

Una Introducción a la

# Higiene Femenina

desde la Perspectiva Islámica  
(1ª Edición)



Primera edición español: Octubre 2025 / Rabi Al-Awwal 1447 D.H.  
Derechos de autor ©

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida mediante ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de otro modo, sin el permiso previo del editor.

La traducción al español de “An introduction to **Female Hygiene** from an Islamic Perspective” se realizó en La Chorrera, Panamá en el año 2025 bajo la supervisión Fundación Centro Educativo de Panamá, con la autorización del autor de esta obra. Todos los derechos de esta traducción pertenecen a Fundación Centro Educativo de Panamá.

**Nombre del libro:** An introduction to Female Hygiene from an Islamic Perspective - Una Introducción a la Higiene Femenina desde la Perspectiva Islámica

**Compilador:** Maulana Ebrahim Noor, Coventry, Reino Unido

**Traductor:** Fundación Centro Educativo de Panamá

**Editor:** Fundación Centro Educativo de Panamá

### Disponible en:

#### **FUNDACIÓN CENTRO EDUCATIVO DE PANAMÁ**

Distrito de La Chorrera, Corregimiento de Feuillet,  
El Espino, Calle Principal.

Tel.: (+507) 258-152

WhatsApp: (+507) 6347-0924

[contacto@fundacioncentroeducativodepanama.org](mailto:contacto@fundacioncentroeducativodepanama.org)

[www.fundacioncentroeducativodepanama.org](http://www.fundacioncentroeducativodepanama.org)



FUNDACIÓN CENTRO  
EDUCATIVO DE PANAMÁ

## Contenido

Introducción .....	4
La mayoría de edad en el Islam – Bulugh.....	7
Señales de que una niña ha llegado a la pubertad.....	8
Menstruación.....	8
Emisiones nocturnas - Sueños húmedos .....	9
Tipos de sangrado en la mujer .....	10
Haidh - Menstruación.....	10
Istihadha – Sangrado por causa médica.....	12
Nifaas – Sangrado postnatal .....	13
Acciones prohibidas durante la menstruación y el sangrado postnatal (Nifaas) .....	14
Nota: Reponer los ayunos de Ramadán cuanto antes.....	15
Istinyaa - Limpieza personal.....	16
Cómo usar el baño .....	17
Forma adecuada de usar el baño .....	17
Etiquetas generales al ir al baño.....	18
¿Con qué se puede hacer Istinyaa? .....	20
Método adecuado de limpieza después de orinar .....	21
Limpieza (Istinyaa) tras una impureza mayor.....	22
Cómo vestirse de nuevo después del Istinyaa.....	22
Uso del inodoro plano/en cucullas.....	23
Preguntas comunes relacionadas con el Istinyaa .....	23
Ghusl.....	25
Actos obligatorios en el Ghusl.....	25
Método Sunnah del Ghusl.....	26
Higiene corporal – Depilación .....	27
Eliminación del vello de la zona púbica.....	27
Eliminación del vello de las axilas.....	29

Acerca de cortarse las Uñas.....	29
Acerca de la adolescencia.....	30
¿Qué hacer la primera vez que tienes la menstruación? .....	30
Cómo calcular el ciclo menstrual.....	32
¿Qué hacer en caso de tener un sueño húmedo?.....	34
Masaail sobre las escuelas – Realización del Salah en la escuela .....	36
Masah sobre los calcetines .....	38
Masaail relacionados con el lugar de trabajo.....	41
Masaail comunes relacionados con las mujeres .....	44
Glosario .....	46

## Introducción

Comienzo alabando a Allah, Señor de los mundos, y enviando paz y bendiciones a nuestro amado Profeta Muḥammad ﷺ.

La limpieza es un aspecto muy importante en el Islam. Nuestro Profeta Muḥammad ﷺ menciona el siguiente Ḥadiz narrado por Abu Malik Al-Ash'ari (Allah este complacido con él):

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ**

La limpieza es la mitad de la fe.<sup>1</sup>

Se ha puesto un gran énfasis en la limpieza, y se menciona en numerosas ocasiones tanto en el Corán como en los Ahadiz, lo que demuestra su gran importancia en el Islam.

La razón por la que es tan importante es porque es un requisito previo y una condición para la oración. Antes de que una persona pueda realizar ciertos actos de adoración como la oración (Salah), el Tawaaf (circunvalación de la Kaaba) o la lectura del Corán, debe encontrarse en un estado de pureza ritual. Estar en un estado de pureza física también protege contra muchas enfermedades y afecciones.

Una de las razones por las que se compiló este libro fue porque observamos que muchas personas, tanto jóvenes como adultas, tenían dudas sobre la limpieza. Ya sea en contextos laborales, escolares o personales. También descubrimos una falta real de conocimiento, donde muchos adultos de nuestra comunidad no estaban familiarizados con los conceptos básicos de higiene en el Islam, como realizar el Ghusl o qué partes del cuerpo deben depilarse regularmente, entre otros temas.

Existen muchos recursos disponibles, especialmente para mujeres, que explican en detalle temas como la menstruación, la limpieza y la pureza en el Islam, pero en ocasiones es difícil aplicar esa información a situaciones reales. Hemos preparado este libro teniendo esto en cuenta, y además Insha'Allah abordará algunas de estas cuestiones específicas relacionadas con la limpieza que afectan a las mujeres en distintos entornos. Hemos resumido los

---

<sup>1</sup> Ṣaḥīḥ Muslim 328

principales Masail del gran libro de Fiqh "Hidaayah" sobre los temas de menstruación (Haidh), sangrado postparto (Nifaas) y sangrado uterino anormal (Istihaadha).

Ya se ha preparado un libro similar para varones, pero los desafíos que enfrentan las mujeres pueden ser diferentes y más complejos en muchas situaciones, por lo que se decidió compilar un libro aparte.

También hemos dado gran importancia a los niños y niñas que aún no han llegado a la pubertad, pero están cerca de alcanzarla (prepuberales) y a los adolescentes jóvenes. Esta es una etapa en la que sus cuerpos están atravesando muchos cambios físicos, y suceden cosas que pueden ser embarazosas o incluso aterradoras en algunos casos. Se enfrentan a situaciones en las que no saben cómo actuar, lo que lleva a que muchos permanezcan en un estado de impureza ritual sin siquiera saberlo.

Este libro también puede ser útil para mujeres que son nuevas en el Islam y desean una visión rápida y resumida de los requisitos higiénicos. Muchas veces, se sienten abrumadas por la cantidad de información proveniente de diferentes fuentes, pero Insha'Allah, este libro cubrirá los puntos más importantes.

Un resumen de los temas tratados en este libro es el siguiente:

- Las señales de que una mujer ha alcanzado la pubertad en el Islam
- ¿Cómo se alcanza la pureza ritual tras un estado de impureza?
- ¿Cuáles son los requisitos de higiene personal en el Islam? (depilación, corte de uñas, etc.)
- Abordar los temas que enfrentan las adolescentes durante la pubertad
- Abordar los desafíos de quienes desean rezar en la escuela o el lugar de trabajo
- Responder a preguntas comunes relacionadas con la higiene femenina respecto al Haidh (menstruación), Nifaas (sangrado postparto) e Istihaadha (sangrado uterino anormal)

Se recomienda que tanto niños como padres lean este libro juntos. Aún hoy en día, hay temas que se consideran tabú. Muchos padres se sienten incómodos al hablar de ciertos temas con sus hijos. Se suele asumir que el niño ha aprendido esto en la Madrasah, pero en realidad, es responsabilidad del padre o madre asegurarse de que su hijo/hija conozca todas las reglas necesarias (Masā'il) antes de alcanzar la pubertad. El niño debe sentirse con la confianza de preguntar cualquier duda que tenga, y los padres deben sentirse cómodos al responder, sin vergüenza y, más importante aún, sabiendo dar las respuestas correctas.

Si este libro se va a utilizar en talleres o para impartir clases a niñas, no es necesario cubrir todos los temas, especialmente aquellos que aún no son relevantes para su edad, como el

sangrado postparto. Enfóquense en lo que ellas necesitan saber ahora, usando explicaciones simples y adecuadas para su etapa.

En esta edición hemos aportado mayor claridad sobre algunas normas y también realizamos algunos ajustes necesarios para que sea más fácil de entender. Sin embargo, lo hemos mantenido breve, ya que se trata solo de una introducción al tema. Si necesitas más información o aclaraciones específicas sobre tu situación, siempre es recomendable consultar con los eruditos locales.

Alhamdulillah, tuvimos el apoyo de muchas personas con experiencia que colaboraron para mejorar este trabajo. También utilizamos como base el artículo “The Laws of Menstruation, Postnatal Bleeding & Dysfunctional Uterine Bleeding” publicado por [www.zamzamacademy.com](http://www.zamzamacademy.com) como referencia para ampliar nuestro contenido.

Finalmente, me gustaría agradecer a todas las personas que han ayudado y contribuido en la elaboración de este libro. Que Allah acepte todos nuestros esfuerzos. Amín.

**Ebrahim Noor (16 Sha'bān 1437)**

An Introduction to Female Hygiene– 3ª Edición – 1 de Muharram/23 de septiembre 2017 – Inglés

## La mayoría de edad en el Islam – Bulugh

Cuando una persona alcanza la mayoría de edad en el Islam, es un momento que cambia su vida. En la ley islámica (Shari'ah), este proceso se conoce como Bulugh, y la persona que lo alcanza se llama Baaligh, es decir, que ha llegado a la pubertad. A partir de ese momento, debe cumplir con todos los actos de adoración que Allah ha ordenado. Esto incluye:

- Realizar las cinco oraciones diarias (Salah),
- Ayunar todos los días obligatorios del mes de Ramadán,
- Pagar el Zakat (limosna obligatoria) si tiene los recursos suficientes,
- Y realizar el Hajj (peregrinación) si tiene la capacidad física y económica.

Desde este momento, la persona es responsable ante Allah por todas sus acciones, buenas y malas.

También, las normas de modestia se vuelven obligatorias para hombres y mujeres. Las partes del cuerpo que deben cubrirse ('Awrah o Satr) tienen que mantenerse ocultas frente a quienes no está permitido mostrarlas. En el caso de las mujeres, también deben seguir las reglas del Hiyab. Existen muchos recursos adicionales que explican estos temas con más detalle.

**Nota para los padres:** Enseñen a sus hijos a rezar desde una edad temprana.

Antes de hablar sobre los signos que indican que una persona ha llegado a la pubertad en el Islam, es muy importante que los niños aprendan a cumplir con sus obligaciones antes de llegar a esa etapa. Por ejemplo, el momento de aprender a rezar no es después de haber alcanzado la pubertad, sino antes, para que, cuando llegue ese momento, ya sepan cómo hacerlo y estén acostumbrados a hacerlo cinco veces al día. Así, el cambio será natural y sin dificultad.

Si esperamos a que nuestros hijos aprendan a rezar después de que se hayan convertido en Baaligh, es posible que para cuando empiecen a rezar cinco veces al día, ya hayan dejado de cumplir con muchas oraciones obligatorias, y esas deberán ser recuperadas (Qada). Por eso, el consejo para los padres es seguir las palabras de nuestro amado Profeta ﷺ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ **مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ**

"Ordenen a sus hijos que recen cuando tengan siete años".<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Sunan Abu Dawud 418

La sabiduría detrás de este consejo es que, si un niño comienza a aprender a rezar desde los siete años, al llegar a los diez ya habrá tenido tres años para practicar y pasar, de manera gradual, de una sola oración al día a las cinco diarias. Una vez que lo haya hecho de forma constante, le será mucho más fácil mantener este hábito cuando la oración se vuelva obligatoria para él.

También debemos recordar que, en muchos casos, las niñas alcanzan la pubertad antes que los niños, por lo que enseñarles desde temprano es aún más importante.

## **Señales de que una niña ha llegado a la pubertad**

Las formas naturales en que una niña llega a la pubertad en el Islam son las siguientes:

- Cuando le llega su primer periodo menstrual.
- Si experimenta una emisión nocturna (sueño húmedo).
- Si queda embarazada antes de haber tenido su menstruación.
- Si una niña alcanza los 15 años lunares (equivalente a unos 14 años y 6 meses del calendario gregoriano) sin haber tenido ninguno de los signos anteriores, entonces también será considerada Baaligh.

## **Menstruación**

La menstruación, desde un punto de vista médico, es un ciclo repetitivo en el cual el cuerpo de la mujer se prepara para un posible embarazo. Si no hay fecundación, el revestimiento interno del útero se desprende y se elimina del cuerpo.

En términos simples, esto significa que la mujer ha llegado a una edad en la que puede quedar embarazada si mantiene relaciones sexuales. Cada mes, su cuerpo se prepara para un posible embarazo, si no ocurre, el revestimiento del útero se desprende y sale en forma de sangrado.

La primera vez que esto sucede, la niña notará sangrado en su ropa interior, que puede ser abundante. También puede sentir dolor, sobre todo en la parte baja del abdomen.

Más adelante se explicará con más detalle el ciclo menstrual.

## Emisiones nocturnas - Sueños húmedos

Una mujer puede experimentar una sensación sexual mientras duerme (e incluso tener un sueño de contenido sexual), y esto puede provocar la salida de un fluido del cuerpo. A esto se le conoce como sueño húmedo o emisión nocturna.

Este fluido no es orina ni un flujo vaginal normal; si el líquido es visible, la persona entra en un estado de impureza ritual (Yanaabah) y será obligatorio realizar el Ghusl (baño ritual).

**Nota:** Ciertos ibadaat están restringidos hasta que se realice el Ghusl

La persona que haya tenido una emisión nocturna no podrá realizar acciones específicas como rezar (Salah), hacer el Tawaaf (circunvalar la Kaaba) o tocar el Corán, hasta que se haya purificado ritualmente haciendo el Ghusl (baño completo). Más adelante se explicará esto en detalle.

Si esta es la primera vez que ocurre y la joven no ha comenzado su ciclo menstrual ni ha alcanzado los 15 años según el calendario islámico, se la considerará Baaligh (mujer que ha alcanzado la pubertad).

### Pregunta:

¿Qué pasa si tuvo un sueño de contenido sexual pero no hay signos de fluidos ni humedad?  
¿Aun así debe hacer Ghusl? ¿Eso la convierte en Baaligh?

### Respuesta:

El Ghusl (baño ritual) no será obligatorio si no hay signos visibles de secreción. Si es la primera vez que le sucede esto y no ha alcanzado la pubertad por ningún otro motivo, seguirá siendo considerada menor de edad.

### Resumen:

Una niña será considerada Baaligh cuando:

- Comience su ciclo menstrual.
- Tenga una emisión nocturna.
- Quede embarazada sin haber menstruado.
- Alcance los 15 años (años lunares), sin haber mostrado ninguna de las señales anteriores.

Desde ese momento, deberá cumplir con todas las obligaciones religiosas y, en el Islam, será considerada una persona adulta.

**Nota importante:** Existen otras formas no naturales que, si se llevan a cabo, pueden hacer que una persona sea considerada como si hubiera alcanzado la pubertad; sin embargo, estas están prohibidas en el Islam.

## Tipos de sangrado en la mujer

Es muy importante comprender algunos términos relacionados con la higiene femenina en el Islam. La diferencia entre estos estados debe entenderse claramente, ya que las normas religiosas cambian dependiendo del estado en que se encuentre la mujer. Algunas acciones pueden estar prohibidas en ciertos momentos, pero serán válidas en otros. Estos temas se explicarán más adelante.

### Haidh - Menstruación

El término árabe para el ciclo menstrual es حيض (Haidh), que viene de la raíz حاض (Ḥaada), que significa "fluir", en referencia al flujo mensual de sangre.

Cualquier tipo de secreción con color rojo, amarillo, marrón, verdoso, negro o terroso durante los días de la menstruación será considerada parte del sangrado menstrual. El periodo terminará cuando la secreción se torne completamente blanca o transparente, o cuando deje de haber secreción.

#### Pregunta:

¿Cuál es la duración mínima de un ciclo menstrual según el Islam?

#### Respuesta:

Dependiendo de la escuela de jurisprudencia que sigas, hay una diferencia de opinión como se muestra a continuación.

Hanafi	Tres días y tres noches como mínimo.
Shaf'i	Un día y una noche
Maaliki	No hay un mínimo; incluso un solo sangrado se considera Haidh.
Hanbali	Tres días y tres noches.

#### Pregunta:

¿Cuál es la cantidad máxima de días que una mujer puede experimentar un ciclo menstrual?

#### Respuesta:

Nuevamente, hay una diferencia de opinión entre las escuelas de jurisprudencia. A continuación, se presenta cada opinión.

Hanafi	10 días y 10 noches.
Shaf'i	15 días y 15 noches
Maaliki	17 días y 17 noches.
Hanbali	15 días y 15 noches

**Nota:** Es obligatorio realizar Ghusl al finalizar el ciclo menstrual.

Después de que una mujer termina su menstruación —ya sea antes de los 10 días según su costumbre, o al completar el máximo permitido— debe realizar el Ghusl para volver a realizar las acciones que estaban prohibidas.

En la escuela Hanafi, si el sangrado dura menos de 3 días o más de 10 días, se considera Istihaadha (sangrado irregular o sangrado uterino anormal).

**Pregunta:**

¿Cuál es la duración mínima del período de pureza (período libre de menstruación) entre dos ciclos menstruales en el Islam?

**Respuesta:**

El período mínimo de pureza entre dos menstruaciones es de 15 días. Si una mujer vuelve a sangrar antes de ese plazo, no se considera un nuevo ciclo menstrual.

**Pregunta:**

¿Existe un límite máximo para el tiempo de pureza?

**Respuesta:**

No hay un tiempo máximo. La mujer es considerada pura mientras no haya sangrado, incluso si pasan meses o años.

**Pregunta:**

Si una mujer solía tener un ciclo menstrual de 7 días y ahora sangra durante 14 días (aunque al final solo haya manchas), ¿cuándo puede volver a rezar?

**Respuesta:**

De acuerdo con la escuela Hanafi, el tiempo máximo de un ciclo menstrual es de 10 días, por lo tanto, cualquier sangrado posterior a este periodo se considerará Istihaadha, es decir, sangrado debido a enfermedad. Así, después de los 10 días, la mujer realizará Ghusl y comenzará a realizar los Salah (Aunque retomará la realización de los Salah después de los 10 días, deberá compensar tres días de Salah (correspondientes del día 7 al 10). Y su hábito menstrual permanecerá igual que en el mes anterior, que fue de 7 días.

Durante el Istihaadha, cada vez que observe sangre, su Wudhu quedará inválido. Si el sangrado es excesivo, entonces podría ser considerada una Ma'dhur, es decir, una persona excusada, siempre que cumpla los criterios establecidos para tal condición.

En los meses posteriores, si el sangrado no excede ya los 10 días y termina antes de este límite, este nuevo tiempo se considerará su hábito menstrual.

## **Istihaadha – Sangrado por causa médica**

El término médico que se da al Istihaadha es sangrado uterino disfuncional/anormal.

Si una mujer experimenta un sangrado mayor al habitual durante la menstruación o el sangrado posparto (no por la cantidad de sangre, sino por el número de días que dura), se le considera Mustahaadha – مستحاضة.

Según la escuela de jurisprudencia Hanafi, cualquier sangrado que dure menos de 3 días o más de 10 días (240 horas), es decir, que exceda la duración máxima del período menstrual, se clasifica como Istihaadha. También se considera Istihaadha si una mujer sangra entre dos ciclos menstruales, dentro de los 15 días posteriores a la finalización del ciclo anterior.

Si una mujer que ha dado a luz sangra por más de 40 días (según la escuela de jurisprudencia Hanafi), cualquier sangrado que ocurra después de ese tiempo será considerado Istihaadha.

Una mujer que tiene Istihaadha se considera como una mujer Taahir (ritualmente pura). Está obligada a realizar todos los actos de adoración, como cualquier otra persona, pero hay diferencias en la forma de realizar la ablución (Wudhu) para la oración. También se le permite mantener relaciones conyugales con su esposo.

Si una mujer con Istihaadha es reconocida como Ma'dhur (persona excusada), entonces deberá hacer un Wudhu para cada oración obligatoria (Fardh). Con ese Wudhu, podrá realizar todas las oraciones que desee dentro del tiempo de esa oración, ya sean obligatorias (Fardh), Necesarias (Waayib) recomendadas (Sunnah) o voluntarias (Nawafil); también podrá tocar y recitar el Corán. Cuando entre el tiempo de la siguiente oración obligatoria, deberá realizar un nuevo Wudhu.

**Nota:** Para que una Mustahaadha sea considerada como Ma'dhur, el sangrado debe ser tan constante que no pueda hacer Wudhu y rezar sin que vuelva a sangrar. Es decir, el sangrado debe continuar de forma ininterrumpida durante todo el tiempo de una oración obligatoria (Fardh), sin que haya un intervalo en el que la mujer esté libre de sangrado y pueda realizar su Salah en estado de pureza.

Permanecerá con este estatus de excusada si el sangrado sigue ocurriendo al menos una vez en cada uno de los siguientes tiempos de oración. Pero si pasa todo el tiempo de una oración obligatoria sin sangrar ni una sola vez, ya no se le considerará Ma'dhur.

El Wudhu de una Mustahaadha considerada como Ma'dhur no se anula si vuelve a sangrar dentro del mismo tiempo de oración. Sin embargo, se anula si ocurre cualquier otra cosa que invalide el Wudhu, como expulsar gases, orinar o defecar, o cuando finaliza el tiempo de esa oración.

Siempre es recomendable que consultes con una persona erudita ('Aalim o 'Aalima) para hablar de tu caso particular y confirmar si puedes ser considerada como Ma'dhur.

## Nifaas – Sangrado postnatal

La sangre que fluye después de que una mujer da a luz se conoce como Nifaas.

### Pregunta:

En el Islam, ¿Cuál es el límite mínimo para el Nifaas?

### Respuesta:

No existe un límite mínimo para el Nifaas; hay consenso en este punto. Por lo tanto, una mujer que da a luz y no presenta sangrado después del parto se considerará Taahir (ritualmente pura). Deberá cumplir con todas sus obligaciones religiosas.

### Pregunta:

En el Islam, ¿Cuál es el límite máximo para el Nifaas?

### Respuesta:

Hay diferencias de opinión entre las escuelas de jurisprudencia:

Hanafi	40 días
Shaf'i	60 días
Maaliki	40 días
Hanbali	40 días

Después de que una mujer haya alcanzado el límite máximo de sangrado postnatal según su escuela, debe realizar Ghusl y empezar a rezar. Si continúa sangrando después del límite, ese sangrado se considera Istihaadha (sangrado anormal).

Si el sangrado se detiene antes de que se cumpla el tiempo máximo, deberá realizar Ghusl y empezar a rezar sin esperar a que se complete el plazo.

**Pregunta:**

Una mujer da a luz, pero no experimenta ningún sangrado postnatal. ¿Aun así debe realizar Ghusl para reanudar los actos de adoración que estaban restringidos?

**Respuesta:**

Sí. Aunque no haya sangrado postnatal, debe hacer Ghusl antes de poder rezar, tocar o recitar el Corán, etc.

**Nota importante:** Anota las fechas y horas importantes

En el Islam, muchas reglas relacionadas con la pureza dependen del tiempo. Por eso, es importante llevar un registro claro de fechas y horarios importantes, como, por ejemplo:

- ¿Qué fecha y hora comenzó tu ciclo menstrual actual?
- ¿Cuándo terminó tu ciclo actual?
- ¿Cuánto duró tu ciclo el mes pasado?
- ¿Cuándo se espera que comience el próximo ciclo?
- ¿Cuándo diste a luz exactamente?
- ¿Cuánto duró tu ciclo durante el mes de Ramadán?
- ¿Cuántos ayunos obligatorios debes recuperar por haber estado menstruando en Ramadán?

## Acciones prohibidas durante la menstruación y el sangrado postnatal (Nifaas)

Cuando una mujer está en estado de menstruación o Nifaas, no se considera ritualmente pura, por lo tanto:

- No debe rezar las 5 oraciones diarias (y tampoco debe reponerlas).
- No puede hacer las postraciones de Tilawah ni de Shukr.
- No puede recitar ni un solo verso del Corán.
- No puede ayunar durante Ramadán (pero sí debe reponerlos después).
- No puede tocar el Mushaf (Corán físico) sin una funda separable. Si el Corán tiene una cubierta que está adherida, no está permitido tocarlo. Pero si la cubierta es envolvente y separada, puede cargarlo.

- No puede hacer Tawaaf (circunvalar la Kaaba).
- No puede entrar en una mezquita, y tampoco les está permitido hacerlo a quienes se encuentran en estado de impureza mayor (Yanabah). Sin embargo, puede entrar en salas de oración o Musallah, siempre que estas no tengan estatus de mezquita según la Shari'ah.
- No puede tener relaciones sexuales con su esposo.
- No puede recibir placer sexual desde el ombligo hasta las rodillas.

### **Nota:** Reponer los ayunos de Ramadán cuanto antes

La mujer debe contar los días de ayuno que no pudo cumplir durante Ramadán y reponerlos cuanto antes. Muchas mujeres postergan esto hasta el invierno porque los días son más cortos, pero hay que tener presente que, si fallece antes de reponerlos, no habrá cumplido su deber religioso.

### **Pregunta:**

¿Puede una mujer leer el Corán durante su menstruación, Nifaas o en estado de impureza ritual, si no lo toca?

### **Respuesta:**

No, en los tres estados no está permitido recitar el Corán hasta que recupere la pureza ritual. Ni siquiera un solo versículo, ni parte de él. La evidencia es el siguiente Ḥadiz:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

لَا تَقْرَأُ الْحَائِضُ وَلَا الْجُنُبُ شَيْئًا مِنَ الْقُرْآنِ

Ibn Umar (que Allah esté complacido con él) narró que el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: Una mujer en estado de menstruación (Haidhah) y una persona en estado de impureza mayor (Yunubi) no deben recitar nada del Corán.<sup>3</sup>

Sin embargo, si una mujer está enseñando el Corán, se le permite leer una o dos palabras a la vez, haciendo pausas entre cada una.

Asimismo, si hay súplicas (Du'a) que contienen versículos del Corán, está permitido recitarlas con la intención de hacer la súplica, no como recitación Coránica. También está permitido leer menos de un versículo sin la intención de recitar el Corán, como decir Alhamdulillah con la intención de agradecer, o decir Bismillah antes de comer.

<sup>3</sup> Sunan Tirmidhi 121

Debemos recordar que está permitido mencionar el nombre de Allah, hacer súplicas (Du'a), enviar saluciones y bendiciones (Salawat) al Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones sean con él), hacer Dhikr (recuerdo de Allah) y pedir perdón (Istighfar).

### Nota: Información para mujeres casadas

- Si una mujer termina su menstruación antes de los 10 días, y esto concuerda con la duración habitual de su ciclo, no podrá tener relaciones con su esposo hasta que realice el Ghusl.
- Si deja de sangrar después de 3 días, pero antes de su duración habitual, debe esperar hasta que pase la duración habitual antes de tener relaciones, ya que podría volver a sangrar.
- Si deja de sangrar después de 10 días, puede tener relaciones antes de hacer Ghusl, ya que según la escuela Hanafí, el Haidh (la menstruación) no puede durar más de 10 días. Aunque está permitido, no es recomendable mantener relaciones antes del Ghusl, por lo que es mejor realizarlo primero.

## Istinyaa - Limpieza personal

Istinyaa es el término que se utiliza para describir el proceso de limpieza después de haber ido al baño. Si no se realiza correctamente, la persona permanece en un estado de impureza. Si alguien está en estado de impureza ritual, entonces todos los actos de adoración que requieren pureza no serán válidos.

El Istinyaa también es una Sunnah del Profeta Muḥammad ﷺ. Anas (que Allah esté complacido con él) narró el siguiente Ḥadiz:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ أَجَىءُ أَنَا وَغُلَامٌ مَعَنَا إِذَاوُهُ مِنْ مَاءٍ يَغْنِي يَسْتَنْجِي بِهِ

Siempre que el Profeta ﷺ iba a responder al llamado de la naturaleza, yo y otro joven llevábamos un recipiente con agua para que pudiera lavarse sus partes íntimas.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ṣaḥīḥ Bukhari 146

Como se mencionó antes, la limpieza es un requisito para la adoración, por lo tanto, es muy importante saber cómo hacer Istinyaa de forma correcta. El siguiente Ḥadiz también muestra la advertencia para quienes no lo hacen adecuadamente:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ ﷺ بِقَبْرَيْنِ فَقَالَ

إِنَّهُمَا لَيُعَذَّبَانِ وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ أَمَّا أَحَدُهُمَا فَكَانَ لَا يَسْتَتِرُ مِنَ الْبَوْلِ وَأَمَّا الْآخَرُ فَكَانَ يَمْشِي  
بِالتَّمِيمَةِ ثُمَّ أَخَذَ جَرِيدَةً رَطْبَةً فَشَقَّهَا نِصْفَيْنِ فَغَرَزَ فِي كُلِّ قَبْرٍ وَاحِدَةً قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ لِمَ فَعَلْتَ هَذَا  
قَالَ لَعَلَّهُ يُخَفَّفُ عَنْهُمَا مَا لَمْ يَيَبَسَا

Ibn Abbas (que Allah esté complacido con él) narra que el Profeta pasó junto a dos tumbas y dijo: Ambos están siendo castigados, aunque no por algo grande. Uno de ellos no se cuidaba de las salpicaduras de su orina, y el otro solía ir sembrando discordia entre la gente. Luego el Profeta tomó una hoja de palma fresca, la partió en dos y colocó una mitad sobre cada tumba. Al preguntarle por qué lo hizo, respondió: Espero que su castigo se alivie mientras estas hojas no se sequen.<sup>5</sup>

## Cómo usar el baño

Antes de aprender cómo hacer Istinyaa, es importante saber cuál es la mejor manera de ir al baño. Esto se debe a que debemos intentar reducir al mínimo la propagación de la impureza para que sea más fácil limpiarnos. Cuanto más se extienda, más difícil será eliminarla.

También debemos recordar que tanto la orina como las heces se consideran Nayaasat-Ghalidza, es decir, impureza grave. Si entran en contacto con nuestra ropa o cuerpo y no se limpian adecuadamente, es posible que no estemos en estado de pureza ritual. En ese caso, cualquier acto de adoración que requiera pureza no será válido.

## Forma adecuada de usar el baño

Es importante no esperar a tener muchas ganas para ir al baño. Aguantar demasiado tiempo puede causar pequeñas pérdidas de orina involuntarias, lo que podría afectar la

<sup>5</sup> Ṣaḥīḥ Bukhari 211

pureza ritual. Además, esto tampoco es saludable, ya que genera una presión innecesaria sobre la vejiga. Lo más recomendable es acudir al baño con tiempo y con tranquilidad.

### **Nota: Consejo sobre el uso del baño**

En Europa y América, el tipo de baño más común es el inodoro con asiento. Como suele tener agua en el fondo, es buena idea poner un poco de papel higiénico antes de usarlo, así se evitan salpicaduras que podrían ensuciar el cuerpo.

También es importante no arrojar demasiado papel, porque puede atascarse. Antes de sentarte, revisa que el asiento esté limpio; si es necesario, límpialo con papel higiénico. Si prefieres, puedes poner una capa de papel sobre el asiento para evitar el contacto directo con la piel.

Cuando termines, asegúrate de tirar todo el papel correctamente. Y si el asiento quedó mojado, límpialo antes de salir.

### **Etiquetas generales al ir al baño**

Al entrar al baño, se recomienda hacerlo con el pie izquierdo y recitar la súplica que el Profeta ﷺ solía decir:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا دَخَلَ الْخُلَاءَ قَالَ:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخُبَائِثِ

Anas (que Allah esté complacido con él) dijo: Cada vez que el Profeta ﷺ entraba al baño, decía: 'Allahum-ma in-ni a'udhu bika minal khubuza wal khaba'iz

Oh, Allah, busco refugio en Ti de todo lo ofensivo y perverso (malas acciones y malos espíritus).<sup>6</sup>

Una vez dentro, lo mejor es no hablar con nadie.

También se debe evitar leer, usar el teléfono móvil u otros dispositivos como consolas portátiles.

---

<sup>6</sup> Ṣaḥīḥ Bukhari 139

Intenta pasar el menor tiempo posible en el baño.

Al bajarse la ropa, debe procurar que no toque el suelo, ya que podría ensuciarse con impurezas. Algunos baños pueden estar sucios, especialmente el piso, que a veces tiene restos de orina, por lo que debe tener cuidado.

Es recomendable quitarse los calcetines si se van a usar sandalias exclusivas para el baño, como suele hacerse en algunas Mezquitas o Madrazas. Un error común hoy en día es entrar al baño con los calcetines puestos. Si las sandalias tienen impurezas, se pueden transferir a los calcetines, y luego al caminar por la Mezquita o la Madraza, se estaría esparciendo esa suciedad.

También se debe evitar entrar al baño con anillos, amuletos o cualquier objeto que tenga el nombre de Allah, versos del Corán o contenido religioso.

Es Makruh Tahrimi (fuertemente desaconsejado) hacer frente o dar la espalda a la Quibla al hacer nuestras necesidades. El siguiente Hadiz lo explica:

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْغَائِطَ فَلَا يَسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ وَلَا يُؤَلِّهَا ظَهْرَهُ شَرِّقُوا أَوْ غَرِّبُوا

Abu Ayub Al-Ansari narró que el Mensajero de Allah ﷺ dijo: 'Cuando alguno de ustedes vaya al baño, que no se coloque de frente ni de espaldas a la Quibla. Más bien, que se oriente hacia el este u oeste.'<sup>7</sup>

Esto se mencionó porque Medina está al norte de La Meca, por lo tanto, al orientarse al este u oeste, se evita mirar o dar la espalda a la Quibla.

¿Qué se debe decir al salir del baño?

Aishah (que Allah esté complacido con ella) narró que el Profeta ﷺ, al salir del baño, decía:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ مِنَ الْخَلَاءِ قَالَ  
غُفْرَانَكَ

<sup>7</sup> Ṣaḥīḥ Bukhari 141

Ghufraanak (Te pido Tu perdón).<sup>8</sup>

En otro Ḥadiz, Anas (que Allah esté complacido con él) narró que el Profeta ﷺ al salir del baño decía:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ مِنَ الْخُلَاءِ قَالَ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَعَافَانِي

Alhamdulillahil-ladhi adh'haba 'an-nil-adha wa 'aafaani

(Alabado sea Allah, que me libró del malestar y me dio salud).<sup>9</sup>

Ambas súplicas pueden recitarse al salir del baño.

## ¿Con qué se puede hacer Istinyaa?

Antes de ir al baño, es importante asegurarse de tener a mano lo necesario para poder limpiarse correctamente. Lo último que queremos es entrar al baño y darnos cuenta de que no hay papel higiénico, agua o algún recipiente para limpiarnos.

Debemos recordar que las siguientes indicaciones se basan en el método que se utilizaba hace más de 1400 años, por lo que la forma de aplicarlo hoy en día puede ser un poco diferente, aunque el objetivo de alcanzar la limpieza y la pureza sigue siendo el mismo.

## ¿Con qué elementos se puede hacer Istinya?

Terrones de tierra o piedras —y todo aquello que los sustituya, como el papel higiénico— pueden usarse para limpiar la zona hasta que quede completamente limpia. No se debe usar papel con escritura para hacer Istinya.

Originalmente, antes de que se inventara el papel higiénico, la gente solía utilizar terrones de tierra o piedras. Estas piedras tenían propiedades absorbentes naturales, lo que facilitaba la eliminación de la suciedad. También hay que tener en cuenta que la alimentación en aquella época era muy distinta a la nuestra; por eso, las heces eran generalmente más duras, secas y

<sup>8</sup> Sunan Tirmidhi 7

<sup>9</sup> Sunan ibn Mayah 297

no se esparcían, lo que hacía la limpieza más sencilla. Hoy en día, el papel higiénico es el sustituto de aquellas piedras. Por lo tanto, si la suciedad no se ha extendido y la persona se limpia bien con papel higiénico hasta asegurarse de que no queda ningún resto, será suficiente.

### **¡Usar agua es mejor!**

Como se mencionó antes, las características de la excreción en tiempos pasados eran muy diferentes a las de hoy en día. Nuestra alimentación ha cambiado, y por eso, al hacer nuestras necesidades, es más difícil lograr una limpieza adecuada solo con papel higiénico. Por lo tanto, para estar seguros de que quedamos limpios, es mejor usar también agua.

### **Nota: ¿Qué hacer si la impureza se ha extendido?**

Si la impureza va más allá de su lugar de origen y se ha esparcido, entonces es obligatorio usar agua para retirarla. Usar solo papel higiénico requeriría una gran cantidad, y aun así no sería suficiente para eliminarla completamente. Las propiedades de limpieza del agua y del papel no son comparables: el agua elimina la suciedad, el olor y los efectos de la impureza, mientras que con el papel higiénico existe la posibilidad de que algo de eso permanezca.

No se debe hacer Istinyaa con huesos, excremento, alimentos ni con la mano derecha.

Lo más importante de lo anterior es entender que no se debe hacer Istinyaa con objetos que puedan causar daño o que no tengan capacidad de absorción. También debemos asegurarnos de no usar la mano derecha para limpiarnos.

## **Método adecuado de limpieza después de orinar**

Hay una diferencia en el método entre hombres y mujeres cuando se trata de alcanzar la limpieza después de orinar. Los hombres deben realizar istibra, que es el proceso de asegurarse de que no quede orina en la parte íntima después de orinar. Las mujeres no tienen que hacer esto, pero sí deben estar seguras de que hayan terminado completamente.

Una vez hecho esto, se recomienda usar un poco de papel higiénico primero (con la mano izquierda) para absorber cualquier gota de orina que haya quedado, y luego lavar la zona íntima con agua.

Al lavar, el recipiente debe sostenerse con la mano derecha, y la limpieza debe hacerse con la mano izquierda.

## **Limpieza (Istinyaa) tras una impureza mayor**

Un procedimiento recomendado para realizar el Istinyaa (limpieza tras la evacuación) es el siguiente:

Limpiarse tres veces con papel higiénico, de adelante hacia atrás, para evitar que la impureza se extienda hacia la parte delantera de las zonas íntimas. Si es necesario, puede usarse más papel.

Sostén el recipiente de agua con la mano derecha y, si es necesario, lava primero la mano izquierda. Luego utiliza la parte interna del dedo medio (de la mano izquierda) para limpiar la zona sucia. Si hace falta, también se pueden usar las partes medias del dedo anular, meñique e índice (todos de la mano izquierda), en ese orden. La razón para usar la parte media de los dedos es evitar causar daño a las partes íntimas, que son muy sensibles. Usar la punta de los dedos o tener las uñas largas puede provocar heridas al hacer el Istinya.

Debemos continuar limpiándonos hasta estar seguros de que se ha eliminado completamente la impureza y el mal olor.

Después del Istinya, se deben lavar bien las manos con jabón.

Asegúrate también de dejar limpia la zona del inodoro y secar cualquier salpicadura de agua.

## **Cómo vestirse de nuevo después del Istinyaa**

Al usar solo la parte media de los dedos para hacer el Istinyaa, las puntas de los dedos de la mano izquierda deben estar limpias, al igual que toda la mano derecha. Como mínimo, el pulgar y la punta del meñique de la mano izquierda deben estar limpios, junto con toda la mano derecha.

Asegúrate de usar únicamente las partes limpias de las manos y dedos para ponerte la ropa interior y las prendas inferiores, ya que, si no, existe el riesgo de ensuciar la ropa porque aún no hemos tenido la oportunidad de lavarnos bien las manos. Esto es especialmente importante si estamos en un cubículo que no tiene lavamanos.

## Uso del inodoro plano/en cuclillas

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ

مَنْ حَدَّثَكُمْ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَبُولُ قَائِمًا فَلَا تُصَدِّقُوهُ مَا كَانَ يَبُولُ إِلَّا قَاعِدًا

Aisha (que Allah este complacido con ella) dijo: Quien les haya dicho que el Profeta ﷺ orinaba de pie, no le crean. Él solo orinaba en posición de cuclillas.

Este Hadiz nos muestra que responder a la llamada de la naturaleza en posición de cuclillas es la Sunnah de nuestro Profeta ﷺ, por lo que esta sería la posición recomendada. Además, esta postura es la más limpia, ya que reduce la posibilidad de salpicaduras y facilita la limpieza del baño.

Muchos de nuestros hijos e incluso nosotros mismos hoy en día nunca hemos usado un inodoro plano o el típico inodoro tipo "hueco en el suelo" al estilo del sur de Asia, por lo que nos cuesta ponernos en cuclillas. Si alguien se encuentra con uno de estos y no lo ha usado antes, puede ser una experiencia difícil. El mejor consejo es el siguiente:

- Quitar completamente las prendas inferiores para que no se ensucien y colgarlas en un lugar alejado del suelo. Al quitarlas, asegúrate de que no toquen el piso, ya que puede haber suciedad en él.
- Colócate en posición de cuclillas con presión sobre el abdomen; esto asegura que se aplique la presión correcta sobre los órganos para poder aliviarse rápida y completamente. Asegúrate de encontrar el equilibrio correcto antes de comenzar para evitar caídas.
- Una vez que te hayas aliviado, realiza el Istinyaa y lávate las manos.
- Ten cuidado al ponerte la ropa para que no toque el suelo y se ensucie. Esto puede ser complicado, pero si doblas la parte inferior hacia dentro de los pantalones o el vestido antes de ponértelos, será más fácil.

Usar regularmente el inodoro plano ayuda a acostumbrarse a él y es el método más rápido, limpio y Sunnah.

## Preguntas comunes relacionadas con el Istinyaa

### Pregunta:

En la escuela o el trabajo no hay utensilios para usar agua en el baño, ¿Cómo hago Istinyaa?

### Respuesta:

Debes llevar siempre contigo una pequeña botella vacía para cuando tengas que ir al baño, llevarla dentro del cubículo. Si no hay lavabo dentro del cubículo, asegúrate de llenarla antes de entrar. Aprende a hacer Istinyaa con esa cantidad de agua. Primero usa papel higiénico para eliminar la suciedad y luego límpiarte con agua.

Si te resulta difícil llevar una botella al cubículo y prefieres ser más discreto, en el mercado existen productos como los de *WuduMate* (compañía británica), que fabrican recipientes plásticos plegables que caben fácilmente en el bolsillo.

### Pregunta:

¿Puedo usar toallitas húmedas para limpiarme?

### Respuesta:

Si solo has orinado, primero usa papel higiénico seco para absorber las gotas restantes y luego puedes usar la toallita húmeda para limpiar el área íntima.

Si además has defecado, es recomendable usar primero papel seco y luego la toallita húmeda. Debes asegurarte de que toda la suciedad haya sido retirada. Siempre que sea posible, usa agua para no tener dudas sobre tu limpieza.

## Resumen

El Istinyaa es una parte necesaria e integral para mantener la limpieza. Debemos aprender cómo hacerlo correctamente, ya que es beneficioso tanto desde el punto de vista religioso como higiénico. Nos protege de infecciones y malos olores, y lo más importante, nos mantiene en estado de pureza según el Islam, lo que hace válida toda nuestra adoración.

Por otro lado, quien permanece en estado de impureza no cumple con las condiciones del rezo. Si alguna condición del rezo no se cumple, la oración no será válida y todo el esfuerzo y tiempo habrán sido en vano.

**Nota para los padres:** Enseñen a sus hijos correctamente desde una edad temprana

Es muy importante que los padres enseñen a sus hijos cómo realizar el Istinyaa desde pequeños y se aseguren de que conozcan el procedimiento correcto para ir al baño. Muchos padres permiten que sus hijos pequeños usen el baño sin enseñarles el método adecuado. El niño adquiere un hábito incorrecto y luego le resulta difícil realizar el Istinyaa correctamente. Por ejemplo, dejar que los niños varones orinen de pie, o permitir que los niños se levanten después de ir al baño sin haberse limpiado.

También llevamos a nuestros hijos pequeños a las mezquitas y Madrazas. Debemos asegurarnos de que sepan cómo mantenerse limpios antes de llevarlos. Han ocurrido muchos casos en los que niños pequeños han tenido accidentes y se han ensuciado dentro de las mezquitas y Madrazas, lo que provoca que las áreas de oración se vuelvan impuras. Esto causa grandes problemas para los responsables, especialmente cuando los padres no ayudan a limpiar después. Por eso, solo debemos llevar a nuestros hijos cuando tengan la edad suficiente para estar seguros de que están limpios, que saben cómo mantenerse limpios, que no tendrán accidentes y que no molestarán a otras personas durante la oración.

## Ghusl

El Ghusl es el procedimiento que una persona realiza para purificar su cuerpo de la impureza ritual o Yanaabah. Si una persona no realiza el Ghusl correctamente, no saldrá del estado de Yanaabah, y cualquier acto de adoración que requiera un estado de pureza no será válido.

### Pregunta:

¿Cuándo necesita una persona realizar Ghusl?

### Respuesta:

Para las mujeres, el Ghusl se vuelve obligatorio en los siguientes casos:

- Al finalizar el ciclo menstrual.
- Al terminar el sangrado postparto.
- Después de tener relaciones con su esposo.
- Tras experimentar una emisión nocturna.

Una vez que una persona haya pasado por cualquiera de estas situaciones, debe realizar el Ghusl para volver a estar en estado de pureza ritual. NO debe realizar ninguno de los actos de adoración restringidos mencionados anteriormente mientras permanezca en este estado.

## Actos obligatorios en el Ghusl

En algunas situaciones puede ser necesario realizar solamente los actos Fardh (obligatorios) del Ghusl, por ejemplo, si hay escasez de agua o de tiempo.

Para que una persona sea considerada ritualmente pura, debe realizar como mínimo las siguientes acciones:

- Hacer gárgaras una vez (si está ayunando, asegúrese de no tragar el agua; mantenga el agua solo en la boca).
- Limpiar el interior de la nariz una vez (si está ayunando, asegúrese de que el agua no pase hacia la cabeza).
- Lavar todo el cuerpo una vez, asegurándose de que no quede ninguna parte seca (ni siquiera el equivalente a un cabello).

Una vez que estas acciones han sido completadas, la persona será considerada limpia y ritualmente pura.

**Nota:** Asegúrese de que todo el cuerpo haya sido lavado

Hay partes del cuerpo que a veces las personas olvidan lavar o donde puede ser difícil que llegue el agua. El agua debe alcanzar cualquier abertura del cuerpo que no esté sellada, como una perforación en la oreja. También debemos asegurarnos de lavar el interior del ombligo y de que el agua alcance todas las partes externas de las áreas privadas. El agua también debe llegar a la piel debajo de las cejas. Si una mujer tiene trenzas largas, mientras el agua alcance las raíces del cabello, estará exenta de deshacerlas.

## Método Sunnah del Ghusl

Si una persona tiene suficiente tiempo y no hay escasez de agua, se recomienda realizar el Ghusl siguiendo el método de la Sunnah, que es el siguiente:

- Lavar las manos hasta las muñecas.
- Lavar las partes privadas asegurándose de eliminar toda impureza. También se deben lavar otras partes del cuerpo que tengan suciedad visible. Recuerde que, si la impureza ha llegado a sus manos, estas también deben lavarse antes de usarlas para limpiar el resto del cuerpo.
- Tener la intención (Niyyah) de realizar el Ghusl para salir del estado de impureza. No es necesario verbalizar esta intención; basta con saber internamente por qué se está haciendo.
- Realizar una ablución (Wudhu) completa.
- Finalmente, lavar todo el cuerpo tres veces, asegurándose de no dejar ninguna parte seca, ni siquiera del tamaño de un solo cabello.

**Nota:** ¿Qué hacer si el agua se acumula en el lugar donde se realiza el Ghusl?

Si el agua se acumula en el lugar donde se realiza el Ghusl, se debe dejar el lavado de los pies para el final. Por ejemplo, si estamos tomando una ducha y el agua no drena con rapidez, debemos completar todo el Ghusl excepto el lavado de los pies. Justo antes de terminar,

lavamos ambos pies tres veces. Se recomienda cerrar el agua por un momento para que el agua acumulada drene completamente, y luego lavar los pies.

## Higiene corporal – Depilación

Otra parte fundamental de la limpieza e higiene es eliminar el vello de ciertas partes del cuerpo. La eliminación de este vello es una práctica Sunnah y también muy beneficiosa desde el punto de vista higiénico.

Abu Hurairah (que Allah esté complacido con él) narró que el Profeta dijo: Cinco cosas son parte de la Fitrah (naturaleza pura): eliminar el vello púbico, la circuncisión, recortar el bigote, depilarse las axilas y recortarse las uñas.<sup>10</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ الْاسْتِحْدَادُ وَالْخِتَانُ وَقَصُّ الشَّارِبِ وَتَنْفُ الْإِبْطِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ

### Eliminación del vello de la zona púbica

Existe mucha confusión sobre qué parte debe depilarse. El límite superior es el ombligo, pero esto no significa que se deba eliminar el vello hasta el ombligo. Habrá un límite visible alrededor de la zona púbica que muestra la diferencia entre el vello normal y el vello púbico. Solo debe eliminarse el vello púbico.

Esto también incluye cualquier vello que se encuentre sobre los genitales.

La eliminación del vello debe hacerse con mucho cuidado. El mejor momento para hacerlo es durante el Ghusl, una vez que se haya lavado la zona íntima. Se recomienda eliminar el vello en estado de pureza, es decir, después de haber realizado el Ghusl completo si se estaba en estado de impureza (Yanabah).

Para las mujeres, se recomienda arrancar el vello con pinzas o utilizar un producto depilatorio. También puede usarse cera, ya que también arranca el vello. El uso de crema depilatoria puede

---

<sup>10</sup> Sunan Tirmidhi 2680

ser mejor en personas con ciertas condiciones médicas como eccema o psoriasis. También se pueden usar rasuradoras eléctricas o depiladoras.

Si esto resulta difícil, otros métodos como el rasurado son permisibles.

Para facilitar el rasurado, se puede usar espuma, crema de afeitar o jabón. Esto ayudará a que la depilación sea más sencilla. Intenta usar una cuchilla limpia y no compartirla con nadie.

Se recomienda eliminar este vello al menos una vez por semana; si no se puede semanalmente, entonces cada dos semanas. El tiempo máximo que se puede dejar el vello sin eliminar es de 40 días, pero esto solo se aconseja para personas con crecimiento muy lento del vello. Si alguien no elimina el vello púbico dentro de los 40 días, incurre en pecado.

Una vez eliminado el vello, asegúrate de limpiar la zona de baño, la ducha, etc., sin dejar restos de vello. Limpia la cuchilla y guárdala en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.

**Pregunta:**

Si una persona ha llegado a la pubertad, pero no tiene vello púbico, ¿Aun así debe depilarse la zona?

**Respuesta:**

No, solo debe eliminar el vello cuando éste empiece a crecer.

**Pregunta:**

¿Cuál es la normativa de la Shari'ah respecto a la eliminación del vello de la zona trasera (alrededor del ano)?

**Respuesta:**

Si el vello puede eliminarse sin dificultad, entonces es Mustahab (recomendable) eliminarlo. Nuevamente, se debe tener mucho cuidado al hacerlo, ya que esa zona es muy sensible y es fácil lesionarse. Normalmente ese vello no crece hasta que una persona es mayor, así que, si no hay vello, no debe intentarse eliminarlo para evitar hacerse daño.

**Nota para los padres:** Aseguren el suministro a sus hijos

Los padres deben aconsejar a sus hijos sobre cómo eliminar el vello y asegurarse de que lo estén haciendo correctamente. Proporcionenles todo lo que necesiten: crema depilatoria, cuchillas limpias y espuma si es necesario. También deben animarlos a que les digan cuando necesiten más productos.

El uso de cera caliente puede ser muy doloroso e incluso causar lesiones. No se recomienda este método para niños desde el principio.

## Eliminación del vello de las axilas

Este vello también debe eliminarse igual que el vello púbico, y se recomienda arrancarlo en lugar de afeitarlo. Algunas personas pueden preguntarse cómo es posible hacerlo, pero si se convierte en un hábito desde el principio, es fácil y práctico. Como se mencionó antes, la cera o una depiladora también arrancan el vello, por lo que estos métodos son válidos. De lo contrario, también se permite el uso de cuchilla o crema.

La zona por depilar está debajo de la axila, donde la textura del vello es diferente. Todo ese vello debe ser eliminado. El tiempo recomendado es el mismo: lo mejor es hacerlo una vez por semana.

Las axilas son una de las zonas donde una persona suda más. Al eliminar el vello, se reduce mucho el mal olor. Muchas personas tienen mal olor debido a la acumulación de vello en las axilas, lo que dificulta limpiar adecuadamente la zona y eliminar el olor.

## Acerca de cortarse las Uñas

Cortarse las uñas también es una Sunnah de nuestro Profeta Muḥammad ﷺ. Además, se considera parte de nuestra Fitrah (naturaleza pura), como se mencionó en el Ḥadiz anterior. Nuevamente, se recomienda que la persona se corte las uñas una vez por semana. No deben dejarse crecer hasta un punto en el que se acumule suciedad o impureza debajo de ellas. También puede causarnos daño al realizar Istinyaa si tenemos las uñas largas o afiladas.

Cortarse las uñas en cualquier forma u orden es permisible.

### **Nota:** No te comas o muerdas las uñas

Hay personas que tienen el hábito de comerse o morder las uñas; esto no es saludable ni recomendable, ya que la suciedad que se acumula debajo de las uñas puede pasar a la boca.

## Acerca de la adolescencia

Las mujeres, en promedio, maduran a una edad más temprana que los hombres. A veces son tan jóvenes que no comprenden lo que está ocurriendo con sus funciones corporales durante la pubertad. Hay innumerables ejemplos de niñas que acaban de alcanzar la madurez y se enfrentan a situaciones confusas e incluso perturbadoras.

El propósito de esta sección es abordar algunos de estos escenarios para que las niñas estén informadas antes de que ocurran. Muchas personas de generaciones anteriores recuerdan lo difícil que fue esa etapa y cómo no recibieron ningún tipo de educación al respecto. No queremos que las nuevas generaciones pasen por lo mismo, por lo tanto, se recomienda que estos Masaail sean explicados de forma clara a la niña, de modo que, cuando enfrente una de estas situaciones, al menos tenga una idea de lo que está sucediendo.

Debemos recordar que estos procesos son naturales y que no hay por qué avergonzarse de ellos. Es fundamental que los padres hablen y expliquen estas cosas a sus hijas, o bien una hermana mayor u otra persona en quien ella confíe. Esa persona debe comprender lo que está ocurriendo y saber qué pasos se deben seguir según el Islam. Los maestros también deben fomentar el diálogo entre padres e hijas y eliminar el tabú de hablar sobre estos temas.

## ¿Qué hacer la primera vez que tienes la menstruación?

La forma más común en que una mujer alcanza la pubertad en el Islam es cuando comienza su ciclo menstrual, comúnmente conocido como "el período". La niña notará que ha expulsado algo de sangre y verá señales en su ropa interior. Debemos recordar que esto puede ocurrir en cualquier momento del día o de la noche. El sangrado puede ser abundante o solo pequeñas manchas. Entonces, la pregunta es: ¿Qué debes hacer?

Lo primero es no entrar en pánico; es algo natural y se volverá una experiencia común. Si estás en casa, informa a tu madre o hermana mayor. Ellas te darán toallas sanitarias que puedes usar. Estas se colocan dentro de tu ropa interior para evitar que tu ropa se ensucie.

Si estás en la escuela, acude a la enfermera; ella podrá darte algunas toallas hasta que llegues a casa. En el mejor de los casos, ya estarías preparada para esta situación y tus padres te habrían dado algunas toallas para llevar en tu mochila. Si estás fuera de casa y no tienes una toalla ni forma de conseguir una, puedes colocar papel higiénico en tu ropa interior para absorber la sangre hasta que puedas llegar a casa. Una vez en casa, informa a tu madre o hermana mayor.

Si no tienes a quién acudir en casa, habla con la mujer adulta más cercana en quien confíes. Pídele ayuda y consejo.

### **A partir de ahora, ¿Qué debes hacer?**

- Toma nota del día, hora y fecha en que empezó tu ciclo.
- No realices ningún Salah ni recites el Corán hasta que tu ciclo haya finalizado.
- Si es necesario, coloca la ropa interior sucia en la ropa para lavar y ponte una limpia.
- Recuerda cambiar la toalla sanitaria según sea necesario; esto dependerá de la intensidad del sangrado y el día en el que estés durante tu periodo. Al inicio del ciclo, incluso si no sangras mucho, se recomienda cambiar la toalla cada 3-4 horas para evitar olores.
- Dependiendo del flujo, puede que necesites una toalla más absorbente; hay diferentes niveles y tamaños. Si no sabes cuál usar, pide ayuda.

### **Nota importante para los padres:** Ayuden a sus hijas a adquirir lo necesario

Es fundamental que los padres ayuden a sus hijas a elegir el tamaño y tipo adecuado de toallas sanitarias y protectores diarios. Hay tantos productos en el mercado que puede resultar muy confuso para ellas. Asegúrense de que la niña se sienta cómoda con ellos y de que tenga suficiente cantidad. También deberán enseñarles cómo se colocan correctamente y cómo se mantienen en su lugar.

Finalmente, hay que enseñarles cómo desecharlas, ya sea en casa o fuera. Mantengan una reserva de bolsas para desechar productos sanitarios de forma discreta. Si hay un lugar específico en casa para desecharlas, háganle saber también.

### **Pregunta:**

¿A qué edad puede una niña tener su primer período como muy pronto, y cuál es la edad en la que normalmente ocurre?

### **Respuesta:**

La edad mínima es de 9 años lunares (islámicos). Cualquier sangrado antes de esta edad se considera Istihaadha (sangrado anormal o irregular). La edad promedio en la que una niña tiene su primer período es alrededor de los 12 años.

### **Dolores menstruales**

Probablemente también experimentarás dolores menstruales. El término médico es dismenorrea. El sitio web del NHS (Servicio Nacional de Salud en el Reino Unido) lo describe de esta manera:

"El dolor suele sentirse como calambres musculares dolorosos en la parte baja del abdomen, que a veces se extienden hacia la espalda y los muslos. A veces el dolor viene en espasmos intensos, mientras que en otros momentos, el dolor puede ser más leve pero constante. Normalmente comienza con el período y dura entre 48 y 72 horas".

Si el dolor es fuerte, se recomienda ir a una farmacia y hablar con el farmacéutico. Informa de los síntomas y te podrá indicar qué analgésico puedes tomar. Ve acompañada por tu madre o hermana mayor, ya que algunos medicamentos solo pueden comprarse siendo adulto. Asegúrate de seguir la dosis adecuada.

Si el analgésico no funciona, solicita una cita con el médico general para que te recete un medicamento más adecuado. En cualquier caso, no sufras en silencio, habla con alguien y coméntalo.

El sangrado puede ser intenso al inicio y disminuir hacia el final del ciclo. Puede terminar en un leve manchado. Una vez que el sangrado haya parado por completo, toma nota del día y hora, y calcula cuántos días duró tu ciclo.

Haz Ghusl y comienza a realizar los Salah nuevamente.

Para asegurarte de que estás ritualmente pura (Taahir), puedes revisar el color de la secreción cuando está húmeda, ya que puede cambiar al secarse. Si el color es blanco o claro cuando está húmedo, entonces estás Taahir.

**Nota:** Si estás ritualmente pura al final del tiempo de un Salah, debes realizarlo.

Recuerda que la oración correspondiente al tiempo en que te purificaste se vuelve obligatoria y debe ser cumplida, así que realiza el Ghusl tan pronto como puedas y asegúrate de realizar ese Salah.

## Cómo calcular el ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el tiempo que transcurre desde el primer día de una menstruación (cuando comienza el sangrado) hasta el día anterior al comienzo de la siguiente menstruación.

No se refiere únicamente a los días en los que tienes sangrado, sino a todo el proceso hormonal que tu cuerpo atraviesa entre una menstruación y otra.

La duración de un ciclo menstrual puede variar de una persona a otra. En la mayoría de los casos, el ciclo dura entre 22 y 36 días, aunque el promedio es de 28 días, es decir, aproximadamente cada 4 semanas. Esto significa que, si tu periodo comenzó el 1 de mayo y el siguiente comienza el 29 de mayo, entonces tu ciclo ha durado 28 días.

Para conocer la duración de tu ciclo, anota el día y la hora en que comenzó tu menstruación. Luego, cuando vuelva a comenzar tu próxima menstruación, anota nuevamente el día y la hora. La cantidad de días entre ambos inicios es la duración de tu ciclo menstrual.

También debes registrar cuántos días te duró el sangrado. Si ves que la duración y la frecuencia son similares en varios meses, es probable que tengas un ciclo regular.

Actualmente existen muchas aplicaciones móviles que pueden ayudarte con estos cálculos, como Period Diary y Period Tracker. Son muy útiles para recordar tu ciclo y predecir cuándo comenzará el siguiente

### Ejemplo práctico

Observa el siguiente ejemplo para entender cómo se calcula un ciclo menstrual:

- El primer periodo comenzó el 1 de enero y duró 7 días.
- El segundo periodo comenzó el 29 de enero y también duró 7 días.
- El ciclo menstrual es de 28 días.

### Nota: Ciclos irregulares

Es posible que tu ciclo menstrual varíe y se vuelva irregular. Según la escuela Hanafi, el periodo puede durar como máximo 10 días. Después de ese tiempo, el sangrado se clasifica como Istihaadha (sangrado irregular). Si notas irregularidades, consulta con una Aalima o un Aalim que pueda orientarte según tu situación. También es recomendable acudir a un médico general para investigar la causa médica del ciclo irregular.

Una vez calculado tu ciclo y la duración de tu menstruación, puedes marcarlo en un calendario. Como ya se mencionó, existen aplicaciones que pueden ayudarte a llevar un registro más cómodo de manera más discreta.

### ¿Por qué es importante conocer tu ciclo menstrual?

- Puedes asegurarte de tener suficientes toallas sanitarias antes de que comience tu periodo y llevar algunas contigo.
- Puedes calcular los ayunos que deberás reponer si estás menstruando en Ramadán.

- Puedes prepararte mentalmente y evitar sorpresas.

**Nota importante para los padres:** No esperen demasiado para hablar del tema

Por favor, asegúrense de hablar con sus hijas sobre la menstruación desde una edad temprana. Explíquenles que esto es un proceso natural y que no hay nada de qué preocuparse. También asegúrense de decirles qué deben hacer si descubren que han comenzado su período.

Cuando se acerque el momento, denles algunas toallas sanitarias, bolsas desechables y productos sanitarios que puedan llevar consigo, en caso de que comiencen su período mientras están en la escuela o fuera de casa. Asegúrense de decirles que les informen tan pronto como ocurra algo. Asegúrense también de comprar suficientes toallas sanitarias para que nunca les falten. Ayúdenles a calcular su ciclo y, si observan que sienten molestias, ayúdenles con el alivio del dolor.

**Nota importante:** Sobre el uso de tampones

El uso de tampones debe evitarse, tanto para mujeres casadas como solteras. Se recomienda utilizar toallas sanitarias en su lugar.

## ¿Qué hacer en caso de tener un sueño húmedo?

Aunque es poco común en mujeres, un sueño húmedo también puede ser una de las razones por las que una mujer llegue a la pubertad en el Islam. Por eso, hemos incluido una breve sección sobre este tema.

El siguiente Hadiz muestra que, cuando se le preguntó al Profeta ﷺ si una mujer debía hacer Ghusl (baño ritual) tras un sueño húmedo, respondió que sí, si ve secreción.<sup>11</sup>

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّهَا قَالَتْ جَاءَتْ أُمَّ سُلَيْمٍ امْرَأَةٌ أَبِي طَلْحَةَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ هَلْ عَلَى الْمَرْأَةِ مِنْ غُسْلِ إِذَا هِيَ اخْتَلَمَتْ

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ نَعَمْ إِذَا رَأَتْ الْمَاءَ

<sup>11</sup> Ṣaḥīḥ Bukhari 273

## Entonces ¿Qué se hace si inmediatamente después de tener un sueño húmedo?

Tan pronto como la persona se despierte y se dé cuenta de que ha tenido un sueño húmedo, debe prepararse para realizar el Ghusl. Se recomienda que la persona primero haga Istinyaa y luego realice el Ghusl de inmediato. Si la persona tuvo el sueño en la primera parte de la noche, nuevamente se recomienda que no espere hasta la mañana, sino que haga el Ghusl lo antes posible.

Debe tomar una toalla, un juego de ropa limpia y realizar el Ghusl según el método de la Sunnah. Parte de la ropa de la persona también estará impura ahora, y a veces las personas se sienten avergonzadas de ponerla en el cesto de la ropa, ya que puede tener un olor fuerte o estar bastante mojada. En ese caso, se recomienda poner la ropa en una bolsa de plástico primero, o lavar primero la impureza, y luego ponerla en el cesto de la ropa.

Si esta es la primera vez que una persona experimenta esto, entonces debe informar a sus padres. La mayoría de las veces las niñas se sienten avergonzadas, pero una vez que informan a sus padres, esto alivia sus preocupaciones. Ellos les dirán qué hacer con su ropa impura e incluso les ayudarán a establecer algún tipo de rutina cada vez que experimenten esto.

### **Nota: Ten suficientes repuestos**

Los padres deben informar a sus hijos sobre la posibilidad de que esto ocurra con antelación. Así, cuando suceda, estarán preparados y sabrán qué hacer. Si las sábanas de la persona también se han vuelto impuras, entonces deberán retirarse. Siempre es útil tener un juego de sábanas de repuesto para poder cambiarlas rápidamente. Si una persona experimenta sueños húmedos con frecuencia, entonces no será práctico cambiar las sábanas cada vez. La mejor manera de proteger las sábanas de ensuciarse es asegurarse de que, al dormir, la persona lo haga con ropa interior y pijama; de esta manera, la probabilidad de que las sábanas se ensucien se reduce.

### **Nota: No lo retrases, haz Ghusl de inmediato**

Si una persona necesita realizar Ghusl, no debe demorarse en absoluto, ya que podría haber un riesgo de que pierda un Salah obligatorio. Muchas veces las personas retrasan el Ghusl hasta la mañana, y cuando se despiertan, se dan cuenta de que no queda mucho tiempo para que finalice el tiempo del Salah del Fayr y terminan perdiendo el Salah.

### **Pregunta:**

Una persona se despierta pensando que ha tenido un sueño húmedo, pero no ve señales de ningún tipo de secreción; ¿Aun así necesita realizar Ghusl?

**Respuesta:**

Si no hay evidencia visible de que la persona ha tenido un sueño húmedo, entonces el Ghusl no será necesario.

**Pregunta:**

Tuve un sueño húmedo mientras estaba ayunando, ¿Se rompe mi ayuno y tengo que repetirlo?

**Respuesta:**

El ayuno de una persona no se rompe si experimenta un sueño húmedo, por lo tanto, no es necesario recuperar ningún ayuno. La persona debe asegurarse de realizar el Ghusl tan pronto como se despierte.

## **Masaail sobre las escuelas – Realización del Salah en la escuela**

Hoy en día, muchos niños cuentan con distintas facilidades para realizar el Salah en las escuelas, pero aun así pueden encontrarse con algunas dificultades prácticas. Esta sección abordará las respuestas a algunos escenarios comunes.

**Pregunta:**

No me permiten lavar mis pies en el lavabo de la escuela, ¿Cómo realizo el Wudhu?

**Respuesta:**

Esta situación también ocurre en muchos lugares de trabajo. Por razones de salud y seguridad, a veces no se permite lavar los pies en el lavamanos. Debemos tener en cuenta que esta acción puede parecer extraña a personas que no saben qué es el Wudhu, e incluso puede resultar ofensiva cuando nos ven poner los pies en el lavamanos. Debemos ser considerados con sus sentimientos y asegurarnos de no ofender a nadie. Hay varias alternativas para el lavado de los pies, como las siguientes:

- a. Si una persona vive cerca, puede ir a casa y hacer Wudhu durante la hora del almuerzo.
- b. Si una persona puede mantener su Wudhu, puede realizarlo antes de salir hacia la escuela o el trabajo.
- c. Si la escuela o el lugar de trabajo tiene un baño para personas con discapacidad, y si dan permiso, se podría usar ese baño.
- d. Muchas escuelas o empresas tienen salas de primeros auxilios o salas de descanso, que cuentan con lavamanos que podrían utilizarse.

- e. Si no hay manera de lavar los pies, entonces se pueden usar calcetines para Masah. Esto se explicará más adelante en mayor detalle.

### **Nota:** Limpia después de realizar el Wudhu

Al hacer Wudhu, muchas personas dejan mucha agua en el suelo y alrededor del lava manos. Debemos recordar que otras personas también utilizan estas instalaciones, así que debemos asegurarnos de limpiar toda el agua, especialmente la del suelo. Esto podría hacer que alguien se resbale y sufra una lesión grave. El Islam nos enseña a ser limpios, respetuosos y a proteger a los demás de cualquier daño y lesiones. Al dejar un desorden, estamos generando un riesgo potencial y actuando en contra de las enseñanzas del Islam.

### **Pregunta:**

No tenemos un lugar para realizar el Salah en la escuela, ¿Qué podemos hacer?

### **Respuesta:**

Las escuelas y academias no están obligadas a proporcionar espacios para la oración. Sin embargo, si se solicita, muchas de ellas están dispuestas a ofrecer un área privada para rezar.

Esta puede ser una sala de reuniones, un aula o incluso una sala de primeros auxilios. Muchas escuelas con orientación cristiana cuentan con una capilla, la cual se puede solicitar para su uso.

Si esto no fuera posible, el estudiante debería intentar encontrar un lugar privado donde pueda rezar sin interrupciones. Si tiene dificultades para encontrar dicho espacio, una alternativa sería reunir a un grupo de estudiantes con ideas similares y solicitar formalmente a la escuela un lugar adecuado, con el apoyo de sus padres y, si es necesario, de los administradores escolares locales.

Las escuelas en nuestro país -en el Reino Unido- suelen ser muy respetuosas y comprensivas, y tienden a atender las necesidades de sus estudiantes. Solo es necesario pedirlo con amabilidad, sin timidez ni imposición, ya que no tienen la obligación de proporcionar un espacio para la oración.

### **Pregunta:**

Tenemos un receso corto para el almuerzo y muchas personas están esperando para rezar. ¿Debemos realizar toda la oración (Salah), incluyendo el Fardh, Sunnah y Nawaafil?

### **Respuesta:**

Cuando el espacio o el tiempo son limitados, lo más adecuado es realizar únicamente el Salah

Fardh (obligatorio) y ceder el lugar para que otras personas también puedan cumplir con el Salah Fardh.

Una vez que todos hayan rezado, si aún queda tiempo disponible, no hay problema en completar los Sunnah y los Nawaafil.

Si la sala es compartida con hermanos, es importante ser considerada y rezar con brevedad para que ellos también tengan oportunidad. Evita quedarte conversando en la sala mientras otros esperan su turno.

En días largos, puedes completar tus oraciones voluntarias en casa si aún estás dentro del horario permitido.

**Nota:** Usa un cartel si es necesario para informar que la sala de oración está en uso.

Si hay hermanos dentro de la sala de oración, no los interrumpas constantemente para verificar si ya han terminado. Espera pacientemente hasta que concluyan. Si el tiempo es limitado, puedes tocar suavemente la puerta para hacerles saber que estás esperando. También puede ser útil imprimir un pequeño cartel en una hoja de papel que diga "Hermanas dentro" o "Sala en uso", para colgarlo mientras las mujeres están rezando y así evitar interrupciones. Una vez que terminen, pueden retirar el cartel para que los varones puedan ingresar.

Debemos recordar que las mujeres no están obligadas a rezar en congregación. Por lo tanto, si no hay espacio disponible en la sala de oración asignada, siempre pueden buscar un lugar privado alternativo para realizar su Salah.

## Masah sobre los calcetines

Para las personas a las que les resulta difícil lavar sus pies para el Wudhu, ya sea porque están viajando, en la escuela o en el trabajo, se les permite realizar el Masah sobre ciertos tipos de calcetines. Estos calcetines son conocidos como Khuffayn, como se menciona en el siguiente Hadiz:

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ  
عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ مَسَحَ عَلَى الْخُفَّيْنِ

Sa'ad ibn Abi Waqaas (que Allah esté complacido con él) narra que el Profeta ﷺ solía hacer Masah sobre los Khuffayn.<sup>12</sup>

Esta sección contiene información muy importante sobre cómo realizarlo correctamente. Si no se hace de forma adecuada, la limpieza requerida para la oración no será válida y, por lo tanto, cualquier oración posterior también será inválida.

### ¿Sobre qué tipo de calcetines se puede hacer Masah?

La mayoría de los juristas han estipulado ciertas condiciones sobre el tipo de calcetín que puede usarse para el Masah. Estas condiciones se basan en las características de los calcetines de cuero (Khuffayn). Cualquier otro tipo de calcetín sobre el cual sea permitido realizar Masah debe cumplir con las mismas características que los de cuero.

Las tres condiciones que deben cumplir los calcetines son:

1. Deben ser impermeables (lo suficientemente gruesos como para que no se filtre el agua).
2. Deben estar hechos de un material lo suficientemente resistente como para permitir caminar aproximadamente 1 milla sin romperse.
3. Deben mantenerse en su lugar sin necesidad de estar atados.

#### **Nota:** Si el calcetín tiene un agujero

Si hay un agujero equivalente al tamaño de tres dedos pequeños, no estará permitido hacer Masah sobre esos calcetines.

Como se mencionó anteriormente, los juristas derivaron estas condiciones observando las propiedades de los calcetines de cuero. Si alguna de estas condiciones no se cumple, el Masah no será válido.

**Nota adicional:** Los calcetines que cumplen con estas condiciones suelen estar hechos de cuero (Khuffayn). Sin embargo, si existe un calcetín que cumple con las condiciones mencionadas, se podrá hacer Masah sobre él. Actualmente, algunas marcas como SealSkinz y DexShell fabrican calcetines que han sido aprobados por los 'Ulama. No todos los modelos de estas marcas cumplen con los requisitos, por lo tanto, se debe verificar cuidadosamente cuáles son válidos. Estos calcetines se pueden encontrar fácilmente en tiendas de productos para exteriores o en tiendas islámicas. En caso de duda, consulta con los 'Ulama para verificar si cumplen los criterios necesarios.

---

<sup>12</sup> Şaḥīḥ Bukhari 195

## ¿Cómo se realiza el Masah sobre los calcetines?

Primero, la persona debe realizar un Wudhu completo, incluyendo el lavado de los pies, antes de ponerse los calcetines. Luego, cuando necesite renovar el Wudhu, simplemente debe pasar la mano húmeda sobre la parte superior del calcetín, comenzando desde los dedos hasta un poco más arriba del tobillo.

- Se usa la mano derecha para el pie derecho y la izquierda para el pie izquierdo.
- Solo se debe frotar una vez por pie.

## ¿Por cuánto tiempo es válido el Masaḥ?

Para un Muqim (residente), la validez es de 24 horas después de haber roto el Wudhu por primera vez. Ejemplo:

- La persona hace Wudhu completo a las 8 a.m. y se pone los Khuffayn.
- Rompe el Wudhu a las 10 a.m.
- El Masaḥ será válido hasta las 10 a.m. del día siguiente.

Para un Musafir (viajero), el período de validez es de 72 horas desde que rompe el Wudhu por primera vez.

## ¿Qué invalida el Masaḥ?

- Si pasan 24 horas (Muqim) o 72 horas (Musafir) desde que se rompió el Wudhu por primera vez.
- Si se quitan los calcetines.
- Cualquier cosa que anule el Wudhu. Si esto ocurre dentro del período válido (24 o 72 horas), se puede volver a hacer solo Masaḥ.
- Si una persona entra en estado de impureza mayor (Yanaabah), el Masaḥ no será suficiente. Deberá quitarse los calcetines y lavar los pies.

### Pregunta:

¿Se puede hacer Masaḥ sobre calcetines de algodón?

### Respuesta:

Debemos recordar que solo se nos permite realizar acciones que son lícitas y están respaldadas por la Shari'ah. La base de nuestra Shari'ah es el Corán y la Sunnah, y nuestros eruditos examinan cada asunto para determinar su validez. A veces vemos a otros realizar prácticas que nos parecen aceptables, pero debemos asegurarnos de que estén verificadas antes de adoptarlas.

Una de estas prácticas es hacer Masah sobre calcetines de algodón normales. No hay ningún Ḥadiz Saḥiḥ (auténtico) que indique que esto sea permitido. El único Ḥadiz que lo menciona está en Sunan Abu Dawud y se ha clasificado como débil. Por lo tanto, no se recomienda hacer Masah sobre ningún calcetín que no cumpla con las condiciones mencionadas al principio de este capítulo.

Si una persona realiza Masah sobre este tipo de calcetines, el Wudhu no será válido y, por ende, el Salah también será inválido. De acuerdo con los cuatro Imam, el Masah no es permisible sobre estos calcetines. Lo mejor es lavar los pies, ya que esa es la norma original establecida por el Corán.

Para una explicación más detallada, nuestros distinguidos eruditos Mufti Taqi Usmani y Maulana Abdul Rahim han escrito ampliamente sobre este tema. Puedes consultarlo en los siguientes enlaces:

[www.albalagh.net/qa/Masah\\_regular\\_socks.shtml](http://www.albalagh.net/qa/Masah_regular_socks.shtml)

[www.tafseer-raheemi.com/q-is-it-permissible-to-wipe-over-thin-cotton-socks-during-wudhu/](http://www.tafseer-raheemi.com/q-is-it-permissible-to-wipe-over-thin-cotton-socks-during-wudhu/)

## Masaail relacionados con el lugar de trabajo

En esta sección abordaremos preguntas que son comunes en el lugar de trabajo. A medida que más personas comienzan a realizar los Salah en oficinas y fábricas, mantener la limpieza, realizar Istinya y Wudhu puede resultar bastante desafiante. Insha'Allah, esta sección ayudará a aclarar estas inquietudes.

### Pregunta:

Fui al baño y noté pequeñas manchas en mi ropa interior (impureza menor o mayor) y no estoy seguro de qué son. ¿Aun así puedo hacer mi Salah?

### Respuesta:

Sí, siempre que el área combinada de las manchas impuras no exceda el tamaño de un dirham (aproximadamente 2.75 cm de diámetro), se puede realizar el Salah. Sin embargo, hacerlo en estas condiciones se considera Makruh Tanzihi (desaconsejable).

### Pregunta:

¿Necesito cambiarme o quitarme la ropa interior si tiene manchas antes de rezar?

**Respuesta:**

Si es posible cambiarla o quitarla, sería lo ideal. No obstante, como se mencionó anteriormente, si no es posible y las manchas no superan el tamaño de un dirham (aproximadamente 2.75 cm de diámetro), se puede realizar el Salah, aunque es preferible evitarlo.

**Pregunta:**

¿Puedo simplemente limpiar las manchas frotándolas varias veces con papel húmedo?

**Respuesta:**

El método correcto para alcanzar la pureza es lavar la prenda tres veces. Después de cada lavado, la prenda debe ser exprimida. No es necesario que se seque antes de volver a lavarla. Por lo tanto, simplemente frotar con papel húmedo no será suficiente.

**Pregunta:**

Después de realizar mi oración, noté que había manchas en mi ropa interior. ¿Mi oración es válida o debo repetirla?

**Respuesta:**

Si estás seguro de que no hubo secreción después de hacer el Wudhu y durante el Salah, entonces será válida. Sin embargo, si crees que ocurrió durante el Salah o después de realizar el Wudhu, deberás hacer Istinyaa y repetir el Salah.

**Pregunta:**

Después de hacer Istinyaa, sigo expulsando gotas de orina, especialmente durante el Salah cuando me inclino en Ruku o Saydah. Siento que salen algunas gotas. ¿Qué debo hacer?

**Respuesta:**

Esto puede deberse a varias razones. Primero, podría tratarse de una condición médica. Si ocurre con tanta frecuencia que no pasa un tiempo completo de oración sin que salga algo de orina, la persona podría ser considerada como Ma'dhur (excusada). Deberá renovar su Wudhu antes de cada Salah. Incluso si hay secreción durante el Salah, ésta será válida. Se recomienda consultar con un erudito local para obtener el consejo adecuado y determinar si se puede clasificar como Ma'dhur.

Otra razón podría ser la presión excesiva en la vejiga al adoptar ciertas posturas. Se debe asegurar que la ropa no esté demasiado ajustada ni el cinturón demasiado apretado.

Finalmente, lo más común es no haberse aliviado completamente. Al orinar, se debe asegurar que toda la orina haya salido antes de realizar el Istinyaa.

**Nota:** Las mujeres que sufren de secreciones deben usar protectores diarios para absorber las impurezas y proteger la ropa. Si ocurre una secreción, simplemente se debe retirar y reemplazar el protector y realizar el Istinyaa. Si no hay secreción, no es necesario quitar el protector antes de rezar.

**Pregunta:**

Solo tenía papel para limpiarme. ¿Puedo aún realizar la oración?

**Respuesta:**

Si la impureza no se ha extendido en el cuerpo más allá del tamaño de un dirham (como suele ser el caso con la orina o las heces secas), entonces usar papel higiénico será suficiente. Si la impureza se ha extendido más allá del tamaño de un dirham (como suele ocurrir con las heces húmedas), simplemente usar papel no será suficiente.

Una solución es humedecer el papel hasta que gotee agua, de modo que se considere "agua corriente" y utilices este papel para limpiarte.

**Pregunta:**

¿Puedo realizar el Salah con mi uniforme o ropa de trabajo?

**Respuesta:**

No hay inconveniente en realizar la oración con ropa de trabajo o cualquier uniforme, siempre que esté limpio, cubra el Awrah y sea modesto. Además, si es posible, es recomendable llevar ropa más adecuada para la ocasión, como una Abaya o Burka. Debemos recordar que una condición para la oración es que el Awrah esté cubierto.

El Awrah son aquellas partes del cuerpo que deben estar cubiertas tanto para hombres como para mujeres en diferentes situaciones. En la oración, el Awrah para una mujer incluye todo su cuerpo excepto la cara, las manos hasta las muñecas y los pies hasta los tobillos (según la escuela Hanafi). Existe una diferencia de opinión respecto a si los pies están incluidos en el Awrah o no.

También se recomienda meter o quitar cualquier objeto que pueda colgar durante el Salah, como carné de identificación.

## Masaail comunes relacionados con las mujeres

### Pregunta:

Comencé mi menstruación 10 minutos después de que comenzara el tiempo del Zuhr, pero no tuve tiempo de rezar el Salah del Zuhr. ¿Debo reponerlo?

### Respuesta:

Se tomará en cuenta tu estado físico al final del tiempo del Salah, así que, si comenzaste tu menstruación, no será necesario reponer el Salah del Zuhr, aunque estuviste en estado de pureza durante parte del tiempo.

### Pregunta:

Mi costumbre mensual normal es de solo 5 días, pero este mes dejé de sangrar después de 4 días. ¿Debo hacer Ghusl ahora y empezar a rezar?

### Respuesta:

Una vez que estés segura de que el sangrado ha cesado (revisa el color del flujo, etc.), debes hacer Ghusl y comenzar a rezar y ayunar. Sin embargo, será necesario retrasar el Salah hasta el final del tiempo Mustahab (recomendado). Seguirá siendo ilícito tener relaciones sexuales con tu esposo hasta que se cumpla tu costumbre previa de 5 días, debido a la posibilidad de más menstruación.

### Pregunta:

Mi costumbre normal es de siete días, pero a veces después de bañarme en el séptimo día vuelvo a sangrar. ¿Cuándo debo bañarme?

### Respuesta:

Debes retrasar tu baño hasta el final del tiempo Mustahab (recomendado) para el Salah, luego tomar el baño y rezar. Sin embargo, si continúas sangrando, entonces no rezarás. Harás esto para cada tiempo de Salah posterior hasta que estés segura de que el sangrado ha cesado.

### Escenario:

El tiempo de Zuhr comienza a la 1 p.m. y el tiempo de Asr comienza a las 5 p.m. Una mujer deja de sangrar a las 2 p.m. Si no ha vuelto a sangrar antes del tiempo de Asr, entonces debe hacer Ghusl y rezar su Zuhr antes de que termine el tiempo presente del Salah. Debe asegurarse de dejar suficiente tiempo antes de Asr para poder hacer Ghusl y rezar Zuhr sin apuro.

**Pregunta:**

Estoy amamantando y mi hijo vomita sobre mí, ¿Mi ropa se vuelve impura?

**Respuesta:**

Primero, debes tener en cuenta cuánto ha vomitado el niño. Si es más de lo que cabe en la boca del niño, entonces se considerará impuro. Si este vómito toca tu ropa, debes determinar si supera el tamaño de un dirham; si es mayor, deberás lavar la ropa. Si es menor, entonces podrás realizar el Salah con esa ropa, pero será Makruh Tanzihi (desaconsejable).

Si el niño vomita menos de lo que cabe en su boca, entonces no se considerará impuro y puedes hacer Salah. Sin embargo, lo mejor sería que lo laves.

**Pregunta:**

¿Mi Salah es válido si llevo esmalte de uñas?

**Respuesta:**

Una de las condiciones del Salah es asegurar que el cuerpo haya sido limpiado a través de la ablución (Wudhu). Cuando realizamos la ablución, el agua debe tocar todas las partes pertinentes del cuerpo. Al usar esmalte de uñas, esto impide que el agua llegue a las uñas. Al no llegar el agua a las uñas, el Wudhu no sería válido; por lo tanto, el Salah posterior tampoco será válido. Esto se aplica tanto al esmalte en las uñas de las manos como en las uñas de los pies.

Existen ciertos productos que han salido al mercado como esmaltes de uñas Halal, alegando que son permeables, es decir, que el agua llega a la uña durante la ablución. Debemos recordar que, si el agua no toca la uña, entonces nuestro Salah no será válido, ya que no se ha cumplido la condición de lavar completamente el segmento durante el Wudhu. Muchas personas han hecho pruebas que resultaron negativas, lo que significa que el agua no toca la uña y, por lo tanto, no serían permitidos. La recomendación sería no usar estos productos hasta que se realicen pruebas independientes por un organismo oficialmente reconocido que no tenga vínculos con los productos. Una de esas pruebas fue realizada por el Yami'atul Ulama en Sudáfrica sobre una marca determinada y demostró que el producto no era permeable.

Para más información sobre este tema, consulta el siguiente enlace:

[www.askimam.org/public/question\\_detail/25327](http://www.askimam.org/public/question_detail/25327)

**Pregunta:**

¿Si una mujer usó una prenda durante su menstruación o el sangrado posparto (Nifaas), debe lavarla antes de utilizarla para la oración una vez que haya alcanzado la pureza ritual?

### Respuesta:

Una prenda de vestir solo se considera impura si muestra rastros visibles de impureza. Por lo tanto, si una mujer utilizó una prenda durante su menstruación o el sangrado posparto (nifās), podrá volver a usarla para la oración siempre que no presente señales de impureza y ella se encuentre en estado de pureza ritual.

## Glosario

**Baaligh:** Término utilizado en el Islam para referirse a una persona que alcanza la pubertad o edad adulta. Si una persona fallece después de este punto, será responsable ante Allah, es decir, Allah le preguntará si cumplió y cómo cumplió con sus deberes islámicos. Si una persona fallece antes de llegar a ser Baaligh, no será responsable y entrará en Jannah (el Paraíso).

**Fitrah:** Naturaleza pura

**Ghusl:** Término usado en el Islam para referirse al baño completo. Generalmente implica lavar el cuerpo cumpliendo las condiciones islámicas para alcanzar un estado de pureza ritual.

**Haraam:** Prohibido

**Haidh:** Ciclo menstrual o período

**Ihtilam:** Sueño húmedo o emisiones nocturnas

**Istibra':** Proceso mediante el cual una persona se asegura de que toda la orina ha salido del cuerpo.

**Istihaadha:** Sangrado uterino anormal.

**Istinyaa:** Proceso mediante el cual se limpia la impureza después de orinar o defecar.

**Yanaabat:** Impureza ritual, estado en el que una persona no puede realizar ciertos actos de adoración hasta que realice el Ghusl.

**Ma'dhur:** Término utilizado para referirse a una persona excusada.

**Makruh:** Acto considerado indeseable en el Islam.

**Masah:** Acción de pasar la mano mojada sobre cierta parte del cuerpo o ropa.

**Mustahaadha:** Término usado para una mujer que experimenta sangrado irregular.

**Nifaas:** Sangrado postnatal.

Una Introducción a la

# Higiene Femenina

desde la Perspectiva Islámica

**Escrito por:**  
**Maulana Ebrahim Noor**

**Traducido bajo la supervisión de:**  
**Fundación Centro Educativo de Panamá**



[www.fundacioncentroeducativodepanama.org](http://www.fundacioncentroeducativodepanama.org)

Panamá, La Chorrera, El Espino

