

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE COMUNICACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

ELABORACIÓN DE REPORTAJE MULTIMEDIA SOBRE:

LA SALUD MENSTRUAL

“CUERPOS QUE SANGRAN, VOCES QUE NO SE ESCUCHAN”

AUTORA: ERIKA GRACE ENRÍQUEZ VÉLEZ

DIRECTOR(A): ANA GABRIELA DÁVILA

2025

Agradecimientos

Primero quiero agradecer a Dios, por darme la oportunidad de terminar mis estudios, de seguir aquí, luchando con fuerza y fe para salir adelante.

A mi familia por todo el apoyo, gracias a su esfuerzo estoy culminando mi carrera, siendo la primera en graduarse, gracias por permitirme avanzar y no dejarme caer.

A mi mamá, Paula Vélez, por el sacrificio que ha hecho y a pesar de las adversidades no se rindió y me tuvo fe para que la mujer de la familia, tenga un título y sea toda una profesional.

A mi novio, Anthony Vega. Como siempre se lo he dicho, gracias por ser mi rayo de luz, mi sol, en los días de tormenta, ser esa esperanza, ese motor, el que me motivó y motiva para no rendirme.

A cada uno de mis amigos que hice en la carrera. Lo chistoso de la vida es que, cuando llegué a esta universidad, no quería tener amigos, pero agradezco que cada uno de ellos por hacer de esta vivencia, la más maravillosa y amena; por cada trabajo en grupo, salida o reunión. A Mariuxi y Diana Z. que fueron mis primeras amigas y no me dejaron sola; a Nicky, Carlita, Ana Cris, Diana P. y Carlos por darme ese pedacito de amistad en donde conocí y aprendí de cada una de ustedes. Gracias infinitas por abrirme su corazón y darle su amistad a esta chica solitaria.

A Dome y Sofí, por ser esas amigas incondicionales que nunca me dejan sola y están al pendiente de mí. Quiero que sepan que cada una tiene un espacio gigante en mi corazón.

A mis profesores. A cada uno de ellos, por las enseñanzas, vivencias y el enseñarme amar mi carrera.

A mi tutora, Ana Gabriela Dávila, por la paciencia y enseñanza para realizar este reportaje. Gracias por darme la oportunidad de conocerla, impartirme su conocimiento y ese amor por el periodismo.

Por último, a todas las personas que fueron parte y me ayudaron en este proyecto: cada entrevista, valió la pena. Espero que, a futuro, tengamos la libertad para hablar sobre nuestra salud menstrual y que tengamos la información adecuada, o como le digo yo, Saberes en Rojo.

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Justificación	6
Planteamiento del problema	7
1. Parte I: Marco teórico	8
1.1. La menstruación.....	8
1.2. El tabú.....	10
1.3. Salud reproductiva y menstruación: una correlación importante.....	10
1.4. Salud menstrual e higiene	11
1.5. Pobreza Menstrual y derechos	12
1.6. La medicina tradicional y natural	13
2. Parte II: Marco conceptual	14
2.1. La menstruación: de proceso biológico a fenómeno cultural en la historia y la sociedad	15
2.2. El tabú menstrual y la no aceptación de un proceso fisiológico completamente natural. .	17
2.3. Medicina tradicional y natural: alternativa para la salud menstrual en comunidades marginadas y vulnerables.....	19
2.4. Perspectiva de la salud menstrual en Ecuador	20
3. Parte III: El Reportaje Multimedia	22
3.1. El reportaje como género tradicional del periodismo	24
3.2. El reportaje ante el periodismo digital	25
3.2. Hipertextualidad e interactividad.....	26
3.4. Propuesta del reportaje	28
3.4.1. Objetivos.....	28
3.4.2. Metodología	28
3.4.3. Planificación.....	29
3.4.4. Producción.....	30
Conclusiones	31
Bibliografía.....	32

Resumen

El propósito de este trabajo de titulación es visibilizar la falta de conocimiento sobre la salud menstrual que aún existe en la sociedad, la cual continúa siendo incomprendida incluso por muchas mujeres, y suele reducirse únicamente a los días de la menstruación. Esta perspectiva limitada ha contribuido a que no existan políticas públicas, pese a su impacto que abarca diferentes aristas como: la economía, el bienestar físico y mental, y la educación. Por ello, se considera necesario que el país contemple esta situación como asunto importante, que demande planificación o hechos concretos que regule para su abordaje integral.

Con el fin de demostrar esta carencia y resaltar su relevancia, se realizó un producto multimedia, este, analiza la salud menstrual desde una perspectiva integral, situada en la realidad de Ecuador. A lo largo del reportaje se abordan distintos aspectos como los procesos biológicos y educativos del ciclo menstrual; las prácticas de cuidado desde la medicina natural y los desafíos sociales; la diversidad y accesibilidad de los productos menstruales; así como el impacto del dolor menstrual en la salud mental. Este trabajo promueve un mayor conocimiento sobre el ciclo y la menstruación, para transformar la manera en que las mujeres viven y el cómo entienden este proceso natural.

Introducción

La menstruación ha sido parte de la historia de las mujeres desde tiempos antiguos, este es un suceso biológico y cultural. Según la Real Academia Española (RAE), se trata de la “*acción de menstruar*” o del “*menstruo de las mujeres*”.

Aunque es un proceso natural en la vida de las mujeres, sigue estando envuelto en mitos, estigmas y silencios. En muchos contextos, hablar abiertamente del ciclo menstrual sigue siendo un poco incómodo, incluso entre mujeres, lo que ha generado una gran falta de información, comprensión y acompañamiento sobre un suceso que influye directamente en la salud física, mental y emocional. A pesar de su importancia, la salud menstrual sigue siendo dejada de lado en la política pública, escuelas, colegios y conversaciones diarias. En nuestra sociedad, esta realidad se manifiesta en múltiples niveles: desde la falta de inclusión del tema en los programas educativos, hasta las dificultades de acceso a productos menstruales adecuados y la invisibilización de los fuertes dolores físicos y emocionales que acompañan al ciclo.

Este trabajo de titulación propone una mirada en la cual se pueda aprender de forma fácil sobre qué es la menstruación, su ciclo y que conlleva, a través del desarrollo de un producto multimedia donde contará con datos reales, experiencias, voces de expertos y volver a recordar los saberes ancestrales. Se la realizará desde diferentes aristas: los aspectos biológicos, las prácticas naturales, los desafíos sociales, su presencia (o ausencia) en el ámbito escolar, las características de los productos menstruales como sus diferencias, beneficios, sostenibilidad y accesibilidad; así como la relación entre el dolor menstrual y la salud mental. Todo esto es con el propósito de visibilizar y enseñar de una manera sencilla e interactiva mediante vídeos, fotos, infografías y audios.

La elección de este formato responde a la poca información accesible que existe en Ecuador, sobre la vivencia menstrual, a diferencia de países como Argentina, Chile o México que cuentan con material de apoyo para niñas, jóvenes y mujeres. Muchas experimentan su primera menstruación con miedo, vergüenza o culpa, sin saber realmente qué pasa en su cuerpo ni cómo proceder ante este suceso. Esta ausencia de respaldo institucional, sumada a los tabúes sociales, refuerza la

desinformación y el silencio en torno a la menstruación. Este contexto revela una necesidad de realizar este tipo de contenidos que no sólo informen, sino que también concienticen, eduquen y permitan conectar con la vivencia menstrual desde una perspectiva más empática.

A través de este reportaje se busca mostrar la necesidad de desmitificar la menstruación y comprender el ciclo menstrual como un acontecimiento complicado pero natural. Al contar con datos confiables y accesibles, las personas menstruantes podrían vivir esta experiencia de forma más consciente, empática y saludable. Así que, la propuesta no solo apunta a informar, sino también a generar reflexión, romper con estigmas y fomentar una cultura del cuidado y del respeto hacia la salud menstrual en nuestra sociedad.

Justificación

La menstruación y sus ciclos han sido olvidados es por eso que hablar de menstruación en pleno siglo XXI, es un acto de valentía. En Ecuador, la salud menstrual rara vez forma parte de las prioridades educativas o sanitarias, lo cual afecta directamente el bienestar y el desarrollo.

La falta de educación menstrual adecuada en las escuelas, la limitada visibilización del tema en la agenda pública y la escasa producción de contenidos accesibles para las personas menstruantes, refuerzan la necesidad de generar propuestas que aborden la salud menstrual desde una perspectiva integral e inclusiva.

A esto se suma la falta de datos oficiales sobre cómo viven las personas menstruantes en el país, lo que contribuye a la dificultad de generar políticas públicas efectivas. La salud menstrual sigue siendo vista como un tema íntimo o irrelevante, lo que impide su inclusión en los planes de salud, bienestar estudiantil o desarrollo. Con la falta de estadísticas y de una evaluación real sobre las condiciones que enfrentan niñas, adolescentes y mujeres adultas, contribuyen a invisibilizar los efectos de la desinformación, la pobreza menstrual y el estigma en su calidad de vida.

Por esta razón, este trabajo pretende proponer y explorar la salud menstrual desde distintas dimensiones. Asimismo, obtiene voces diversas: experta en ginecología, medicina natural, psicología

y, sobre todo, una mujer y adolescente que relatan su experiencia personal. Estas voces permitirán construir una narrativa equilibrada que no solo informe, sino que también humanice el tema y conecte con las emociones con la intención de visibilizar una realidad que ha sido ignorada durante mucho tiempo. Esto hace posible llegar a diferentes públicos, especialmente a jóvenes y adolescentes que consumen información desde plataformas digitales.

Este reportaje surge del compromiso de contribuir a la sociedad desde la comunicación. Busca ser una herramienta para aprender, compartir y romper con los silencios históricos que han limitado a las mujeres en el ejercicio de sus derechos.

Planteamiento del problema

Al decir salud menstrual en Ecuador implica enfrentarse a una combinación de silencios institucionales, creencias culturales y prácticas sociales que siguen limitando el acceso equitativo a derechos importantes. Existen varias problemáticas de las cuales se va hablar.

Mientras temas como la planificación familiar o el embarazo han resonado más en la agenda nacional, la menstruación ha sido dejada en un segundo lugar, como si no mereciera atención. Esto ha generado una desunión entre las necesidades reales de la población menstruante y las respuestas de las entidades gubernamentales, las cuales suelen ser limitadas o poco visibles. En muchos casos, las iniciativas pueden provenir de instituciones educativas, iniciativas individuales o esfuerzos de organizaciones no gubernamentales.

Además, las instalaciones de muchos espacios públicos no están adaptados para las necesidades básicas de las personas que menstrúan. En centros educativos, universidades, oficinas y hospitales, aún es común encontrar baños sin insumos básicos como papel higiénico o recipientes adecuados para desechar productos usados. Estas faltas, que podrían parecer detalles mínimos, tienen un impacto en la dignidad, la higiene y la salud emocional de quienes menstrúan. También existen desafíos relacionados con el acceso económico a productos menstruales de calidad. A pesar de que existen productos de higiene menstrual en el mercado, muchas personas, especialmente aquellas

con limitación de recursos, no pueden costearse regularmente. Este suceso puede llevar a que recurran a formas poco seguras que pueden causar infecciones y problemas ginecológicos.

El sistema de salud también enfrenta limitaciones en cuanto a la atención de salud menstrual, aunque en algunas ciudades existen lugares donde pueden ser atendidas, el acceso a estos servicios sigue siendo limitado para muchas personas. Las consultas ginecológicas y los tratamientos para los trastornos menstruales son, en muchos casos, difíciles de obtener, en términos económicos.

Por otro lado, el enfoque médico tradicional de la salud reproductiva ha reducido históricamente la importancia sobre la menstruación solamente a lo clínico, dejando de lado las partes emocionales, sociales y culturales. Las personas menstruantes a menudo no cuentan con espacios seguros para decir sus dudas, hablar de sus experiencias o recibir acompañamiento profesional que valide su vivencia.

La falta de reconocimiento por parte de las instituciones y de espacios, la desigualdad de acceso a productos y servicios, muestran una problemática que afecta a las personas menstruantes en Ecuador. Este suceso exige respuestas y una de ellas puede ser desde el ámbito comunicacional como este reportaje que no solo informa, sino que visibiliza y contribuye a un cambio social.

1. Parte I: Marco teórico

En el presente proyecto se abordarán varios temas que serán fundamentales para sustentar la investigación y facilitar su desarrollo. Estos ejes aportarán claridad y una base firme para comprender la el suceso estudiado. Esto se realizará a través de investigación de autores y sus enfoques, al igual que se buscará contextualizar el problema y formar conexiones con el tema estudiado.

1.1. La menstruación

Para comprender la menstruación como un proceso biológico y natural se recurre al concepto desde la rama de la medicina, para empezar a explicarlo desde un aspecto científico. Así, según la autora Curell, en una definición muy acertada, la menstruación: “es la descamación mensual fisiológica periódica de la mucosa que recubre la cavidad del cuerpo uterino, llamada endometrio, que

experimenta cambios morfológicos a lo largo del ciclo menstrual de la mujer” (2013, p.161). Más aún, regulado por el sistema endocrino.

Esta relación con el sistema endocrino hace del ciclo menstrual un proceso que va más allá del resultado que se ve fuera del cuerpo: el sangrado; incluye también la intervención de muchos órganos a partir de la actividad hormonal en el interior de las mujeres. Desde la Antropología Médica y la Psicología, Maribel Blázquez y Eva Bolaños, hacen una especificación en la comprensión de la menstruación como proceso que suele pasarse por alto a nivel educacional, social y cultural:

Se observa que el ciclo menstrual estaría conformado por dos conjuntos de procesos: por un lado, aquellos que tienen lugar en el ovario y el útero de la mujer -entre los que se encuentra la descamación y sangrado del endometrio del útero- y, por otro, los que se producen en distintos órganos del cuerpo. Ambos están regulados por la segregación de una serie de hormonas que interaccionan con determinados componentes neuroendocrinos (como neurotransmisores y otras hormonas) ocasionando que aparezcan cambios en distintos órganos y partes del cuerpo, lo que se conoce como la acción periférica. (Blázquez y Bolaños, 2017, p. 259)

En tanto, ambas estudiosas españolas se apoyan en las puntualizaciones de Carme Valls, médica de la especialidad de endocrinología, para esparcir la visión científica –y no parcializada- sobre la menstruación:

Las hormonas que habían sido asociadas tradicionalmente sólo a la menstruación intervienen en numerosos procesos como los estados de ánimo, la termorregulación o la eliminación o acumulación de sustancias y líquidos. Sin embargo, en la mayoría de los manuales y libros solo se habla del primer proceso: aquel que tiene lugar en los ovarios y en el útero, reduciendo y simplificando la menstruación y generando así más confusión que certeza. (Blázquez y Bolaños, 2017, p. 259)

La menstruación no es solo un sangrado, sino una sucesión compleja en la cual participa todo el cuerpo. Aún así, no se reconoce esta parte biológica y, en su lugar, la ven a través de creencias, valores y tabúes que, muchas veces, hacen que se niegue su naturaleza. En lugar de entenderla

como algo normal, se la juzga desde ideas religiosas o normas sociales. Ver esa relación entre lo biológico y lo cultural a lo largo de la historia podría poner en contexto los actuales posicionamientos ante ese proceso interno del cuerpo humano con el sexo femenino.

1.2. El tabú

Las limitaciones culturales sobre la menstruación toman forma en tabúes, a través de relatos que conllevan a estigmatizar el proceso y a su protagonista. Para comprender este aspecto es importante tratar el concepto de tabú, ya que ayuda a ver cómo las creencias sociales pueden llegar a ser el ciclo biológico sobre el cual se diserta en esta investigación. Así, el tabú se construye como “la prohibición de tocar ciertas cosas o seres debido a la creencia en consecuencias indeseables” (Coloma, 2023, p. 34). Teniendo un acercamiento a la dimensión psicológica, Sigmund Freud - desde el psicoanálisis- planteaba al tabú como un posicionamiento cultural “compuesto por dos significaciones opuestas: la de lo sagrado o consagrado y la de lo inquietante, peligroso, prohibido o impuro” (Freud, 1912; en Umpiérrez, 2021, p.13).

1.3. Salud reproductiva y menstruación: una correlación importante.

Si la menstruación está cargada aún por estigmas, tratar temas sobre su relación con la vida sexual y la salud reproductiva es casi inimaginable. Sin embargo, es importante fomentar la educación sobre estos temas y promover la voluntad política para implementar programas educativos respectivos, lo que permitiría una mayor posibilidad de prevención de enfermedades de transmisión sexual y una salud menstrual más segura en féminas.

La salud reproductiva abarca el bienestar físico, mental y social en relación con la función reproductiva, incluyendo la menstruación, la posibilidad de obtener anticonceptivos y la preparación para la prevención de enfermedades de transmisión sexual. Dentro de la salud sexual, uno de los temas menos priorizados ha sido precisamente el del sangrado mensual natural a través de la vagina, a pesar de que este proceso fisiológico ocurre durante 40 años de la vida de aproximadamente la mitad de la población mundial en edad reproductiva (Rodríguez, A. et ál., 2025).

Si se quiere hablar de salud menstrual se convierte obligatorio mencionar la salud reproductiva, pues determinadas prácticas de higiene y educación pueden influir en la salud sexual en la población femenina en edad fértil. Así, el manejo de la higiene menstrual, -que en inglés es reconocida como MHM y es también vista como gestión menstrual – está siendo tomado en la actualidad como una cuestión de salud pública, pues al ser desatendido puede derivar en consecuencias de gran complicación, incluso irreparables (Oliveira, 2023).

La educación integral sobre sexualidad no solo contribuye a una mejor salud reproductiva, sexual y menstrual, sino que significa la puesta en práctica del derecho a la información y la educación, a la salud, a la libertad, la dignidad y a la vida.

1.4. Salud menstrual e higiene

En busca de una definición del término salud menstrual se podría partir de las puntualizaciones que la psicóloga y educadora menstrual Carolina Ramírez Vázquez (2023) plantea sobre el mismo, en correspondencia con el contexto que la propicia:

La Salud Menstrual abarca diversos aspectos que incluyen la atención en salud, el acceso a productos seguros, confiables y sostenibles para la gestión de la menstruación, condiciones estructurales que sean favorables para la experiencia menstrual digna de niñas, mujeres y otras personas menstruantes, y un sólido componente educativo que permita transformar las narrativas construidas y sostenidas históricamente alrededor de la menstruación. Cuando uno de estos aspectos no está presente, se vulneran los derechos humanos de las mujeres y la brecha de género aumenta. (p.96)

Frente a esta realidad, se entiende que es un concepto con múltiples facetas, y así lo reconocen organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La variedad de aspectos a considerar para determinar lo que constituye salud menstrual, también integrada por la higiene menstrual, está dada por indicadores que muestran si las personas menstruantes tienen acceso a los recursos económicos y

a las condiciones sociales y emocionales necesarias. Estos datos se revisan tanto nacionalmente como a nivel internacional.

Algunos de ellos son: agua potable en condiciones de limpieza, saneamiento del entorno, uso de productos para el sangrado (toallas sanitarias, copas, tampones o telas, ya sean desechables o reutilizables), acceso a espacios de privacidad para el aseo, así como el desarrollo de rutinas laborales, estudiantiles o de otras actividades sociales, sin discriminación o exclusión por estar en etapa de sangrado (The WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme, 2021).

Además, la salud menstrual también abarca la educación y la preparación cultural que niñas y mujeres pueden recibir sobre su proceso natural. Esto les ayuda a contar con herramientas emocionales y simbólicas para enfrentar los estigmas y tabúes, y también a conocer cómo manejar el dolor y las molestias que acompañan su ciclo menstrual. También para tener presente qué prácticas evitar para no contraer infecciones o enfermedades.

1.5. Pobreza Menstrual y derechos

Así como es importante contar con los saberes ya mencionados, asimismo se debe comprender qué es la pobreza menstrual. Esta se asocia a la falta o dificultad de acceso a las condiciones de productos, aspectos sociales y psicológicos que permiten la existencia de la salud menstrual.

Desde un punto de vista especializado, Daniela Zárate Aveiga, de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador, en un trabajo de investigación publicado por el Instituto de Investigaciones Económicas de ese propio centro de altos estudios, afirma que: “La pobreza menstrual se refiere a las barreras financieras, sociales, culturales y políticas que imposibilitan a las mujeres el acceso a productos menstruales, educación y servicios de salud” (Zárate, 2023, p.4).

Si hay algo que queda claro ante este conjunto de términos es cuánto corresponde a las instituciones o el gobierno para poder erradicar la mala calidad del entorno para que las menstruantes reciban sus períodos con dignidad. Ante esto, vale destacar que la pobreza menstrual solo puede enfrentarse a

través del trabajo entre organizaciones de gran importancia para el bienestar y una buena convivencia y recibir lo primordial: salud, educación, sistema laboral, justicia y familia.

María Inés Carriazo, Myriam Loboguerrero y Ana Laura Villavieja (2023) entienden que la pobreza menstrual no solo está asociada a la sanidad; aunque la asumen inicialmente como “la falta de acceso a productos sanitarios, una educación adecuada, baños, lavado de manos y gestión de residuos sanitarios” (Carriazo et ál., 2023, p.1); también reconocen que representa un problema que cae sobre las responsabilidades “de los sistemas de salud, políticas y de los derechos humanos que afectan a niñas, adolescentes, mujeres y demás personas menstruantes a nivel social, cultural, económico y político” (Carriazo et ál., 2023, p.2).

En la actualidad, se ha reforzado la idea de que la salud menstrual es un derecho que debe ser garantizado por los Estados. Diversas organizaciones internacionales, como la ONU, UNICEF y varias ONGs, han impulsado campañas para combatir la pobreza menstrual, eliminar tabúes y facilitar el acceso a productos de higiene. En este marco, surge el concepto de “justicia menstrual”, que busca erradicar la exclusión y la discriminación vinculadas al ciclo. Hay varios países que han avanzado en educación menstrual, persisten los desafíos. Ecuador forma parte de ello. Tal vez ya no exista un impuesto, pero sí un gran hueco de desinformación sobre el tema.

1.6. La medicina tradicional y natural

La medicina tradicional siendo esta la más conocida por el uso de fármacos para la gran mayoría de síntomas o dolencias, ha sido durante décadas el enfoque predominante en el ámbito de la salud. Sin embargo, también existe la medicina natural, que se refiere uso de técnicas ancestrales y remedios hechos de hierbas y otros bienes de la naturaleza para el tratamiento de los dolores, incluyendo los síntomas menstruales.

La medicina tradicional y natural han llegado a puntos extremos, al resignificar su estima como actos de negación y lucha contra las imposiciones comerciales del capitalismo, del neoliberalismo y de los colonialismos que pretenden suplantar las herencias de los saberes culturales de comunidades

indígenas del mundo. Como bien lo define Ramírez Morales en su texto “*Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino*”, publicado en la revista Ciencias Sociales y Religión, al referirse a la cercanía con estos saberes ancestrales: “una nueva perspectiva cosmogónica, política y plural basada en la relación de la mujer con la naturaleza, y en la conexión de su cuerpo con la tierra y el universo entero” (Ramírez Morales, 2016, p. 137-139).

Estas técnicas naturales abarcan una diversidad de métodos orientados al cuidado del bienestar integral de las personas y a la gestión de enfermedades. Su uso parte del respeto por el organismo y la atención cuidadosa a sus síntomas, considerando los procesos del cuerpo como los signos que deben ser entendidos, no silenciados.

Por otro lado, no deberían considerarse medicinas naturistas aquellas prácticas que no estén aceptadas por la medicina convencional, ya que muchas terapias <<alternativas>> no tienen nada de naturales ni son afines a prácticas naturistas, salvo el cuestionamiento de ciertos sectores de la medicina ortodoxa. (Grupo Océano, 2006, p. 2).

La medicina natural, fue el primer recurso curativo utilizado por los seres humanos, puede representar una alternativa, pero no lo es. Esta representa una forma de resistencia y recuperación de los saberes ancestrales y ofrece un camino para reconectar con la naturaleza y el ciclo desde una perspectiva espiritual y libre, orientada al bienestar integral poniendo en tensión con el modelo farmacéutico predominante y reivindica el valor de otros conocimientos y forma de sanación.

2. Parte II: Marco conceptual

En este marco se desarrollan los principales términos que sirvieron como base para realizar la investigación. A partir de una aproximación general, con el fin de facilitar de manera amplia el tema estudiado. Estos elementos, además de orientar el reportaje multimedia, también ayudaron a interpretar las diferentes aristas sociales, culturales, políticas y comunicacionales que atraviesan la salud menstrual.

2.1. La menstruación: de proceso biológico a fenómeno cultural en la historia y la sociedad

Hablar de la historia de la menstruación es adentrarse al inicio de los tiempos, en donde existió una narrativa donde la biología, la cultura, la religión y la política se unieron. A lo largo de los años, ha sido vista de diferentes maneras: como un suceso sagrado, una enfermedad, un tabú social o un símbolo de poder femenino.

La menstruación, más allá de ser un proceso biológico, refleja las percepciones que existen sobre el cuerpo, el género y el lugar de las mujeres en el mundo. Comprender este camino histórico permite reconocer no solo los avances científicos y sociales, sino también los estigmas constantes que siguen perjudicando a millones de personas menstruantes. Al respecto, Coloma Moncayo destaca que:

La menstruación, un fenómeno biológico y cultural, ha sido objeto de profundo interés y debate a lo largo de la historia en diversas sociedades. A pesar de ser un proceso natural y esencial para la capacidad reproductiva de las mujeres, la menstruación ha estado envuelta en tabúes, estigmas y percepciones negativas en muchas culturas. (2023, p.23)

Durante la antigüedad, en civilizaciones como la griega y la romana, existieron las primeras suposiciones sobre la menstruación. Hipócrates y Aristóteles, fueron unos de los primeros, creían que la menstruación era importante para purgar el cuerpo femenino de excesos de líquidos; desde esta perspectiva, menstruar era un signo de salud. Por otro lado, en Roma, se introdujo una gran carga de tabúes y supersticiones, por ejemplo, Plinio el Viejo registró creencias populares diciendo que, una mujer menstruante podía matar los cultivos y se la debía mantener encerrada hasta que le pase el periodo. A partir de estas supersticiones, muchas sociedades siguieron señalando a las mujeres menstruantes como figuras de peligro o impureza.

Con el auge de la religión en la Edad Media, estas ideas influyeron aún más en las percepciones sobre la menstruación. Porque en la biblia consideraban el cuerpo femenino, y particularmente su capacidad de sangrar, como un recordatorio del pecado original. Se dice que cuando Eva comió la fruta prohibida Dios castigó a las mujeres con el dar a luz doloroso y la llegada del sangrado cada mes. La menstruación pasó a verse como justicia divina, reforzando su asociación con la impureza y

la marginación. La falta de conocimientos y la influencia de las creencias religiosas generaron mitos que reforzaban el miedo y la vergüenza referente al cuerpo de la mujer.

En el Renacimiento y los siglos siguientes, los avances en el conocimiento permitieron cierta apertura en el estudio de la anatomía humana. Sin embargo, la menstruación siguió siendo un tema no tan tomado en cuenta. Todos los tipos de estudios fueron hechos por hombres, básicamente, y su única descripción fue vista como una enfermedad, donde el cuerpo femenino se analizaba como un objeto "extraño" en comparación con el masculino, considerado como normal. Para entonces, a pesar del desarrollo de la ciencia, los tabúes sobre la menstruación siguieron.

En el siglo XIX, con la Revolución Industrial y los cambios en las condiciones de vida, comenzaron a comercializarse los primeros productos para la gestión menstrual. Se empezaron a utilizar paños especiales y, más tarde, toallas sanitarias o tampones. Sin embargo, hablar de menstruación en público seguía siendo un gran tabú.

Mientras, en el siglo XX - especialmente a partir de la Primera y Segunda Guerra Mundial- hubo un cambio importante, ya que las mujeres comenzaron a trabajar y se comenzó a pensar en productos para que pudieran trabajar en fábricas. Esto marcó un cambio en la manera en que las mujeres vivían su menstruación: de algo que implicaba confinamiento y limitaciones, a un proceso biológico que pasó a permitirles la continuidad de sus actividades cotidianas.

A propósito de este contexto, Carme Valls- Llobet afirmaba en el año 2006 que:

“La medicina inicia su estudio científico a mediados del siglo XX. La ciencia médica ha ignorado el estudio de la menstruación y sólo a mediados del siglo XX se inició el estudio del ciclo y de las hormonas hipofisarias, con el objetivo de conseguir medicamentos anticonceptivos. En cambio, es muy difícil encontrar estudios que especifiquen cuáles son las características normales del ciclo menstrual” (2006, p. 77).

Al tiempo que aseguraba lo siguiente:

“tanto la investigación médica, como la docencia y la asistencia sanitaria han mirado a las mujeres “como si fuesen hombres” y no han visto sus problemas y enfermedades específicas, ni han entendido su queja, su malestar y su dolor” (2006,p. 72).

Fue en la segunda mitad del siglo XX, especialmente con la revolución feminista, cuando se empezó a exigir la necesidad de hablar abiertamente de la menstruación. Grupos de mujeres demandaron una educación sexual y menstrual más abierta. La menstruación dejó de ser vista exclusivamente como un problema médico y comenzó a entenderse también como un tema político, relacionado con la autonomía corporal y los derechos humanos.

Aún hoy, en la segunda década del siglo XXI, existe un silencio que ha costado ser eliminado:

“La menstruación es una experiencia por la que cada mes pasamos casi todas las mujeres y, sin embargo, de eso no se habla. Solemos menstruar en silencio y con vergüenza. Algunas más, otras menos, pero todas nos sentimos un poco incómodas en relación con nuestro propio ciclo” (Rohatsch, 2013).

2.2. El tabú menstrual y la no aceptación de un proceso fisiológico completamente natural.

La vergüenza y lo inaceptable generan un tabú y de acuerdo a la presente investigación existe, también visto como estigmatización de la menstruación, donde quedan vinculados factores físico-biológicos, sociales, psicológicos y culturales en torno a la mujer, sus roles e imagen. Sobre la estigmatización sobresalen puntos de análisis muy esclarecedores, como los expuestos por las investigadoras españolas Emma Gómez y Elizabeth Marco (2020) explican que esta percepción opera en distintos niveles: la mancha o sangre menstrual se la ve como algo repulsivo que debe ocultarse; sí por alguna razón se la llega observar, es una falla por parte de la mujer y se denota claramente como una restricción específica a cierto comportamiento de un grupo social. A esto se suman creencias culturales que por el hecho de tener desórdenes físicos o sufrir cambios de humor, refuerza el pensamiento de que están enfermas o incapaces. Así es como se genera el estigma menstrual construyendo una sociedad donde se invisibiliza y prohíbe la experiencia menstrual.

El tabú menstrual conlleva a que el cuerpo femenino haya sido visto, hasta hoy, como algo que debe estar preservado o guardado durante su periodo para no “ensuciar” o “llegue a dañarse” algún propósito; esto permitió que durante siglos la estigmatización colaborará a un fortalecimiento de una sociedad patriarcal, la cual encontró el sangrado como el momento físico perfecto- junto al embarazo, el postparto y la crianza de los hijos- para catalogar a las mujeres como débiles e incapaces para asumir roles laborales, políticos y sociales, los cuales podrían verse afectados en su desarrollo por las ausencias y malestares de las menstruantes. Con el tiempo, y bajo la influencia de creencias religiosas, diversas culturas empezaron a relacionar a la mujer principalmente con el rol doméstico.

Coincidentemente, Coloma Moncayo destaca en su texto que:

El tabú menstrual se convierte entonces en un medio para establecer límites y mantener un cierto grado de control sobre lo que se considera incomprensible o peligroso. Así, el origen del tabú menstrual y la noción de contaminación se entrelazan con creencias arraigadas, temores ancestrales y la percepción de amenaza, proporcionando una visión más profunda de cómo la cultura y la historia han moldeado las actitudes hacia la menstruación a lo largo de los siglos. Esto ha contribuido a que se restrinja la libertad de quienes menstrúan, estando en el mismo punto que es la desigualdad de género. (2023, p.34)

Sobre la “percepción de amenaza” ante la mujer menstruante en determinadas culturas, esta propia autora refiere - apoyándose en las palabras del experto Françoise Héritier- que una de esas percepciones de peligro viene del propio sexo masculino ante temores asociados a la posibilidad del sexo femenino de gestar y de dar a luz, temores en los hombres relacionados con los deseos de placer, con la paternidad y con la fidelidad (Coloma, 2023).

Los propios tabúes y mitos que afectan la vida de quienes menstrúan han generado barreras que limitan el acceso a derechos fundamentales como la educación, la salud y el bienestar. Esto incide en la puesta en práctica y respeto a determinados derechos humanos.

Como bien asumen los especialistas Carriazo et ál.:

“En algunas culturas, se considera que las mujeres y niñas menstruando están contaminadas o son impuras, imponiendo restricciones y creencias populares como el impedimento a asistir a ceremonias religiosas o espacios públicos, pasar la noche en sus casas, cocinar, recolectar la cosecha, entre otras” (2023, p.1).

Estas prácticas revelan el nivel de impacto del estigma menstrual y el cómo se instala en la cotidianidad como un factor que puede ser emocional y que puede llegar a afectar al bienestar integral, haciendo sentir a la mujer humillada y con la necesidad de buscar la forma de esconderse durante el momento de sangrar. Más allá de la dimensión cultural, el tabú menstrual también tiene consecuencias primordiales y políticas. Tal como lo menciona Ramírez Vázquez: “A causa del tabú menstrual se ven vulnerados derechos fundamentales como el derecho a la educación, el trabajo, la dignidad humana, el libre tránsito, la salud y el bienestar” (2022, p.96).

2.3. Medicina tradicional y natural: alternativa para la salud menstrual en comunidades marginadas y vulnerables.

Para Betancourt Pulsan et al. (2015), el origen de la Medicina Natural y Tradicional está directamente unido a la humanidad y a la historia del hombre en su lucha por la supervivencia, lo cual la hace un producto cultural que permanece en el tiempo por la propia herencia de las prácticas y su reproducción.

En su relación con la salud menstrual, los cuidados y las opciones naturales a los malestares propios del ciclo resultan, en muchas ocasiones, resistencias culturales a los avances médicos y científicos de la modernidad. Al mismo tiempo, reflejan una inclinación a opciones alternativas de las que ofrecen las industrias farmacéuticas, cuyos productos son percibidos por muchas personas como invasivos o dañinos químicamente que podrían afectar a su bienestar.

Además, la medicina tradicional y natural no solo responde mezclas que se elaboran para beber, sino también ayuda a aliviar síntomas del ciclo menstrual. En el ámbito de la gestión menstrual, quienes se acercan a la medicina natural se debaten constantemente entre el uso de productos de

origen natural o de procedencia industrial. Así se resume en el artículo *“La ginecología natural en América Latina: un movimiento sociocultural del presente”*, escrito por Núria Calafell Sala:

La didáctica a la hora de confeccionar aquellos productos que son indispensables para una gestión -y ya no una higiene- del sangrado menstrual (toallitas de tela, específicamente); la dicotomía entre productos ecológicos (esponjas marinas, copita menstrual) y productos tóxicos para una misma y para el medio ambiente. (2019, p. 64)

No solo representa un camino de independencia ante las imposiciones capitalistas a los estilos de vida de cada individuo, incluyendo los cuerpos de las mujeres, sino también un encuentro de mayor conexión con la naturaleza, los saberes ancestrales y de mayor accesibilidad económica para quienes deben sostener estándares de higiene y salud que no originen en peligros e infecciones. Asimismo, este acercamiento ofrece un contacto con educación diferente que da el derecho a elegir qué tipo de remedios incorporar a la propia salud (industrial o natural). Aunque personas con mayores recursos económicos buscan de estos saberes con constancia, la medicina tradicional y natural sirve para que comunidades empobrecidas y vulnerables que no pueden acceder a las ofertas farmacéuticas tengan la posibilidad de aliviar sus dolores, incomodidades y padecimientos sin necesidad de grandes gastos de dinero.

La salud menstrual encuentra en la medicina tradicional y natural un gran aliado, pero eso no significa una separación que sea para siempre con la ciencia y los médicos con formación oficial y validada; debe ser una relación más amena entre ambos campos de conocimientos, pues cuando un padecimiento no tiene respuesta positiva desde las infusiones o mezclas naturales debe ser atendido por los servicios de salud oficiales. Esto puede ser decisivo para la salud de las personas menstruantes en sentido general.

2.4. Perspectiva de la salud menstrual en Ecuador

En Ecuador, país en desarrollo, la salud menstrual no resulta ideal para la realidad de la población menstruante. El acceso a recursos básicos para gestionar este proceso fisiológico y natural del

cuerpo humano se vuelve frustrante en no pocas ocasiones y toca el límite de la injusticia para determinados niveles sociales. Para tener una noción sobre estos contextos, se ha determinado que se sufre de marginación, casi todos los factores que permiten definir la existencia de pobreza menstrual: acceso limitado a productos de higiene, dolor menstrual y trastornos sin diagnosticar, mitos (tabúes), desinformación y falta de educación del tema.

El Doctor de Ginecología y Obstetricia Denis Sánchez apunta algunas cuestiones que ve a diario desde su consulta:

Muchas adolescentes ecuatorianas comienzan a menstruar sin una comprensión básica de lo que está ocurriendo en su cuerpo. En algunas zonas rurales, las creencias erróneas aún predominan, como pensar que la menstruación “ensucia” o que es un tema del que no se debe hablar. Esto puede generar ansiedad, miedo o rechazo hacia su propio cuerpo. (Sánchez, 2025)

Esto, en relación con la falta de formación ante este proceso natural, pero también se vive en Ecuador el trabajo de lidiar con las carencias de productos exactos para subsistir:

En sectores de bajos recursos, algunas adolescentes no pueden adquirir toallas sanitarias, tampones o copas menstruales, recurriendo a métodos poco higiénicos como trapos o papel periódico. Esta situación no solo pone en riesgo su salud, sino que también afecta su autoestima y asistencia escolar. (Sánchez, 2025)

Según datos de la organización *Plan Internacional*, unos 4 millones de personas menstruantes padecen la pobreza menstrual (Primicias, 2025), afirmación que es sostenida con el trabajo de investigación desarrollado por Daniela Zárate Aveiga, con auspicio conjunto entre la fundación alemana Friedrich-Ebert-Stiftung y la Pontificia Universidad Católica de Ecuador; el mismo lleva por título: “*Pobreza menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna*”. En dicho estudio se acepta que en Ecuador hay una tendencia a la feminización

de la pobreza y las mujeres de clases desfavorecidas tienen que asumir (o no pueden hacerlo) su ciclo menstrual como algo cada vez más costoso.

Las mujeres ecuatorianas - según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC) y la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) - son las que realizan la mayor cantidad de trabajo no remunerado, a la vez que las tasas de desempleo para las féminas son más altas que la de población masculina (Zárate, 2023). Esta es una realidad que reduce la posibilidad de llevar con desenvolvimiento económico y dignidad la gestión de los procesos menstruales, más aún teniendo en cuenta que los productos destinados a su atención son cada vez más caros (Zárate, 2023).

No obstante, ante el creciente número de investigaciones académicas, científicas y periodísticas, así como la creciente voluntad de organizaciones no gubernamentales, en Ecuador se han ido tomando medidas y políticas públicas para facilitar la relación de las niñas y mujeres con su menstruación, desde el ámbito formativo y cultural hasta el económico.

Sin embargo, existen intenciones no gubernamentales que empujan hacia un cambio en la perspectiva social sobre la menstruación y se dedican a reunir recursos para repartir en comunidades vulnerables. Tal como lo hace *Plan Internacional*, a través de la entrega gratuita de kits de higiene menstrual a personas menstruantes en estado de pobreza (Plan Internacional, 2025).

3. Parte III: El Reportaje Multimedia

El reportaje multimedia es un ejemplo de evolución del periodismo a las nuevas tecnologías y a la era digital. Consiste en un producto comunicativo que utiliza diferentes formatos para transmitir un mensaje, enfocados en el manejo de un mismo tema. Como un tipo de reportaje, forma parte de los géneros interpretativos, que buscan investigar sobre una problemática o aspecto específico de la realidad, para comprenderla más a fondo y aportar a la solución de problemas.

Según Liliam Marrero, de la Universidad de La Habana, el reportaje multimedia es:

Tipología específica de mensaje periodístico, resultado de la práctica del periodismo para y con Internet, que incorpora los rasgos esenciales de la comunicación en red –hipertextualidad, multimedialidad e interactividad– de diferentes maneras y con niveles de desarrollo variables. Si bien el reportaje multimedia puede mantener rasgos formales y de contenido del reportaje tradicional, el nuevo lenguaje periodístico supone la reconfiguración de algunos de estos rasgos y la introducción de otros elementos de carácter novedoso en su tratamiento. Se trata de un género periodístico que se encuentra en pleno proceso de desarrollo y, como resultado del periodismo digital, su conceptualización también se sitúa en un espacio intermedio entre el deber ser del reportaje multimedia y sus manifestaciones en la práctica. (Marrero, 2008, p.350)

Su origen da a finales del siglo XX e inicios del XXI, época en la cual comenzaban a introducirse los medios de comunicación tradicionales a la par que iba imponiéndose el Internet, más aún con la migración de las audiencias a esa nueva plataforma de interacción, cargada de hiperconectividad, información e inmediatez. Las posibilidades que fueron generando las webs para añadir en un mismo sitio distintos lenguajes (audio, texto, video e imagen) comenzó a traer para el mundo del periodismo la posibilidad de entregar en un mismo producto diversas perspectivas y aristas sobre un solo acontecimiento.

Valeria Marmolejo - de la Universidad Autónoma de Occidente en Santiago de Cali, Colombia- comprende que: “El reportaje interpretativo hace referencia al mismo reportaje documental nombrado anteriormente, se encarga de ofrecer una visión profunda de acontecimientos de la actualidad, aumentando una exigencia en su planificación. Mientras que el reportaje informativo es más breve de realizar, pues éste tiene una estrecha dependencia de las noticias del día” (Marmolejo, 2016, p.71).

Como permite incluir en un mismo producto comunicativo varios lenguajes, el reportaje multimedia, además de dar la amplitud de cualquier tema de la realidad, tiene como ventaja una mayor interacción de los públicos con el mensaje, concediendo escoger entre ritmos y opciones para aportar en los distintos formatos. A su vez, el reportaje multimedia conlleva en sí la accesibilidad y la inclusión para

distintas audiencias, incorporando subtítulos o transcripciones, audios o vídeos con lenguajes de señas, que no son propios a los diseños de publicación de otros géneros. Igualmente, al adaptarse a la red logra un alcance global y audiencias diversas, gracias a la traducción en línea que ofrece el propio Internet.

3.1. El reportaje como género tradicional del periodismo

Para comprender cuáles son las raíces conceptuales y funcionales del reportaje multimedia es oportuno el género periodístico que le dio forma y sentido: el reportaje, ahora visto como reportaje tradicional. En ese sentido, es bien conocido que una de las grandes labores a las cuales se somete el periodismo es la investigación; en su misión de encontrar toda la información válida, contrastada y veraz para un público. Estudiar y contrastar son funciones prácticamente obligatorias.

Es por ello que etimológicamente la palabra *reportare* tiene asociada los significados de descubrir, transmitir y anunciar, según afirma Raúl Hernando Osorio Vargas (2018). Este propio autor expone lo siguiente en relación con este género periodístico: “Repor es recolocar, reconstituir. Así, reportar es (re)volver sobre sí. El periodista *porte la parole* (toma la palabra) para llevarnos de vuelta” (Osorio Vargas, 2018, p.39).

Por esa misma razón, asume al reportaje no como una simple entrega de la noticia, sino como una tarea que implica interpretación, un conocimiento de lo humano, la puesta en acción de todos los sentidos para extraer de los hechos y acontecimientos importantes cuestiones como los antecedentes, causas objetivas y subjetivas, posibles consecuencias, entre otros aspectos.

Osorio Vargas (2018) entiende que “el reportar encierra en sí una pasión: el desafío de conocer, descubrir y relatar, no sólo con el cerebro, sino también con el corazón, con todos los sentidos, y en los múltiples tiempos y espacios. Aquí está otra metodología de revivir lo acontecido” (p.39). Y es exactamente ese modo de verlo como una metodología (del periodismo) el que le añade al reportaje técnicas y métodos fundamentales de los cuales el periodista se sostendrá para el desarrollo de un trabajo investigativo cargado de datos, contrastes e interpretaciones.

Dentro del gremio periodístico, el reportaje es visto como el género de géneros por su necesidad estructural de enriquecerse de las ventajas que aportan otras maneras de comunicar en la profesión, no obstante, al resaltar lo más importante de esto es su base y su contenido: la noticia.

Su verdadera esencia es interpretativa, en constante búsqueda de una explicación sobre qué factores (de diversos tipos) llevaron a que determinado suceso ocurriera; la noticia es meramente informativa, el reportaje -aunque informa- intenta descifrar las causas y analizar posibles consecuencias. Tal como lo describía José Luis Martínez Albertos en 1992: “es un relato periodístico —descriptivo o narrativo— de una cierta extensión y estilo literario muy personal en el que se intenta explicar cómo han sucedido unos hechos actuales o recientes, aunque estos hechos no sean noticia en un sentido riguroso del concepto” (Martínez Albertos, 1992, p. 302).

El reportaje trasciende porque lo ve desde una mirada analítica y profundamente humana. Este tiene una dimensión que permite abordar fenómenos desde distintas aristas que amplían sus posibilidades expresivas. Es por ello que su elección es la adecuada para problematizar diversos temas con una comprensión crítica y estructurada.

3.2. El reportaje ante el periodismo digital.

La revolución comunicacional que ha implantado el Internet no ha dejado fuera, como es lógico, al periodismo. El mismo fue de las primeras profesiones en adaptarse a ese medio de interconectividad, utilizándolo como canal de mensaje; tan así, que es posible que hoy, a la altura del 2025, no quede un solo periódico, canal de televisión o estación de radio que no tenga presencia digital, ya sea mediante sitios web, podcasts o redes sociales. Como es de comprender, este escenario ha obligado a una adaptabilidad de las narrativas y los discursos a las nuevas exigencias o facilidades del espacio digital.

En su Trabajo Final de Máster, Mateo Andrés Garcés Mora comparte que “el periodismo digital es un conjunto de todos los distintos formatos existentes” (s/f, p.10); para afirmarlo se apoya en lo establecido por ESNECA Business School, la cual concluye que: “El periodismo digital o

ciberperiodismo es la consecuencia de la mezcla de los diversos medios de comunicación. Por ejemplo: prensa, radio y televisión en uno solo que es Internet” (ESNECA, 2022).

En cuanto, esa propia fuente (Garcés Mora, s/f) entiende que la nueva era online del oficio facilita la inmediatez como nunca antes había sido posible, gracias a una renovación y actualización constante y en tiempo récord del contenido disponible; a su vez, resulta un cambio estructural indiscutible al acortar distancias comunicativas, impulsar la retroalimentación e incorporar el hipertexto.

Es decir, que el reportaje se ha adaptado al nuevo mundo de la tecnología dándole dinamismo porque además de narrar netamente en texto, puede ser mediante video, audio, infografías o fotos que le agregan un plus para informar. Dando así, el reportaje multimedia que no solo responde a la tecnología, sino a la creación de información más completa y accesible.

3.2. Hipertextualidad e interactividad

El reportaje multimedia se constituye y, a la vez se enriquece, de las ventajas que la red ha proporcionado para que sea más dinámica. Así, la hipertextualidad y la interactividad forman parte de ello, sumando nuevas perspectivas para la audiencia en los productos comunicativos.

Una de las cuestiones que evidencian el impacto revolucionario de Internet sobre el periodismo y, en específico, sobre el reportaje hipermedia como género de nueva era, lo representa el hipertexto, en especial porque permite una navegación libre (en el orden que deseen) de los públicos con los contenidos; algo totalmente diferente a los formatos tradicionales ponderados por los medios analógicos. Lo anterior sin obviar la posibilidad de una mayor profundización en los temas que se consumen, debido a la variedad de enlaces que se introducen en los mensajes.

En una búsqueda de comprensión sobre la hipertextualidad vale sostener el presente resumen que respalda Diego Armando Paladinez Aponte, de la Universidad de Nebrija, quien sobre el hipertexto considera que “ha sido una herramienta clave en la organización y acceso a la información desde sus orígenes, facilitando la comprensión y la interconexión de temas, especialmente en el ámbito

político” (Paladinez Aponte, 2024, p. 2111). En tanto, este propio autor se apoya en las concepciones de Díaz y Garnica Ríos (2023), quienes asumen:

El hipertexto como una estructura en red que permite al usuario múltiples rutas de navegación, integrando elementos como nodos, vínculos y mapas de navegación. Este sistema permite enlazar diferentes textos de manera no secuencial, facilitando el acceso a información a través de un clic y vinculando una variedad de fuentes. (Díaz y Garnica Ríos, 2023; citados por Paladinez Aponte, 2024, p. 2111)

Enlaces internos y externos, de distintos tipos, así como menús diversos con comandos o botones que permiten el acceso a otras páginas, amplían y profundizan el contenido que se está leyendo, en evidencia de una fase de desarrollo comunicativo completamente relevante y enriquecedor.

Por su parte, la interactividad adquirió con la red nuevas formas de manifestarse que dotan a los públicos de un poco más de poder en la transformación o enriquecimiento de los contenidos, en especial gracias a la retroalimentación. La relación entre emisores y receptores; con ella ha crecido un contacto más directo entre quienes forman parte de la producción de productos comunicativos y sus audiencias.

Los recursos interactivos en Internet no sólo multiplican las posibilidades de comunicación entre usuarios y emisores, sino que impulsan los intercambios entre los propios usuarios y lo hacen en tiempo real. Emitir comentarios sobre los temas tratados, leer y discrepar con otros lectores, constituyen oportunidades novedosas para expresar criterios y puntos de vista diversos. (Marrero, 2008)

Las bandejas de mensajes al final de cada página web, los chats, los foros de discusión, los teléfonos y los correos electrónicos puestos a disposición en línea son canales habilitados que facilitan y estimulan la interactividad y permiten a los realizadores de los reportajes multimediales comprender cuánto alcance, calado, rechazo o aceptación tuvo el contenido propuesto, así como qué debe ser corregido o perfeccionado para lograr una mejor acogida.

3.4. Propuesta del reportaje

3.4.1. Objetivos

- a. General: Visibilizar la salud menstrual mediante un reportaje multimedia que informe, promueva y eduque sobre este proceso.
- b. Específicos:
 - Analizar la salud menstrual, sus avances, desafíos y la influencia de la medicina tradicional y natural.
 - Identificar las barreras en educación y acceso a productos.
 - Mostrar los avances y estrategias para mejorar la salud menstrual.

3.4.2. Metodología

Para realizar este reportaje multimedia sobre la salud menstrual, se llevó a cabo mediante la recopilación de información a partir de fuentes acorde a cada eje. Basado en la hipótesis de que la salud menstrual es una temática amplia con varias aristas que ha sido históricamente invisibilizada. Esta perspectiva ha hecho que la gran mayoría de mujeres desconozca su propio ciclo y los aspectos negativos que puede llegar a tener. Se mantiene que, si existiera mayor información, educación y comprensión sobre este suceso, este sería vivido de una manera más consciente y saludable.

El objetivo es ofrecer un panorama que muestre los avances, desafíos y tabúes sociales sobre el tema, incluyendo el impacto de la medicina tradicional y natural para sobrellevar los dolores menstruales. Al realizarlo desde la web, da la oportunidad de clasificarlo por ejes temáticos en el cual habrá distintas fuentes.

La información fue obtenida mediante entrevistas realizadas a expertos en salud menstrual, como ginecólogas, testimonios de personas menstruantes que compartieron sus experiencias sobre el acceso a productos menstruales, educación y atención médica. Las diferentes perspectivas permitieron construir una narrativa que va desde experiencias personales, datos técnicos y saberes

culturales. Todos ellos para poder entender y conocer que la menstruación es un suceso complejo. También se observaron espacios donde se imparten talleres de educación menstrual, lo que aportó elementos valiosos como información sobre los vacíos y desafíos que persisten en este tema.

El proyecto combinará datos estadísticos con relatos personales para ofrecer una visión integral del tema. Para la producción, se implementará una estructura mixta que combinará textos explicativos con entrevistas, hipervínculos que facilitará a los usuarios la exploración de sitios web y el acceso a información en línea, infografías y material audiovisual con el propósito de hacer más fácil, visible y atractiva la información.

3.4.3. Planificación

Para realizar la planificación de este reportaje se estructuró bajo un planteamiento cualitativo y narrativo, con el objetivo de visibilizar la salud menstrual en la capital del Ecuador. Para ejecutar, se realizó en el siguiente orden:

1. Investigación sobre la salud menstrual.

La etapa inicial fue sobre la recopilación de información documental. Se consultaron fuentes académicas como artículos académicos y periodísticos, tesis, libros sobre medicina natural y ginecológicos, y materiales educativos para conocer cuál es la referencia de la salud menstrual en el país. Esta base fue de gran ayuda para elegir los ejes y delimitar la problemática. También se tomó en cuenta documentos o iniciativas de otros países para contrastar con la realidad del contexto social.

2. Reporteo.

Partiendo de esta investigación, se inició con el reporteo, el cual fue la búsqueda de contactos y fuentes diversas. Al momento de seleccionar se entrevistaron a expertos (ginecólogos, propietaria de venta de productos menstruales y especialistas en medicina natural) y experiencias de personas menstruantes. Estas fuentes aportaron conocimiento, ya que, a parte de la información dada, resultó factible obtener más datos sobre el tema y enriquecer el reportaje. Por otro lado, los testimonios de

las mujeres permitieron mostrar la vivencia cotidiana del ciclo menstrual. Estas entrevistas fueron registradas en formato de audio y video.

3. Creación y ensamble de la página web. Esta se dividió en diferentes ejes: Primer sangrado, Dolor silenciado, Mente roja, Tabú escolar, Tu elección y Herencia natural.

El montaje cuenta con diferentes aristas que favorecen a una lectura interactiva. Además, al seleccionarlas en temáticas ayuda a responder una necesidad comunicacional para entender este suceso desde niveles sociales, culturales, políticos hasta individuales. También se realizó la elección de formatos para cada contenido, que sea apto y facilite una experiencia inmersiva.

Para el desarrollo de los elementos multimedia, se tomó como base la información recopilada durante las entrevistas y el proceso de investigación documental. La introducción de cada eje empieza con una imagen y frase del testimonio haciéndonos entender que no hay educación menstrual solo desconocimiento. Cada eje cuenta con componentes que permiten que el usuario se relacione con la página y conozca del tema de una forma más didáctica e informativa con videos, audios, imágenes, infografías y documentos.

Para el proceso de planificación se elaboró un cronograma en donde se colocó cada fase como la investigación, entrevistas, redacción, diseño producción y edición tanto de la página como de los productos multimedia.

3.4.4. Producción

Para la producción se puso en acción la planificación, antes mencionada, para construir un mundo multimedia, lleno de interactividad junto con el texto, imágenes y sonido. Tomando en cuenta esta premisa se realizaron las entrevistas para darle una voz a lo desconocido. Tanto los expertos, como los testimonios fueron grabados, en audio y video con autorización, garantizando el buen uso para este reportaje.

El contenido fue desarrollado con herramientas como: Premiere Pro, Cap Cut, para video; Adobe Audition para audio; Canva y Photoshop para la elaboración las intros de los videos, fondos y el

botiquín menstrual; y Genially para las infografías. Además, se utilizó Wordpress, una plataforma que permite crear páginas o sitios webs.

Cada pieza fue hecha para darle sentido a cada palabra, para que se genere conciencia, se cuestione estigma y se recuerde los saberes ancestrales. A través de este proceso de producción, se buscó un relato diverso. Este reportaje tal vez no ofrezca respuestas definitivas, pero sí la importancia que se debe dar para generar conversaciones, el conocer como es nuestro cuerpo y que se necesita para tener una menstruación digna.

El reportaje se puede observar en: <https://erikaev.com/web/>

Conclusiones

El reportaje multimedia elaborado logró visibilizar la situación actual de la salud menstrual en Ecuador, teniendo como premisas su fundamento como derecho humano. Igualmente, a partir de los objetivos dados, podrá reflejar la relación de las mujeres con la medicina tradicional y natural de las comunidades que habitan.

Este producto comunicativo está construido para que sea un crítico frente a los tabúes culturales que aún rodean la menstruación. Busca contrastar estas creencias con el hecho de que se trata de un proceso fisiológico completamente natural, al que la sociedad le ha asignado interpretaciones y estigmas, reforzadas por la falta de políticas públicas orientadas a la educación sexual y reproductiva.

Este reportaje multimedia contribuye a transmitir un mensaje amplio y con enfoque integral sobre la salud menstrual, acercándola a los receptores como una cuestión no solo asociada al acceso de condiciones materiales, sino también de instrucción y preparación cultural sobre la menstruación como proceso biológico; todo ello sin renunciar a la perspectiva histórica que se encargará de analizar las realidades de pobreza menstrual y el rol de las autoridades gubernamentales para reducirla.

El producto comunicativo también busca ser una herramienta de empoderamiento para las personas menstruantes en sus entornos de convivencia, pues la falta de información facilita la reproducción de tabúes y mitos que terminan provocando afectaciones en la salud emocional de niñas y mujeres.

En conclusión, el reportaje multimedia demostró que la comunicación tiene el poder de visibilizar problemas socioculturales y políticos, y con ello impulsar transformaciones. Con el tema de investigación escogido, se hará un llamado a la desmitificación de la menstruación, y el empoderamiento femenino, así como el respeto a la salud menstrual como derecho.

Bibliografía

Beauvoir, S. de. (2021). *El segundo sexo* (19ª ed.). Cátedra.

Betancourt Pulsan, A., García Collado, M., Fernández Ortega, M., Torres Quiala, M. y Sánchez

García, A.J. (2015). Fitoterapia y apiterapia en la obra de José Martí. *Revista*

Información Científica; 92(4), 945-955. Disponible en:

<https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/download/212/3424?inline=1>

Blázquez Rodríguez, M. y Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de

la salud: El estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, Universidad Nacional de Lanús;

13(2), 253-265. Doi: 10.18294/sc.2017.1204. Disponible en:

<https://www.scielosp.org/pdf/scol/2017.v13n2/253-265>

Calafell Sala, N. (2019, diciembre). La ginecología natural en América Latina: un movimiento

sociocultural del presente. *Revista Latinoamericana Sexualidad, Salud y Sociedad*. (33),

59-78. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2019.33.04.a>

Carriazo, M.I.; Loboguerrero, M.; Villavieja, A.L. (2023). *La lucha contra la pobreza menstrual en*

América Latina [ponencia]. Centro de Estudios Estratégicos de Relaciones

Internacionales, p. 1- 21. Disponible en: [https://www.ceeriglobal.org/wp-](https://www.ceeriglobal.org/wp-content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-la-pobreza-menstrual_Informe.docx.pdf)

[content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-la-pobreza-menstrual_Informe.docx.pdf](https://www.ceeriglobal.org/wp-content/uploads/2023/03/La-lucha-contra-la-pobreza-menstrual_Informe.docx.pdf)

- Coloma Moncayo, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos De Investigación*, (28), 32-41. Disponible en: <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>
- Curell, N. (2013). Normalidad y alteraciones de la menstruación en adolescentes. *Pediatría Integral*, XVII(3). Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii03/01/161-170%20Menstruacion.pdf>
- Esneca Business School. [ESNECA] (2021). ¿Cuáles son las características del periodismo digital?. Disponible en: <https://www.esneca.lat/blog/caracteristicas-periodismo-digital/>
- Garcés Mora, M.A. (s/f). *Reportaje multimedia sobre la relación entre los jóvenes del Ecuador y el uso de anticonceptivos; enfoque en cuatro perspectivas diferentes: La religión y tabúes, la perspectiva entre géneros, la educación y la salud sexual*. [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Oberta de Cataluña] Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148016/2/garcesmateoTFM0123memoria.pdf>
- Gómez Nicolau, E. y Marco Arocas, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del Activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29 (3, supl. 1), 155-170. Disponible en: <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>
- Grupo Océano. (2006). *El gran libro de la salud*. Editorial Océano.
- Marmolejo Cuéllar, V.(2016). *Reportaje Multimedia: una aproximación a un nuevo modelo de la narrativa digital para el portal web www.99minutos.co*. [Pasantía institucional Comunicación Social- Periodismo, Universidad Autónoma de Occidente], Santiago de Cali, Colombia. Disponible en: <https://red.uao.edu.co/bitstream/10614/8674/1/T06452.pdf>
- Marrero Santana, L. (2008). El reportaje multimedia como género del periodismo digital actual. Acercamiento a sus rasgos formales y de contenido. *Revista Latina de Comunicación Social*, 11 (63). Laboratorio de Tecnologías de la Información y Nuevos Análisis de Comunicación Social, Canarias, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81912006029>

- Martínez Albertos, J.L. (1992). *Curso general de redacción periodística. Lenguaje, estilos y géneros periodísticos en prensa, radio, televisión y cine*. Madrid, Paraninfo. Disponible en: <https://pdfcoffee.com/download/curso-general-de-redaccion-periodistica-jose-luis-martinez-albertos-4-pdf-free.html>
- Oliveira. VC, Pena. ED, Andrade. GN, Felisbino-Mendes. MS (2023). Menstrual hygiene access and Practices in Latin America: scoping review. *Revista Latino-America de Enfermagem*. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6736.4029>
- Osorio Vargas, R.H. (2018, enero- junio). Reportaje: la metodología del periodismo. *Revista Comunicación* (38), pp. 37- 49. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/comunica.n38.a04>
- Paladinez Aponte, D.A. (2024, noviembre- diciembre). Uso del hipertexto y multimedia en medios digitales del Ecuador. Estudio de Caso Primicias y El Universo. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar, Vol. 8* (6), Ciudad de México, México. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14972
- Plan Internacional (2025). *Pobreza menstrual: en Ecuador muchas niñas y adolescentes dejan de asistir a la escuela, durante su periodo menstrual, por no contar con insumos básicos de higiene*. [Nota de Prensa], Plan Ecuador, Quito. Disponible en: <https://plan.org.ec/nota-de-prensa-pobreza-menstrual-en-ecuador-muchas-ninas-y-adolescentes-dejan-de-asistir-a-la-escuela-durante-su-periodo-menstrual-por-no-contar-con-insumos-basicos-de-higiene/>
- Primicias (2025). *¿Qué es la pobreza menstrual, que impacta la salud y educación de las mujeres en Ecuador?* Economía. Disponible en: <https://www.primicias.ec/economia/pobreza-menstrual-menstruacion-mujeres-ninas-ecuador-97908/>
- Ramírez Morales, M. (2016, enero- julio). “Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino”. *Revista de Ciencias Sociales y Religión*, (24), 134- 152. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/7179/717976850008.pdf>

Ramírez Vásquez, C. (2022). ¿En dónde está la salud menstrual? *Revista Universidad de Antioquia*, (347), 96-99. Disponible en:

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaudea/article/view/355150>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.8 en línea]. <<https://dle.rae.es>>

Rodríguez, A., Campero, L., Estrada, F. (2025, marzo- abril). Intervención en salud sexual y reproductiva: impacto en prejuicios sobre la menstruación. *Salud Publica México*, 67(2),124-134. Disponible en: <https://doi.org/10.21149/16328>

Rohatsch, M. (2013). ¿Estás venida? Experiencias y representaciones sobre menstruación entre niñas de 12 a 15 años. *AVATARES de la Comunicación y la Cultura*, (6).

Disponible en:

<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/avatares/article/view/4813/3945>

Sánchez, D. (2025). *Salud menstrual en adolescentes ecuatorianas: desafíos y soluciones*.

Ginecología. Disponible en:<https://ginecologia.ec/salud-menstrual-en-adolescentes-ecuatorianas-desafios-y-soluciones/>

The WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme [JMP] (2021). *Menstrual Health*. The World

Health Organization and UNICEF. Disponible en: <https://washdata->

[org.translate.google/monitoring/menstrual-](https://washdata-)

[health? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc](https://washdata-)

Umpiérrez, S. (2021). *La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación*. [Tesis de Fin de Grado. Universidad de La Laguna, Tenerife], Reino de España. Disponible en:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22608/La%20sangre%20y%20la%20subordinacion%20de%20las%20mujeres%20 analisis%20antropologico%20de%20la%20menstruacion.%20.pdf?sequence=1>

Valls-Llobet, C. (2006). La menstruación: de la invisibilidad a la abolición. *DUODA. Estudis de la diferència sexual*, 71-84. Disponible en:

<https://www.raco.cat/index.php/duoda/article/viewFile/63189/91493>

Zárate, D. (2023). *Pobreza Menstrual en Ecuador: la importancia de proveer toallas sanitarias gratuitas para una menstruación digna*. (Documento de Posicionamiento). Instituto de Investigaciones Económicas – PUCE y Fundación Friedrich Ebert Stiftung. Disponible en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/quito/20539-20230829.pdf>