

# VIVENCIA DE LAS MUJERES Y PERSONAS TRANS QUE SUFREN DISMENORREA EN EL ENTORNO LABORAL

*Autora: Naira Cabello Negrín*

*Prof. D. Ismael Noah Melián Mora*

*TRABAJO FINAL DE GRADO*

---

Grado en Enfermería

Facultad de Ciencias de la Salud - Sección Enfermería y Fisioterapia

Curso 2023 / 2024

Universidad de La Laguna

## RESUMEN

“La mujer que tenga la menstruación, quedará impura siete días... Si uno se acuesta con ella, se contamina de la impureza de sus reglas y quedará impuro siete días; toda cama en la que él se acueste quedará impura”. Desde la antigüedad, la mujer ha sido discriminada por el hecho de tener la menstruación, así lo refleja esta cita del Antiguo Testamento, concretamente en el Levítico (Lv 15,19-24).<sup>1</sup>

Con este proyecto de investigación cualitativa se pretende conocer la vivencia de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea en su entorno laboral. Por ello, en primer lugar, se expondrá una breve introducción del tema. Posteriormente, se describirán los conceptos de menstruación y dismenorrea, diferenciando entre primaria y secundaria, y sus posibles tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos.

Respecto al marco de referencia se incluyen datos sobre prevalencia e incidencia de la dismenorrea en la mujer, así como los conceptos de higiene o pobreza menstrual, feminismo, arte menstrual o revolución menstrual por la que se han creado varias plataformas digitales. También, se hace referencia a la baja laboral en distintos países y, a la ley que ampara a la mujer que sufre dismenorrea a recurrir a la baja laboral en España. Por otro lado, se hace mención a las personas trans y cómo les afecta la dismenorrea en sus vidas.

Toda la información empleada para el proyecto ha sido extraída de bases de datos, donde se han utilizado operadores booleanos y se han aplicado también, los tesauros Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y el Medical Subject Headings (MeSH).

Para cumplir con los objetivos planteados se realizarán entrevistas semiestructuradas a mujeres y personas trans que cumplan con los criterios de elección, que serán grabadas por audio y posteriormente transcritas para el análisis de los datos.

**Palabras clave:** Dismenorrea, Trastornos de la menstruación, Condiciones patológicas, signos y síntomas, Mujer, Persona transgénero.

## ABSTRACT

“A woman who has menstruation will be impure for seven days... If one sleeps with her, he is contaminated by the impurity of her menses and will be impure for seven days; “Every bed he lies on will be unclean.” Since ancient times, menstruating women have faced discrimination, as evidenced by this excerpt from the Old Testament, specifically in Leviticus (Lev 15:19-24).<sup>1</sup>

This qualitative research project aims to understand the experiences of women and transgender individuals suffering from dysmenorrhea in the workplace. Therefore, first a brief introduction to the topic will be presented. Subsequently, the concepts of menstruation and dysmenorrhea will be described, differentiating between primary and secondary, and their possible treatments, both pharmacological and non-pharmacological.

Regarding the frame of reference, data on the prevalence and incidence of dysmenorrhea in women are included, as well as the concepts of menstrual hygiene or poverty, feminism, menstrual art or the menstrual revolution through which several digital platforms have been created. Also, reference is made to sick leave in different countries and to the law that protects women who suffer from dysmenorrhea from taking sick leave in Spain. On the other hand, mention is made of trans people and how dysmenorrhea affects their lives.

All data for this project were sourced from databases using Boolean operators, and terms from the Health Sciences Descriptors (DeCS) and Medical Subject Headings (MeSH) thesauri.

To achieve the stated objectives, semi-structured interviews will be conducted with participants who meet the inclusion criteria. These interviews will be audio-recorded and later transcribed for data analysis.

**Key words:** Dysmenorrhea, Menstruation Disturbances, Pathological Conditions, Signs and Symptoms, Woman, Transgender Persons.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ANTECEDENTES	5
Fisiología del aparato reproductor femenino	5
Menstruación	6
Concepto de dismenorrea (primaria y secundaria)	7
Tratamiento de la dismenorrea	8
3. MARCO TEÓRICO	9
4. JUSTIFICACIÓN	13
5. OBJETIVOS	14
6. MARCO METODOLÓGICO	15
Diseño	15
Estrategia de búsqueda	15
Población de estudio	16
Técnica de recogida de datos	17
Captación de participantes	18
Manejo y análisis de los datos	18
Rigor científico	19
Aplicabilidad y limitaciones del estudio	20
Cronograma	21
Presupuesto	22
Consideraciones éticas	22
7. REFERENCIAS	24
10. ANEXOS	31
Anexo 1: Guión de preguntas para la entrevista	31
Anexo 2: Consentimiento informado	33
Anexo 3: Revocación del consentimiento informado	34
Anexo 4: Hoja de Información al paciente	35
Anexo 5: Opinión del investigador	36

## 1. INTRODUCCIÓN

La dismenorrea describe el dolor pélvico y lumbar que sufren algunas mujeres durante la menstruación, a menudo se suelen acompañar de otros síntomas característicos que afectan a la mujer en su vida cotidiana.<sup>2</sup> Según el artículo “Carga de enfermedad de la dismenorrea: impacto en el potencial del curso de vida” publicado en el año 2023, donde realizan una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios que contaron con la participación de 20.000 jóvenes de 38 países distintos, concluyeron que un 71.1% sufre dismenorrea.<sup>3</sup> Además, en España el dolor menstrual tiene una prevalencia de un 49% respecto a otras dolencias comunes como el dolor de cabeza según un estudio realizado por Kantar en el año 2021.<sup>4</sup>

En la actualidad, no se han encontrado estudios sobre la percepción de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea, sobre el apoyo que reciben del entorno laboral. En el año 2023 entra en vigor una nueva Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, que permite a las mujeres que sufren dismenorrea acogerse a una baja laboral, sin embargo, muy pocas han hecho uso de esta ley. Según el artículo diario La Provincia publicado en diciembre del 2023, sólo 10 mujeres han tramitado la baja laboral en los últimos 6 meses en Canarias y, un total de 930 la ha solicitado en el ámbito nacional.<sup>5</sup> Hay que destacar que el reconocimiento a la baja laboral por dismenorrea ha sido gracias al movimiento feminista, el cual surge a finales del siglo XVIII y cuyo objetivo principal ha sido conseguir la igualdad entre hombres y mujeres.<sup>6</sup> Por ello, numerosas activistas han hecho uso de las redes sociales para dar visibilidad al periodo menstrual y normalizar el hecho de tener la regla, con el objetivo de educar e informar a la sociedad para que la menstruación deje de ser un tema tabú.

## 2. ANTECEDENTES

### Fisiología del aparato reproductor femenino

En la fisiología del aparato reproductor femenino intervienen el hipotálamo, el cual estimula a la hipófisis para que esta produzca la hormona folículo estimulante (FSH) y la

hormona luteinizante (LH), y, el ovario. Además, hay tres fases distinguidas, las cuales, se explicarán brevemente a continuación:

La fase ovulatoria, donde tiene lugar la liberación del óvulo maduro, es decir, la ovulación, la cual ocurre sobre el día 14 del ciclo menstrual. Una vez acaba la fase ovulatoria comienza la fase lútea, el folículo se transforma en el cuerpo lúteo después de haber liberado al óvulo y las paredes del endometrio comienzan a engrosarse con el fin de prepararse hacia una posible fertilización. En el caso de que no haya embarazo, el cuerpo lúteo comienza a degradarse y como consecuencia se produce la descamación del endometrio, es decir, la menstruación y el inicio de un nuevo ciclo menstrual. Estos acontecimientos se corresponden a la fase folicular del ciclo.<sup>7,8,9</sup>

## **Menstruación**

La menstruación tiene lugar cada 21 a 38 días del ciclo menstrual siempre y cuando no haya embarazo, comienza en la pubertad de la mujer con la menarquia y concluye con la llegada de la menopausia.<sup>8</sup> Se trata de un proceso fisiológico donde ocurre la degeneración del endometrio provocando un sangrado vaginal. El sangrado tiene una duración de entre 4 a 7 días donde se pierden entre 30 a 60 ml de sangre aproximadamente.<sup>10,11</sup>

Además del sangrado vaginal, existen otros signos y síntomas que pueden aparecer antes (Síndrome Premenstrual) o durante la menstruación como:

Más característico del Síndrome Premenstrual:

- Dolor de cabeza
- Dolor, hinchazón y mayor sensibilidad en las mamas
- Cambios en el estado de ánimo
- Mayor presencia de acné

Más característico de la menstruación:

- Dolor y calambres pélvicos o abdominales
- Dolor en zona lumbar
- Alteraciones gastrointestinales: diarreas, náuseas o vómitos<sup>11</sup>

### **Concepto de dismenorrea (primaria y secundaria)**

La dismenorrea describe el dolor pélvico y lumbar que sufren las mujeres durante la menstruación, a menudo, se suelen acompañar de calambres y dolor que se irradia desde la zona abdominal hacia las piernas o de alteraciones gastrointestinales.<sup>12,13</sup> Se cree que una de las causas de la dismenorrea es el aumento de los niveles de prostaglandinas endometriales.<sup>14</sup> Podemos diferenciar dos tipos de dismenorrea:

- Dismenorrea primaria: aparece en el primer año después de la menarquia, el dolor suele comenzar en las primeras horas de menstruación en mujeres sin ningún trastorno ginecológico, se suele relacionar con el aumento de las prostaglandinas.
- Dismenorrea secundaria: se caracteriza por la existencia de una patología orgánica. Los trastornos más comunes son la endometriosis, los miomas o la adenomiosis uterina; entre los menos comunes, destaca la enfermedad inflamatoria pélvica, los quistes ováricos o la congestión pelviana entre otros.<sup>12,15</sup>

Factores biológicos como la pubertad precoz, periodos menstruales largos, antecedentes familiares de dismenorrea, el tabaquismo o el hecho de tener una vida sexual activa sin historial de embarazo tienden a agravar la sintomatología de la dismenorrea. En un gran porcentaje de mujeres los dolores menstruales suelen mejorar con el aumento de la edad y después del primer embarazo, aunque con el segundo podrían reaparecer.<sup>15</sup>

La dismenorrea primaria presenta un índice de prevalencia más alto en la adolescencia y en mujer hasta los 30 años, ya que a partir de esa edad, los dolores menstruales se van reduciendo.<sup>15</sup> Esta patología tiene gran impacto en la calidad de vida de las mujeres, ya que su sintomatología infliere en actividades de la vida diaria, a veces llega a ser incapacitante y por tanto, esto conlleva en muchas ocasiones al ausentismo laboral y escolar.<sup>16</sup> Además, se pueden ver afectadas las relaciones interpersonales, el estado de ánimo o la calidad del sueño, entre otras, lo cual puede afectar gravemente la salud de la mujer a largo plazo.<sup>16,17</sup>

## **Tratamiento de la dismenorrea**

La dismenorrea puede tratarse con tratamiento farmacológico, donde se incluirían los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), los más usados son el Naproxeno o el Ibuprofeno, estos son de elección cuando existe un dolor intenso ya que actúan inhibiendo las prostaglandinas. Además de los AINE, se puede utilizar anticonceptivos hormonales compuestos por progestina únicamente, o, la combinación de progestina y estrógenos, ya que reducen notablemente los dolores menstruales.<sup>12,15,18</sup>

Si se confirma la dismenorrea secundaria, se debe tratar primeramente el trastorno que causa dicha dismenorrea, por ejemplo, en el caso de presentar miomas estos deben extirparse mediante cirugía.<sup>15</sup>

Por otro lado, existen los tratamientos no farmacológicos, usados mayormente en combinación con los tratamientos farmacológicos, ya que ayudan a controlar y disminuir los calambres y dolores del periodo, entre ellos podemos encontrar:

- Terapia de calor: se ha demostrado que la aplicación de calor con mantas térmicas o bolsas de agua caliente hace que se activen los receptores que bloquean el dolor, que disminuya la contracción de los músculos y, por tanto, que aumente el flujo sanguíneo, notando así una mejoría en muchas mujeres.<sup>19</sup>
- TENS (electroestimulación nerviosa transcutánea): consiste en descargas de corriente eléctrica en el bajo vientre para estimular los nervios y así, reducir el dolor. Algunos estudios han obtenido datos positivos sobre la utilización del TENS en mujeres con dismenorrea.<sup>20</sup>
- Ejercicios terapéuticos: algunas técnicas fisioterapeutas como la acupresión, la terapia manual, ejercicios pélvicos de balanceo o el yoga, han sido positivos para aliviar el dolor menstrual en muchas mujeres. Además, es importante tener una actividad física saludable diaria.<sup>21</sup>

- Alimentación: durante la dismenorrea se recomienda llevar una dieta pobre en grasa y en sal, hay que aumentar el consumo de omega 3, evitar la cafeína, el té, el alcohol o, el tabaco.<sup>15,22</sup>

### 3. MARCO TEÓRICO

No está clara la incidencia de la dismenorrea en la mujer, pero según el artículo *“Carga de enfermedad de la dismenorrea: impacto en el potencial del curso de vida”*, entre el 50 al 90% de la población femenina padece dolores menstruales aunque no todas con la misma sintomatología ni intensidad.<sup>3</sup>

Según un estudio realizado por Kantar sobre el dolor ocasional en España, el dolor menstrual tiene una prevalencia de un 49% respecto a otras dolencias comunes como el dolor de cabeza que se encuentra primero con una prevalencia de un 73%. En este estudio, se ha encontrado que un 76% de las mujeres con edades entre los 18 y los 34 años han padecido este tipo de dolor.<sup>4</sup> Por otro lado, según el artículo publicado en la Dove Medical Press, donde realizan una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios que contaron con la participación de 20.000 jóvenes de 38 países distintos, concluyeron que un 71.1% sufre dismenorrea.<sup>3</sup>

La dismenorrea afecta en gran medida en la calidad de vida presentándose en un 16 a 29% de las mujeres, de ese porcentaje aproximadamente el 12% debe ausentarse de la actividad laboral y escolar.<sup>15,23</sup>

Actualmente, España es el único país de la Unión Europea donde se ha otorgado la baja laboral por dismenorrea,<sup>24</sup> concretamente esto se encuentra en el “Artículo 5 ter: Medidas en el ámbito laboral y de la Seguridad Social sobre la salud durante la menstruación”; incluido en la *“Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción del embarazo”*. Dicha ley pretende reconocer a las mujeres que sufren dismenorrea el derecho a acogerse a una incapacidad temporal en sus puestos de trabajo según las normas

establecidas por la “Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre”.<sup>25</sup>

Según el diario La Provincia, sólo 10 mujeres han tramitado la baja laboral en los últimos 6 meses en Canarias y, un total de 930 la ha solicitado en el ámbito nacional.<sup>5</sup>

Respecto a la baja laboral, en Japón existe desde mediados del siglo XX, aunque aún se sigue considerando la menstruación como un tabú en su sociedad. Este punto abre un debate entre quienes creen que estas medidas le van a afectar negativamente en las futuras contrataciones, y quienes consideran que por fin se está aceptando las diferencias entre hombres y mujeres. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) manifiesta que las mujeres pueden ser sancionadas en sus puestos de trabajo por el hecho de ausentarse al baño cuando menstrúan, causando desigualdad laboral. Por otro lado, se critica la baja productividad en sus días de regla, pero no se valora la alta productividad en sus días de ovulación tal como proclama Paloma Alma.<sup>26</sup>

El reconocimiento de la baja laboral por dismenorrea ha sido gracias al movimiento feminista que surge a finales del siglo XVIII, cuyo objetivo es alcanzar la igualdad de derechos entre mujeres y hombres, eliminando cualquier tipo de opresión, discriminación o violencia contra las mujeres.<sup>5</sup> El feminismo aboga por la educación sobre la menstruación para que deje de ser un tema tabú y dar con ello visibilidad al dolor que sufren las mujeres durante el periodo menstrual.<sup>6,27</sup>

Además, este movimiento se bifurca en diferentes corrientes de manifestación, como la expresión a través del arte, por ello, surge un nuevo concepto artístico llamado “arte menstrual” que pretende dar visibilidad a la menstruación, plasmando el sangrado menstrual y el dolor que sufre la mujer en obras de arte impactantes para el espectador. Existen cuadros, obras literarias, y, hasta en el mundo cinematográfico ha sido representada la menstruación. Con el objetivo de conseguir normalizar la menstruación en nuestro día a día.<sup>28,29</sup>



Imagen 1: Cuadro “Sabiduría”, por Eduardo Talledos. Sangre menstrual sobre tela. Obra ganadora del Primer Lugar en el Primer Concurso Nacional de Dibujo y Pintura Menstrual.<sup>29</sup>

Según el artículo del País “La nueva revolución menstrual”, la nueva era digital ha permitido conectar a mujeres del mundo con similares patrones de afectación menstrual, un hecho importante pues hasta el momento las mujeres que sufrían estos síntomas se sentían solas e incomprendidas.<sup>26</sup>

Gracias al acceso a internet y a las redes sociales, podemos encontrar numerosos recursos de divulgación menstrual creados por diferentes especialistas de la rama sanitaria que enfocan el tema con una nueva perspectiva nunca antes abordada. Este es el caso de Carme Valls, una reconocida endocrina que basa sus estudios en la medicina de género y critica la escasa investigación en medicina femenina. Surgen también grupos de activistas menstruales, en el que destaca la pedagoga Erika Irusta, cuya función es defender la menstruación como cambio social, dando a conocer y normalizando la menstruación en la sociedad, y político, donde reivindica la pobreza menstrual y la falta de medidas económicas de los políticos hacia los productos de higiene menstrual.<sup>26</sup>

Han surgido plataformas importantes como Acontrarregra fundada por Marta Bofill y Laia Flórez que abordan la regla desde diferentes puntos de vista, como el deporte y la regla, la alimentación y el ciclo menstrual, el síndrome del ovario poliquístico, las pastillas anticonceptivas, entre otros, a través de la creación de podcast en redes sociales y retransmisión de información audiovisual. El proyecto La Caravana Roja de Lola Hernandez donde acompaña y presta apoyo a mujeres que sufren dolores menstruales. La enfermera especialista en cambios hormonales, Xuxa Sanz, es autora de La revolución de la

menstruación, en su libro explica el ciclo menstrual en su totalidad, así como estilos de vida para mantener una buena salud ginecológica y las alteraciones menstruales más frecuentes de la mujer.<sup>26</sup>

Con todas estas labores de discusión, hay un intento en reconocer el dolor menstrual como una patología recurrente que afecta mensualmente a un 39% de la población femenina según Carme Valls. Por ello, insiste en la necesidad de investigar en la raíz del problema y terminar así con el dolor menstrual, en vez de suplirlo puntualmente con el uso de pastillas anticonceptivas. También hace mención al Síndrome Premenstrual, aunque con menor incidencia en la mujer, este fue incluido en el año 2019 en el catálogo de enfermedades de la OMS, caracterizándolo como un trastorno disfórico premenstrual que se acompaña de síntomas como dolor de cabeza, diarrea, irritabilidad, etc. y que comienza 14 días después del primer día de menstruación.<sup>26</sup>

Otro aspecto importante a tener en cuenta es el concepto de pobreza menstrual, que según Unicef, hace referencia a la falta de acceso de artículos higiénicos femeninos y de instalaciones donde realizar una higiene adecuada. Además, según la ONG Period Spain, el 20% de las mujeres españolas se encuentran en esta situación de pobreza.<sup>26,30</sup>

Por otro lado, a los artículos higiénicos femeninos se les considera artículos de lujo, pues tiene un IVA del 10%. En los presupuestos de 2018 y 2019 se propuso la rebaja del IVA al 4%, quedando finalmente desestimada. En cambio, con la pandemia del covid, se consideraron las mascarillas como artículo de primera necesidad, haciendo evidente que las cuestiones que afectan a mujeres se menosprecia, según Irusta, otra activista menstrual importante en las redes sociales. Actualmente desde el año 2023 con la modificación de la Ley *“Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción del embarazo”* se implantó la rebaja del IVA al 4%.<sup>26,31</sup>

En Escocia se ha avanzado más en este campo, ya que en 2020 se aprobó la ley en la que los artículos higiénicos femeninos son gratuitos. En cambio, en España, el País Vasco ha

insistido en elaborar un estudio para determinar la pobreza menstrual y tomar medidas respecto a ello.<sup>26</sup>

Finalmente, La Organización Internacional del Trabajo (OIT) pretende que sea reconocido como derecho fundamental un lugar de trabajo seguro y saludable, incorporando así medidas de higienes necesarias y el derecho a trabajar sin dolor.<sup>30</sup>

Un punto importante a tener en cuenta respecto a este tema son las personas trans, ya que el hecho de tener la regla no siempre significa que seas mujer (hombre trans) y el hecho de ser mujer no significa que vayas a tener la regla (mujer trans). En el caso de las personas intersexuales, sucede lo mismo, ya que algunos menstrúan sin identificarse con el sexo femenino y otros no menstrúan, aunque se sienten mujer. Este colectivo en muchas ocasiones sufre disforia de género, ocasionándoles estrés, ansiedad, depresión, etc. Lo que conlleva a que muchos hombres trans, por ejemplo, no acudan a revisiones ginecológicas y sientan vergüenza a la hora de ir a comprar productos de higiene menstrual. Además, el hecho de recurrir a la baja laboral supone que se haga visible su transexualidad ante los jefes, lo cual puede causar inseguridad en su ámbito laboral. Así que muchos hombres trans y personas de género no binario recurren a tomar hormonas para evitar la menstruación.<sup>32</sup>

#### **4. JUSTIFICACIÓN**

Se pretende realizar un proyecto de investigación abordando la percepción de las mujeres y personas trans sobre sus vivencias durante los periodos menstruales, y en cómo afecta a su vida laboral. Haciendo una búsqueda y análisis sobre la documentación actual, me encuentro que hay escasas investigaciones acerca del tema menstrual, los pocos datos que hay no son actuales o son investigaciones realizadas en otros países.

En cuanto a Canarias, el movimiento feminista ha sido enfocado a la lucha de igualdad laboral y de violencia de género y solo ha tocado el tema menstrual muy levemente en lo que se refiere a la compra de artículos específicos de higiene, enfocando el asunto a la economía y no al sentir de la mujer en este periodo.

Afortunadamente, existen activistas menstruales implicadas en dar visibilidad al tema en diferentes redes sociales, normalizando así el periodo menstrual en diferentes ámbitos de la sociedad. Esto me ha permitido recabar un poco más de información acerca del tema y poder reflejarlo en el proyecto. Por otro lado, he aprendido un nuevo concepto en la búsqueda de información, el “arte menstrual”, donde se expresa la menstruación a través de cuadros o las pantallas de cine, generando un enfoque nuevo y diferente de la mujer durante su periodo menstrual.

Me parece de vital importancia llevar a cabo un estudio donde se refleje la percepción que tiene la mujer y las personas trans durante su periodo menstrual y así mismo, dar visibilidad y normalizar la menstruación educando a la sociedad en los entornos laborales, para evitar la discriminación por baja productividad durante la regla y las represalias en los puestos de trabajo que pueden llegar a causar despidos.

## 5. OBJETIVOS

Como objetivo general se plantea:

Conocer las vivencias en el entorno laboral de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea en la isla de Tenerife.

Como objetivos específicos se plantean:

- Explorar el conocimiento de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea sobre sus derechos.
- Conocer el significado de la dismenorrea en la vida de la mujer y personas trans.
- Examinar cómo afecta a las mujeres y personas trans tener la menstruación en su entorno laboral.

## 6. MARCO METODOLÓGICO

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se han formulado las siguientes preguntas de investigación teniendo en cuenta el criterio FINER:<sup>33</sup>

- ¿Cómo es la vivencia de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea en su entorno laboral en Tenerife?
- ¿Qué conocimiento tienen las mujeres y hombres trans de la isla de Tenerife respecto a sus derechos laborales?
- ¿Cómo afrontan las personas trans el hecho de tener menstruación ante la sociedad?

### **Diseño**

El presente proyecto de estudio se realiza desde un enfoque cualitativo de diseño fenomenológico y desde una perspectiva ETIC.

### **Estrategia de búsqueda**

Para llevar a cabo este proyecto se ha realizado una búsqueda bibliográfica para conocer con más profundidad el concepto de la dismenorrea, así como su prevalencia y lo que implica en la vida de la mujer y las personas trans. Por ello, a través del correo institucional de la Universidad de La Laguna se han utilizado bases de datos como Pubmed, SciELO, Dialnet, eLibro o Scopus, puesto que la mayoría de las publicaciones tenían acceso restringido. Por otro lado, se han empleado los Medical Subject Headings (MeSH) y sus equivalentes Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) (Tabla 1), aplicando también los operadores booleanos “AND” y “OR”. Se ha hecho uso de la herramienta “Punto Q” de la Biblioteca de la Universidad de La Laguna, y también del buscador Google Académico.

Los trabajos seleccionados para realizar nuestro proyecto han sido artículos publicados en castellano e inglés, eligiendo estudios preferentemente realizados en territorio español, aunque también se ha tenido que escoger publicaciones de otros países puesto que la información era escasa.

*Tabla 1: Medical Subject Headings (MeSH) y Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS)*

Medical Subject Headings (MeSH)	Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS)
Dysmenorrhea	Dismenorrea
Qualitative research	Investigación cualitativa
Menstruation Disturbances	Trastornos de la menstruación
Pathological Conditions, Signs and Symptoms	Condiciones patológicas, signos y síntomas
Woman	Mujer
Transgender Persons	Persona transgénero

*Fuente: Elaboración propia.*

### **Población de estudio**

Las participantes serán todas aquellas mujeres y personas trans de la isla de Tenerife que sufren dismenorrea. Se ha establecido una serie de criterios de elección con el objetivo de especificar los resultados del estudio.

#### **Se considera criterio de elección:**

- Ser mujer
- Hombres trans
- Estar trabajando
- Tener dolores menstruales (dismenorrea)
- Mayor de edad

### **Técnica de recogida de datos**

La técnica empleada para la recogida de datos se llevará a cabo a través de la entrevista semiestructurada. Las entrevistas serán realizadas por el investigador en un espacio habilitado para ello, en un ambiente íntimo y privado, favoreciendo un entorno agradable y cómodo a la participante, quien podrá contestar libremente sobre el tema. Por lo que se creará un guion con una serie de preguntas establecidas, con el fin de abordar el tema desde una manera efectiva y ayudar a retomar el hilo de la entrevista cuando la participante se desvíe del tema. A continuación, se exponen las preguntas establecidas para llevar a cabo la entrevista:

- ¿Cómo afecta la dismenorrea en su trabajo?
- En caso de que se haya ausentado de su trabajo, ¿con qué frecuencia ha tenido que abandonar su puesto de trabajo?
- Si alguna vez has sentido algún tipo de discriminación por tener dismenorrea. Detalle que le dijeron o como le hicieron sentir.
- En caso de haber solicitado la baja laboral por dismenorrea, ¿Cuántas veces la ha solicitado? ¿Cómo se sintió con su médico al solicitar la baja por dismenorrea? ¿Qué percibió por parte del médico?
- Suponiendo que usted tenga menstruaciones incapacitantes cada mes, ¿cómo se sentiría al tener que solicitar la baja laboral cada mes? ¿Cómo cree que afectaría el acogerse a una baja laboral cada mes en su puesto de trabajo?
- ¿Qué supone para usted tener la regla cada mes? Además de afectar al ámbito laboral, ¿le afecta en otros ámbitos o aspectos de su vida: familiar, social, sexual, etc?

NOTA: En caso de que la participante sea una persona trans\* e intersexual, realizar estas preguntas:

- Si alguna vez ha sentido rechazo por los compañeros de trabajo por el hecho de tener menstruación y/o dismenorrea ¿En qué aspectos se ha sentido rechazado concretamente?
- ¿Cómo afronta las revisiones ginecológicas? ¿Qué le supone psicológicamente acudir al servicio de ginecología?

Las entrevistas serán grabadas, solamente en audio, y luego transcritas, éstas tendrán una duración variable de unos 60 minutos aproximadamente, según la riqueza del discurso de las participantes y se llevarán a cabo en un período de 6 semanas.

### **Captación de participantes**

Las participantes serán informadas sobre las características y finalidad del estudio en las consultas de las matronas de atención primaria y hospitalaria, asociaciones feministas de la isla de Tenerife y/o a través de la red social, Instagram, ya que se establecerá una cuenta para hacer publicidad del proyecto y por tanto, captar colaboradoras que quieran participar en la encuesta. Esta cuenta será administrada únicamente por la investigadora.

Las mujeres interesadas en participar se podrán poner en contacto con la investigadora a través de la cuenta de Instagram o telefónicamente para concretar una cita y poder llevar a cabo la entrevista. En caso de que el tiempo de entrevista sea insuficiente y falten datos relevantes en la investigación, se programará una nueva cita con la participante en su área de salud/asociación o en el espacio habilitado más cercano a su domicilio, para continuar con la entrevista.

### **Manejo y análisis de los datos**

Las grabaciones realizadas en cada entrevista serán ordenadas numéricamente por orden de realización para su posterior transcripción y análisis exhaustivo del discurso, estas serán guardadas en la plataforma DropBox, para el cual será creado un correo electrónico exclusivo para este fin. Además, se utilizará la aplicación NVivo, la cual servirá de apoyo en el análisis de los datos y<sup>34</sup> el software Atlas.ti con el que podremos agilizar el estudio de los resultados de la investigación.<sup>35</sup>

## **Rigor científico**

El presente proyecto de investigación surge de la necesidad de conocer cómo se sienten aquellas mujeres y personas trans que sufren dismenorrea ante la sociedad, concretamente en sus entornos laborales. Tras la búsqueda bibliográfica, no se encontraron estudios sobre los sentimientos o las vivencias de estas personas, por ello, se ha elegido este tema con el objetivo de profundizar y dar a conocer una problemática existente en la sociedad pero a la que no se le ha dado ninguna relevancia.

A partir de la revisión bibliográfica realizada, se creó el marco teórico del proyecto añadiendo conceptos novedosos como “revolución menstrual” o “arte menstrual”. Además, se plasmaron datos sobre la ley que reconoce la baja laboral por dismenorrea, gracias a activistas que durante la historia han luchado para que los derechos de mujeres y hombres sean igualitarios. Por otro lado, se habla de pobreza menstrual y del colectivo trans. Toda la información ha sido referenciada rigurosamente en Vancouver.

Los detalles de las fases de la investigación, se han ido describiendo exhaustivamente paso a paso en cada apartado del proyecto.

Respecto a las entrevistas, estas serán analizadas y trianguladas por la investigadora encargada del proyecto en colaboración con las matronas del Servicio Canario de Salud implicadas en dar información sobre el estudio en sus consultas. El trabajo de campo será realizado por la investigadora del proyecto para garantizar mayor fiabilidad del proceso. Además, los datos obtenidos en cada entrevista, serán transcritos para su posterior análisis mediante la ayuda de las plataformas Atlas.ti y Nvivo, con la que se hará una comparación y análisis de los resultados obtenidos por cada uno de los programas.

Por otro lado, con el objetivo de apoyar la reflexividad en la investigación, se elaborará un cuaderno de campo que la investigadora llevará a cada entrevista para tomar nota de las expresiones faciales más llamativas al realizar las cuestiones establecidas. Además, por cada participante se tendrá un check-list para mejor organización de la investigadora, donde aparecerá:

- Nombre y apellidos de la participante:
- Día de entrevista: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_
- Entrega de hoja de información
- Entrega y firma de consentimiento informado
- Número de grabación:
- Datos relevantes durante la entrevista:

Durante el proyecto, se respetarán los principios éticos de investigación, la confidencialidad y el consentimiento informado de las participantes, así como la revocación del consentimiento, en caso de que la participante desestime su colaboración en el proyecto.

### **Aplicabilidad y limitaciones del estudio**

Con la realización de este proyecto de investigación y los resultados obtenidos, se podrá ejecutar proyectos para mejorar las condiciones de trabajo de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea, así como promover la educación de la sociedad sobre la menstruación en los entornos laborales. También, se podría realizar un estudio cualitativo para conocer los porcentajes de personas que han recurrido a la ley sobre la baja laboral por dismenorrea, teniendo en cuenta las que no lo han hecho, pero que si sufren dolores menstruales, y por otro lado, las que se han acogido a dicha ley y han sufrido algún tipo de represalia en sus puestos de trabajo.

Por ello, este proyecto de investigación “Vivencia de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea en el entorno laboral” tendrá aplicabilidad en numerosos proyectos futuros, puesto que a partir de él se podrá indagar en profundidad sobre temas relacionados y proponer mejoras al respecto.

Como limitación del estudio, se ha encontrado la escasa o casi inexistente información actual sobre la dismenorrea y sobre cómo la mujer y personas trans viven el proceso. Por otro lado, he decidido realizar al principio de la investigación una opinión

personal sobre el tema (Anexo 5), con el objetivo de plasmar mi pensamiento antes de realizar la búsqueda bibliográfica y no ser influenciada por la información leída. Durante las entrevistas, la actitud de la investigadora será neutra para no influenciar en las opiniones de los entrevistados y que existan sesgos del entrevistador.

También, otra limitación considerada en el trabajo es que los participantes no proporcionen información completa de sus pensamientos y razonamientos por cuestiones de vergüenza o inseguridad, por ello se debe considerar el sesgo de información.

Por último, la manera de interpretación de los datos se realizará de la manera más objetiva posible por el investigador, analizando cada argumento con detalle para evitar posibles sesgos.

**Cronograma**

A continuación, se expone una tabla visual donde se estima el tiempo que se va a invertir para la realización del proyecto.

*Tabla 2: Cronograma*

<b>Meses del año 2024</b>	<i>Junio</i>				<i>Julio</i>				<i>Agosto</i>				<i>Septiembre</i>				<i>Octubre</i>				<i>Noviembre</i>			
<b>Semanas</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Solicitud permisos Comité de Ética																								
Solicitud permisos Servicio Canario de Salud y Asociaciones																								
Comienzo de las entrevistas																								



## **Consideraciones éticas**

La RAE (Real Academia Española) define la bioética como el “estudio de los problemas éticos originados por la investigación biológica y sus aplicaciones, como en la ingeniería genética o la clonación”.<sup>36</sup> La bioética en la enfermería es de gran importancia ya que en la práctica asistencial los procesos están regidos por cuatro principios éticos que no deben ser vulnerados, estos fueron propuestos por Beauchamp y Childress, y son:

- Principio de no maleficencia: hace referencia a la obligación de no infringir daño intencionadamente, procurando siempre el bienestar del paciente.
- Principio de beneficencia: este principio nos obliga a hacer el bien, siempre respetando las decisiones del paciente.
- Principio de justicia: establece imparcialidad y equidad, debemos tratar a todos por igual, sin discriminar y teniendo en cuenta las necesidades de cada individuo.
- Principio de autonomía: este principio reconoce el derecho de cada individuo a participar en la toma de decisiones de su propia vida, por tanto de su salud y tratamientos.<sup>37</sup>

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se realizará un escrito al Comité de Ética de la Investigación con la finalidad de obtener la autorización e iniciar este proyecto. Además, se diseñará un modelo de consentimiento informado que deberán firmar las participantes del proyecto, donde se expondrán sus objetivos, la forma de entrevista, las cuales serán grabadas por voz, y donde se garantizará la privacidad de los datos personales, todo ello se ajustará a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, y a la aplicación de del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 de Protección de Datos.<sup>38</sup>

Por otro lado, se informará y solicitará los permisos oportunos al Servicio Canario de Salud para poder realizar las futuras entrevistas a mujeres con dismenorrea en sus respectivas áreas de salud de la isla de Tenerife. Así mismo, se informará también a las distintas asociaciones que quieran colaborar con este proyecto para poder llevar a cabo las

entrevistas en sus espacios de reunión. Además, se propondrá a las matronas participar en el estudio para la triangulación de los datos que se obtengan en las entrevistas, así como dar información del proyecto a sus pacientes que sufren dismenorrea.

Por último, se tendrá en cuenta y respetará los principios éticos formulados en la Declaración de Helsinki, este documento tiene gran importancia para la investigación biomédica por lo que ha sido promulgado por la Asociación Médica Mundial.<sup>39</sup>

## 7. REFERENCIAS

1. Barrado P. ¿Por qué la menstruación impurifica? [Internet]. Vida Nueva - Revista y portal de noticias religiosas y de Iglesia. Vida Nueva; 2022 [citado el 6 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.vidanuevadigital.com/blog/por-que-la-menstruacion-impurifica-pedro-barrado/>
2. Díez B, Fernández P, Hidalgo E, Salinas E. Dismenorrea. Farm Prof (Internet) [Internet]. 2006 [citado el 14 de abril de 2024];20(2):56–9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-dismenorrea-13084620>
3. MacGregor B, Allaire C, Bedaiwy MA, Yong PJ, Bougie O. Disease burden of dysmenorrhea: Impact on life course potential. Int J Womens Health [Internet]. 2023 [citado el 14 de abril de 2024];15:499–509. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/ijwh.s380006>
4. ¿Qué tipo de dolores sufren con más frecuencia las mujeres? [Internet]. Kantar.com. [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://cdne.kantar.com/es/inspiracion/salud/dolor-en-las-mujeres>
5. Morell C. «Hay miedo y dudas»: Canarias apenas tramita diez bajas por dolor menstrual en seis meses [Internet]. La Provincia. 2023 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.laprovincia.es/economia/2023/12/08/hay-miedo-dudas-canarias-ape-nas-95601342.html>
6. González B. ¿Qué es el feminismo? Una guía completa para entender el movimiento feminista [Internet]. El Periódico de España. 2024 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://www.epe.es/es/igualdad/20240305/feminismo-guia-completa-movimiento-feminista-dv-84201924>

7. Cascales Angosto, M. Vidart Aragón, J. A. Anatomía y fisiología del aparato genital femenino [Internet]. Unirioja.es. 2016 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7780584>
8. McLaughlin JE. Ciclo menstrual [Internet]. msdmanuals.com. 2021 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>
9. Serrano C, Guzmán M. Sistema reproductor femenino [Internet]. Kenhub.com. 2023 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/utero-es>
10. Prado-Galarza Magdely, Doncel C William Andrés, Mosquera B Oscar Olmedo, Guarnizo-Tole Mildred. The menstrual cup, a female hygiene alternative. Literature review. Rev. chil. obstet. ginecol. [Internet]. 2020 Feb [cited 2024 Apr 14] ; 85( 1 ): 99-109. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262020000100099](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262020000100099) &lng=en. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262020000100099>.
11. Trechera Izquierdo E, Campos Quea G, Gómez Barranquero M, Salvador Z. La menstruación: síntomas y características del sangrado [Internet]. Reproducción Asistida ORG. 2023 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/menstruacion/>
12. Pinkerton JV. Dismenorrea [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. 2023 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/anomal%C3%ADas-menstruales/dismenorrea>

13. Garro Urbina V, Thuel Gutiérrez M, Robles Arce V. Dismenorrea primaria en las adolescentes, manejo en la atención primaria. Revista Médica Sinergi [Internet]. 2019 [citado el 14 de abril de 2024];4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148910>
14. Meresman GF, Olivares CN. Implicancia de las prostaglandinas en la fisiopatología de la endometriosis. Revista SAEGRE [Internet]. 2012 [citado el 14 de abril de 2024];19:40–56. Disponible en: <https://www.saegre.org.ar/revista/numeros/2012/n3/40-56-2012n3.pdf>
15. Nagy H, Carlson K, Khan MAB. Dysmenorrhea. [Updated 2023 Nov 12]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
16. Ortiz MI, Espinoza-Ramírez AL, Cariño-Cortés R, Moya-Escalera A. Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Enferm Clin [Internet]. 2022;32(5):351–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.006>
17. Ishikura IA, Hachul H, Tufik S, Andersen ML. Dysmenorrhea and sleep. Sleep Med Clin [Internet]. 2023;18(4):449–61. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.006>
18. Wahl K. ¿Los anticonceptivos hormonales reducen los calambres y el dolor menstrual? [Internet]. Clue. 2019 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://helloclue.com/es/articulos/sexo/los-anticonceptivos-hormonales-reducen-los-calambres-y-el-dolor-menstrual>
19. El calor, un analgésico natural [Internet]. Eldia.com. 2012 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.eldia.com/nota/2012-9-9-el-calor-un-analgésico-natural>

20. Proctor M, Farquhar C, Stones W, He L, Zhu X, Brown J. Transcutaneous electrical nerve stimulation for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2002, Issue 1. Art. No.: CD002123. DOI: 10.1002/14651858.CD002123
21. Corral-Moreno V, Munuera-Jiménez FJ, Cascos-Vicente L, Juárez-Díaz E, Rodríguez-Almagro D, Obrero-Gaitán E, et al. Tratamiento fisioterapéutico para la dismenorrea primaria: una revisión sistemática. *Fisioter (Madr, Ed, Impresa)* [Internet]. 2022;44(1):43–50. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2021.02.005>
22. Aguilar-Aguilar E. Desórdenes menstruales: lo que sabemos de la terapia dietética-nutricional. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020 [citado 2024 Abr 14]; 37(spe2): 52-56. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000600012&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600012&lng=es). Epub 28-Dic-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03358>
23. Zannoni L, Giorgi M, Spagnolo E, Montanari G, Villa G, Seracchioli R. Dysmenorrhea, absenteeism from school, and symptoms suspicious for endometriosis in adolescents. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 2014 [citado el 14 de abril de 2024];27(5):258–65. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24746919/>
24. RTVE. El derecho a baja por reglas dolorosas: ¿qué países permiten ausentarse en el trabajo? [Internet]. RTVE.es. 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20220513/paises-bajas-por-dolor-menstrual/2348523.shtml>
25. BOE-A-2023-5364. (2024, February 28). *Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo*. BOE.es. Retrieved March 13, 2024, from <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2023-5364>

26. Cuesta Torrado S. La nueva revolución menstrual [Internet]. Elpais.com. 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: [https://elpais.com/eps/2022-01-23/la-nueva-revolucion-menstrual.html?event=regonetap&event\\_log=regonetap&prod=REGCRART&o=cerrado](https://elpais.com/eps/2022-01-23/la-nueva-revolucion-menstrual.html?event=regonetap&event_log=regonetap&prod=REGCRART&o=cerrado)
27. Nicolau Gómez E, Arocas Marco E. Desafiando las reglas articulaciones políticas del activismo menstrual. Revista Española de Sociología [Internet]. 2020 [citado el 14 de abril de 2024];29:155–70. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7667544>
28. THE OBJECTIVE. El arte menstrual, una manera de acabar con los tabúes sobre la regla [Internet]. The Objective Media SL. 2018 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://theobjective.com/further/cultura/2018-12-04/arte-menstrual-tabues-regla/>
29. Vargas M, Ramírez S, Flores A, Molina M, Alvarado D, Miranda S. Normalizar la menstruación: llamémosle por su nombre [Internet]. Corriente Alternativa. 2021 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://corrientealternativa.unam.mx/genero/normalizar-la-menstruacion-arte-menstrual/>
30. Alonso del Val V. La menstruación y los derechos humanos [Internet]. Amnesty.org. 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/>
31. Ackermann C. Derechos menstruales, una deuda histórica [Internet]. Diario16plus.com. Diario16; 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://diario16plus.com/derechos-menstruales-una-deuda-historica/>
32. ¿Cómo es tener el periodo para alguien trans? [Internet]. Plannedparenthood.org. 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-es-tener-el-periodo-para-alguien-trans>

33. Martínez González A, Sánchez Mendiola M. La pregunta de investigación en educación médica. *Investig educ médica* [Internet]. 2015 [citado el 6 de mayo de 2024];4(13):42–9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-la-pregunta-investigacion-educacion-medica-S200750571572168X>
34. NVivo Spain [Internet]. Nvivo Spain. 2016 [citado el 6 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.nvivo-spain.com/>
35. ATLAS.ti [Internet]. ATLAS.ti. 2024 [citado el 6 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://atlasti.com/es>
36. Real Academia Española. (n.d.). *bioético, bioética | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE*. Diccionario de la lengua española. [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/bio%C3%A9tico>
37. Pérez G, Ángel M. Los principios de la bioética y la inserción social de la práctica médica. *Adm Sanit* [Internet]. 2006 [citado el 14 de abril de 2024];4(2):341–56. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-administracion-sanitaria-siglo-xxi-261-articulo-los-principios-bioetica-insercion-social-13091842>
38. BOE-A-2018-16673 Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales [Internet]. Boe.es. [citado el 26 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>
39. Abajo Francisco J. de. La Declaración de Helsinki VI: una revisión necesaria, pero ¿suficiente?. *Rev. Esp. Salud Publica* [Internet]. 2001 Oct [citado 2024 Abr 23];

75( 5 ): 407-420. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272001000500002  
&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272001000500002&lng=es)

## 10. ANEXOS

### Anexo 1: Guión de preguntas para la entrevista

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CUESTIONES</b>
<p>Conocer la perspectiva de las mujeres que sufren dismenorrea sobre su entorno laboral en la isla de Tenerife.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo afecta la dismenorrea en su trabajo?</li> <li>- En caso de que se haya ausentado de su trabajo, ¿con qué frecuencia ha tenido que abandonar su puesto de trabajo?</li> <li>- Si alguna vez has sentido algún tipo de discriminación por tener dismenorrea. Detalle que le dijeron o como le hicieron sentir.</li> </ul>
<p>Explorar el conocimiento de las mujeres que sufren dismenorrea sobre sus derechos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En caso de haber solicitado la baja laboral por dismenorrea, ¿Cuántas veces la ha solicitado? ¿Cómo se sintió con su médico al solicitar la baja por dismenorrea? ¿Qué percibió por parte del médico?</li> <li>- Suponiendo que usted tenga menstruaciones incapacitantes cada mes, ¿cómo se sentiría al tener que solicitar la baja laboral cada mes? ¿Cómo cree que afectaría el hecho de acogerse a una baja laboral cada mes en su puesto de trabajo?</li> </ul>

<p>Conocer el significado de la dismenorrea en la vida de la mujer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué supone para usted tener la regla cada mes? Además de afectar al ámbito laboral, ¿le afecta en otros ámbitos o aspectos de su vida: familiar, social, sexual, etc?</li> </ul>
<p>Examinar cómo afecta a las personas trans* e intersexuales tener la menstruación.</p>	<p>NOTA: En caso de que la participante sea una persona trans* e intersexual, realizar estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si alguna vez ha sentido rechazo por los compañeros de trabajo por el hecho de tener menstruación y/o dismenorrea ¿En qué aspectos se ha sentido rechazado concretamente?</li> <li>- ¿Cómo afronta las revisiones ginecológicas? ¿Qué le supone psicológicamente acudir al servicio de ginecología?</li> </ul>

Anexo 2: Consentimiento informado

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN  
UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Estimada participante,

Le pedimos su colaboración en este proyecto de investigación “Percepción de la mujer sobre la dismenorrea en el entorno laboral” dirigida por Naira Cabello Negrín con DNI 438XXXXXX, estudiante del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna. Dicha entrevista tiene como objetivo general conocer la perspectiva de las mujeres que sufren dismenorrea sobre su entorno laboral en la isla de Tenerife.

La entrevista será dirigida por la investigadora y consistirá en una serie de preguntas de respuestas libres, que serán grabadas por medio de una grabadora de voz, para facilitar posteriormente el trabajo de transcripción a la investigadora, y que tendrá una duración variable de 60 minutos aproximadamente.

La grabación será almacenada únicamente por la investigadora para poder realizar las conclusiones y resultados de este proyecto, sin divulgación externa a otros medios o para otras causas y respetando la ley de protección de datos.

Por tanto,

1. He leído y comprendido toda la información señalada en esta declaración.
2. He sido informado/a de los objetivos principales de la actividad desarrollada.
3. He sido por lo tanto informado/a de que los resultados de esta experiencia serán protegidos con las garantías que establece la legislación vigente (Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal).

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Fdo: Investigador

Fdo: Participante

Anexo 3: Revocación del consentimiento informado

Yo, \_\_\_\_\_ con fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ declaro que revoco el consentimiento realizado con fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_, en el que acepto participar en el proyecto de investigación “Percepción de la mujer sobre la dismenorrea en el entorno laboral” dirigida por Naira Cabello Negrín con DNI 438XXXXXX, estudiante del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna.

En \_\_\_\_\_

Fdo: Investigador

Fdo: Participante

Anexo 4: Hoja de Información al paciente

Con el presente proyecto de investigación “Percepción de la mujer sobre la dismenorrea en el entorno laboral” dirigida por Naira Cabello Negrín con DNI 438XXXXXX, estudiante del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna, se pretende conocer la perspectiva de las mujeres que sufren dismenorrea sobre su entorno laboral en la isla de Tenerife.

Además, como objetivos específicos del proyecto se plantea:

- Explorar el conocimiento de las mujeres y personas trans que sufren dismenorrea sobre sus derechos.
- Conocer el significado de la dismenorrea en la vida de la mujer y personas trans.
- Examinar cómo afecta a las mujeres y personas trans la menstruación en el entorno laboral.

Las participantes serán entrevistadas por la investigadora, la entrevista consistirá en una serie de preguntas de respuestas libres, que serán grabadas por medio de una grabadora de voz, para facilitar posteriormente el trabajo de transcripción a la investigadora, y que tendrá una duración variable de 60 minutos aproximadamente. En ningún caso se divulgará información privada de las participantes (datos personales).

Los resultados del estudio serán analizados para su posterior publicación en una revista científica.

### Anexo 5: Opinión del investigador

He elegido el tema “Dismenorrea” para este proyecto porque creo que se da poca visibilidad al dolor que sufrimos las mujeres cuando tenemos la menstruación. Bajo mi punto de vista, considero que muchas veces este dolor se subestima, no se le da importancia y te tratan de persona débil por sufrir mes tras mes los dolores menstruales. Antes de elegir finalmente este tema busque información acerca de él, comprobando que existen pocas publicaciones acerca de la dismenorrea, sus causas y de cómo la mujer vive este proceso. Por lo que me pareció ideal realizar un proyecto de investigación donde se estudie la percepción que tienen las mujeres que sufren dismenorrea sobre el apoyo que reciben del entorno laboral, incluyendo así la nueva ley aprobada por la que se reconoce el derecho de la mujer a solicitar la baja laboral por dismenorrea.

Desde mi propia experiencia, siempre he visto que la mayoría de las mujeres de mi familia han sufrido dolores menstruales incapacitantes, que se acompañan de la sintomatología propia de la dismenorrea como: dolor pélvico y lumbar, calambres hasta las piernas, náuseas y diarreas. En muchas ocasiones han tenido que abandonar sus puestos de trabajo o el colegio, y acudir al servicio de urgencias. Aunque la *“Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo”*<sup>25</sup> está vigente, nunca han solicitado una baja por este motivo, ya que desconocen el procedimiento para ello y las posibles repercusiones laborales. Para aliviar el dolor siempre han recurrido a utilizar mantas de calor o infusiones, además de medicación oral como ibuprofeno.

Por ello, con este proyecto quiero dar visibilidad a la dismenorrea, ya que es una patología importante que afecta a muchas mujeres y que no ha tenido la relevancia que merece en estudios de investigación.