



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

## Licencia para mujeres con 'reglas' dolorosas y abundantes: tema que Costa Rica comienza a discutir

Un proyecto de ley y diferentes espacios de discusión hablan sobre días libres para momentos de más dolor; países como España, México, Japón, Zambia y Taiwán la tienen en diferentes niveles

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

06 de junio 2024, 05:15 a. m.

Desde sus primeras [menstruaciones](#), Jessica Calvo Flores sabía que su "regla" no era normal; los malestares iban mucho más allá del conocido "[dolor de ovarios](#)". Ahora sabe que sufre [endometriosis](#), una enfermedad que provoca el crecimiento de un tejido similar a la mucosa interior del órgano en la parte exterior del útero, lo que causa inflamación y aparición de tejido cicatricial en la pelvis, y con ello, dolores intensos antes, durante y después de la regla.

"Cuando tuve a mi hijo supe que los dolores menstruales que tenía eran comparables con un dolor de parto. En el ámbito laboral es horrible; nosotras sufrimos acoso laboral y discriminación. Los dolores nuestros en serio son incapacitantes, a veces no podemos ni levantarnos de la cama, y así tenemos que ir a trabajar. Algunos empleadores nos consideran débiles", expresó Calvo.

No hay datos de cuántas personas en Costa Rica tienen endometriosis. Calvo, como presidenta de la Asociación Costarricense de Ayuda a Pacientes con Endometriosis (Aendocr), promueve realizar una encuesta nacional para conocer los alcances de este padecimiento en Costa Rica. Sin embargo, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) indica que entre 2021 y 2022 fueron incapacitadas 5.303 personas por tres diferentes tipos de dismenorrea (nombre técnico para las dolencias menstruales).

Entretanto, en el Congreso, ingresó a la corriente legislativa un proyecto de ley para apoyar a estas mujeres y a quienes tienen dolencias tan fuertes que les impiden trabajar o estudiar. Se trata del [expediente 23.706](#), Ley de Licencia Menstrual para las Mujeres y Personas Menstruantes Trabajadores y Día de Descanso para las Estudiantes con Dolores Menstruales. La iniciativa fue presentada por la diputada Priscilla Vindas Salazar, del Frente Amplio.

La pretensión es que las mujeres como Calvo y quienes tienen diagnóstico médico de dolores incapacitantes relacionados con la menstruación puedan tener **un día de permiso con goce de salario al mes** (prorrogable a tres inclusive si el diagnóstico comprueba molestias agudas muy fuertes durante más tiempo).

Publicidad

Esto también será válido para las estudiantes, las cuales también podrían ausentarse en ese plazo de sus estudios.

Publicidad

Calvo y Vindas presentaron sus ideas en un evento llamado *Poder Menstrual*, en el cual se compartieron aspectos del ciclo menstrual y cómo puede gestionarse de una forma más saludable.

## El proyecto de licencia menstrual



En algunas mujeres, los dolores menstruales son incapacitantes y les impide realizar las funciones más básicas. (Shutterstock)

La congresista indicó que este proyecto de ley se inició con una conversación con su equipo de trabajo, en el cual la mayoría son mujeres. Ese día hablaron de que, en casos de que tuvieran dolores muy fuertes, en el país no hay normativ que permita tener un tiempo para cuidarse o al menos teletrabajar si su puesto lo posibilita. Muchas de ellas dependen de constantemente a los centros de salud por incapacidades o de la buena voluntad de los empleadores.

“No todas menstruamos igual, no todas lo vivimos igual. Pero ciertamente hay mujeres que tienen dolores que no les permiten realizar las actividades más básicas y el sistema de salud te da un acetaminofén. Esto baja el rendimiento del trabajo y del estudio”, expresó.

Sin embargo, esto no quiere decir que sea para toda mujer. Sería para las que ya tienen un dictamen médico que estable que tienen una condición de fuertes malestares antes, durante o después del periodo.

El proyecto de ley fue acogido por la Comisión de la Mujer, pero no fue convocado para su estudio. La esperanza es que cuando se retomem las sesiones ordinarias, en agosto, se comience a discutir.

## Licencias menstruales en otros países

Estas son algunas experiencias de diferentes permisos menstruales en otros países:

**España.** En febrero de 2023 se firmó la ley de baja menstrual en mujeres con menstruaciones dolorosas. Esta normativa, sin embargo, no especifica cuánto tiempo durará esta licencia por los padecimientos.

**México.** También en febrero de 2023 se aprobó una ley que otorga dos días al mes con goce de sueldo, a las trabajadoras con dismenorrea en grado incapacitante. No se ha implementado de manera igualitaria en todos los estados.

**Japón.** El país de mayor tradición. La dispensa menstrual figura en la legislación desde 1947 y las empresas no pueden



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

Publicidad

**Reciba el boletín: Alerta informativa**

Noticias de última hora, en tiempo real

documentacion@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

Licencia mensual

Menstruación

Dolores menstruales



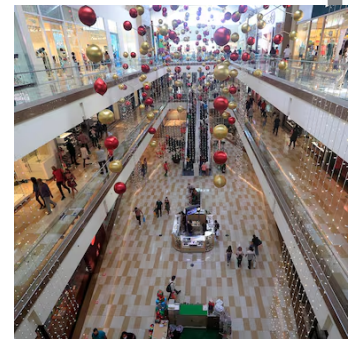
**Irene Rodríguez**

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.

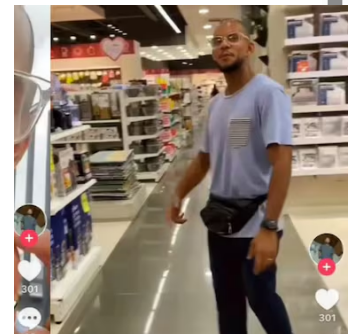


**LE RECOMENDAMOS**

**Multiplaza da su versión sobre ataque de pitbull a niño**



**Cubano se emociona al subir escaleras eléctricas en un 'mall' en Costa Rica; vea su reacción**



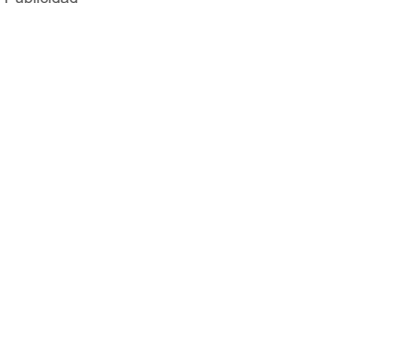
## Trump cita a San José, Costa Rica, entre las peores ciudades del mundo en términos de inseguridad



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

Publicidad



## Lo más leído

1. **Ministerio de Hacienda pide los nombres de quienes hacen más de 100 transferencias por Sinpe Móvil al mes**
2. **Sentencia del juicio por tráfico de influencias contra Celso Gamboa, Johnny Araya y Berenice Smith se conocerá el miércoles**
3. **Este será el país que menos crecerá en Centroamérica en 2025**
4. **Cubano se emociona al subir escaleras eléctricas en un 'mall' en Costa Rica; vea su reacción**
5. **Trump cita a San José, Costa Rica, entre las peores ciudades del mundo en términos de inseguridad**



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

### Sobre nosotros

Grupo Nación  
La Teja  
El Financiero  
Revista Perfil  
Sabores  
Aplicaciones  
Boletines  
Versión Impresa

### Negocios

Todo Busco  
Parque Viva  
Paute con nosotros  
Printea

### Términos y condiciones

Políticas de privacidad

[Condiciones de uso](#)  
[Estados financieros](#)  
[Reglamentos](#)

**Servicio al cliente**

[Contáctenos](#)  
[Centro de ayuda](#)  
[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)