INTIMINA™

Cómo viven y gestionan el ciclo menstrual las personas con TEA (Trastorno del Espectro Autista)

Un informe de INTIMINA

CONTENIDO

01 Introducción
a. Colaboradoras
02 Educación
a. Tu primera regla
b. Consejos para madres y padres
03 Cómo gestionar los momentos difíciles
a. Cambios de humor y salud mental
b. Las molestias y otros problemas físicos
c. Diferencias sensoriales
04 Comunicación
05 Productos para la regla
a. Consejos para usar las copas menstruales
b. Cómo desechar correctamente los productos para la regla
c. Planificar, programar y preparar tus reglas
d. Pobreza menstrual: accesible Vs asequible
06 Conclusiones
07 Ayuda
08 Bibliografía

01
INTRODUCCIÓN

Si bien no existen diferencias biológicas entre las personas con autismo y las que no lo son, neurológicamente estamos ‘programados’ de manera diferente. De hecho, cuando se trata de la menstruación (un tema que apenas se trata en colegios) las personas con autismo suelen experimentar una gran cantidad de problemas adicionales. La mayoría de la población admite que las personas con autismo piensan, sienten y procesan la información de forma diferente, pero ¿cómo interactúa eso con el ciclo mensual?

El estudio reflejado en este informe, que ha llevado a cabo la marca de bienestar íntimo INTIMINA, tiene como objetivo explorar algunas de esas diferencias clave y resaltar aquellos desafíos a los que se enfrentan las personas con autismo. A lo largo de este informe, los lectores encontrarán una variedad de consejos útiles, estrategias para superar conflictos y sugerencias de lectura adicional que ayuden a que las personas con autismo se sientan más cómodas a la hora de gestionar su menstruación. Y, además, sirva de soporte para que quienes los rodean, puedan comprender las diferencias y empatizar con ellos.

Por ejemplo, el estudio de INTIMINA revela que **el 83% de las personas con autismo encuentra que los productos para el periodo son difíciles de usar, que contrasta con el 51% en personas sin diagnóstico de autismo**. Para ayudar a contextualizar estas estadísticas, el informe incluye comentarios en primera persona de su autora Steph Jones, quien además de tener autismo, es miembro de la BACP (Asociación Británica para el Asesoramiento y la Psicoterapia), así como declaraciones de miembros de la comunidad autista. Muchas gracias a todos aquellos que han contribuido en la redacción de este informe.

A lo largo de todo el informe, tanto Steph Jones como la colaboradora y ginecóloga, la Dra. Shree Datta, han estado presentes para ofrecer asesoramiento clínico y abordar algunas de las preguntas más frecuentes: ¿cuándo hay que ir al médico? **¿qué medicamentos o tratamientos hay disponibles para la gestión del periodo? ¿Cómo pueden comunicarse mejor con otros en cuanto a sus necesidades íntimas?**

Este informe tiene como objetivo abordar el tabú, el estigma y la vergüenza que a menudo rodea a la menstruación; porque seamos realistas, ¿por qué alguien debería sentirse avergonzado de un proceso natural de su cuerpo?

a. Colaboradoras

Acerca de Steph Jones (Miembro de la BACP)
Steph Jones, autora de este informe, es MBACP (miembro de la BACP - Asociación Británica para el Asesoramiento y la Psicoterapia). Psicoterapeuta, investigadora y escritora, está especializada en neurodiversidad, trauma y relaciones. Además, está diagnosticada de autismo tardío. Aparte de su consulta terapéutica, Steph es una fiel defensora de la lucha del autismo, gestiona el perfil psico-educacional @Autistic_Therapist en Redes Sociales, y es la fundadora de la Red de Profesionales Autistas (Autistic Professional Network), que tiene como objetivo dar visibilidad y celebrar la neuro-divergencia en el ámbito laboral. La filosofía de Steph es muy afín a la de INTIMINA. Ambas comparten su deseo de derribar estigmas relacionados con la salud íntima, así como garantizar que la comunidad autista consiga una mejor representación, participación significativa y acceso a información de calidad.

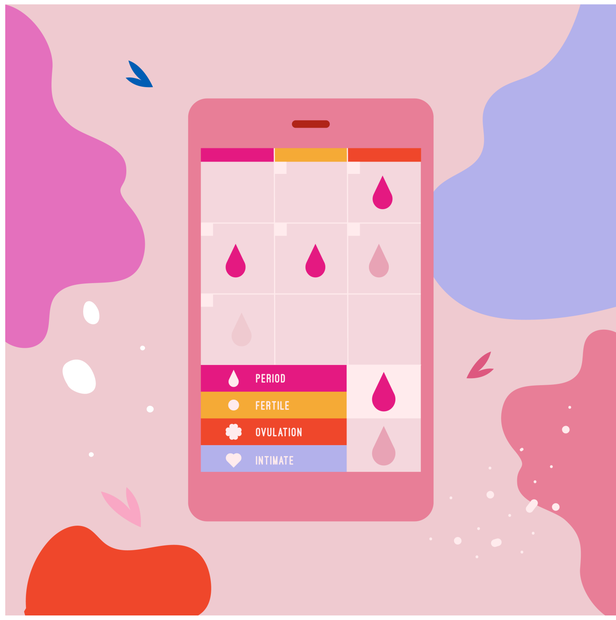
Acerca de la Dra. Shree Datta
La Dra. Shree Datta, colaboradora en este informe, es Ginecóloga y Obstetra en Londres. Cuenta con cerca de 20 años de experiencia y está especializada en todo lo concerniente a la menstruación, además de citologías anormales y problemas relacionados con el embarazo. Contactada de forma habitual para ofrecer su opinión acerca de temas relacionados con la salud de la mujer, es colaboradora de INTIMINA desde hace dos años, tiempo en el que ha podido dirigir estudios sobre los fibromas y los periodos abundantes.

Acerca de INTIMINA
Como marca de bienestar íntimo, INTIMINA se preocupa por la salud íntima de las personas que menstrúan y su principal misión es ofrecer asesoramiento y soluciones para cualquier etapa de sus vidas, desde la primera menstruación hasta el final de la menopausia. En este sentido, INTIMINA ha llevado a cabo el estudio tratado a lo largo del informe, con el fin de servir de altavoz para el colectivo de personas con autismo, arrojar luz sobre los retos a los que se enfrentan y vencer el estigma asociado con el ciclo menstrual que experimentan aquellas personas que han sido diagnosticadas con TEA.

02
EDUCACIÓN

a. Tu primera regla
La autora del informe, Steph Jones, cuenta cómo fue su propia experiencia, resaltando la confusión y shock que le provocó la llegada de la primera regla:

Me vino la regla con 12 años. Mi madre fue la primera en darse cuenta de que me ponía más tristona todos los meses en torno al mismo momento, y decidió sentarse conmigo y hablarme sobre la menstruación.
Aunque es un tema que vimos brevemente en el colegio, en realidad no habíamos hablado sobre cómo el periodo puede afectarnos emocional y físicamente. Los conceptos más literales no quedaron del todo claros y, en mi mente, la menstruación era algo así como “despojarse del revestimiento del útero”, que dicho así suena fatal.
Mi madre me explicó que era un “proceso totalmente natural” que ocurría una vez al mes para ayudar a nuestros cuerpos a prepararse para los bebés. ¿Bebés? Me lo tomé al pie de la letra y me asusté muchísimo. No quería que nada cambiase y esta nueva situación me aterrorizaba.
Una tarde, mi madre me acompañó a comprar compresas y recuerdo la sensación de vergüenza extrema mientras permanecía junto al estante. Mi madre lo hizo lo mejor que pudo, intentando hacerme partícipe, preguntándome cuáles prefería, pero yo no tenía ni idea y me sentía completamente abrumada. Quién me iba a decir a mí que en realidad estaba sufriendo un colapso autista a causa del estrés, decisiones delicadas y el miedo a la incertidumbre.
Odiaba las compresas. Iban empaquetadas en discretos paquetitos de plástico e iban perfumadas con un olor extraño que me recordaba al cajón de la ropa interior de una señora mayor. Las escondía en el fondo de mi armario, detrás de los zapatos, e intentaba olvidar que estaban allí. De algún modo, tenía una sensación de vergüenza y secretismo; como si fuese algo demasiado grosero para tus partes íntimas.
Unas semanas después, me desperté una mañana viendo que tenía toda la parte inferior de mi cuerpo cubierta de sangre. Solté un grito de horror y entré en estado de shock físico (temblores, hiperventilación). Yo pensaba que me moría. Mi madre vino a toda prisa, y se encontró con un caos descontrolado, con la ropa llena de sangre y llorando sin parar. “¡No te preocupes!”, me decía. “Es algo normal, que pasará todos los meses hasta que tengas mi edad.”
No me gustaba tener la regla.



Las primeras reglas son siempre complicadas de gestionar y el estudio revela que, en el caso de las personas con autismo, el aprendizaje del ciclo menstrual no es tan sencillo como parece. **Mientras que para el 69% de la población, son las madres quienes aconsejan e informan sobre la regla, en el caso de las personas con autismo, este porcentaje es mucho más bajo (55%)**. Y existe una brecha aún mayor en la generación *millenial* (personas nacidas entre 1981 y 1996), donde cerca de 8 de cada 10 (78%) *millenials* sin autismo han recibido información menstrual por parte de sus madres, mientras que es solo del 57% en el caso de los *millenials* autistas.

En este sentido, ¿por qué las madres con niños autistas hablan menos de la primera regla? Más adelante, en la sección de **Comunicación**, el informe refleja datos que sugieren que algunas personas con autismo podrían tener más dificultades a la hora de hablar sobre temas íntimos, y pone de relieve las dificultades que esto conlleva.
El estudio muestra que los resultados, a nivel estadístico, no difieren en cuanto al **conocimiento que reciben de profesores (33% en personas con autismo / 35% en personas neurotípicas)**. Sin embargo, es interesante reseñar que un **16% de las personas con autismo encuestadas afirmó que lo que saben sobre la menstruación lo han aprendido de forma autodidacta.**

Jennifer Bishop, 39 años:
Aunque, obviamente, sabía que era ley de vida, cuando me vino la regla por primera vez, me sentí tan alejada de los demás que fue un momento bastante traumático. Recuerdo a mi madre diciéndome que qué esperaba, y recuerdo haberle dicho que pensaba que podría ser “una especie de extraterrestre”, es decir, una anomalía genética que estuviera exenta de este tipo de cosas.

Es probable que esta falta de conversación con personas autistas esté relacionada con la sensación de vergüenza que éstos experimentan al hablar de la regla, o bien que pueda estar conectado con las dificultades sociales que muchos autistas padecen. Por ejemplo, no pedir ayuda por miedo a que les puedan despedir, humillar o desacreditar. O tal vez, debido a los rasgos autistas de determinación y autosuficiencia que dan forma a la creencia de que el problema se puede resolver sin ayuda externa.

b. Consejos para madres y padres
Para los padres de niños o adolescentes autistas, es muy importante comunicar claramente lo que sucederá antes de que les baje la primera regla, con el fin de evitar que cunda el pánico, generar confusión o crear una angustia innecesaria. Una opción es desglosar la información en diferentes capítulos o fases, de forma que puedan explicar con más detalle y de forma más manejable qué se puede esperar en cada momento (el ciclo menstrual, los detalles de lo que ocurre durante la regla, los cambios de humor, las molestias, los tipos de productos que hay y cómo utilizarlos – incluyendo cómo desecharlos), y recordar que siempre se comuniquen en caso de que

se sientan preocupados o les genere ansiedad.

Indudablemente, los padres no deberían dar por hecho que los niños ya saben o descubrirán lo que tienen que hacer por el hecho de que las personas con autismo prefieran tener todo de forma más planificada o seguir unas instrucciones detalladas.
Existen muchos recursos útiles que pueden ayudar a los padres a guiar a sus hijos durante este proceso, como por ejemplo el libro de la autora autista Robyn Steward titulado ‘The Autism-Friendly Guide to Periods’ (‘Guía fácil sobre la menstruación para personas con autismo’), que trata sobre la menstruación y está dirigido a jóvenes de entre 9 y 16 años. No obstante, es importante recordar que hay que dejar a un lado cualquier sentimiento personal de vergüenza al hablar con los hijos, puesto que, para ellos, la menstruación ya es una situación bastante abrumadora y aterradora.

“Para los padres de niños o adolescentes autistas, es muy importante comunicar claramente lo que sucederá antes de que les baje la primera regla, con el fin de evitar que cunda el pánico, generar confusión o crear una angustia innecesaria.”

03

CÓMO GESTIONAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES

A la pregunta de cuáles son las principales dificultades durante la menstruación, las personas autistas encuestadas señalaron los cambios de humor (50%), los dolores menstruales (49%) y el uso de productos de higiene íntima (34%). Este dato contrasta con el de las personas sin diagnóstico, que identificaron en primer lugar los dolores (72%), los cambios de humor (53%) y el uso de productos para el periodo (41%).

Por lo general, las personas autistas tardan entre 4 y 5 años en aprender a gestionar su ciclo menstrual (30% vs 4% en personas no autistas), en comparación con el 38% de las personas neurotípicas, que tardan solo un año:

Personas autistas:

18%
1 año

30%
2-3 años

30%
4-5 años

4%
no han llegado a acostumbrarse nunca

Personas no autistas:

38%
1 año

25%
2-3 años

4%
4-5 años

10%
no han llegado a acostumbrarse nunca

Iniciativas que ayudarían a entender mejor cómo gestionar el ciclo menstrual según las personas encuestadas:

Principales opciones de personas autistas:

48%
mejor educación en los colegios

37%
mejor educación para hombres

35%
mayor conciencia social

33%
más productos de higiene menstrual adaptados a personas con autismo

Principales opciones de personas NO autistas:

73%
mejor educación en los colegios

35%
mejor educación para hombres

42%
mayor conciencia social

18%
más libros informativos

a. Cambios de humor y salud mental

En cuanto a los cambios emocionales durante el ciclo menstrual, los resultados del estudio arrojan datos similares tanto en personas autistas (96%) como en neurotípicas (92%). El 38% de las personas autistas encuestadas confirmó que los cambios de humor es una de sus principales preocupaciones cuando tienen la regla.

El hecho de experimentar sensaciones de depresión o ansiedad los días previos a que comience el periodo es mucho más común de lo que se puede pensar. Por eso, puede ser de utilidad llevar un seguimiento de estos cambios emocionales para entender si están relacionados con factores hormonales o es un indicio de que algo no va bien. Una forma de monitorización sencilla podría ser anotar en una agenda o diario los cambios de humor, o utilizar una app que permita llevar un registro del flujo de emociones que se experimentan durante el ciclo.

Si una persona sufre estrés a lo largo del ciclo, es muy probable que esta sensación se agudice durante la fase lútea, que es el periodo de tiempo desde la ovulación hasta que comienza la menstruación. Trabajar con un profesional de la salud mental, como un terapeuta o un psicólogo, sobre cualquier causa emocional puede ayudar a que la persona se sienta más tranquila y con más fuerza, lo que a su vez puede generar menos angustia en las manifestaciones físicas. Los tratamientos como los antidepresivos también se pueden usar para tratar algunos de los síntomas relacionados con la salud mental, pero siempre se recomienda consultar a un médico sobre las diversas opciones disponibles.

[1]Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) en 2013

Un término más formal pero ampliamente utilizado para referirse a los cambios de humor es el de **Síndrome Premenstrual (SPM)**, y que define al conjunto de síntomas físicos, psíquicos y emocionales, que aparecen unos días antes de comenzar la menstruación y durante la fase lútea del ciclo.

Sin embargo, cuando los síntomas son muy graves o presentan dolores intensos e incapacitantes, sería lo que se denomina **Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM)**. En este caso, entre los síntomas se incluyen cambios de humor más severos, ataques de pánico, irritabilidad, ira, depresión o ansiedad, sensación de agobio, falta de concentración, falta de energía, tensión, pérdida de interés en realizar actividades, pensamientos suicidas, u otros físicos como sensibilidad en los senos, dolor en las articulaciones o dolores musculares y aumento de peso.

Si bien se trata fundamentalmente de un trastorno endocrino[1], también ha sido reconocido como un trastorno depresivo, por lo que se recomienda que cualquier persona que experimente estos síntomas, acuda a un especialista junto con información de los tres últimos ciclos menstruales.

Emma, 36 años:

Mi relación con la regla ha sido una lucha durante años. Cuando estoy en la mitad de mi ciclo, es como si mi cuerpo quisiera pulsar el botón de autodestrucción, pero no una autodestrucción rápida e instantánea, sino una lenta y agonizante. Sufro olas de depresión, crisis de ansiedad, ataques de pánico o rompo a llorar de forma repentina.

Y por si eso no fuera poco, un par de días antes de que me venga la regla, empieza a entrarme la paranoia. Es como si de repente, mi personalidad cambiase por completo y fuese otro yo. Cuando por fin acaban los días de regla, mi cacao mental empieza a desvanecerse, empiezo a volver de la oscuridad y mi cuerpo comienza a relajarse. ¡Menos mal!

Después de muchos años diciéndome que era 'cosa mía' y que tenía que seguir adelante a pesar de todo, me siento física y mentalmente agotada. Así que por fin he empezado a escucharme a mí misma. He aceptado que soy hipersensible a los cambios hormonales y he comenzado a llevar un seguimiento de mis ciclos menstruales para compartir la información con mi médico.

Existe una teoría[2] que sugiere que las personas con autismo tienen una expresión alterada de genes de señalización de la histamina, lo que podría explicar el aumento de los síntomas autistas durante ese momento del mes, puesto que la histamina se incrementa con el estrógeno. A lo largo de toda su carrera profesional, Steph Jones se ha encontrado con docenas de clientes que consiguieron gestionar los síntomas del síndrome premenstrual simplemente mediante el uso de alternativas para controlar los niveles de histamina, y siempre con la previa autorización de un especialista.

b. Las molestias y otros problemas físicos

Además de los cambios de humor, el 42% de los participantes con autismo afirmó que les preocupaba el sangrado abundante durante la menstruación, y un 41% consideró los calambres como su mayor malestar.

La mayoría de las personas que tienen la menstruación se enfrentan a toda una serie de cambios a nivel mental y molestias físicas durante el ciclo, como hinchazón, depresión, ansiedad, dolores de cabeza, dolor de espalda, calambres, antojos, pechos sensibles e hinchados, acné, fatiga, insomnio, estreñimiento o diarrea[3].

Consejos para aliviar las molestias físicas durante la menstruación:

- Tomar analgésicos que no necesitan receta médica como el ibuprofeno o el paracetamol
- Hacer ejercicio de baja intensidad de forma regular, como estiramientos, paseos, yoga o Tai Chi, que aumentan la circulación sanguínea y alivian los calambres

[2] Estudio 2017 (Wright, Shin et al., 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5534955/
[3] www.nhs.uk/conditions/pre-menstrual-syndrome

- Realizar actividades que ayudan a relajarse como la meditación o la lectura
- Llevar una alimentación sana y variada, rica en frutas y verduras, y disminuyendo la ingesta de grasas, sal, cafeína, alcohol o azúcar. Existen estudios que demuestran que las dietas sin gluten o sin caseína son beneficiosas en algunas personas con autismo[4]
- Mantenerse hidratado para reducir la sensación de hinchazón
- Descansar todo lo que se pueda
- Hablar con un especialista en aquellos casos en los que sea necesario prescribir otros medicamentos como píldoras anticonceptivas, antidepresivos o diuréticos. La Dra. Shree Datta afirma que a pesar de que los anticonceptivos se usan principalmente para prevenir el embarazo, existen algunas técnicas que pueden ayudar en casos de reglas abundantes o dolorosas.
  El estudio sugiere que un número relevante de personas autistas (45%) utiliza anticonceptivos para la gestión de la menstruación, siendo la píldora el método más usado, por un 47%.

Sam Vernon, 42 años:
En mi caso, me costaba mucho saber predecir cuándo me iba a venir la regla, y tenía unos síntomas realmente malos. Mi médico de cabecera me habló de otros métodos (para aliviar los síntomas) y fue de gran ayuda. Finalmente, y después de probar varias opciones hasta encontrar la correcta, me decidí por la píldora anticonceptiva, que supuso un gran cambio en mí y me ayudó a gestionar mis estados de ánimo y a sentirme más estable.

c. Diferencias sensoriales

"Si has conocido a una persona con autismo, has conocido a una persona con autismo."

Dr. Stephen Shore, profesor autista de educación especial en la Adelphi University.

Esta frase es un recordatorio de que cada ser humano es único. La forma en que el funcionamiento neurológico de una persona se entremezcla con su personalidad, historia y entorno es completamente diferente a la de una persona con autismo. Dicho esto, existen algunas características que definen el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y que todos los que son diagnosticados comparten en algún grado, desde la hipo o hiperreactividad a los estímulos sensoriales o un interés inusual por los aspectos sensoriales del entorno, como oler o tocar objetos en exceso, hasta la aparente indiferencia a la temperatura, la respuesta adversa a sonidos o texturas concretas, o la fascinación visual a través de las luces o el movimiento[5].

[4] https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/gluten-casein-free

[5] Extraído del Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría (The American Psychiatric Association's 'Diagnostic and Statistical Manual), 5ª edición (DSM-5) como parte del criterio utilizado para establecer un diagnóstico formal de autismo. https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/hcp-dsm.html

Esta sensibilidad extrema a los estímulos sensoriales puede conducir a que la menstruación sea más difícil de gestionar. Y es que situaciones incómodas como la sensación de un producto menstrual, no sentirse limpio o visualizar su propia sangre, pueden causar una reacción elevada de miedo o de asco y afectar, por tanto, a su capacidad de autorregulación. Además de estas dificultades, interpretar las señales internas a medida que se magnifican o se van mitigando, supone otro nivel de complejidad a la hora de gestionar el ciclo menstrual.

Cuando se preguntó a las personas autistas si notaban los olores de los productos menstruales como los tampones, las copas menstruales y las compresas, el 70% dijo que sí, el 66% dijo que les molestaba y el 26% señaló los olores como uno de los principales problemas a los que se enfrentan cuando tienen la regla. Por el contrario, solo el 57% de las personas neurotípicas dijo que sí los notaba y un 37% que les molestaba. Un dato que pone de manifiesto las diferencias entre las personas con y sin autismo ante estímulos sensoriales.

El estudio también reveló que al 30% de las personas autistas les preocupa tener que usar un baño público (frente al 20% de las personas no autistas). Un estudio reciente ahonda más sobre este tema, en el que se describió cómo el uso de un baño público puede ser abrumador a nivel sensorial debido a los espacios con eco, golpes, el sonido del inodoro, olores, superficies antihigiénicas o cubículos estrechos. No solo eso, sino que además supusieron una alteración de las rutinas y, en consecuencia, causar estrés adicional.

Wren Little, 28 años:
Por lo general, soy una persona híper sensible, así que cuando tengo la regla, puedo notar el olor y esto me genera mucho estrés y, a pesar de que me han asegurado que la regla no huele, a mí me cohíbe muchísimo.

CONSEJO:
Las compresas reutilizables y la ropa interior menstrual pueden ayudar a neutralizar el olor.

[6]2018 study (Steward, Crane et al) https://doi.org/10.1007/s10803-018-3664-0

04
COMUNICACIÓN

Los resultados muestran que el **41% de las personas con autismo no se sienten seguras al hablar con sus amigos o familiares sobre su ciclo menstrual**, y otro 18% se siente muy inseguro. Esto contrasta con la muestra neurotípica, en la que el 74% dijo sentirse seguro o muy seguro.

¿Por qué es importante pedir ayuda?
Por otro lado, **solo el 36% de las personas autistas afirmó sentirse cómodo** hablando con amigos o familiares sobre el ciclo menstrual, siendo mayoría **(43%) los que se sienten incómodos.**

Consejos de la Dra. Shree Datta:

- La menstruación es una función natural completamente normal, por lo que hay mucha gente que puede aconsejarte al respecto. Así que no dudes en pedir ayuda; la regla no es algo de lo que haya que avergonzarse.
- Que no te dé vergüenza acudir al médico por primera vez si los consejos más sencillos como una bolsa de agua caliente, ejercicio suave o analgésicos no te ayudan a mitigar los dolores menstruales, o si te está costando lidiar con un flujo abundante. El siguiente paso quizás sea acudir a un ginecólogo, que analizará tu historial médico y pedirá un análisis de sangre. Recuerda: cada día, los médicos ayudan a muchas personas con reglas dolorosas, por lo que no dudes en visitarle ante el primer indicio de un problema.
- Para quienes se ponen nerviosos al hablar con amigos o familiares, existe mucha información sobre la menstruación en la red. Por ejemplo, INTIMINA ofrece consejos muy útiles en su web sobre cómo sobrellevar la menstruación.

CONSEJO:
El conocimiento es poder, y si no se sabe algo, no pasa nada por preguntar. La comunidad online de autistas puede ser un espacio muy útil y de gran ayuda, así que usa el hashtag #ActuallyAutistic y pregunta lo que quieras.

05
PRODUCTOS PARA LA REGLA

En cuanto a los productos de higiene menstrual, las preferencias de los participantes con autismo fueron:

68% Compresas

44% Tampones

26% Copas menstruales

24% Ropa interior menstrual

Los productos que veían más fácil de usar fueron:

46% Compresas

25% Tampones

11% Ropa interior menstrual

10% Copas menstruales

a. Consejos para usar las copas menstruales

Saber usar copas menstruales, compresas o tampones puede llegar a ser complicado. En este sentido, la Dra. Shree Datta ofrece una serie de consejos prácticos que ayudarán a entender mejor cómo se utilizan estos productos.

Cómo poner una copa menstrual:

- Lo primero de todo, tómate tu tiempo, busca un espacio y momento en el que te sientas cómoda y estés relajada.
- Lávate bien las manos y asegúrate de haber vaciado la vejiga antes de introducir la copa.
- Pliega la copa e insértala en la vagina lo más alto posible pero lo suficientemente abajo para que puedas alcanzar la base.
- Por ejemplo, posturas como subir la pierna sobre el inodoro o ponerse de cuclillas pueden facilitar la inserción.
- Introduce la copa en el canal vaginal asegurándote de que no te duela o te moleste.
- Es probable que necesites un par de intentos más para sentirte cómoda con una copa menstrual. Por lo que, antes de plantearte cambiar de talla, es importante que hayas tenido en cuenta todos los pasos anteriores.
- No te olvides de cambiarla de forma regular, aunque las copas menstruales pueden llevarse puestas hasta 8 horas.

Cómo utilizar compresas y tampones:

- Existen diferentes estilos y tallas de compresas y tampones dependiendo sobre todo de la cantidad de flujo. Hay personas que prefieren combinar diferentes opciones de tallas y modelos para evitar las fugas y manchas en la ropa interior.
- Recuerda que los tampones no se pierden dentro de la vagina o del útero. La abertura hacia el útero (cérvix) es demasiado pequeña para permitir el paso de un tampón. Si no encuentras o no ves el hilo del tampón, que no cunda el pánico: usa tus dedos introduciéndolos en la vagina y agarra la punta del tampón para sacarlo.
- Saber cuándo hay que cambiar el tampón puede resultar más complicado porque no se ve. Así que asegúrate de cambiarlo con regularidad, por ejemplo, cada 4 a 6 horas, incluso si tus reglas son leves. Dejar un tampón en la vagina durante un tiempo prolongado puede aumentar el riesgo de infecciones.

Izzy Fakkel, 18 años:
el hecho de que mi regla es muy irregular me genera mucha angustia... nunca sé cuándo me va a venir, y entonces no puedo prepararme bien para ello.

Sarah Jane Bellwood, 54 años:
Lo peor de todo era que la regla me venía por sorpresa todos y cada uno de los meses. Nunca me acordaba de cuándo iba a bajarme la regla; así que siempre me enteraba cuando se me manchaba la ropa de sangre. Nunca me acordaba de llevar compresas o tampones. Ni una sola vez. Me sentía una inútil, un desastre y una estúpida por no ser capaz de organizarme.

b. Cómo desechar correctamente los productos para la regla
El estudio reveló que una de las preocupaciones del 25% de las personas con autismo es cómo desechar correctamente las compresas y los tampones. Es muy sencillo: no los tires por el inodoro después de usarlos, ya que pueden provocar graves problemas en el funcionamiento de las tuberías. En vez de eso, tíralas a la papelera del baño y lávate las manos después de cambiarte el tampón o la compresa.

c. Planificar, programar y preparar tus reglas
En estos casos, la Dra. Shree Datta recomienda llevar un seguimiento de la menstruación mediante el uso de apps, un planificador visual o un diario. Estas herramientas te permiten anticipar la llegada del siguiente periodo y en ese sentido, facilitan que te asegures de que llevas productos de higiene menstrual y así evitar que el comienzo de la regla te pille por sorpresa.
Compra el producto de tu elección y lleva en un neceser una pequeña cantidad de compresas o tampones para tenerlo siempre a mano al comienzo del periodo.
Consulta los diferentes modelos y opciones disponibles en farmacias y supermercados y pruébalos antes de decidirte por unos u otros. Este tipo de productos de higiene menstrual pueden venir en diferentes tallas, por lo que es importante escoger el tamaño correcto dependiendo del tipo de flujo que tengas.
Cambia la comprensa, tampón o copa menstrual de forma regular para evitar desbordamientos. Es el caso de las reglas con flujos abundantes, en los que es más probable que haya que ir al baño con más frecuencia para comprobar cuándo es necesario cambiarse.

d. Pobreza menstrual: accesible Vs asequible

Es necesario remarcar que no todo el mundo tiene acceso a productos de higiene menstrual. En muchas partes del mundo, incluidos países desarrollados, este tipo de productos no son asequibles (o ni siquiera están disponibles), lo que genera una higiene personal deficiente, problemas de salud mental y se incrementan los riesgos para la salud física. De acuerdo con el Banco Mundial, la pobreza menstrual afecta a alrededor de 500 millones de personas, que sufren desigualdades en la salud relacionadas con la menstruación. A nivel mundial, los gobiernos, organizaciones benéficas, ONG y otras instituciones ya están trabajando en proporcionar productos gratuitos y mejorar el acceso a la educación.
El Colectivo Menstrual Mundial tiene como objetivo proporcionar cohesión internacional sobre este tema, pidiendo una mayor conciencia, promoción y campañas en torno a esta necesidad básica de salud e higiene.

[7]https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-020-01149-5

[8]https://www.globalmenstrualcollective.org/

06
CONCLUSIÓN

Y aunque queda claro que las personas con autismo y las personas neurotípicas no son diferentes desde una perspectiva biológica, sí que es cierto que las personas con autismo tienen que vencer muchos más obstáculos a nivel sensorial y emocional, especialmente hacia el final de su ciclo. Y, a pesar de que no existe una explicación evidente de por qué los rasgos autistas aumentan con los vaivenes hormonales, todos podemos estar de acuerdo en una cosa: puede suponer un reto tremendamente complejo.

“–puede suponer un reto tremendamente complejo. ”

07
AYUDA

Para obtener más información sobre cómo gestionar el ciclo menstrual, visita la Asociación Internacional para los Trastornos Premenstruales (iapmd.org) o hazte con una copia de Period Power (El poder de la Regla) de Maisie Hill (autora autista diagnosticada con TDPM).
En la sección de bibliografía que encontrarás a continuación hay una gran variedad de recursos que incluyen información clínica, experiencias vividas, estudios académicos y otros sitios web útiles que servirán para ahondar más sobre este tema.

- **Autism.org**
  https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/sensory-differences/sensory-differences/all-audiences / https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/menstruation
- **Autism Awareness Centre**
  https://autismawarenesscentre.com/interoception-and-autism-body-awareness-challenges-for-those-with-asd/
- **Menstrual Matters**
  https://www.menstrual-matters.com/autism/
- **Medium**
  https://medium.com/artfullyautistic/this-is-why-pms-sucks-for-autistic-women-8452dc195ad
- **Autism Spectrum News**
  https://autismspectrumnews.org/hormonal-fluctuations-and-women-with-autism-a-call-for-increased-awareness-and-assessment/

INTIMINA ha lanzado recientemente el libro Guía para Chicas Empoderadas, con el fin de ayudar a jóvenes adolescentes a conocer y entender los cambios que se producen durante la pubertad. Como novedad, el formato en audiolibro se puede descargar en la página www.intimina.com/wondergirls.

08
BIBLIOGRAFÍA

[1]Asociación Americana de Psiquiatría ([2013]). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ([5ª] edición)

[2]Estudio de 2017 - Wright, C., Shin, J. H., Rajpurohit, A., Deep-Soboslay, A., Collado-Torres, L., Brandon, N.J., Hyde, T. M., Kleinman, J. E., Jaffe, A. E., Cross, A. J., & Weinberger, D. R. (2017). Expresión alterada de los genes de señalización de histamina en el trastorno del espectro autista. Psiquiatría traslacional, 7(5), e1126. https://doi.org/10.1038/tp.2017.87

[3]www.nhs.uk/conditions/pre-menstrual-syndrome

[4]https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/gluten-casein-free

[5] Extraído del Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría (The American Psychiatric Association's 'Diagnostic and Statistical Manual), [5ª] edición (DSM-[5]) como parte del criterio utilizado para establecer un diagnóstico formal de autismo.
https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/hcp-dsm.html

[6]Estudio de 2018 – Steward, R., Crane, L., Mairi Roy, E. et al. "La vida es mucho más difícil de gestionar durante la menstruación": Experiencias menstruales en autistas. J Autism Dev Disord 48, 4287–4292 (2018). https://doi.org/10.1007/s10803-018-3664-0

[7]https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-020-01149-5

[8]https://www.globalmenstrualcollective.org/

www.intimina.com