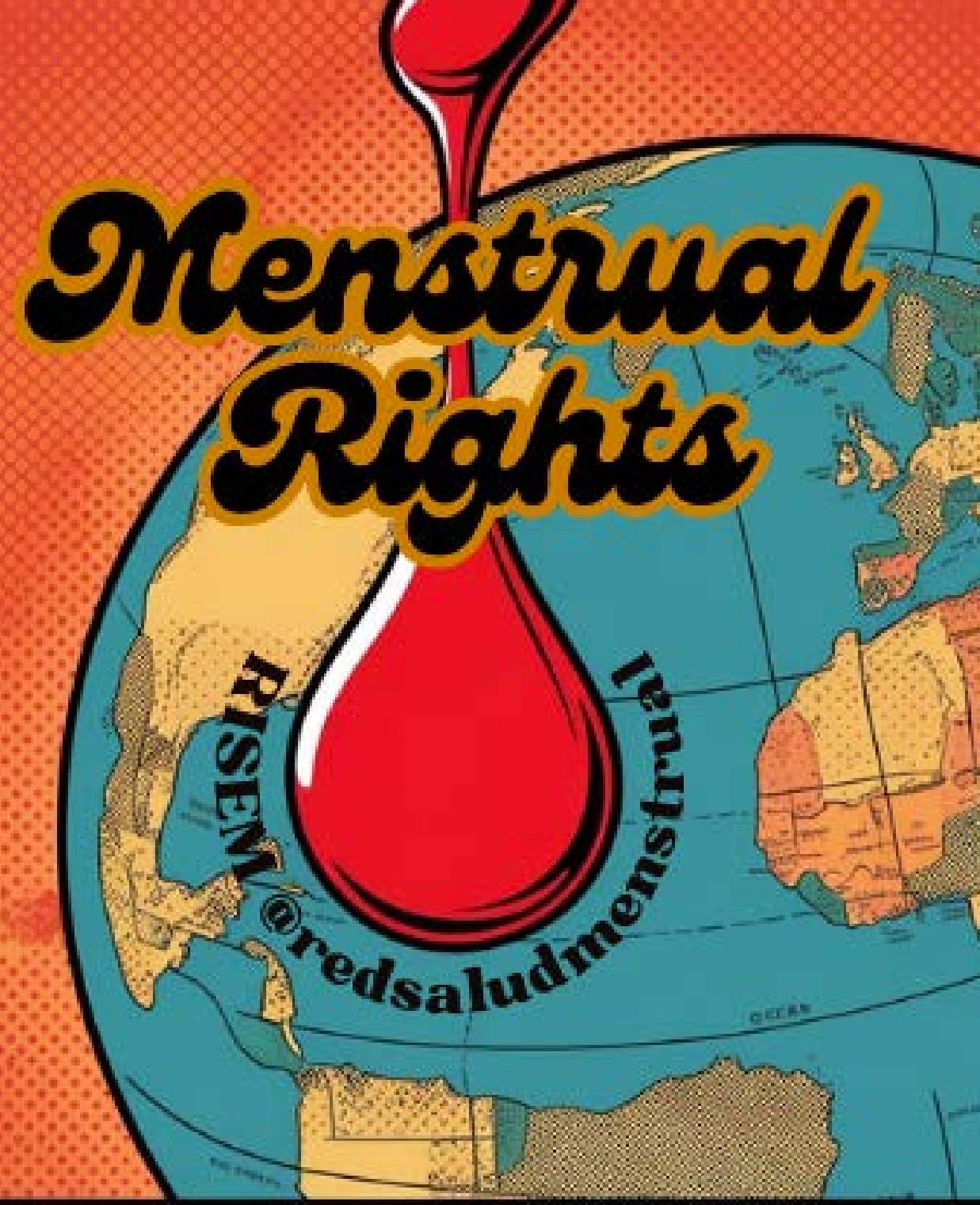




MEMORIA ANUAL

RISEM 2024

Memoria anual de actividades y
rendición de cuentas del año 2024
por la **Red Internacional de Salud y
Educación Menstrual**.



RISEM

Red Internacional de Salud
y Educación Menstrual



MISIÓN

Construir un espacio de encuentro e intercambio entre agentes sociales a nivel mundial en el que se democratice y promueva una educación y salud menstruales dignas y de calidad al alcance de todas las mujeres y personas menstruantes del mundo contribuyendo a reducir las inequidades de género.

VISIÓN

Ser un movimiento social transformador, ágil e innovador que constituya un punto de referencia, así como una ventana de oportunidades, para todas aquellas que quieran dar respuesta a los desafíos que las inequidades en salud nos presentan. Desarrollando iniciativas y proyectos accesibles, en cuanto a gratuidad y atención a la diversidad, con enfoque de género, enfoque de salud global, cultural, basado en derechos humanos (BDH), sostenibilidad ambiental, intergeneracional e interseccional.

QUIÉNES SOMOS

Somos un grupo de personas y profesionales, entidades e instituciones referentes en el ámbito de la educación, de la investigación, de la acción social y de la salud. Trabajamos desde el ámbito de la Cooperación Internacional, Educación para la Transformación de la Ciudadanía Global así como desde los departamentos de investigación de algunas Universidades. Todas nosotras atravesadas e interesadas por el amplio, y en muchos ámbitos desconocido, mundo del ciclo menstrual.

Esta alianza nace de la preocupación por la cantidad de tabúes, mitos y estereotipos existentes, aún a día de hoy, alrededor de un fenómeno biológico natural sumado a la falta de información y sensibilización sobre la temática.

Esta alianza la conformamos cada vez más personas ubicadas en diferentes partes del mundo, nos encargamos de visibilizar y ofrecer a la población mundial las Buenas Prácticas e iniciativas que se están llevando a cabo en diferentes lugares del mundo para velar por la integridad y dignidad de las mujeres y personas menstruantes.

PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS Y TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN

La RISEM participa activamente en Congresos Internacionales, webinarios, talleres y reuniones con otras organizaciones que abordan la salud menstrual y las etapas vitales de las mujeres y personas con útero en sus múltiples dimensiones. Además en el 2024 se ha iniciado un proyecto de transferencia y de comunicación para el cambio social a través de la incorporación de la RISEM a Radio Almaina.

NUESTRAS ACCIONES

Donación de productos de recogida de la menstruación a Médicos del Mundo, Málaga.

Enero 2024. La RISEM hizo una pequeña compra de productos menstruales a Maina Hervás, emprendedora y fundadora de Chi-Chi, una empresa de productos sostenibles. Maina además, hizo una donación a la RISEM de compresas de tela, copas menstruales y otros productos. La RISEM donó estos productos a la ONG Médicos del Mundo, sede en Málaga.



Constitución como Asociación

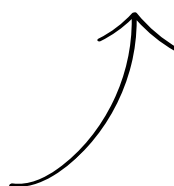
Febrero 2024. La RISEM se constituye como Asociación inscribiéndose en el Registro Nacional de Asociaciones, obteniendo un CIF además de otros trámites burocráticos.



Incorporación de la RISEM a Radio Almaina

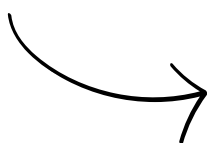
Mayo 2024. La RISEM se incorpora, con el podcast Mens(tr)ual, como programa interno de Radio Almaina, la radio libre granaína en el dial 88.5FM.

El podcast Mens(tr)ual se emite además en Radio Espiritrompa, Ruido Feminista Radio y red.podcasts.org



Webinario Buenas Prácticas

Noviembre 2024. La RISEM ha participado en un intercambio de Buenas Prácticas junto con la Red de Mujeres de Cotopaxi (Ecuador) enmarcado en una formación en educación menstrual y salud sexual dirigida a docentes y profesionales que trabajan con personas jóvenes, liderado por la ONG Paz y Desarrollo.



Del Tabú a la Transformación
 Educación Menstrual y Salud Sexual

Formación en **educación menstrual** y **salud sexual** dirigida a docentes y profesionales que trabajan con personas jóvenes.



PROGRAMA:

Sesión formativa 1
 Lunes 25 de noviembre
 a las 10:00

Sesión formativa 2
 Jueves 28 de noviembre
 a las 10:00

Webinar:
 Intercambio de buenas prácticas
 Extremadura - Ecuador
Sábado 30 de noviembre
 desde las 17:00 a las 19:00

Inscripciones:


Financia:
 DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Implementa:
 Escuela Hijadlobos

Colabora:
 RISEM

Visita a proyectos aliados en terreno. ONG Bel Avenir, Madagascar.

Noviembre 2024. Reuniones entre la responsable de salud de la ONG Bel Avenir en Madagascar y un técnico de proyectos de la ONG Agua de Coco en España como integrante de la RISEM.

Estas entidades han puesto en marcha un programa de salud integral en el que la educación sobre la salud menstrual es uno de los ejes de intervención.

La RISEM tuvo varias reuniones con Venny Guirao, la responsable de salud de la ONG Bel Avenir, sobre las intervenciones realizadas en educación y salud menstrual así como las buenas prácticas de estas ONGs en el Sur de Madagascar.



Ejemplo de ello son las sesiones de sensibilización a las niñas, niños y familias. Así como la puesta en marcha de una cooperativa integrada exclusivamente por mujeres, llamada Afeda, en unos de los barrios más desfavorecidos en Tulear. Esta cooperativa realiza compresas de tela de manera artesanal que se distribuyen entre las jóvenes estudiantes a partir de la menarquia favoreciendo el acceso a productos de recogida de la menstruación disminuyendo el impacto medioambiental y el absentismo escolar.

LE CYCLE MENSTRUEL VARIABLE DE 28 JOURS

La menstruation

L'ovulation, c'est le moment où l'un de vos ovaires, à gauche ou à droite, relâche un ovocyte prêt à être fécondé : Cet ovule peut vivre au maximum 24 heures dans le corps. S'il rencontre un spermatozoïde à ce moment-là, un embryon peut se former : il s'installe en trois à quatre jours dans l'utérus

Ovulation

La menstruation ou règles, désigne l'écoulement périodique d'un fluide biologique complexe composé de sang, de sécrétions vaginales, et de cellules endométriales de la paroi utérine, évacué par le vagin.

Période de fécondité

La période de fécondité, ou période de fertilité, correspond au laps de temps durant lequel la probabilité de concevoir un bébé est optimale.



JOURS

Le cycle menstruel est un mécanisme qui prépare le corps féminin à accueillir une grossesse chaque mois, de la puberté à la ménopause. Il commence le premier jour des règles, se termine le premier jour des règles suivantes et se poursuit s'il n'y a pas fécondation.

Visita a proyectos aliados en terreno. ONG Future4Women, Sierra Leona.

Mayo 2024. La ONG Future4Women, integrante de la RISEM, colaboró en el cribado de Cáncer de Cérvix en las aldeas del distrito de Bombali, norte de Sierra Leona.

En este operativo en 2024 participaron más de 300 mujeres.

Además, se participó del proyecto de elaboración de compresas de tela ecológicas y sensibilización alrededor de la salud menstrual, acciones pertenecientes al programa de Emprendimiento Femenino y Economía Circular.





Entrega de la donación de una máquina de coser para Ruth Mansaray, participante del proyecto de Emprendimiento femenino y economía circular



Compresas Ecológicas en distintos tamaños, telas y grosores listas para su venta.



Realización de sesiones formativas sobre emprendimiento femenino junto a las mujeres de Lunsar, distrito de Port Loko, Sierra Leona.





Episodio de pódcast

MENS(Tr)UAL - EPISODIO 5

MENS(Tr)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(Tr)UAL - EPISODIO 6

MENS(Tr)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(Tr)UAL - EPISODIO 7

MENS(Tr)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(Tr)UAL - EP 8 (El de los disruptores)

MENS(Tr)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(TR)UAL - EP 9 (La segunda parte del de los disruptores)

MENS(TR)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(TR)UAL - Especial 28M

MENS(TR)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de pódcast

MENS(TR)UAL - EP 10 (En el que están todos y hablan de endometriosis)

MENS(TR)UAL

[Click
para
escuchar](#)

Episodio de pódcast

MENS(TR)UAL - EP 11 (El de la hipermedicalización)

MENS(TR)UAL

[Click
para
escuchar](#)



Episodio de podcast

MENSTRUAL - T2 E01 (El de la endometriosis) **MENS(Tr)UAL**

[Click](#)
[para](#)
[escuchar](#)



Episodio de podcast

MENS(Tr)UAL - T2 E02 (El de autismo y ciclo menstrual) **MENS(Tr)UAL**

[Click](#)
[para](#)
[escuchar](#)



[Click](#)
[para](#)
[escuchar](#)



Episodio de podcast

MENS(Tr)UAL - T2 E04 (El del seedcycling) **MENS(Tr)UAL**

[Click](#)
[para](#)
[escuchar](#)

DIFUSIÓN Y DEMOCRATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN



Uno de los objetivos de la Red es la facilitar el acceso a la información y conocimiento sobre la menarquia, ciclo menstrual y climaterio-menopausia. Para ello, se comparte semanalmente en nuestro grupo de WhatsApp los artículos, publicaciones, películas, libros, podcast y otra información relevante sobre el mundo del ciclo menstrual y las etapas vitales.

Únete a nuestro canal de difusión e WhatsApp aquí:
<https://chat.whatsapp.com/LaC5a30HxOnFY5AoorWYqL>

FACILITACIÓN Y ACCESIBILIDAD A LA LITERATURA CIENTÍFICA

Conectamos con el mundo

Aquí encontrarás noticias, artículos y enlaces a novedades e iniciativas que están sucediéndose en el mundo en cuanto a la salud y la educación menstrual.

De este modo, podemos ser, como dice el objetivo número 9 de nuestro decálogo: *Altavoz de iniciativas ya creadas y puestas en marcha para la reutilización de recursos existentes generando un mayor alcance, difusión, visibilidad y sostenibilidad de las mismas.*



[7 derechos menstruales contemplados en la Ley Orgánica 1/2023](#)



[ONGAWA: Salud e Higiene Menstrual como aceleradoras de la igualdad de género](#)



[¡Dos proyectos de salud menstrual desde Paz y Desarrollo que no te puedes perder!](#)



[Jornadas Universitarias en la Facultad de Educación por el 25-N](#)



[Menstruación decolonial – Núria Calafell Sala](#)



[Participación de la RISEM en el IX Congreso de la REPS \(Red Española de Políticas Sociales\)](#)



[Empoderamiento Femenino en Sierra Leona: Economía Circular y Salud Menstrual](#)



[Ya está aquí! Ya llegó! El podcast MENS\(Tr\)UAL. Un programa para visibilizar, difundir y democratizar la salud y la educación menstrual.](#)



[¡Únete a nuestro canal de difusión de Whatsapp y no te pierdas nada!](#)



[Menopausia Climaterio, Paladeando experiencias, acotando conceptos](#)



[Gestión de la higiene y la salud menstrual y WASH en barrios marginales urbanos: brechas en la evidencia y recomendaciones](#)

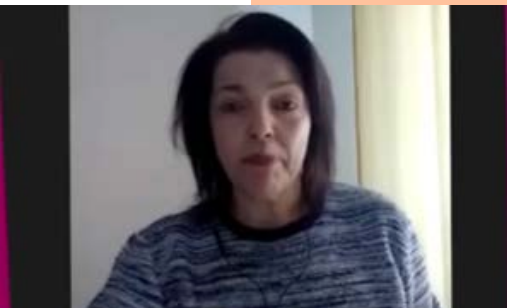


[El no abordaje de la salud menstrual es un problema de salud pública y de derechos humanos](#)

Artículos resumidos y accesibles al vocabulario de la ciudadanía civil, disponibles en:

<http://risem.org/noticias/>

ALTAVOZ DE BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES



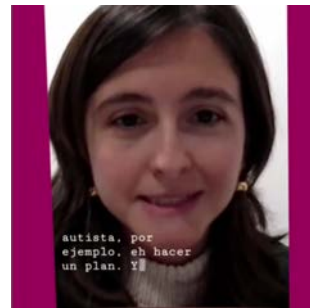
Jasmin Morales - Ginecóloga y Obstetra

Hábitos saludables en la transición hacia la menopausia.



Marina Pérez de Endofem

Fisioterapia para paliar irregularidades, dolores y anomalías uroginecológicas.



Valle Matres de Ola Familias

Autismo y menstruación. Herramientas para acompañar a mujeres autistas en sus ciclos.



ONG Future4Women

Empoderamiento Femenino y Economía Circular en Bombali y Lunsar, Sierra Leona.



ONG Bel Avenir / Agua de Coco

Asociación de Mujeres por el Desarrollo del Barrio de Anakalika de Tulear, Madagascar.



Mayte Jiménez - Matrona

Disruptores endocrinos y hábitos alternativos.



Yolanda Aguado

Perimenopausia y Menopausia.

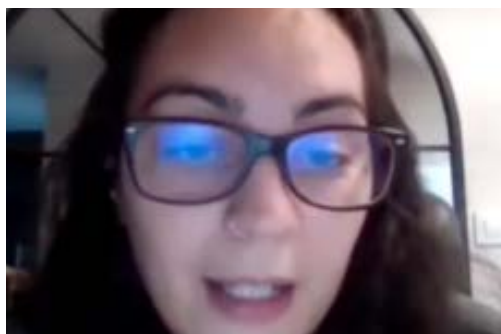


Ana Reche - Matrona

Embarazo y posparto.

**Rocío Romar de ONGAWA**

Salud menstrual vs. Agua y Saneamiento. ODS 6

**Natalia Guzmán y Fernanda Palma de la ONG Paz y Desarrollo**

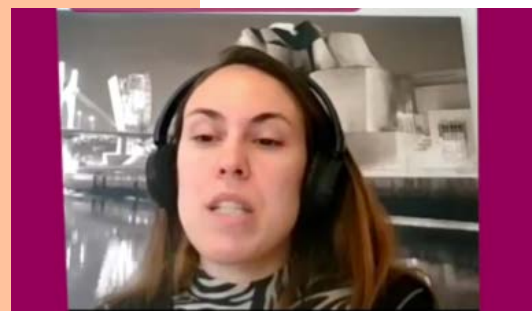
Resultados de los proyectos llevados a cabo en Valencia y Sierra de Gata, Extremadura sobre salud, educación y activismo menstrual.

**Patricia Demetrio de ADAEC (Asociación de Afectadas de Endometriosis Crónica)**

Sobre la endometriosis.

Isabel Rueda - Intérprete y Sexóloga

Matrescencia.

**Maina Hervás, enfermera y emprendedora en Chi-Chi**

Productos de recogida de la menstruación sostenibles y saludables.

COLABORADORAS Y ALIADAS



España. Fundación Agua de Coco.

Es una organización de Cooperación Internacional, con 30 años de experiencia en proyectos de desarrollo y educación al desarrollo. En España lleva a cabo proyectos de educación a la ciudadanía global en las que el género es un tema transversal. Lleva a cabo talleres de igualdad de género, discriminación sexual y violencia menstrual en centros escolares y Universidades.

<https://aguadecoco.org/>

Uruguay. Código R Internacional

Organización con sede en Uruguay pero presente también en México, Colombia y Perú. Contribuye a la Responsabilidad Social y al Desarrollo a largo plazo de entidades tanto públicas como privadas y educativas de todos los niveles con instrumentaciones para la gestión del conocimiento, la cadena de creación de Valor y la cooperaciones asimétricas.

Fundadora de la Red de Apoyo al Efecto Niña Adolescente Sustentable (RAENAS) con el objetivo de garantizar la dignidad del ciclo femenino facilitando las condiciones y el contexto para que «puedan vivirlo con la naturalidad de las demás funciones fisiológicas»

<https://codigor.org/alerta-pubertad/>

Madagascar. ONG Bel Avenir

Organización que trabaja desde hace 25 años para facilitar el acceso a la educación formal como el motor de desarrollo sostenible. Sus proyectos inciden especialmente en las niñas, las adolescentes y las mujeres, que sufren una situación de vulneración por género. Lleva a cabo proyectos de educación menstrual entre sus beneficiarias y ha colaborado en la creación de una Cooperativa de mujeres (AFEDA) que fabrica compresas de tela reutilizables para que las niñas no sufran abandono escolar durante la menstruación.

<https://ongbelavenir.org/>

Sierra Leona. Future4women

Es una organización que surge para las mujeres del mundo, tratando de contribuir a que tomen su poder, a transformar sus vidas y a acercarlas a un futuro mejor. Trabaja en pro de la salud de la mujer y el emprendimiento femenino. Lleva a cabo proyectos en Promoción de la Salud de la Mujer, Emprendimiento Femenino, Alimentación Segura y Sostenible, Atención Psicoemocional y un Programa de Tecnología, Innovación y Sostenibilidad.

www.future4women.org

COLABORADORAS Y ALIADAS



México. Colectiva Xochiquetzal

Es un colectivo feminista en México que trabaja en la promoción de la salud menstrual desde una perspectiva comunitaria, educativa y artística. Su enfoque se centra en la desmitificación del ciclo menstrual y la creación de espacios seguros e informativos para niñas, adolescentes y personas menstruantes. De entre sus principales iniciativas destacan el cortometraje animado 'Mi sangre florece', el taller de herbolaria menstrual y el aula menstrual.

<https://www.facebook.com/ColectivaXochiquetzal>



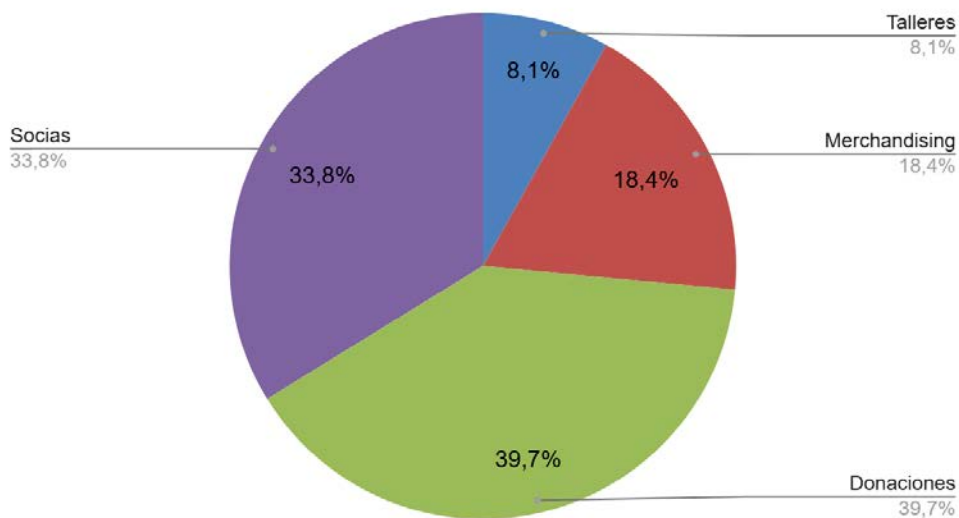
Paz & Desarrollo

España. Paz y Desarrollo

Organización cuyas funciones llevan desempeñando desde hace 30 años en Cooperación y Desarrollo potenciando las capacidades de las personas en Asia, África y América Latina. Trabaja activamente en la promoción de la salud menstrual desde un enfoque de derechos humanos, interculturalidad y equidad de género, tanto en América Latina como en España. Sus iniciativas destacadas son los proyectos 'Rojas son mis reglas' (Ecuador), 'Del tabú a la transformación' (Extremadura y Ecuador) y las Jornadas de Cultura Menstrual en Sierra de Gata (Extremadura)

<https://www.pazydesarrollo.org/>

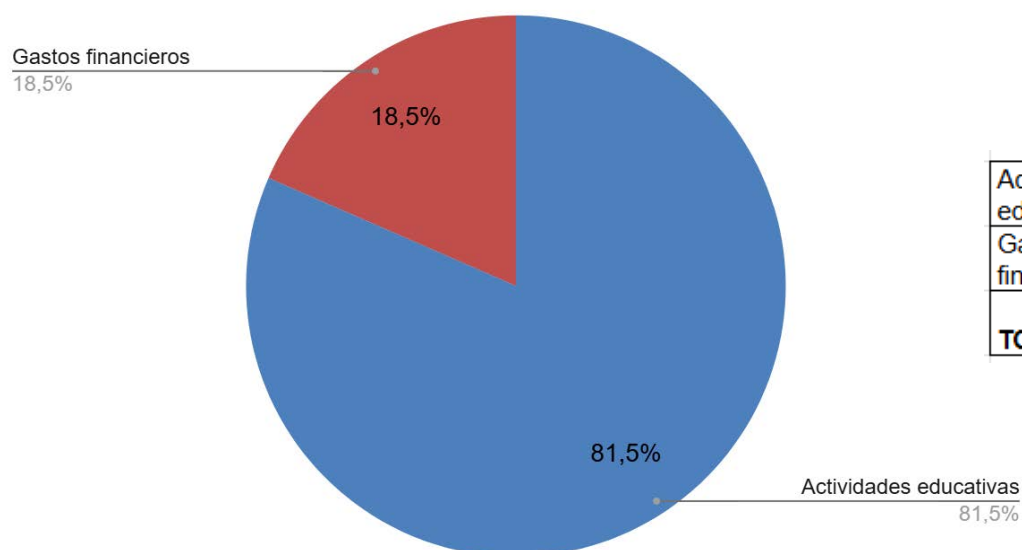
Ingresos



Talleres	60,0 €	8,1%
Merchandising	136,0 €	18,4%
Donaciones	294,0 €	39,7%
Socias	250,0 €	33,8%
TOTAL	740,0 €	100,0%

RENDICIÓN DE CUENTAS

Gastos



Actividades educativas	299,17 €	81,5%
Gastos financieros	67,77 €	18,5%
TOTAL	366,94 €	100,0%



Red Internacional de Salud
y Educación Menstrual

CONTACTO



[@redsahudmenstrual](https://www.instagram.com/redsahudmenstrual)



risem.info@gmail.com



[Podcast Mens\(tr\)ual \(Spotify\)](#)



www.risem.org

