

# N4 INCIDENCIAS

Revista del Departamento de Ciencias Sociales  
de la Universidad Iberoamericana Puebla

Nº 4 Año 3 | Febrero, 2024

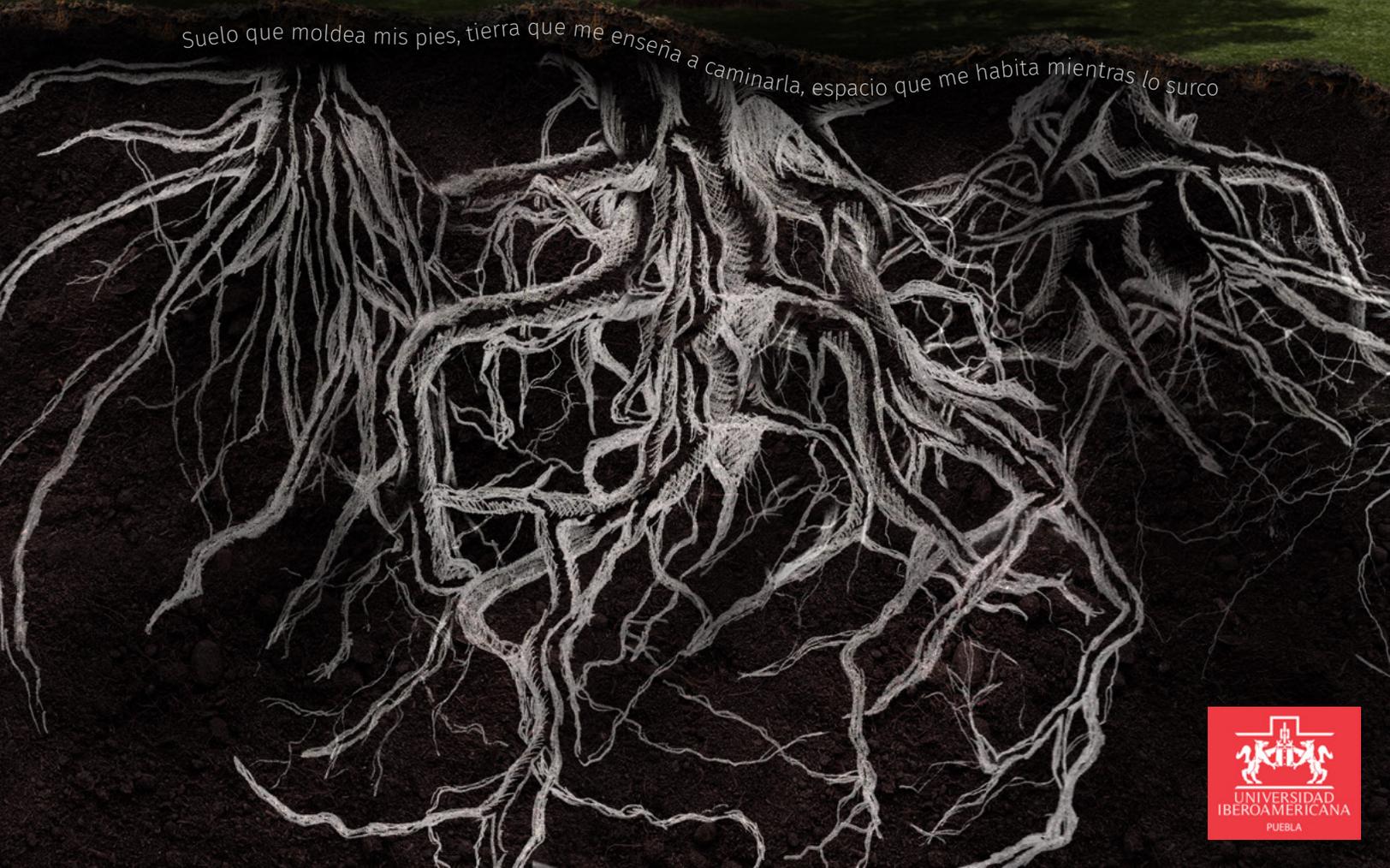


## REPENSAR LOS TERRITORIOS Y SUS PROCESOS DE CUIDADO Y DEFENSA

P. MEDINA MELGAREJO • G. GARI MURIEL • B. BARONNET • X. ITÇAINA • M. JOSHUA RIVERA ARVIZU • C. BUCIO FERREGRINO • M. ARELLANO NUCAMENDI • M. ESTRADA JIMÉNEZ • M. ÁNGEL CORONA JIMÉNEZ • R. VALDIVIEZO SANDOVAL • M. FERNANDA RODRIGUEZ GUERRERO • J. RUEDA HERNÁNDEZ • E. VALDEMAR LANDA ROJAS • R. CASTAÑEDA OLVERA • A. MORALES CHILCHOA • J. CÉSAR ÁVALOS HUERTA • L. CABRERA MONTIEL • J. CHAVARRÍA HERNÁNDEZ • D. ISABEL JARAMILLO JUÁREZ • M. MARÍN MENDOZA • E. LAIJA OLMEDO



Suelo que moldea mis pies, tierra que me enseña a caminarla, espacio que me habita mientras lo surco



## INCIDENCIAS

### Consejo editorial

Claudia Alonso González  
Roberto Ignacio Alonso Muñoz  
Nadia Castillo Romero  
Simón Alejandro Hernández León  
Itzel López Nájera  
Gabriel Mendoza Zárate  
Carlos Piñeyro Nelson  
Nathaly Rodríguez Sánchez  
Claudia Toca Torres

### Comité editorial

Nathaly Rodríguez Sánchez, directora  
Ricardo Escárcega Méndez, encargado editorial  
Mariana Marín Mendoza, asistente editorial  
Isabel Pérez Osorio, asistente administrativa  
Rafael Gutiérrez Sánchez, diseño editorial

Ann Vargas, manejo web  
Karla Ariana Romero Álvarez, fotografía  
Anna Claudia Guzmán Vargas, ilustración

Corrección de estilo  
Minerva Juárez Ibarra  
Gabriela Vargas Bedoya

**Incidencias**, número 4, año 3, febrero-julio 2024, es una publicación semestral editada por la Comunidad Universitaria del Golfo Centro, A.C., con domicilio en Blvd. del Niño Poblano 2901, colonia Reserva Territorial Atlixcáyotl, San Andrés Cholula, C.P. 72820, Puebla, México, Tel. (222)372.30.00, [iberopuebla.mx](mailto:iberopuebla.mx) ricardo.escarcega@iberopuebla.mx

Editor responsable: Marcos Ricardo Escárcega Méndez. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número 04-2022-080513203300-102, ISSN: 2954-4629, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Área de Publicaciones de la Universidad Iberoamericana Puebla, Blvd. del Niño Poblano 2901, colonia Reserva Territorial Atlixcáyotl, San Andrés Cholula, CP 72820, Puebla, México, Tel. (222)372.30.00, extensión 12111. Fecha de última actualización: 24 de febrero de 2024.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Iberoamericana Puebla.



<https://doi.org/10.55466/3.V4.TCN>

Original recibido: 28/09/2023

Aceptado: 12/01/2024

revistaincidencias.com

revistaincidencias@iberopuebla.mx

pp. 158-177

# Travesías Corporales: narrativas menstruales de migrantes irregulares en México

María Fernanda Rodríguez Guerrero<sup>1</sup>

**Resumen:** La menstruación no es simplemente un proceso biológico, sino también un fenómeno social y cultural que repercute en el cuerpo de las personas. Este texto presenta historias de vida, a través de entrevistas semiestructuradas sostenidas con migrantes irregulares en tres puntos de su tránsito por México y que arrojan luz sobre las experiencias menstruales que están atravesadas por la denominada *anatomía del asco*. En el texto se denota la importancia de la salud menstrual de las personas migrantes y la vulneración de sus derechos humanos cuando esta salud está en riesgo. Quienes migran, enfrentan en el tránsito desafíos particulares en relación con su salud menstrual debido a su situación de movilidad y vulnerabilidad, asunto que además pone en perspectiva las responsabilidades de los Estados hacia la preservación de la dignidad humana y lo que se piensa como derechos humanos y sus beneficiarios.

**Palabras clave:** migración, menstruación, salud menstrual y derechos humanos.

---

<sup>1</sup> Maestrante en Derechos Humanos por la Universidad Iberoamericana Puebla. Contacto: maferrodriguezgro@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8255-3208>



Travesías corporales: narrativas menstruales de migrantes irregulares en México

Los derechos humanos han tenido un sesgo de género que no permite ver el derecho a la salud menstrual, el cual se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en relación con el ciclo menstrual” (Hennegan et al., 2021, p. 32). Esta condición se agrava durante el tránsito migratorio debido a los desafíos que la condición migrante les impone a las personas.

La *anatomía del asco* es un concepto propuesto por William Ian Miller (1999) que indica que “el asco invita a debatir asuntos tabúes que tienden a rebajar ciertas pretensiones y convicciones que deseamos mantener acerca del sexo, la buena presencia y la dignidad humana en general” (p. 9). Se entiende por anatomía del asco a lo que Miller caracteriza: “[...] como un rasgo reiterado en algunas de nuestras ordenaciones sociales más habituales. Aparece en las clases, las castas, las razas, las religiones y el género” (p. 349). La anatomía del asco transgrede la dignidad humana de las personas menstruantes, se relaciona con las dificultades para garantizar la salud menstrual puesto que el tabú, el secretismo y la vergüenza impide que exijan y busquen la garantía de su derecho a ella. Ahora bien, cuando ponemos a las personas en un escenario de vulnerabilidad, como es la circunstancia de migrante irregular en tránsito, notamos que esta anatomía del asco sumada a la condición transgrede el goce a sus derechos humanos; dentro de los cuales está la salud menstrual. Así las cosas, la migración se convierte en un campo social permeado por desigualdades y jerarquías de género” (González, 2018, p. 32). Las personas menstruantes al migrar se enfrentan a numerosos desafíos en el manejo de su menstruación: pueden no tener los medios para hacerlo o enfrentarse a prácticas o normas culturales discriminatorias que dificultan mantener una buena higiene menstrual.

Para poder captar las limitaciones reales que enfrenta una persona menstruante en condiciones de migración irregular, y diagnosticar la profundidad de la anatomía del asco que prevalece en América Latina, me propuse recopilar testimonios con miras a conformar historias de vida que nos permitan reflexionar en torno a esta vivencia. Realicé el trabajo de campo a lo largo del 2022 y, pensando en que el tránsito de los migrantes atraviesa México, elegí tres puntos a lo largo del país para realizar las entrevistas: frontera sur, pasando por el centro del país y hasta llegar a la frontera norte. Con ello en mente, decidí enfocarme en la experiencia de la persona y el cuerpo durante su menstruación, observando cómo el entorno y el contexto migratorio impactan en éste a través del manejo de su menstruación. Así, recopilé estos testimonios que hacen evidente el proceso de la invasión de los cuerpos-territorios de las personas migrantes por tabúes como la anatomía del asco.

### 1. Frontera Sur de México: Tapachula

A primera vista, el albergue *Hospitalidad y solidaridad* tiene buena pinta, la estructura es limpia y pareciera nueva. Se encuentra fuera de la ciudad, muy cerca del aeropuerto y de la carretera, el clima es húmedo, tropical y hace bastante calor en la zona. Los niños pasan corriendo, ríen jugando con pelotas, peluches y muñecas gastadas. Sus madres en cambio buscan ropa para sus hijos y los tenis se vuelven un artículo escaso; incluso los buscan rotos.

En cuanto a la población del albergue, me comentan los encargados que la mayoría es de Centroamérica, sin embargo, el velo y atuendo de una señora no pasa desapercibido “son de Afganistán”, comenta el guardia de la entrada quien me acompaña. Mientras sigue caminando, giramos y conforme vemos a nuevas personas él va contándome un poco de su historia. “Ellos son de Ghana, es muy difícil porque no hablan ni español

ni inglés y no les entendemos nada. Dicen que su historia es muy triste sobre todo la parte de la selva. La selva ya tiene fama de ser brutal. Una vez tuvimos un señor que necesito terapia psiquiátrica cuando llegó al albergue porque tenía ataques por su experiencia en la selva; nosotros lo ayudábamos hasta que un día se paró y se fue de aquí, tristemente ahora está en situación de calle, pero qué se le va a hacer”. Suspira y cambiamos de tema, porque así es la realidad migrante, cada historia triste puede tomar un minuto de silencio, un suspiro quizá pero después se pasa al siguiente tema porque hay más gente a la que atender.

Fotografía 1. Migrantes acampan en las calles



Fuente: Fotografía propia, 8 de agosto de 2022.

De más de treinta historias que levanté a lo largo de la primera etapa del trabajo de campo en la Frontera Sur, las siguientes fueron seleccionadas ya que en ellas se observa el cuerpo atravesado por la migración que experimenta la menstruación durante la misma, en el tránsito y debido a se transforma a lo largo de sus historias, de un ser un suceso biológico del cuerpo a un territorio que alberga a los sucesos del cuerpo.

“Yo me lo podía aguantar, pero mi bebé no”  
ARA MACAO, HONDUREÑA (33)<sup>2</sup>

A la señora Ara (seudónimo) la conocí en el albergue *Hospitalidad y solidaridad* el primer día que llegué a levantar trabajo de campo. Fue la primera persona que entrevisté, desde el primer vistazo me pareció con una facha alegre, abierta y carismática: una señora de estatura de alrededor de 1.60 cm, compleción robusta, piel morena y que aparenta más edad de la que tiene, con un brillo en los ojos y un rostro amable. A pesar de ser fin de semana no sale del albergue: “¿Para qué? Si aquí ya estamos seguros”, dice. Muchas personas del albergue aprovechan los fines de semana escapando del calor, van a la playa a distraerse y pasar un buen rato, ella no. Su historia marca sus razones:

*La intención es llegar hasta la frontera. A los Estados Unidos. De aquí hasta Monterrey y a cruzar al otro lado hacia California; ahí tengo un hermano. Estoy en trámites de la permanencia de acá [en México] para poder moverme de manera más segura. No tanto por mí, sino porque vengo con mi hija.<sup>3</sup> Vengo escapando, por el peligro que viví en mi país. En mi país hay una inseguridad tremenda. O sea, a veces a lo mejor porque le caigas mal a alguien ya te dan en tu madre. Yo tengo cicatrices en mi boca de lo que a mí me ha pasado. Y eso que yo aguanté bastante tiempo en el país porque no quería emigrar. Desde el 2013 empezó mi martirio. Hasta hoy, ya hoy dije: “Yo ya no puedo más”. Entonces, como pude, como Dios me ayudó, porque Dios nunca lo desampara a uno, me trajo acá.*

*Yo estaba siendo acosada por unos mareros, recibía amenazas casi todos los días. Ellos ponen una persona que te siga, por si representas un peligro para ellos, te siguen por si acaso te da por hablar o por denunciar; si en caso uno va y ponen la denuncia, ellos tienen gente allá adentro, se dan cuenta y te matan o te golpean como un aviso. O a veces te matan un pariente, para que veas que si sigues hablando te van a pasar cosas peores.*

*Estuve en una relación con un criminal que me tenía sometida. A él lo asesinaron [la pandilla rival Mara Barrio 18] y quedé a la deriva. Yo no sabía que él tenía relación con los de la SM 13<sup>4</sup> hasta que me dijeron que ya no había quien pagara mi tarifa. Empecé a pagar, pero yo pago los medicamentos de mi hija, tenía que pagar renta, comida, terapias y llegué a estar colapsada. Ya no era ni opción para mí prostituirme porque igual no me iba a dar, si me ponía a hacer números no podía.*

<sup>2</sup> Ara Macao (Comunicación personal, 7 de agosto de 2022).

<sup>3</sup> La señora Macao tiene una hija de ocho años con discapacidad.

<sup>4</sup> La Mara Salvatrucha (MS 13) es quizás la pandilla callejera más conocida en Occidente. Tuvo sus orígenes en la década de los ochenta en los barrios pobres de refugiados de Los Ángeles, la pandilla ahora se extiende desde países centroamericanos debido a la deportación de Estados Unidos de los pandilleros. Se conocen como una organización criminal depredadora, que vive mayormente de la extorsión y por sus actos de violencia contra sus rivales y entre sí. Sus actividades han contribuido a hacer del Triángulo Norte de Centroamérica — Guatemala, El Salvador y Honduras— uno de los lugares más violentos en el mundo (Crime, 2021).

*Cuando ya no tienes cómo pagar, entonces ¿qué haces? Me decían: “Desbazte de tu fenómeno”, así me decían de mi bebé para ponerme a trabajar para ellos. Porque como en Honduras no hay ley, es la mara y como matar a un niño es bien fácil, tenía miedo. Pero he luchado mucho con la vida de mi hija para que no le hagan nada. “Tienes dos semanas”, me dijeron, dos semanas o me mataban. Hui, salí con mi hermano, porque me iba a venir sola, pero me dijo que no podía irme sola, una mujer sola está muy peligroso. Y es cierto, sentí la diferencia por venir con un hombre. Salí un domingo como a las 11:30 de la noche, cuando ellos andan de fiesta, son momentos en los que lo pierden de vista a uno. Creo que en llegar hasta aquí me tarde como unos diez días, por mi niña vengo más lento.*

*Fue difícil el camino, en mi caso cuando yo llegué a Tapachula ya no tenía dinero. Y de remate me asaltaron los policías del retén entrando a México. Nos quitaron todo, un teléfono fue lo único que no me quitaron porque lo metí en el pañal de mi bebé. Nos agarraron, nos tuvieron un rato ahí [en el camino a la orilla] nos dijeron que nos podían llevar detenidos, nos golpearon, en ese momento la niña se convulsionó y se detuvieron. Yo temía que fueran a abusar sexualmente de nosotras. Es bien conocido. Yo me lo podía aguantar, pero mi bebé no.*

*Venía con la menstruación. Me había bajado creo que un 26 de julio y como he tenido irregularidades porque estaba con las pastillas, esas que se llaman Plan B<sup>5</sup> y me ocasionaron un problema hormonal, entonces mi menstruación se iba y venía, estuve así aproximadamente hasta como el hasta el 3-4 de agosto que llegué aquí porque ya aquí ya suspendí el uso de las pastillas.*

*Tuve un cambio en el ciclo porque venía muy estresada, con mucho dolor de cabeza y aparte vengo cargando a mi bebé que es una niña que pesa (80*

*libras). No me pude cambiar nunca, únicamente en dos ocasiones pude hacer cambio de toallas en lo que iba a algún baño, tampoco traía toallas, en Guatemala una muchacha de un puesto de comida me regaló a mí y a mi bebé unas dos toallas a cada quien. Creo que venía con depresión, lloraba supuestamente sin motivo se podría decir, lloraba casi todo el tiempo. Tenía como una presión en el pecho y era un sentimiento bien complicado. Pensaba que en cualquier momento se iba a venir todo para abajo, nos iban a alcanzar, pero yo miraba a mi bebé y agarraba fuerza. Cuesta bastante volver a sonreír o se sonríe por obligación hasta que llegas.*

*Pienso que si no hubiera venido menstruando hubiera sido más liviano para mí. Lo venía viendo no como la menstruación sino como una enfermedad que me venía molestando en el camino. Me sentía estresada, frustrada e incómoda. Las pastillas Plan B las tenía por si me pasaba algo en el camino.*

No es secreto que las mujeres sufren de violencia sexual en el camino. Desde hace casi una década la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha documentado casos de violencia contra las mujeres migrantes que transitan por México, refiriendo que la violencia sexual en particular es utilizada por agentes estatales, así como por civiles a cambio de la no deportación (Kuhner, 2011, p. 24).

Después de escuchar a la señora Macao pude entender que la menstruación incomoda a las personas que migran y que los anticonceptivos repercuten en el ciclo menstrual de las personas migrantes. Su historia nos indica que las mujeres migrantes no utilizan anticonceptivos por planificación familiar sino porque saben que el cuerpo de una mujer migrante es con frecuencia víctima de violencia sexual en el camino. Su menstruación se convierte entonces en una moneda de dos caras, donde una de ellas es un alivio por no estar embarazada después de una violación. Además, que el cuerpo al estar atravesado por un contexto de movilidad cambia debido a las condiciones a las que se somete: el flujo menstrual de la señora se alteró.

<sup>5</sup> Plan B es una pastilla que se usa para no quedar en embarazo después de tener relaciones sin protección. La pastilla del día siguiente Plan B funciona mejor cuando te la tomas dentro de los 3 días después de tener sexo sin protección.

*“Para prevenir en el camino.”*

GAVIOTA, VENEZOLANA (20)<sup>6</sup>

Afuera de las oficinas del Instituto Nacional de Migración (INM) en Tapachula se hacen filas tan grandes que la gente acampa por días para realizar sus trámites migratorios, también en el lugar se vuelve una especie de campamento para los migrantes que vienen llegando a México. Ahí pude ver a un grupo de mujeres jóvenes que venían acompañadas por hombres. Eran cuatro chicas, jóvenes que estaban platicando sentadas en la banqueta, vestían shorts o pantalones cortos, playeras de tirantes y estaban todas bañadas en sudor por el calor de Tapachula. Comencé preguntándoles que era lo que venía a su mente cuando pensaban en su experiencia menstrual. “Horrible”, dijo Gaviota mientras hizo un gesto de disgusto. Así comenzó su testimonio en una charla con sus amigas afuera del INM:

*Tengo veinte años y vengo de Venezuela, salí de mi país con mi novio, pero él se quedó en el camino, por Costa Rica, yo quiero seguir hasta Estados Unidos. Encontré un grupo que igual va para allá y nos vamos a ir juntos para no andar solas porque si no sí está más difícil.*

*Yo creo que [menstruar] es algo bueno para las mujeres porque sacas las impurezas del cuerpo, se limpia uno y tiras todo lo malo que traes adentro cargando. Desde antes de salir me puse un implante anticonceptivo para prevenir en el camino.*

Después de responder guarda silencio y gira la cabeza, no pregunto más. El efecto secundario más común es tener sangrado irregular (manchado), especialmente en los primeros seis meses después de haberse puesto el implante.

Desde el principio del diálogo puedo percibir una serie de mitos y tabúes que acompañan a la menstruación para ella y sus amigas, dicen que el cuerpo se limpia, que saca lo sucio que acumula, lo que nos dice que perciben al cuerpo menstruante como un cuerpo que se purga porque se encuentra sucio. Conforme seguimos conversando afuera de las oficinas del INM en la banqueta se abre más el diálogo entre el grupo y es entonces que Gaviota menciona que la menstruación tiene un lado bueno: sabes que no estás embarazada.

*Es un alivio porque, bueno, aunque un hijo es una bendición [se gira a ver a su amiga que trae un bebé en brazos], si te sientes más tranquila cuando te llega [la menstruación].*

Las demás concuerdan y se ríen, la charla se ha vuelto cómoda, relajada incluso a pesar de que estamos bajo el sol, un poco sudadas y en la banqueta. A pesar de la risa, su declaración resulta sumamente importante en un contexto en el cual es posible que sean o hayan sido víctimas de abuso sexual. Conversamos un rato más y me comenta que efectivamente ha escuchado algunas de las tantas historias de mujeres violadas al cruzar el Darién y a lo largo del trayecto.

La selva el Darién se cruza en alrededor de ocho días, la travesía es difícil y las historias de quienes han sido testigos de este camino son suficientes para asustar

<sup>6</sup> Gaviota (Comunicación personal, 8 de agosto de 2022).

a las personas, sin embargo, no son suficientes para hacer que dejen de intentarlo y cruzan. Pasan por esa región en el que “están expuestas a la violencia, incluidos los abusos sexuales, la trata y la extorsión de las bandas criminales. Y también a los animales salvajes, los insectos, el calor y la humedad extremos y las fuertes corrientes de los ríos” (UNICEF, 2021).

*Por si acaso me tocaba [menstruar] en el camino traía en mi mochila un paquete de toallas, aunque no me sirvieron mucho porque cruzando un río se me mojaron, las hubiera puesto adentro de una bolsa pensé, pero ya muy tarde. En la selva no hay que separarse nunca de las personas con quien vienes, en mi caso venía con mi novio y otro chico así que nunca estaba sola. Aunque lo malo de que nunca andas sola es que no hay donde cambiarse ni bañarse, tienes que ir rápido mientras alguien vigila. La ropa se moja y lastima, te rozas caminando y andas bien sucia. La selva es la peor parte.*

Pues da vergüenza andar lidiando con todo lo de la menstruación frente a todos. Esto demuestra algo significativo, porque quizá por intentar ocultarlo pudiese no realizar el cuidado adecuado o no realizarlo en absoluto, por querer evitar que alguien se entere que estaba menstruando. Contextos como este, con zonas vulnerables en el trayecto, me recordaron a una de las tantas noticias que narran la experiencia de mujeres en esa zona, de una joven a quien no violaron gracias a que los agresores sintieron asco hacia su menstruación.

*Nos quitaron la comida, el dinero. A mí me registraron y me tocaron. Tenía la menstruación y me dejaron en paz. Fue todo muy agresivo, muy sucio. A una jovencita de unos 20 o 25 años la violaron toda la noche, contó Nadine, dominicana de 40 años, que viajó desde Chile acompañada de su hija de seis años y de su compañero. (Oquendo, 2021)*

Así mismo, una trabajadora humanitaria reafirma lo anterior en una nota para El País:

¿Cuándo estaban cruzando la selva, les preocupó si les llegaba la menstruación ahí?, al unísono me respondieron “Sí”. “Mi mamá quería que nos llegara la regla mientras cruzábamos la selva del Darién, nos dijo que así nadie nos violaría. Cuando me llegé en el viaje, me sentí aliviada”, sentenció mirando a su hermana que estaba su lado y asentía también. (El País, 2023)

Así que a veces en el contexto patriarcal, ese asco puede ser una protección para evitar que ciertas personas deseen tocarte. Sin embargo, en este mismo contexto la salud menstrual continúa siendo un suceso considerado necesario esconder, es un tabú repleto de mitos que aumenta vulnerabilidades; “yo pensé que a las blancas no les llegaba la regla. Siempre nos discriminaban a nosotras, entonces yo pensaba que sólo nos pasaba a las haitianas” (El País, 2023).

Con Gaviota y las otras estuve platicando en círculo como si estuviéramos discutiendo un tema secreto y aún en ese círculo de cuatro chicas la voz de Gaviota era la que sonaba, las demás escuchaban, se reían, se sonrojaban y asentían. Esta historia nos refleja las consecuencias del tabú en la salud menstrual: falta de atención, información

e higiene. En el camino a las personas migrantes les es difícil llevar una buena higiene, especialmente una menstrual. No obstante, esta vergüenza dificulta que la persona puede asearse libremente o buscar artículos de higiene menstrual por sentir vergüenza debido a que se percibe como un tema íntimo. Este secretismo tiene como consecuencia para su cuerpo posibles padecimientos negativos del ciclo menstrual por falta de consulta e información al respecto de su salud menstrual. Tal es el caso presentado a continuación.

«No quería que nadie me viera así: sucia»

M. MONARCA, SALVADOREÑA (29)<sup>7</sup>

La señora M. Monarca me pareció una persona neutral y casi indiferente, me contó su historia con la mayor tranquilidad del mundo, sin casi ninguna expresión narraba aquellas partes que me sorprendían y los detalles que podría considerar violentos y dignos de susto, ella describía con calma, como si fuera una receta de cocina: un dedo cortado, amenazas de muerte, huir del país, hornear a temperatura baja. No obstante, el tema central es la experiencia menstrual y en eso se centrará su testimonio.

*Estoy en un programa que de reasentamiento, vamos al centro de México con una organización no gubernamental [no se menciona por privacidad], mi hijo va a un programa de atención psicológica debido a todo lo que pasó en nuestro país; casi me lo matan, le cortaron unos dedos (tiene 12 años); necesita un año de atención psicológica y esperamos que nos lleven a otro país a reasentarnos. Me vine sola con mis niños caminando, entré por Tucumán y me hice como unos cuatro días.*

*Tenía once años cuando tuve mi primera menstruación, me asusté y le dije a mi papá y él me dijo que era normal pero que ahora ya me tenía que cuidar mucho: no tener relaciones con hombres porque podía quedar embarazada. Desde que empecé a menstruar me sentía incómoda. Me tarda como unos siete días en los que estoy menstruando, los primeros cuatro me viene bastante flujo.*

*Todo el camino me sentía incómoda, porque no había dónde asearme ni cambiarme. Los primeros dos días sí pude entrar a unos baños y ahí me podía limpiar, pero llegando a Guatemala no pude limpiarme jamás. Al día yo creo que una o dos si tenía suerte me podía asear durante el camino, una toalla me duraba casi un día entero [24 horas] a menos que viera una gasolinera en la que me dejaran pasar.*

*Una vez me manché, ese día venía con bastante flujo. Venía sentada en el bus y sentí que me manché, no me podía cambiar y así me tuve que quedar, el camión en El Salvador los choferes paraban a comer y aprovechábamos para ir al baño, pero ya llegando a Guatemala no se paran los choferes. Eso para mí molestaba, me daba pena porque no quería que nadie me viera así: sucia. Porque estaba manchaba y esa mancha era de sangre menstrual.*

<sup>7</sup> M. Monarca (comunicación personal, 7 de agosto de 2022).

El que una mancha sea de sangre menstrual para M. Monarca significaba algo más que una simple mancha. No es lo mismo [según ella] una mancha de flujo menstrual que una de lodo, tierra o chocolate, cambia el significado porque la menstruación tiene un significado distinto para ella; es algo que considera que no deberían ver las demás personas.

*Creo que sí tuve un cambio en el ciclo menstrual, noté que tuve más flujo. De repente sentía que me dolía mucho el estómago, como que se me inflamó más el cuerpo. Pero no he visitado a algún médico ni le he preguntado al respecto por eso, yo creo que fue el estrés.*

Como la señora Monarca, muchas más personas migrantes manifestaron no tener conocimiento acerca de su ciclo menstrual ni haber acudido a un médico por cuestiones de cuidado del mismo, ni tras haber notado alguna irregularidad. Newbery et al. (2019) remarcan la importancia de la atención del ciclo menstrual y el entendimiento de lo que es uno normal, así como también el diagnóstico temprano de una anomalía en él. La ausencia de la menstruación puede ser un síntoma de problemas hormonales como la amenorrea o el síndrome de ovario poliquístico, también podría significar cambios en el ciclo menstrual que pueden ser síntomas del estrés en el cuerpo. Además, esta situación puede derivar en problemas más graves de salud si no se detectan y tratan adecuadamente, la falta de seguimiento del ciclo menstrual también puede dificultar la detección temprana de posibles problemas de salud reproductiva, como los quistes ováricos o los fibromas uterinos (Maki, 2021). En general, es importante prestar atención al ciclo menstrual y consultar a un profesional de la salud si se presentan cambios significativos en su duración, frecuencia o intensidad (Newbery et al., 2019).

Siendo así, tras haber recolectado esas historias de vida podemos determinar que la menstruación es un tema tabú que reprime a los cuerpos de las migrantes, aún en momentos de tránsito. Vemos que por un contexto de movilidad no se abandona el pudor, sino que se intenta mantenerlo a costa de la salud menstrual de la persona, lo que nos indica que estos cuerpos han sido acondicionados por la sociedad a reprimir cualquier manifestación que no sea considerada correcta, como la menstruación.

Aunado a esto, la falta de acceso a información y servicios de salud menstrual para las personas migrantes constituye una violación de los derechos humanos.

Así, avanzamos a la zona centro de México para conocer las historias experiencia menstrual de otras migrantes para identificar si existe alguna variación o si el tabú se mantiene y continúa poniendo en riesgo su salud menstrual.

## 2. Centro de México: Querétaro

En estos últimos años llegar hasta Estados Unidos se ha hecho cada vez más difícil, el sueño americano se convierte cada vez en eso, un sueño nada más. México es un país que expulsa migrantes, uno por el que transitan y destino final de algunos que buscan evitarse mayores complicaciones al intentar llegar a Estados Unidos. Como mencioné anteriormente, seguimos el camino adentrándonos al centro del país.

### 2.1 Querétaro

El albergue en el que me brindó la oportunidad y espacio para realizar las entrevistas presentadas a continuación fue CAMMI. Se encuentra alejado de la ciudad y la metrópoli de Querétaro. Está en las afueras, pero en una zona tranquila. Es pequeño, no es un albergue al que los migrantes puedan llegar caminando y tocar la puerta, no es posible divulgar la ubicación por protección a los solicitantes de la condición de refugiado que se encuentran ahí. Llegué por la mañana a principios de semana en agosto, el clima estaba templado, fresco y soleado. El interior era como una casa con un amplio jardín y salón de escuela. Mi primera observación era la gran diferencia entre CAMMI y el albergue de Tapachula, *Hospitalidad y Solidaridad*, parecía que al primero le sobraba espacio y le faltaba gente.

Pude entrevistar a dos mujeres, por cuestiones de protocolo por Covid-19. Una de las historias me pareció fundamental, la de la señora Garza, que considero importante debido a que demuestra la manera en la que la menstruación se relaciona con el constructo social de lo que significa ser mujer en relación con la vida sexual y reproductiva, estrechamente vinculada con la menstruación, al marcar un partearguas en la vida reproductiva de las personas, así como las consecuencias de que alguien no cumpla con las características deseadas por la sociedad.

*“Cuando uno viene en esos trayectos sufre mucho.”*  
Garza, hondureña (32)<sup>8</sup>

La señora Garza es originaria de Comayagua, Honduras, originalmente quería llegar hasta Estados Unidos pero mucha gente le dijo que se quede en México porque está más cerca y es más fácil ir y venir, además de que solamente habla español y le dicen que allá “está muy difícil”. Le asigné el seudónimo de “Garza” porque en la mitología egipcia, las cigüeñas están asociadas con el nacimiento del mundo, pero históricamente esa criatura legendaria era en realidad una garza y curiosamente la maternidad fue lo que la empujó a huir de su país.

*Tenía una vida relativamente normal en mi país, estudié hasta sexto grado y trabajaba en tiendas y en casas limpiando. Cuando menstrué por primera vez tenía 13 años, no sabía que era, no me habían dicho nada y el día que sucedió me asustó mucho. Estaba en casa con mi mamá, pero no le dije nada, solamente a mi hermana mayor y ella me dijo: “Ponte esto”, y me dio una toalla hecha con trapos. Desde los 22 años no menstruo porque tengo síndrome de ovario poliquístico,<sup>9</sup> a veces cada cinco meses puedo menstruar o solamente se me mancha la ropa. He ido a lugares y hasta he tomado medicina natural, pero parece que no hay remedio. Me preocupa porque tengo entendido que la menstruación es algo que hace a la mujer una “señorita” y el flujo menstrual es eso que la mujer tiene que botar: lo que es malo se tira. También me dijeron una vez que por no menstruar quedaría loca porque se me va a ir la sangre a la cabeza.*

*Como sea, era algo que no me preocupaba hasta que me hicieron un ultrasonido y ahí determinaron que por tener un ovario más grande que el otro yo no podía tener hijos. Me recetaron metformina para el azúcar, pero me provocaba náuseas y mareos; el doctor suspendió el tratamiento. Decidí que fue Dios quien no quiso que tuviera hijos y por eso me sucedió esto.*

*En un inicio, mi esposo me ayudaba con mi tratamiento, pero cuando él vio que yo no le daba hijos empezó el problema. De ahí me quise separar, pero se le metió una locura y fue que [silencio] (salió y se fue de su país). Comenzó con violencia física y maltrato en casa por la infertilidad y frustración de que no le diera un hijo, más tarde se volvieron amenazas de muerte. El año pasado murió mi mamá y con la depresión y desespe-*

*ración decidí salir huyendo. Yo no pensaba venir, quería luchar ahí en Honduras y salir adelante, pero fue por esas amenazas que quise salir. Cogí una mochila y salí de casa caminando sin rumbo para no volver jamás. Afortunadamente, no me tocó menstruar en el camino porque hubiera sido incómodo y molesto. Pasas días sin comer ni poder asearte, dependiendo enteramente de qué tan lejos te llevan tus propios pies si es que nadie accede a llevarte, todo ello me lleva a una conclusión.*

*Si pudiera, les diría a las personas que no salgan [de su país] porque cuando uno viene en esos trayectos sufre mucho. Hambre, sed y nadie te da un vaso de agua ni un plato de comida. Se duerme en el suelo. Yo no sufrí tanto, me insultaban en el camino y agachaba la cabeza y ya pasaba como si nada. Me pudo ir peor.*

¿Menstruar significa ser mujer? Una pregunta que vale la pena plantearse tras escuchar a la señora Garza. Si bien buscaba conocer sobre la experiencia menstrual de los migrantes, me pareció alarmante que el no menstruar por causa de un trastorno hormonal, hubiera orillado a alguien a migrar. Menstruar, el género/cuerpo femenino y la fertilidad se han supuesto como conceptos que pertenecen a una misma categoría, incluso si lo analizamos las toallas sanitarias desechables con frecuencia se catalogan como “toallas femeninas” y la menstruación está directamente relacionada con la ausencia de un embarazo. Eugenia Tarzibachi en su libro *Cosas de Mujeres* (2017) señala que menstruar tiene una demarcación seco-genérica y que pasa a ser un rasgo de identidad, al asociarse con la feminidad y la fertilidad.

<sup>8</sup> Garza (comunicación personal, 22 de agosto de 2022). En este espacio realicé cuatro entrevistas, opté por esta por lo significativa que fue al mostrar la relación entre la menstruación y la concepción de lo femenino.

<sup>9</sup> El Síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una disfunción endocrino-metabólica altamente prevalente en mujeres en edad reproductiva. De etiología incierta, se manifiesta de formas muy variadas, entre las que destacan irregularidad menstrual, oligo o anovulación, hiperandrogenismo clínico, imagen ecográfica de ovario poliquístico, obesidad, insulinoresistencia e infertilidad (Silva, 2010).

Bajo ese supuesto y con un esquema patriarcal es que se espera que si el sujeto es mujer menstruante sería natural que pudiera cuidar de su salud menstrual pues sería su estado de naturaleza. Este tipo de prejuicios marcan la relación de la persona con su cuerpo y el significado que le puede dar a su menstruación en base a un tabú: es un tema personal, de mujeres e íntimo. Lo que le otorga la responsabilidad completa al individuo por su cuidado y por ende su salud menstrual, aunque en realidad la garantía de la salud es responsabilidad del Estado.

La OMS apoya políticas que brinden servicios de salud a migrantes y refugiados, independientemente de su estatus legal [40], siendo importante para la salud de la población y fundamental para la protección y promoción de los derechos humanos tanto de los refugiados y migrantes y las comunidades de acogida. Si bien el principio de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU de <no dejar a nadie atrás> incluye a los migrantes y refugiados, la realización de la atención médica universal para migrantes y refugiados requiere políticas inclusivas basadas en evidencia que equilibren los costos y beneficios de <salud para todos> en una perspectiva de salud pública y desarrollo [41]. En la actualidad, existe una falta de gobernanza global efectiva para la salud pública y la necesidad de nuevas estructuras de gobernanza que están más allá de las capacidades actuales de la OMS y pueden tener que evolucionar desde otros lugares, como las bases. (Matlin et al., 2018, p. 6) [Traducción propia]

De esta manera se protegerían los derechos humanos a la salud, evitando que la falta de recursos comprometa la dignidad de las personas. En lugar de responsabilizar únicamente a las personas menstruantes por su propio cuidado es crucial que el Estado asuma su rol en la garantía de la misma. Esto implica no sólo brindar acceso equitativo a productos y servicios relacionados con la menstruación, sino también implementar políticas educativas que promuevan una comprensión integral, tanto de la menstruación como de la salud sexual y reproductiva.

El siguiente punto del recorrido en nuestra ruta para la recolección de las experiencias menstruales resulta importante ya que pone en relieve que los migrantes no van lento, sino que se han quedado completamente detenidos. Tal es el caso de aquellos en las estaciones migratorias, como el caso de la de Puebla. Cuando las personas migrantes irregulares son detectadas por las autoridades migratorias o incluso autoridades gubernamentales como la policía, pueden ser detenidas en estaciones migratorias que no son albergues y parecen más una cárcel, por ser centros de detención.

A lo largo del siguiente subapartado, vemos los desafíos para mantener la salud menstrual en la estación migratoria de Puebla. Esta sección del recorrido nos permitirá observar cómo un lugar y contexto pueden contribuir a la vulneración del cuerpo y de la dignidad humana.

## 2.2 Puebla

Uno de los miedos de los migrantes en tránsito es ser detenidos por migración, que “te agarre la migra” como dicen muchos de ellos. Cuando te detienen te pueden llevar a una estación migratoria, por lo que en el Estado de Puebla se tomó como objeto de estudio la experiencia menstrual en espacios de detención migratoria. Se retoman testimonios sobre experiencias menstruales elaboradas por la Universidad Ibero Puebla, al interior de la estación migratoria de este estado, para denunciar la falta de garantía a la salud menstrual en una institución como una forma de tortura hacia las personas menstruantes.

Varias ONG han denunciado ante las autoridades en diversas ocasiones las violaciones de derechos humanos que sufren los migrantes en esos centros de detención. Existen distintos tipos de tortura, una es a través de los tratos crueles, degradantes e inhumanos mediante contextos y acciones que atentan contra la dignidad de la persona.

En estos lugares se crean condiciones de insalubridad que generan asco en las personas migrantes por tener que dormir en colchonetas sucias, ir a baños inservibles o desparramados de desechos, comer comida que les enferma, no tener acceso a suficientes pañales o toallas sanitarias.

El asco no sólo se experimenta como forma de castigo, sino que forma parte de una serie de prácticas de humillación en instituciones como el Instituto Nacional de Migración, que funcionan dentro de un Estado de excepción que estereotipa y trata a las personas migrantes como sucias, enfermas y criminales. (de la Reguera, 2021, citado por Pérez, 2022)

La tortura se manifiesta en casos en los que la salud menstrual de la persona es comprometida por el Estado cuando las autoridades de la estación migratoria niegan el acceso a una correcta higiene y salud menstrual, castigando al cuerpo menstruante. Tal fue el caso que el proyecto “Menstruación digna en estaciones migratoria” narró en un dossier publicado en 2022:

Evelyn, migrante con situación irregular en México, fue detenida e ingresada a la Estación Migratoria (EM) de Puebla en 2022. Al estar detenida no solo se violó su derecho a la libertad y a migrar libre y dignamente. También violaron sus derechos sexuales y reproductivos; específicamente, su derecho a menstruar con dignidad. Aunque Evelyn estuvo 46 días en la EM y tuvo su regla [menstruación] dos veces, funcionarios del INM sólo le proporcionaron una toalla sanitaria al día. Además de la incomunicación con sus familiares, la mala calidad de la comida y de no tener acceso a cobijas, a Evelyn no se le permitía lavar su ropa ni su colchón en caso de mancharse. Tampoco le proporcionaban jabón ni acceso suficiente al agua. (Pérez, 2022, p. 172)

Al respecto de las condiciones de insalubridad y la privación a una buena higiene dentro de las estaciones migratorias como una forma de tortura, tratos crueles, degradantes e inhumanos, recordamos que la tortura puede ser ejercida en distintos niveles y no necesariamente es un tipo de agresión física, sino que puede darse a través del condicionamiento de los cuerpos. A partir de la cita de Fernández de la Reguera se hace una lectura de su trabajo *Detención Migratoria. Prácticas de humillación, asco y desprecio* donde señala el impacto de las emociones para interpretar el asco generado hacia las personas migrantes como una práctica de tortura:

Un hallazgo en particular es el desprecio y la humillación de las personas migrantes mediante el asco; es decir se generan condiciones de insalubridad y se castiga a las personas a partir de limitarles el agua, el acceso a los sanitarios, la ventilación, la privacidad, obligarlas a dormir en hacinamiento y en colchones sucias y plagadas de bichos. (de la Reguera, 2021, p. 137)

El asco es una emoción calificatoria que desde una perspectiva moral, cultural, social y subjetiva justifica el desprecio, ya que se llega a interiorizar como una emoción de supervivencia, lo que obstaculiza un proceso de reflexión y genera más bien una reacción inmediata y visceral ante el objeto/sujeto. (Fernández de la Reguera, 2021, p. 172)

La menstruación se transforma en un símbolo que oprime a sus cuerpos, manipula sus emociones y las envuelve en un ambiente vulnerable de asco y vergüenza. No sienten asco porque están sucias, sus cuerpos están sucios y sienten asco porque son migrantes. Esta construcción social de la menstruación afecta no sólo la salud menstrual de las personas migrantes, sino que también influye en su bienestar emocional y psicológico. La cultura patriarcal que rodea la menstruación se ve agravada por el contexto de la migración, lo que lleva a la estigmatización y marginación de las personas migrantes mediante el acceso a recursos y servicios de salud menstrual. Es importante entender que el asco y la vergüenza asociados con esto no son naturales, sino que son construcciones sociales que refuerzan la opresión de ciertos grupos y la discriminación de aquellos que no encajan en los estándares sociales y culturales dominantes.

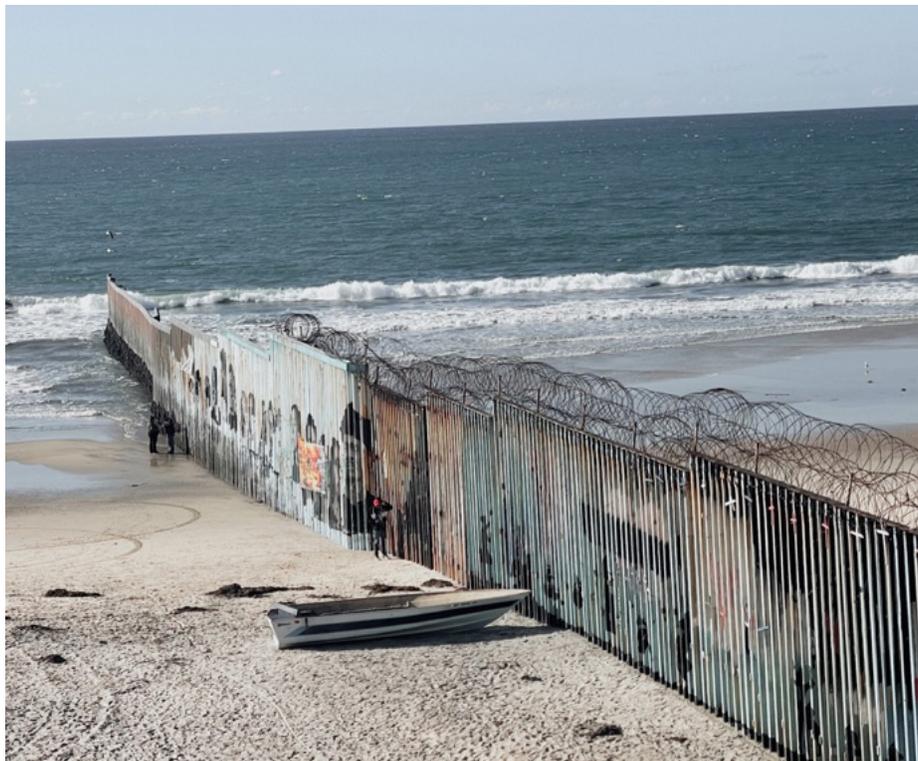
El asco experimentado por las personas en detención y por los guardias y/o agentes de migración permite mantener el rango y la jerarquía en la interacción social y una especie de nacionalismo. Cuando esta emoción se vuelve parte de la norma social “lo que cuenta es que los inferiores son repulsivos en lugar de simplemente ridículos, y asquerosos en lugar de invisibles”. (Miller, 1999, p. 346)

Entonces, la salud y por ende la salud menstrual de las personas es un derecho humano. El Comité de Derechos Humanos en sus observaciones generales al artículo 12 del Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (DESC), ha sostenido: La salud es un derecho humano fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos humanos. Todo ser humano tiene derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud que le permita vivir dignamente (Sommer y Valcarce, 2017).

La falta de garantía de una menstruación digna en las estaciones migratorias de Puebla es sólo un ejemplo de cómo el contexto transforma el significado de la menstruación para las personas migrantes en su tránsito. Esto no es exclusivo de un centro de detención, sino que sucede en el tránsito también cuando algún suceso torna el significado de la menstruación en algo que puede afectar no sólo al cuerpo sino a la persona, ya sea a nivel emocional o en torno a su percepción de la menstruación misma.

En el siguiente apartado se explorarán algunas historias de migrantes en Tijuana y se podrá ver cómo la menstruación va transformándose, dependiendo de las experiencias del cuerpo menstruante a lo largo de su tránsito migratorio donde las personas le dan otro significado a esto; ya sea que la vean como algún objeto de protección o un reto más durante su tránsito, haciendo de su ciclo menstrual un inconveniente más a lo largo del camino.

### Frontera Norte de México: Tijuana



Fuente: Fotografía propia, 8 de diciembre de 2022.

En la Frontera Norte del país las cosas son distintas, los migrantes no están en todas partes como en el Sur, donde se ven grupos conglomerados en las calles. La gente busca moverse rápido o establecerse buscando empleo recién llegados a la ciudad. A pesar de no ser tan visibles como en Tapachula, eso no quiere decir que no estén en Tijuana, donde están, pero con un tránsito apresurado. Los albergues están a tope, dejan de recibir personas (véase fotografía 3). La desesperación crece en la Frontera Norte, la gente se mueve rápido, se quiere ir.

De acuerdo con el Comunicado No. 536/22 del Gobierno de México, el Instituto Nacional de Migración “[...] en Baja California [identificó] a 31 mil 907 personas migrantes irregulares en lo que va del año [2022]. En el mismo periodo del año anterior fueron 25 mil 155 personas migrantes, lo que evidencia una tendencia al alza. De enero a agosto de 2022 se contabilizó un millón 436 mil 387 ingresos terrestres. Se recibió en repatriación a 99 mil 918 connacionales procedentes de Estados Unidos” (INM, 2022). De la misma manera, de enero a septiembre del 2022 se recibieron 14 mil 154 trámites migratorios en las oficinas del INM ubicadas en Tijuana, Rosarito, Mexicali, Ensenada, San Felipe y Tecate (INM, 2022).

Al llegar al lugar lo primero que sentí fue el frío que hacía en Tijuana, donde incluso con chamarra se sentía muy baja la temperatura y me imaginé que las personas que no estuvieran abrigadas la pasarían muy mal en este clima. La fachada del albergue al que me dirigía era de una casa azul, más que albergue u edificio parecía una casa pequeña y pintoresca, muy distinta a la de un albergue “común”. Este albergue recibe a muy poca gente que llega caminando a su puerta; la mayoría de las personas llegan por dirección del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) o de alguna otra institución que las canaliza, además recibe únicamente mujeres y niños. Es un albergue al que se llega teniendo cierta suerte. Distinto al albergue que se encuentra en la misma calle, cuyo tamaño es mayor y recibe gente de ambos sexos, es el más popular en la ciudad, tanto que se encontraba sin capacidad de recepción, el gobierno colocó un anuncio: no hay capacidad y está prohibido acampar afuera; quien no logró llegar a tiempo está a su suerte, en las calles, pero sin poder acampar ¿a dónde se va esa gente? El mensaje de la manta que se ve en la fotografía 3 es claro: Tijuana desborda migrantes.

Fotografía 3. Aquí ya no caben más



Fuente: Fotografía propia, 7 de diciembre de 2022.

Las entrevistas fueron realizadas gracias al albergue *Madre Asunta* de Tijuana quien me brindó el espacio y tiempo para hablar con las mujeres que se encontraban ahí. El lugar parece más un hogar que una institución; las decoraciones navideñas no pasan desapercibidas e incluso roban mi atención a primera vista, un nacimiento y un árbol de navidad. Una Madre encargada y con quien coordiné la visita me muestra el lugar y puedo notar que las instalaciones están en perfecto estado, el lugar es limpio y las personas se ven tranquilas y contentas: la población son mujeres y niños.

Al principio, Ampelis no quería participar en las entrevistas porque a sus cincuenta años ya no menstrua, sin embargo, la Madre encargada del albergue le comentó la importancia de saber cómo había sido su experiencia. Ella está en Tijuana esperando a que la dejen regresar a Estados Unidos donde ha vivido casi toda su vida, desde que salió de su país a los 24 años. Hace unos años la regresaron.

Recuerda la primera vez que fue a Estados Unidos y su experiencia al menstruar en el camino.

*“Yo creo que Dios me lo mandó como una protección en el camino.”*  
 AMPELIS, GUATEMALTECA (55)<sup>10</sup>

*Hay cosas que se me olvidan, pero ese es un momento del que jamás me voy a olvidar. Era una chamaca. Fue hace muchos años, pero yo lo recuerdo como si hubiese sido hace una semana. Me vine en puro milagro porque yo venía sin dinero y un personaje que él supuestamente iba a cruzarnos, iba a traer a otra doña y a mí, juntamos un dinerito y sólo nos robó. Era un coyote falso, me dejó ahí en un lugar cercano a la frontera de México, con su familia, con su mamá de él y yo me aferré ahí dije: “Yo de aquí no me regreso para mi casa”, y me quedé ahí hasta que me llevaran. Un día llegó un hombre de aquí de Los Ángeles a traer una familia creo que de El Salvador, era amigo del supuesto coyote y le dijo la mujer con la que me estaba quedando: “Mira esta muchacha mi hijo no se la pudo llevar y su familia está en Los Angeles le va a pagar allá el pase,” y pues el hombre aprovechó, yo con 24 años y él como de unos 30-35 años se me quedó*

*viendo de una pieza y claro, siempre la intención se le veía [sexual]. Aunque la señora dijo: “Ella no lleva un centavo, a ella su familia la recibe”, yo menté mi familia ni sabía que yo venía, por eso digo que llegué por milagro de Dios.*

*Fueron varios días para llegar y en el trayecto del camino él traía unas camisas extras y me las dio para que me las pusiera porque las toallas ya se habían acabado. Venían los pantalones manchados y pues horrible, aparte de la vergüenza es una sensación que no sé describir porque aparte estás cansada. En el monte no te limpias, muy apenas llevábamos agua para beber. Una noche quizá como eso de las dos de la mañana me desmayé en el camino, yo pienso que porque el flujo fue mucho, yo me acuerdo que me quedé viendo para arriba pues tantas horas de esperar para cruzar en los montes. Tal vez muchos no me lo crean, no sé, pero a mí un hombre no me tocó en el camino y eso es lo que la gente no me cree es que es muy común las violaciones por ahí.*

*Total, llegué hasta a Mexicali él me dice yo quiero que vivas conmigo tres meses en Los Ángeles y le aclaré, le dije que yo no venía buscando yo estaba buscando un futuro para mis hijos que entonces me dijo: “Pues te quedas tirada aquí”. Pues ahí me quedé y luego ahí veo a un muchacho que se me quedaba mirando, se acercó y me dijo: “Oye muchacha, ¿tú vas hasta el otro lado? Yo también, mira yo tengo mis papeles, pero por ti me dijo me cruzó por la línea”. Y pues una jovencita pues no piensa como pienso hoy que no me soltaría en manos de alguien, hoy que soy más vieja tengo más, no miedo, sino experiencia, pero estaba jovencita.*

*Nos cruzamos por un basurero entramos seis de la tarde bien y no sé si fue un doce de agosto, caminamos toda una noche, todo el día siguiente nos quedamos dos noches en el monte y de ahí cruzamos. En esos momentos del monte, ya ni siquiera piensa uno [en su cuerpo/salud/higiene] lo que único que piensas es en llegar. Ya llegando curiosamente se me quitó [la menstruación], por eso creo que Dios lo usó como para protegerme, como una protección de los hombres.*

<sup>10</sup> Ampelis (comunicación personal, 7 de diciembre de 2022).

*Yo creo que me ayudó ir menstruando en el camino, el día que me desmayé traía todo el pantalón manchado y ya que desperté el señor que me llevaba nada más me vio con asco y me dijo: “Ay, mira nada más cómo estás,” y él llevaba su maleta con ropa, me dijo: “Pues mira ponte mi ropa me dijo ponte mis camisas”. Entonces, yo pienso que fue el escudo porque se imagina hoy en día no sé, podía haberme agarrado y si yo no hubiera querido me hubiera golpeado, me hubiera hasta matado. Pues en ese momento no pensaba en eso, ya después quizás con los años recapacité y pensé: “bueno esto me salvó”. En el camión, hasta en el tren medio puedes traer un cambio de ropa o algo, pero ya cuando toca caminar cambia. Eso sí me había acercado con el coyote, yo le había preguntado si me podía comprar las toallas. Yo pienso que no me forzaron a nada [sexual] por eso.*

*Llegué sin zapatos, descalza, hecha un asco, pero ya en Estados Unidos. Él me había dicho que Los Ángeles estaba lejos y como no tenía dinero para llevarme me iba a poner a trabajar quince días [no dijo en qué].*

*Sentí que tenía que irme de ahí, cuando él entró a una tienda y yo estaba afuera esperando, pasó un señor y se me quedó viendo, me dijo: “¿vienes del otro lado?”, y le dije que sí, que con quien iba me llevaría a Los Ángeles hasta quince días después, porque está lejos y me va a poner a trabajar, y él se quedó pensando. Me dijo que estaba cerca, lo pensó y me dijo: “yo no soy coyote, pero algo de mi corazón me dice que te ayude, yo te llevo hoy si quieres”. Me fui con él corriendo, era un hombre grande, yo creo que le daba asco, se le veía y es que desde que salí de Guatemala un 28 de julio de 1991 no sé qué provocó, pero mi menstruación no se quitó todo el camino. De andar parada en el tren, sudada, sin bañar, sin zapatos. Y me llevó este señor, hasta la puerta de la casa de mis tíos ahí en Los Ángeles el 16 de agosto, cuando me vio mi tío me dijo: “ay, niña, ya hasta te habían dado por muerta tus papás”.*

La menstruación en la historia de Ampelis tiene un papel clave, por un lado, es para ella un escudo contra los hombres; algo tan poderoso que la cuida porque tiene el poder de repelerlos de su cuerpo. Pero esa misma historia ignora que el menstruar por un periodo tan prologado de días podría tener consecuencias en su salud, nuevamente

se ve a la menstruación como algo mítico, un símbolo y un tabú. La menstruación de las personas migrantes en tránsito está siendo desatendida, no le pareció alarmante el menstruar por más días de lo usual al migrar, sino que se lo atribuyó a una protección simbólica.

En el siguiente testimonio notamos la falta de diálogo abierto y educación sobre la menstruación que puede llevar a que las personas menstruantes desconozcan los signos de alerta en su ciclo y retrasen la búsqueda de atención médica necesaria.

*“Cuando reglo siento que se me sale todo,  
no puedo ni caminar.”  
YUBARTA, GUATEMALTECA (26)<sup>11</sup>*

*Salí porque me estaban extorsionando, ahí hay mucha inseguridad y además somos gente indígena, no tenemos mucho; nada más una tienda de abarrotes con esfuerzo, pero llegaron los Maras. Yo vivía en donde le llaman “zona roja” y ahí matan a quien no pague la extorsión. Un día me aventaron el celular, me llamaron y me dijeron que querían \$1500 y que si iba a decirle a la policía me mataban. Fui a hacer la denuncia y se enteraron, me dijeron que si me encontraban me quebraban [asesinaban]. Decidí irme, primero me quise ir a mi pueblo, pues yo soy indígena, pero no iba a ser suficiente y me salí del país con mi niño.*

*Me vine por el lado de Tecun Umán, estuve en Chiapas como quince días y ahí armamos un grupito de gente que venía para el Norte y nos vinimos en camión, pasamos como unos cinco días en bus y en el camino se suben a quitarnos el dinero. Llegué aquí [a Tijuana] y quería cruzar al otro lado, según estaba dando asilo ya ahí y estuve buscando cómo hacerle para pasar. Encontré un grupo de personas, me fue mal. Una madrugada nos llevaron al muro, me dijeron que me brincara para Estados Unidos con el niño en brazos [un bebé de tres años] me obligaron a brincar y yo no quería estaba muerta de miedo porque el niño se me hubiera caído y lo mataba. Al final de todo me entregaron a migración y al día siguiente me regresaron. Llevo un mes aquí en el albergue, ya me hicieron entrevista y todo. No me van a dar [los papeles], ya me dijeron que no.*

<sup>11</sup> Yubarta (comunicación personal, 8 de diciembre de 2022).

*No me quiero quedar en México, en Estados Unidos tengo familia, ahí está mi papá, bueno es mi padrastro porque mi papá también vino a morir aquí a México, me lo mataron en Tamaulipas [migrando también]. Sigo intentando, ya entregué pruebas de las amenazas, mi mamá me ha mandado los testimonios y pruebas, ella se fue y ahora anda en el pueblo, pero yo le quiero mandar dinero.*

*Ahora me da miedo que me regresen hasta Guatemala. Mi mamá también teme por mi vida, me dice: “hija si aquí te ven te matan”.*

*El camino fue feo hasta aquí. Cuando tengo mi regla siento que se me sale todo, no puedo ni caminar. Cuando tuve mi primera menstruación estaba con mi abuelita, mi mamá estaba en la capital para trabajar, me dio unos trapitos y me dijo que era algo que les pasaba a todas las mujeres, tenía 13 años. A mí me da mucho dolor menstruar, no sé también me da miedo porque me da mucho dolor de vientre. Solamente quiero estar acostada y pues no puedo. Ojalá no la tuviera, cinco o tres días, con toallas de noche porque aparte mi flujo es abundante, “ay, qué terrible”.*

*Por migrar se me adelantó mucho [la menstruación], como unos diez días y yo soy una persona muy regular siempre me baja en la misma fecha. Yo creo que por venir sentada todo el tiempo o no sé. Me sentía mal porque como me había puesto a hacer cuentas y no debía pasar ahorita y luego andar así y en este lugar con mucho dolor era feo.*

*Me tocó menstruar unos tres días en el camino, incómoda por estar sentada, a veces se traspasa el flujo y en los buses vas incómoda. Traía mis toallitas, pero después de tanto tiempo sentada se sale y me tenía que cambiar. Vamos en los camiones, pero sucios y con el frío me daba más dolor. Una noche tuvimos que pasar extra en la estación de camiones, lo bueno que traía unas pastillas para el dolor y eso fue lo que me ayudó. Andábamos en lugares bien sucios. Fue bien incómodo y no conocía a las personas, me sentía bien apenada, me daba miedo mancharme y que la gente me viera mal, aparte de que en el trayecto traes mucho miedo de por sí. A mí lo que me afecta es que aparte del dolor me dan muchas, pero muchas náuseas en esos días. Con dolor por el frío y a mí aparte me salen muchos coágulos que me dan un dolor insoportable. La verdad nunca me he revisado [los coágulos], no lo había comentado hasta ahora que platicamos.*

Los cambios en el ciclo menstrual han estado presentes en las historias de las personas desde la Frontera Sur, ahora vemos que esto sucede nuevamente en la Frontera Norte. A pesar de que personas en la Zona Centro del país lo experimentaron, no lo vieron de manera tan drástica como en la historia de Yubarta y Ampelis. Migrar es un cambio no solamente de lugar geográfico, sino emocional y psicológico que afecta su cuerpo, teniendo fuertes consecuencias en su ciclo menstrual. Si bien varias mencionan incomodidad, ese silencio alrededor de la menstruación ocasiona que muchas no acudan a una revisión médica o le den atención a algún cambio o irregularidad en su ciclo.

La idea del desagrado a la menstruación, pone un planteamiento sobre la mesa de que es mejor no menstruar, aunque sea porque el cuerpo está bajo un fuerte estado de estrés. Nuestra conversación concluyó de la siguiente manera: *recomendaría que mejor espere a que le pase, es mejor decidirse venir por el camino sin la menstruación, con la menstruación el camino se hace más difícil.*

### 3. Conclusión

Gracias a los testimonios recopilados en el recorrido de las personas migrantes por México, elemento y propósito fundamental de este escrito, podemos notar que el tabú se mantiene a pesar de la condición migratoria irregular. También notamos que, en su tránsito migratorio, desde que entran al país por la Frontera Sur hasta poder llegar a la Frontera Norte de México, la mayoría de las personas menstruantes lo hacen por lo menos una vez en el tránsito. Durante el mismo, esta investigación arroja como resultado que las personas buscaron mantener, en lo mayor posible, un pudor y secretismo de su menstruación, reforzándola como un tema privado del individuo, condicionando a sus cuerpos a reprimir los signos, aunque esta dinámica les provocó no atender posibles cambios y/o trastornos en el ciclo menstrual.

Esto arroja una luz sobre los cambios en los cuerpos de las personas migrantes y revela una realidad marcada por tabúes, secretismo en torno a la menstruación y la precariedad de su situación. Los testimonios indican que la falta de menstruación, atribuible al estrés en el camino o al uso de anticonceptivos como medida preventiva ante posibles violaciones sexuales, afecta significativamente la salud de estas personas. Así pues, las condiciones extremas del tránsito y la falta de acceso a servicios básicos contribuyen a la vulnerabilidad de estos cuerpos. El Estado, en su papel de garante de los derechos humanos, tiene la responsabilidad de salvaguardar la salud y la dignidad de las personas migrantes, lo que destaca la necesidad de abordar la migración desde una perspectiva integral que considere también la salud menstrual de quienes se desplazan. La protección de estos cuerpos no sólo se traduce en medidas de seguridad en el trayecto, sino también en la promoción de un entorno que respete y reconozca la dignidad de la persona, reconociendo el derecho a menstruar dignamente, salvaguardando la salud de su cuerpo; así la defensa de territorios debe extenderse al cuerpo como territorio político.

Esta noción del cuerpo es señalada en el texto de Dorotea Gómez Grijalva (2012), *Mi cuerpo es un territorio político*, en el que menciona:

[...] [A]sumo a mi cuerpo como territorio político debido a que lo comprendo como histórico y no biológico. Y en consecuencia asumo que ha sido nombrado y construido a partir de ideologías, discursos e ideas que han justificado su opresión, su explotación, su sometimiento, su enajenación y su devaluación. De esa cuenta, reconozco a mi cuerpo como un territorio con historia, memoria y conocimientos, tanto ancestrales como propios de mi historia personal. (Gómez, 2012, p. 6)

Con ello se refuerza la idea de la defensa del cuerpo como un territorio que es político. Las historias de vida nos muestran que esos cuerpos, sujetos de derecho y dignidad humana, debido a los tabúes y estigmas que la sociedad ha impuesto sobre ellos, son reprimidos, evitando que puedan gestionar su menstruación en el tránsito migratorio. Además, este secretismo invisibiliza el tema, lo que ha perpetuado la irresponsabilidad del Estado en la protección de su derecho a la salud menstrual, perpetuando su cuidado en manos del individuo. No obstante, es a través de reflexiones como esta investigación, que podemos reconocer al cuerpo como un territorio político (espacio de inscripción de relaciones de poder y de ideologías) y que por ende exige una vigilancia para la deconstrucción de las lecturas que sobre él se hacen y la protección/reconfiguración de sus derechos.

## Referencias

- Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (2015). *Observación general núm. 22 sobre el derecho a la salud sexual y reproductiva (No. E/C.12/GC/22)*. Recuperado de: [https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CESCR/GC/E.C.12.GC.22\\_spn.docx](https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CESCR/GC/E.C.12.GC.22_spn.docx)
- Crime, I. (2021). Mara Salvatrucha (MS 13). *InSight Crime*. Recuperado de <https://es.insightcrime.org/noticias-crimen-organizado-el-salvador/mara-salvatrucha-ms-13-perfil/>
- Fernández de la Reguera, A. (2021) *Detención migratoria: prácticas de humillación, asco y desprecio*. Ciudad de México: Secretaría de Desarrollo Institucional.
- Gómez, D. (2012). *Mi cuerpo es un territorio político. Brecha Lébrica*. Recuperado de <https://brechalesbica.files.wordpress.com/2010/11/mi-cuerpo-es-un-territorio-polc3adtico77777-dorotea-gc3b3mez-grijalva.pdf>
- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., y Mahon, T. (2021). Menstrual Health: A Definition for Policy, Practice, and Research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31-38. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Instituto Nacional de Migración (2 de octubre de 2022). Identifica INM en Baja California a 31 mil 907 personas migrantes irregulares en lo que va del año. [Comunicado de prensa]. Recuperado de <https://www.gob.mx/inm/prensa/identifica-inm-en-baja-california-a-31-mil-907-personas-migrantes-irregulares-en-lo-que-va-del-ano-316018>
- Kuhner, G. (2011). La violencia contra las mujeres migrantes en tránsito por México. *CIDH*. Recuperado de <https://corteidh.or.cr/tablas/r26820.pdf>
- Maki, P. M. (2021). Menstrual cycle irregularities and gynecologic diseases: Effects on cognition. *Fertility and Sterility*, 116(3), 534-542. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2021.05.021>
- Matlin, S. A., Depoux, A., Schütte, S., Flahault, A. y Saso, L. (2018). Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public health reviews*, 39(27), 1-55. Recuperado de <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>
- Miller, W. I. (1999). *Anatomía del asco*. Madrid: Taurus.
- Newbery, G., Neelakantan, M., Cabral, M. C. y Omar, H. A. (2019). Amenorrhea in adolescents. *Pediatric Medicine*, 2(30), 1-9. Recuperado de: <https://doi.org/10.21037/pm.2019.06.06>
- Pérez, S. (2022). *Menstruación digna en estaciones migratorias*. Recuperado de [https://cdn.flowcode.com/prod-assets/Dossier\\_MDEM.pdf?ts=1665443838990397149](https://cdn.flowcode.com/prod-assets/Dossier_MDEM.pdf?ts=1665443838990397149)
- Silva, R. (2010). Síndrome de ovario poliquístico e infertilidad. *Revista Médica Clínica las Condes*. Vol. 21, Núm. 3. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sindrome-ovario-poliquistico-e-infertilidad-S0716864010705496>
- Sommer, C. y Valcarce, G. (2017). *Dignidad humana como valor fundante de los derechos humanos*. DELSL. Recuperado de <https://salud.gob.ar/dels/entradas/dignidad-humana-como-valor-fundante-de-los-derechos-humanos#:~:text=En%20el%20p%C3%A1rrafo%201%C2%B0,y%20los%20servicios%20sociales%20necesarios>
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Sudamericana.
- UNICEF (2021). *Los dibujos de niños y niñas migrantes que ilustran los peligros de la selva del Darién*. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/los-dibujos-de-ninos-y-ninas-migrantes-que-ilustran-los-peligros-de-la-selva-del-darien>
- Zapata, S. (3 de enero de 2022). Menstruar mientras cruzas la selva más peligrosa del mundo. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/planeta-futuro/en-primer-linea/2022-01-03/menstruar-mientras-cruzas-la-selva-mas-peligrosa-del-mundo.html>

## Testimonios

- Ara Macao (comunicación personal, 7 de agosto de 2022)
- Gaviota (comunicación personal, 8 de agosto de 2022)
- M. Monarca (comunicación personal, 7 de agosto de 2022)
- Garza (comunicación personal, 22 de agosto de 2022)
- Ampelis (comunicación personal, 7 de diciembre de 2022)
- Yubarta (comunicación personal, 8 de diciembre de 2022)