento del movimiento dependen más de la pasión y el compromiso que de una gran financiación. Uno de los entrevistados afirmó: *«A pesar de los fondos limitados, nuestra dedicación mantiene vivo y en crecimiento el movimiento»*.

A pesar de los limitados recursos humanos y financieros, GSCDM y RPF han mantenido una labor de promoción incansable y eficaz gracias a un equipo central pequeño pero muy motivado. Esta eficacia, impulsada por una visión compartida, subraya la resiliencia y el potencial del movimiento para lograr un impacto sostenido.

Impacto

El movimiento DM, liderado por Radha y organizaciones como RPF y GSCDM, ha logrado un impacto significativo a nivel nacional y mundial al replantear la menstruación como una cuestión de derechos humanos universales. El enfoque holístico del movimiento, basado en el universalismo y la interseccionalidad, ha unido a diversos grupos y ha desafiado las normas patriarcales arraigadas en Nepal y más allá.

La transformación personal y social es una característica distintiva del movimiento. Muchos participantes describieron cómo la formación y la participación en DM cambiaron sus perspectivas: *«Después de aprender sobre DM, empecé a cuestionar los tabúes en casa y en la escuela. Ahora me siento empoderada para alzar la voz»*. Las iniciativas lideradas por jóvenes, como campañas creativas y clubes infantiles, han movilizado a las comunidades y han suscitado el diálogo, mientras que la participación de los medios de comunicación ha normalizado la menstruación en el discurso público.

La influencia del movimiento es visible en las políticas y prácticas a nivel nacional. La aprobación sin oposición de la moción de la Asamblea Nacional sobre la DM en marzo de 2025 marcó un cambio histórico, al exigir la integración de la dignidad menstrual en las políticas gubernamentales, la educación y la cultura laboral. Como compartió una participante: *«Ver que la DM era reconocida en el Parlamento fue un momento de orgullo y esperanza para un cambio duradero»*. Además, disposiciones políticas clave como la política de DM de 2017, la ley menstrual de 2017, la distribución gratuita de las compresas menstruales biodegradables de 2019, la integración de la DM en la Ley de Igualdad de Género de 2021, la integración de la DM en el decimosexto plan quinquenal y algunos municipios cuentan con políticas de DM que incluyen presupuestos asignados.

Del mismo modo, los indicadores de DM se utilizan ahora en escuelas y oficinas, y los materiales educativos, las canciones y los manuales de formación del movimiento han llegado tanto a las comunidades urbanas como a las remotas.

A nivel mundial, el movimiento DM ha inspirado solidaridad y acción, y el Día Internacional de la DM (8 de diciembre) se celebra ahora en todo el mundo. Donantes como Amplify Change, AHF, SETI Foundation, etc., y redes como MenEngaged Alliance, ya han incorporado la DM en sus políticas y programas.

Del mismo modo, la inclusión del movimiento como programa insignia del Plan Colombo en 2024, en el que participan 28 países, y el lanzamiento de antologías y manuales de formación a nivel mundial, demuestran su creciente alcance. Las alianzas y becas internacionales han empoderado a las personas jóvenes, los hombres, los hombres trans y las personas que no menstrúan para convertirse en defensores, rompiendo el silencio y el estigma en sus propios contextos.

Participantes de Sri Lanka y América Latina compartieron cómo el movimiento DM desafió percepciones arraigadas desde hace mucho tiempo y prácticas ancestrales basadas en el silencio y el estigma. Según un miembro del GSCDM, *«Durante siglos, la discriminación menstrual, que se manifestaba en forma de exclusión, restricciones y ansiedad, se normalizó y afectó a la mitad de la población mundial. El movimiento provocó cambios personales, sociales, institucionales, nacionales y mundiales al romper este silencio y enfrentarse a mitos, prejuicios inconscientes y tabúes culturales»*. Esto significa que el movimiento ha fomentado un profundo cambio cultural en las familias, las comunidades, los lugares de trabajo y los parlamentos.

El movimiento DM desafía los marcos y discursos dominantes del feminismo y la interseccionalidad, que a menudo pasan por alto la discriminación menstrual. Si bien el feminismo defiende ampliamente la igualdad de género, históricamente ha descuidado las cuestiones específicas y omnipresentes que rodean la menstruación. Del mismo modo, la interseccionalidad, diseñada para abordar las identidades superpuestas y las desigualdades sistémicas, a menudo no incorpora explícitamente la discriminación menstrual en sus análisis. Una miembro de la GSCDM destacó esta laguna, afirmando que *«el enfoque de la interseccionalidad a menudo pasa por alto la menstruación, por lo que la DM debe integrarse explícitamente»*.

Esta crítica impulsa un feminismo y una interseccionalidad más inclusivos que reconozcan plenamente la discriminación menstrual como una cuestión fundamental de derechos humanos. Además, el movimiento DM ejemplifica la praxis descolonial al confrontar directamente los legados coloniales arraigados en el discurso, las políticas y las normas culturales sobre la salud menstrual. Como dijo un miembro del GSCDM: *«Desafía la narrativa colonial de la menstruación y la enmarca como algo digno, natural y sagrado»*. Desafía el dominio de las perspectivas del Norte Global en la gestión y la salud menstrual al centrarse en las epistemologías del Sur Global, poniendo en primer plano las realidades vividas, los contextos culturales y los sistemas de conocimiento de las personas menstruantes en el Sur Global. En este sentido, una becaria de DM reflexionó: *«En lugar de centrarse exclusivamente en soluciones técnicas como los productos de higiene, el movimiento expone la discriminación menstrual como un problema global y generalizado, arraigado en el estigma y la opresión estructural, y no solo como un problema rural o aislado»*.

De forma explícitamente descolonial, DM desmantela las narrativas coloniales y patriarcales rechazando los enfoques reduccionistas y centrados en los productos. *«Da prioridad al conocimiento específico del contexto y liderado por las supervivientes, y adopta una perspectiva holística y de ciclo de vida que incluye a todas las personas menstruantes,*

«independientemente de la identidad o el origen», refleja un representante de una CSO de Nepal. Al replantear la discriminación menstrual como una agenda global y poner en marcha iniciativas lideradas por el Sur Global, el movimiento DM reimagina la justicia menstrual a través de la dignidad y el cambio sistémico.

Sostenibilidad

El movimiento DM ya ha tomado forma significativa, ha creado una sólida base de conocimientos y ha desarrollado la capacidad del personal, especialmente de los expertos del Sur Global, para liderar y ampliar los esfuerzos de promoción. El estudio documental reveló que existen productos de conocimiento adecuados sobre la DM que han sentado las bases para el intercambio y la utilización de conocimientos. Del mismo modo, ya se ha formado un buen grupo de defensores de la DM (entre los que se incluyen becarios, personal y defensores), «*que tienen la capacidad de impulsar el movimiento DM*», según refleja un miembro de la GSCDM.

Además, aunque a pequeña escala, el respaldo de los indicadores de DM por parte del gobierno, las NGO, las redes, etc., es un indicio de su sostenibilidad y apropiación. Estas bases permiten a otros replicar y ampliar el movimiento en diversos contextos.

Sin embargo, el progreso sostenido depende de una mayor atención y compromiso por parte de la audiencia global, incluidos los donantes, el mundo académico y los socios para el desarrollo. Un reto clave sigue siendo traducir los compromisos verbales de los gobiernos y los donantes en acciones concretas y asignación de recursos. Parece que la sostenibilidad financiera apenas se ve afectada por la falta de compromiso de los organismos de financiación a nivel local y global.

En general, la sostenibilidad programática, la apropiación y los compromisos están aumentando; sin embargo, la sostenibilidad financiera sigue siendo un reto.

Resumen del capítulo

La evaluación del movimiento DM utilizando el marco DAC revela resultados abrumadoramente positivos en la mayoría de los criterios de evaluación, lo que refleja su pertinencia, coherencia, eficacia, eficiencia, impacto y sostenibilidad en diversas dimensiones. Sin embargo, la sostenibilidad financiera sigue siendo un reto fundamental que requiere una atención estratégica para garantizar la viabilidad a largo plazo y el crecimiento continuo del movimiento. Abordar esta deficiencia será esencial para mantener el impulso y profundizar el impacto transformador del movimiento.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Sobre la base de las pruebas y conclusiones presentadas anteriormente, en este capítulo se extraen algunas conclusiones y se presentan recomendaciones prácticas para reforzar la aplicación de las políticas, ampliar la educación y la promoción y fomentar el crecimiento inclusivo y sostenible del movimiento DM a nivel nacional y mundial.

Conclusión

El movimiento DM en Nepal ha pasado de ser un tema tabú a un movimiento sociopolítico reconocido e inclusivo con una influencia creciente a nivel nacional y mundial. El movimiento ha logrado cambiar el lenguaje, las actitudes y las prácticas en torno a la menstruación, promoviendo el uso de «mahinawaari» y los términos «menstruantes» y «no menstruantes» para fomentar la inclusión. La DM se reconoce ahora como un derecho humano y está cada vez más integrada en las políticas gubernamentales, los materiales educativos y los programas comunitarios.

El impacto institucional de la DM es evidente tanto a nivel individual como en los marcos políticos globales. Del mismo modo, las publicaciones, las artes creativas y las redes de defensa han contribuido a la normalización de los valores de la DM. El impulso del movimiento demuestra que la DM no es solo una cuestión nepalí, sino una preocupación universal en materia de derechos humanos, y Nepal es un ejemplo para el sur global y más allá.

El movimiento de la gestión directa, que surgió del esfuerzo individual, ha ido ganando terreno en el discurso político mundial. A pesar de estos logros, siguen existiendo retos, como la resistencia persistente de personas e instituciones, la escasez de fondos y la falta de confianza en el movimiento por parte de los socios internacionales.

Recomendaciones

Para la RPF, la GSCDM Secretaría y Comité Directivo	<ol style="list-style-type: none">1. Fortalecer la colaboración con los socios financiadores y no financiadores para ampliar el alcance y los recursos del movimiento.2. Desarrollar modelos de financiación sostenibles, incluido el reparto del presupuesto con los gobiernos locales y las comunidades, para apoyar las iniciativas en curso y futuras.3. Abordar la resistencia cultural, religiosa e institucional mediante intervenciones adaptadas. Los proyectos de intervención pueden ser independientes o integrados.4. Crear gradualmente un equipo multinacional y diverso para mejorar la coordinación regional y mundial.5. Sobre la base de la colaboración Sur-Sur, llevar a cabo investigaciones participativas (plurianuales/transcontinentales) y proyectos aplicados para generar pruebas y fundamentar las políticas y prácticas en colaboración con el mundo académico y las NGO internacionales y nacionales.6. Abogar por un mayor apoyo de los donantes y la colaboración internacional para mantener y ampliar el movimiento en Nepal y más allá.7. Aprovechar a los defensores de la DM para amplificar el movimiento de la DM a nivel local y global.
---	--

	<ol style="list-style-type: none"> 8. Desarrollar la capacidad de los nuevos defensores de la DM, tanto a nivel local como mundial, mediante investigaciones a corto y largo plazo, formación y becas académicas, incluidas las regulares, de intercambio y basadas en tareas. 9. Difundir productos de conocimiento sobre la DM a un público diverso, incluidas las personas menstruantes con discapacidad y LGBTQIA+.
<p>Para la comunidad de desarrollo y las agencias de financiación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar los valores y principios de la DM en sus políticas y programas. 2. Escuchar historias, aceptar el liderazgo y apoyar las campañas de la red nacional y mundial dirigida por supervivientes originaria del Sur Global. 3. Destinar recursos a la investigación y la colaboración Sur-Sur; a proyectos multicontinentales de gestión de la menstruación; y a iniciativas de gestión de la menstruación lideradas por el Sur Global. 4. Financiar y empoderar redes de base y globales centradas en la gestión de la menstruación que agrupen a personas menstruantes con discapacidad, LGBTQIA+ y aquellas que trabajan en cuestiones relacionadas con la pandemia y los desastres climáticos. 5. Tomar medidas inmediatas para inculcar el marco de la DM en la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR), los derechos del niño, los derechos humanos, los derechos de la mujer, la política y la agenda feminista. 6. Incorporar la DM como tema transversal en todos los sectores, incluidos el deporte, la agricultura, el clima, el empleo, los medios de comunicación, etc. 7. Mejorar la participación y la movilización significativas de las personas que no menstrúan, incluidos los curanderos, para dismantelar la discriminación menstrual en todos los niveles y sectores.
<p>Para los gobiernos a todos los niveles</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formular una política independiente sobre la DM y desarrollar programas estratégicos con un presupuesto definido para su aplicación. En el caso de Nepal, traducir los avances políticos, como la Moción de Resolución sobre la DM 2025, en programas viables con presupuestos específicos y resultados medibles. 2. Reconocer la DM como una agenda fundamental y ausente, y adoptar medidas para reformar las políticas relacionadas con la salud y los derechos sexuales y reproductivos, los derechos del niño, los derechos humanos, los derechos de la mujer, la política y la agenda feminista. 3. Integrar la DM en todos los sectores pertinentes, incluidos el deporte, la agricultura, el clima, el empleo y los medios de comunicación, incorporando consideraciones sobre la DM en las políticas nacionales y sectoriales, los procesos de planificación y las directrices de los programas. 4. Involucrar activamente a las personas que no menstrúan, incluidos los curanderos, en los esfuerzos por dismantelar la discriminación menstrual, reconociendo su influyente papel en la configuración de las normas y prácticas menstruales. 5. Colaborar estrechamente con NGO locales, organizaciones comunitarias, activistas y coaliciones de DM para aprovechar su experiencia, su alcance a las bases y sus conocimientos indígenas para una programación eficaz en materia de DM.

<p>Para el mundo académico</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movilizar recursos para promover la investigación y el debate sobre la DM. 2. Colaborar con grupos de defensa y la comunidad académica para llevar a cabo intervenciones basadas en la evidencia, incluyendo la (co)dirección de proyectos de MD, la investigación aplicada colaborativa y la asimilación de conocimientos. 3. Hacer un uso eficaz de los resultados de la investigación sobre la DM para influir en las reformas políticas en todos los sectores, incluidos los de la discapacidad y LGBTQIA+. 4. Ampliar los planes de estudio, los manuales de formación y las actividades de divulgación creativas que abordan la menstruación de manera respetuosa, con el fin de dignificar la menstruación y fomentar un diálogo inclusivo en las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades. 5. Desarrollar y aplicar políticas favorables a la higiene menstrual en los centros académicos e institucionales.
<p>Para los medios de comunicación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la capacidad de los trabajadores de los medios de comunicación para informar con precisión sobre la DM. 2. Invertir en investigación operativa sobre la participación de los medios de comunicación en la DM y la influencia de la DM en los medios de comunicación. 3. Promover activamente narrativas sobre la DM y actuar como vigilantes contra la desinformación sobre la discriminación menstrual. 4. Desarrollar y aplicar políticas favorables a la DM en los medios de comunicación.

REFERENCIAS

- Acharya, D., Paudel, R., Regmi, A. y Dhakal, R. (2021). Practice and perception of menstrual discrimination in Namsaling, Ilam, A qualitative study. (Práctica y percepción de la discriminación menstrual en Namsaling, Ilam, un estudio cualitativo.) *Bhairahawa Campus Journal*, 46-54.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer* (A/RES/48/104). <https://undocs.org/A/RES/48/104>
- Basnet, S. (2025). How long will the vicious cycle of menstrual discrimination last? (¿Cuánto durará el círculo vicioso de la discriminación menstrual?) *The Kantipur National Daily*. <https://shorturl.at/tLQoA>
- Baumann, S. E., Merante, M. M., Wiltrout, C. T., Cutlip, T., Finkel, M., Maharjan, B., Lhaki, P. y Burke, J. G. (2021). Is criminalization the answer? Perspectives of community members and police on menstrual seclusion policy in Far-West Nepal. (¿Es la criminalización la respuesta? Perspectivas de los miembros de la comunidad y la policía sobre la política de aislamiento menstrual en el extremo occidental de Nepal.) *Health Policy and Planning*. <https://doi.org/10.1093/heapol/czab032>
- Bhandari, B. (11 de mayo de 2025). 'Green menstruation': Nepal's activists tackle pad pollution for women's health. («Menstruación verde»: activistas de Nepal abordan la contaminación por compresas higiénicas para la salud de las mujeres.) *South China Morning Post*. <https://www.scmp.com/week-asia/lifestyle-culture/article/3309791/green-menstruation-nepals-activists-tackle-pad-pollution-womens-health>
- Bhartiya, D., y Patel, H. (2021). An overview of FSH-FSHR biology and explaining the existing conundrums. (Una visión general de la biología de la FSH-FSHR y explicación de los enigmas existentes.) *Journal of Ovarian Research*, 14(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s13048-021-00880-3>
- Bobel, C. (2020). Introduction: Menstruation as Lens—Menstruation as Opportunity. (Introducción: La menstruación como lente, la menstruación como oportunidad.) En C. Bobel, I. T. Winkler y B. Fahs (Eds.), *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Campaña por una Menstruación Digna - Nepal. (2025). *Acerca de DMC Nepal*. <https://www.radhapaudelfoundation.org/>
- Dhungana, M. (2025). Even dhamis against chhaupadi. (Incluso las dhamis contra el chhaupadi.) *The Kantipur National Daily*. <https://ekantipur.com/news/2025/04/30/even-dhamis-against-chhaupadi-23-04.html>
- FOS FEMINISTA. (2024). *Menstruators population-based survey on menstrual health and dignity across 9 countries*. (Encuesta poblacional sobre salud menstrual y dignidad entre personas menstruantes en nueve países.)
- Global South Coalition for Dignified Menstruation. (s. f.). *Día Internacional de la Menstruación Digna*. <https://www.dignifiedmenstruation.org/>
- Global South Coalition for Dignified Menstruation. (2025). *La discriminación menstrual es una causa subyacente de los estereotipos de género, las desigualdades sistémicas y las estructuras de poder patriarcales*. <https://www.dignifiedmenstruation.org/uploads/acf/43245200.pdf>
- Global South Coalition for Dignified Menstruation. (2023). *Manual de formación sobre menstruación digna*.
- Global South Coalition for Dignified Menstruation. (2019). *Menstruación digna*. <https://www.dignifiedmenstruation.org/>
- Global South Coalition for Dignified Menstruation. (2024). Símbolo de la menstruación digna.

- <https://www.dignifiedmenstruation.org/detail/45/dignified-menstruation-symbol>
- Gobierno de Nepal (2017). *Código Penal, 2017*. www.moljpa.gov.np/en/wp-content/uploads/2018/12/Penal-Code-English-Revised-1.pdf
- Goldblatt, B., & Steele, L. (2019). Bloody unfair: Inequality related to menstruation – considering the role of discrimination law. *The Sydney Law Review*, 41(3), [293]-325. <https://search.informit.org/doi/10.3316/ielapa.727381003357278>
- Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2017). *SDGs and gender equality: UN interagency guidance note for the Europe and Central Asia region. (Los SDG y la igualdad de género: nota orientativa interinstitucional de las Naciones Unidas para la región de Europa y Asia Central.)* <https://uneuropecentralasia.org/sites/default/files/2022-01/UNFPA-EECARO-SDGs-GENDER-WEB.pdf>
- Hennegan, J., Winkler, I.T. y Bobel, C. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. (Salud menstrual: una definición para las políticas, la práctica y la investigación.) *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31-38. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Matteson, K. A., Lavender, M., Marsh, E. E. y Silk, K. (2020). Menstruation: science and society: A concept important to overall well-being. (Menstruación: ciencia y sociedad: un concepto importante para el bienestar general.) *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
- Ministerio de Finanzas. (2025). *Discurso sobre el presupuesto para el año fiscal 2025/26*. Gobierno de Nepal. Ministerio de la Mujer, la Infancia y las Personas Mayores. (2021). *Política nacional de igualdad de género 2021*. Gobierno de Nepal. <https://nwc.gov.np/en/plan-policy/laingik-samanata-niti/> Comisión Nacional de Planificación. (2024-2029). *16.º plan periódico*. Gobierno de Nepal.
- Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Naciones Unidas, Nepal (2020). *Harmful practices in Nepal report on community perceptions. (Prácticas nocivas en Nepal: informe sobre las percepciones de la comunidad.)* <https://nepal.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/Harmful%20Practices%20Perception%0Encuesta.pdf>
- Obol, A. R. (2023). DM challenges entrenched social norms and systemic inequalities that marginalize menstruators and restrict their access to resources, education, and opportunities. (El DM desafía las normas sociales arraigadas y las desigualdades sistémicas que marginan a las personas menstruantes y restringen su acceso a los recursos, la educación y las oportunidades.) *Menstruación digna: perspectivas locales y retos globales*, 66-71. <https://www.dignifiedmenstruation.org/uploads/acf/44100900.pdf>
- Olson, M.M., Alhelou, N., Kavattur, P.S., Rountree, L. y Winkler, I.T. (2022). The persistent power of stigma: A critical review of policy initiatives to break the menstrual silence and advance menstrual literacy. (El poder persistente del estigma: una revisión crítica de las iniciativas políticas para romper el silencio menstrual y promover la alfabetización menstrual.) *PLOS Glob Public Health*, 2(7), e0000070. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000070>
- Organización Mundial de la Salud. (16 de octubre de 2024). *Menopausia*. <https://www.who.int/news/B360>. (2 de enero de 2025). *Just Rights for Children se une al Gobierno de Nepal para poner fin al matrimonio infantil en 2030*. <https://www.b360nepal.com/detail/24174/just-rights-for-children-unites-with-nepal-government-to-end-child-marriage-by-2030>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2019). *Better criteria for better evaluation: Revised evaluation criteria definitions and principles for use. (Mejores criterios para una mejor evaluación: Definiciones revisadas de los criterios de evaluación y*

- principios para su uso.*) Publicaciones de la OECD.
- Owen, L. (2024). *Reorganizing menstruation: Menstrual innovations and the redistribution of boundaries, capitals, and labour*. Oxford University Press.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice. (Investigación cualitativa y métodos de evaluación: integración de la teoría y la práctica)* (4.^a ed.). Sage.
- Paudel, R. (2020). *Dignified menstruation: The dignity of menstruators through-out their life cycle. (Menstruación digna: la dignidad de las personas menstruantes a lo largo de su ciclo vital.)* Kathmandu Publication.
- Paudel, R. (2023). *Menstrual discrimination and its impact on decent work. (La discriminación menstrual y su impacto en el trabajo decente.)* <http://doi.org/10.13140/RG.2.2.11020.08329>
- Paudel, R. (s. f.). *Dignified menstruation is everyone's business: A mini handbook. (La menstruación digna es asunto de todos: un mini manual.)* RPF/GSCDM.
- Paudel, R., Bhattarai, M.P., & Adhikari, M. (Eds.). (2024). *Dignified Menstruation in Nepal and Beyond. Menstruation in Nepal: Dignity without Danger. (Menstruación digna en Nepal y más allá. Menstruación en Nepal: dignidad sin peligro.)* Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781032659428>
- Radha Paudel Foundation. (2020). *Página de Facebook.* <https://www.facebook.com/share/p/1YLYqdQ8UD/>
- Radha Paudel Foundation. (2024). *A baseline study of menstrual dignity for SRHR in all diversities. (Estudio de referencia sobre la dignidad menstrual para la salud y los derechos sexuales y reproductivos en toda su diversidad.)*
- Radha Paudel Foundation. (2025). *Página web de la Fundación Radha Paudel.*
<https://www.radhapaudelfoundation.org/>
- Regmi, A., Paudel, R. y Koirala, S. (2020). *Report of virtual conference on Dignified Menstruation Amid COVID 19 Pandemic. (Informe de la conferencia virtual sobre la menstruación digna en medio de la pandemia de COVID-19.)* <https://dignifiedmenstruation.org>.
- Subedi, M. y Parker, S. (2021). Menstrual exclusions in Nepal: Some evidence of transition. (Exclusiones menstruales en Nepal: algunas pruebas de la transición.) *Revista Dhaulagiri de Sociología y Antropología*, 15.
<https://doi.org/19.10.3126/dsaj.v15i01.41921>
- TRUST Project. (2018). *Global code of conduct for research in resource-poor settings. (Código de conducta global para la investigación en entornos con escasos recursos.)*
https://www.globalcodeofconduct.org/wp-content/uploads/2023/06/The_TRUST_Code.pdf
- UNICEF. (2019). *Orientaciones sobre salud e higiene menstrual.*
<https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-healthhygiene-2019.pdf>