

Buenas prácticas para salidas de campo: la gestión de la menstruación por parte de estudiantes y docentes en la Facultad de Minas.

La Universidad Nacional de Colombia, ha diseñado desde el Consejo Superior Universitario y la Dirección Nacional de Bienestar Universitario una Guía de Alertas Tempranas, que presentan acciones de prevención, actuación y respuesta frente a situaciones de riesgo que puedan presentarse en eventos académicos como salidas de campo o salidas de representación institucional.

Si bien el Sistema de Alertas Tempranas incorpora valiosos lineamientos para identificar, prevenir y actuar frente a diversos riesgos, en ningún documento adicional se han creado lineamientos u orientaciones sobre un asunto tan necesario y cotidiano como las paradas para ir al baño en las salidas de campo, quizá porque parece un tema irrisorio o que no debería discutirse ni hablarse. Pero para las personas que menstrúan, si es un tema de gran interés, debido a que muchas -sino todas- están en un ciclo vital ovulatorio y por tanto es muy probable que la salida de campo coincida con la llegada del periodo, por lo que se hace necesario entonces, pensar en cómo gestionar la menstruación cuando no hay baños con condiciones de higiene necesarias para la limpieza, el cambio de toallas, tampones, copa menstrual, etc.



Aunque no parezca, este tema de la gestión de la menstruación puede generar bastante estrés y ansiedad en las personas que tienen su periodo menstrual durante la salida, por tanto, es importante conversar sobre el tema de manera natural y sin

considerarlo como un tabú del que no se debe hablar. Menstruar es un proceso natural y cotidiano que evidencia que quienes lo viven: mujeres, hombres trans, personas no binarias e intersexuales, están sanas y experimentando sus ciclos de manera normal.

Las profesoras Greene, S., Ashley, K., Dunne, E., Edgar, K., Giles, S., & Hanson, E. de la Universidad de Birmingham escribieron en 2020 el artículo titulado: *Toilet stops in the field: An educational primer and recommended best practices for field-based teaching*, en el que presentan importantes aspectos a considerar en las salidas de campo, sobre la gestión de la menstruación. Con autorización expresa de las autoras, presentamos la traducción y adaptación de este texto, para el conocimiento y difusión de los grupos de estudiantes y docentes que planifican o tendrán salidas de campo en el futuro.

Paradas para ir al baño en campo: manual educativo y prácticas recomendadas. Aspectos iniciales a considerar (1)

Es probable que algunos(as) estudiantes nunca antes hayan orinado al aire libre, y es posible que no sepan que esto se espera que pase en algunas salidas de campo. Culturalmente los hombres han aprendido a orinar de pie, debido a su anatomía y a pautas de crianza que tradicionalmente se han enseñado. De manera contraria, las mujeres y algunas personas (2) han aprendido a ponerse en cuclillas para orinar, y realizar esta acción frente a sus compañeros y profesores resultaría vergonzoso. En esa vía, el solo hecho de orinar, puede comportar situaciones de pena o pudor, por lo que algo tan sencillo como planear paradas para ir al baño, puede causar o tranquilidad o estrés e incomodidad para algunas personas del grupo. Se sugiere entonces que no se subestime cuánto se preocupan los y las estudiantes por las instalaciones sanitarias en las excursiones o salidas de campo, o cuánta energía pueden estar gastando estas personas tratando de anticipar y prevenir problemas.

Ahora bien, tampoco resulta extraño que algunos estudiantes controlen su ingesta de líquidos para evitar la necesidad de orinar al aire libre. Esta elección no es exclusiva de los estudiantes, puesto que algunos profesores/as altamente experimentados también lo hacen y es particularmente común para las personas que necesitan ponerse en cuclillas para orinar, en viajes con instalaciones sanitarias mínimas, en viajes con grupos grandes o en paisajes que brindan poca protección. Controlar la ingesta de líquidos no es un signo de ignorancia, sino que refleja cuánta ansiedad y estrés están asociados con la micción de campo para algunas personas. Sin embargo, es bien sabido que restringir la ingesta de líquidos es peligroso y puede provocar deshidratación e infecciones del tracto urinario.

Es preciso resaltar que las paradas para ir al baño no son solo para orinar. Las personas que menstrúan deben cambiar toallas higiénicas/tampones/copa menstrual al menos cada 4 u 8 horas, dependiendo de su flujo y del día del periodo menstrual en el que se encuentren. Dejar un tampón por más tiempo, usar tampones de tallas superiores o

súper absorbentes para compensar las paradas poco frecuentes para ir al baño o cambiar los tampones con las manos sucias aumentan el riesgo de *Síndrome de shock tóxico*. Algunas personas pueden querer privacidad para tomar medicamentos o inyecciones, e incluso algunas condiciones médicas, el estrés o tener el período también pueden afectar la urgencia y la frecuencia con la que se necesita defecar.

Recomendaciones a tener en cuenta sobre paradas para ir al baño en salidas de campo

- Planifique su itinerario incluyendo paradas regulares para ir al baño. Si cree que esto es imposible en su viaje, vuelva a leer los “Aspectos a considerar” de este documento y considere cuidadosamente si no vale la pena pensar en la ansiedad y la angustia que representa para algunos/as estudiantes no tener estas paradas, teniendo en cuenta que esto puede implicar que no serán estudiantes activos/as y comprometidos/as.
- Enumere qué paradas tienen baños, así como la hora aproximada de llegada a cada parada. En cualquier parada en la que la disponibilidad de baños sea "dudosa" (por ejemplo, cierre estacional o necesidad de llamar con anticipación para garantizar el permiso), es importante comunicarse con anticipación y asegurarse de que la disponibilidad de los baños está garantizada.
- Programe suficiente tiempo en las paradas para ir al baño, de modo que aquellos que 'puedan orinar, pero no necesitan hacerlo' o deseen cambiar un tampón o una toalla sanitaria no se sientan presionados a abandonar la fila o saltarse el cambio de toallas sanitarias o tampones. Recuerde que las personas que se encuentren menstruando o en estado de gestación, tardan por lo general más tiempo en el baño.
- Señale y dé a conocer las paradas de los supermercados, tiendas o droguerías para que los y las estudiantes sepan cuándo tendrán la oportunidad de comprar (por ejemplo) suministros sanitarios como toallas, tampones, pañitos húmedos, papel higiénico, alcohol, desinfectantes, etc.
- Las guías de salidas de campo y los resúmenes de viajes de campo deben considerar llevar un “kit para la menstruación” con el mismo nivel de detalle que cubre el equipo de campo como botas, brújulas, ropa de abrigo, o un kit de primeros auxilios. Es posible que algunas mujeres jóvenes aún estén experimentando opciones para controlar sus períodos, por lo que un sangrado pueda darse en cualquier momento inesperado. Se sugiere que este kit contenga: toallas higiénicas, protectores diarios, tampones, pañitos húmedos, alcohol, gel o jabón antibacterial, papel higiénico y bolsas de plástico tipo ziploc o de cierre hermético para desechar tampones/ toallas/papel higiénico si no hay contenedores de basura.
- Así mismo, el uso de embudos y copas de silicona para orinar de pie todavía no es de amplio uso, por lo que se requiere siempre pensar en que las estudiantes sepan que puede ser preciso orinar al aire libre, y por tanto será necesario crear un protocolo informal para orinar en localidades remotas. La sugerencia es armar grupos de dos o tres amigos de confianza para vigilar y encontrar un lugar discreto para orinar. Los estudiantes deben informar a un miembro del personal cuando se retiren y cuando regresen.

- Insista a los y las estudiantes que lleven un suministro de toallas sanitarias y tampones (particularmente importante en lugares donde los estudiantes no pueden simplemente ir a una farmacia o supermercado), papel higiénico, desinfectante de manos o toallitas y bolsas de plástico para desechar tampones/ toallas/papel higiénico si no hay contenedores de basura.
- Hable naturalmente del tema de la menstruación, pues en lo posible no se deben crear ambientes que hagan sentir a los/as estudiantes avergonzados o culpables si piden una parada adicional para ir al baño, cuando son procesos naturales y cotidianos.



Notas

1. Traducido y adaptado de: Greene, S., Ashley, K., Dunne, E., Edgar, K., Giles, S., & Hanson, E. (2020, Jan 9). Toilet stops in the field: An educational primer and recommended best practices for field-based teaching. <https://osf.io/gnhj2/>
2. La mayoría de personas que se ponen en cuclillas para orinar son mujeres, pero también pueden ser hombres trans, de género no binario e intersexuales. Recuerde que “mujeres” y “personas que menstrúan” no son sinónimos.