



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN

Grado en Traducción e Interpretación

TRABAJO FIN DE GRADO

ESTILOS LINGÜÍSTICOS DE *PERIOD POWER: LA TRADUCCIÓN DE LOS LENGUAJES INCLUSIVO, TÉCNICO Y COLOQUIAL*

Presentado por Lucía Asensio Grawoosky

Tutelado por Dra. Esther Fraile Vicente

Soria, 2024

RESUMEN

Este trabajo propone una traducción feminista inglés-español del libro *Period Power* de Maisie Hill, así como una correcta traducción de sus estilos lingüísticos, en concreto el lenguaje inclusivo, el lenguaje técnico en el campo de la ginecología y el lenguaje coloquial. Para ello, se comienza contextualizando a la autora y su obra, al igual que la corriente ideológica a la que pertenece, el feminismo interseccional, que trata de oponerse a los comportamientos sexistas marcados por el sistema patriarcal. La traducción feminista, al servir como puente entre lenguas y culturas, además de ser una herramienta para el activismo, también se opone a ellos desde el punto de vista lingüístico. A continuación, se recopilan diferentes técnicas de traducción que recomiendan los investigadores para los distintos tipos de lenguaje previamente mencionados y se elige una selección de fragmentos de *Period Power* que representan bien estos lenguajes a partir de un corpus más amplio de textos de la obra.

En la parte práctica, se lleva a cabo la traducción de dichos fragmentos, se comentan las diferencias entre los tipos de lenguaje en cada idioma, se identifican las dificultades traslativas que presentan y las técnicas que se han utilizado para resolverlas. Partimos de la hipótesis de que cada estilo lingüístico va a primar unas técnicas de traducción determinadas. Finalmente, se extraen resultados y conclusiones del trabajo, así como futuras líneas de investigación. Concluimos que al lenguaje inclusivo en español le falta desarrollarse más, el lenguaje técnico se adapta a la modalidad de divulgación científica y se combina con el lenguaje coloquial, y, este último es el más denso semánticamente y, por lo tanto, su traducción resulta más compleja.

Palabras clave: traducción de género, lenguaje inclusivo, lenguaje técnico, lenguaje coloquial, técnicas de traducción.

ABSTRACT

This paper proposes an English-Spanish feminist translation of Maisie Hill's book Period Power, as well as a correct translation of its linguistic styles, specifically, inclusive language, technical language in the field of gynaecology and colloquial language. To do this, the author and her work are contextualised, together with the ideological current to which she belongs, intersectional feminism, which seeks to oppose sexist attitudes marked by the patriarchal system. Feminist translation, by bridging languages and cultures, as well as being a tool for activism, also opposes these attitudes from a linguistic point of view. Next, different translation techniques recommended by researchers for the different linguistic styles previously mentioned are compiled and a selection of fragments from Period Power highly representative of these languages are chosen from a larger corpus of texts from the book.

In the practical part, the translation of these fragments is carried out, the differences between their linguistic styles in English and Spanish are discussed, their translation difficulties and the techniques used to resolve them are identified. The starting hypothesis is that each linguistic style will favour certain translation techniques. Finally, results and conclusions are drawn from the work, as well as future lines of research. It is concluded that inclusive language in Spanish needs to be further developed, that technical language is adapted to the scientific popularization modality and is combined with colloquial language, and that the latter is the most semantically dense therefore, its translation is more complex.

Keywords: gender translation, inclusive language, technical language, colloquial language, translation techniques.

ÍNDICE

RESUMEN	2
<i>ABSTRACT</i>	2
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS.....	5
3. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO.....	5
4. MARCO TEÓRICO	7
4.1. Contextualización de la autora	7
4.2. Contextualización del libro	8
4.3. El feminismo y sus olas.....	9
4.4. Lenguaje inclusivo y traducción feminista.....	11
4.5. Lenguaje técnico.....	15
4.6. Lenguaje coloquial.....	16
5. TRADUCCIÓN Y ANÁLISIS.....	17
5.1. Metodología de la traducción y del análisis	17
5.2. Traducción	18
Texto ejemplo de lenguaje inclusivo	18
Textos ejemplo de lenguaje técnico	20
Textos ejemplo de lenguaje coloquial	24
6. ANÁLISIS DE LA TRADUCCIÓN	25
6.1. Lenguaje inclusivo	25
6.2. Lenguaje técnico.....	27
6.3. Lenguaje coloquial.....	29
7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	32
8. BIBLIOGRAFÍA.....	34
9. ANEXOS.....	35

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

He elegido realizar la traducción del libro *Period Power* de Maisie Hill para mi Trabajo Fin de Grado (en adelante también TFG) por varios motivos. Para empezar, como motivo personal, me leí este libro hace unos años y me sirvió de gran ayuda para comprender ciertos patrones de emociones que se sucedían de manera cíclica en mi día a día. Tras leerlo, pude darme cuenta de cómo estos patrones iban en consonancia con la fase del ciclo menstrual en la que me encontrase y las hormonas que predominasen en ese momento. Por lo tanto, me ayudó a tener una mejor comprensión del funcionamiento de mi cuerpo y cómo eso puede afectar a mi estado de ánimo.

También he escogido este libro porque trata principalmente sobre la menstruación, un tema muy estigmatizado e invisibilizado a nivel global y en España, como también lo son otros temas que se discuten de manera adyacente a través de sus páginas, como el conocimiento del cuerpo de las mujeres, la pobreza menstrual, la libertad sexual, la salud reproductiva, etc. Creo que, como en todo, es importante comenzar por recibir una educación transparente sobre estos temas desde una edad temprana, como demuestra Pascual (2021: 53). No obstante, hasta que ese mensaje se comprenda por completo en la sociedad y en las instituciones públicas, la obra de Hill podría ser un buen punto por el que empezar a informarse a partir de la adolescencia y por eso he decidido comenzar su traducción al español.

Como motivos académicos, he optado por este libro porque cuenta con una mezcla de estilos lingüísticos interesantes para la traducción, entre los que se encuentran el lenguaje técnico en el campo de la ginecología y el lenguaje coloquial. La autora oscila entre ambos estilos a lo largo de toda su obra, como explicaremos en el punto 4.2. *Contextualización del libro*. Por otra parte, Hill hace un trabajo excelente a la hora de utilizar un lenguaje inclusivo para personas del colectivo LGTBI y ese es otro tema que me parece interesante analizar en el encuadre del feminismo *interseccional*¹ y la traducción.

He realizado un proyecto de traducción parcial, debido a que el libro tiene una extensión bastante mayor que la reglamentaria para un TFG (352 y 35 páginas respectivamente). Por lo tanto, he elegido varios fragmentos de la obra para que fuesen representativos de todos los tipos de lenguaje que incluye. Analizaré este aspecto con más detalle en el apartado 5.1. *Metodología de la traducción y el análisis*.

A continuación, explicaremos los objetivos que buscamos cumplir con la realización del presente TFG y las competencias que hemos desarrollado para ello.

¹ *La interseccionalidad* es una metodología que estudia la percepción del poder cruzada o imbricada en las relaciones sociales. Este enfoque señala que el género, la etnia, la clase u la orientación sexual, están interrelacionadas. Disponible en: <https://lc.cx/y8imKR>. Profundizaré sobre este concepto en el apartado (*Lenguaje feminista y traducción feminista*).

2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es realizar la traducción de algunos fragmentos del libro *Period Power* de Maisie Hill utilizando las técnicas de traducción pertinentes para cada tipo de lenguaje que tiene la obra y, en específico, realizar una traducción feminista del mismo, siendo fiel al original.

Para cumplir con el objetivo principal, es necesario conseguir realizar una serie de objetivos secundarios que enumeraré a continuación:

1. Contextualizar a la autora y encuadrar su libro, *Period Power*, en una corriente de pensamiento.
2. Estudiar brevemente cómo ha evolucionado el feminismo a lo largo de la historia y relacionarlo con la rama de la traducción feminista.
3. Identificar y examinar los diferentes tipos de lenguaje que se encuentran en el libro y recopilar distintas técnicas para realizar una buena traducción de estos.
4. Analizar las diferencias entre el lenguaje inclusivo en inglés y en español, las lenguas de trabajo de este proyecto.

En la realización de este trabajo, se han puesto en práctica varias de las competencias del Grado de Traducción e Interpretación, como las generales (CB1, CB2, CB3, CB4, CB5 y CB6) y transversales (T1, T2 T3 y T4). Entre las competencias específicas, las más necesarias han sido aquellas relacionadas con el manejo de las lenguas origen y meta (E1, E2), el análisis y revisión de textos especializados (E3), la identificación de los rasgos lingüísticos y de contenido relevantes para este tipo de traducción especializada (E4, E5); así como aquellas relativas a la cultura y la importancia de las diferencias culturales en traducción (E7, E8, E9, E11, E22). Las competencias relacionadas con la documentación, el manejo de bibliografía y medios informáticos también han tenido cierto peso a la hora de poder realizar este TFG (E6, E10, E17). En la parte práctica de este trabajo, las competencias E12, E13, E14, E16, E18, E19, E20 han sido las más relevantes, puesto que tienen que ver con la actividad traductora, su proceso, problemas, errores, técnicas, revisión.

3. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

Como ya hemos comentado en apartados anteriores, el presente trabajo se centra en realizar la traducción al español de diferentes fragmentos del libro *Period Power* de Maisie Hill. Para llevar a cabo esta tarea, hemos utilizado el texto original en inglés publicado por la editorial Bloomsbury en Reino Unido en 2019 (Hill, 2019). Haremos una introducción teórica sobre la autora y su obra, que encuadraremos en una corriente ideológica, y a partir de ahí, hablaremos de la rama traductológica a la que podríamos derivar nuestro trabajo. A continuación,

examinaremos los diferentes estilos de lenguaje que podemos encontrar en el libro, y los distintos métodos y técnicas que utilizaremos para traducir cada uno de ellos. Seguidamente, realizaremos la traducción de los fragmentos elegidos y comentaremos nuestras decisiones traductológicas basándonos en nuestro marco teórico y, por último, daremos nuestras conclusiones.

La metodología que seguimos fue la siguiente: en primer lugar, reunimos varias opciones de libros y un pódcast con temática feminista, entre ellos *Teaching Community* de Bell Hooks o el pódcast *Dear Hollywood* de Alyson Stoner. Después de reflexionar un poco y analizar los diferentes materiales, llegamos a la conclusión de que el libro *Period Power* de Maisie Hill sería el más interesante de estudiar, debido a la variedad de estilos lingüísticos que presenta. El libro no ha sido traducido al español, ya que lo comprobamos en el *Index Translationum* y la base de datos del ISBN, aunque sí que se ha hecho una adaptación en forma de baraja de cartas². En ella, se explica brevemente el efecto que tiene cada hormona en la salud de las personas con sistema reproductivo femenino (parte que nosotras hemos elegido también para traducir) y los diferentes «súper poderes» y «peligros» que se pueden experimentar durante cada etapa del ciclo menstrual. Además, traduce cuatro de los títulos que hemos elegido entre los fragmentos a traducir y hay una nota de la traductora de la baraja de cartas sobre el lenguaje inclusivo, en la que aclara que utilizará el género femenino en todo momento para los adjetivos, pronombres, etc. en referencias al género femenino de la palabra «personas», aunque esto no refleje las intenciones inclusivas de Hill en el original.

A continuación, buscamos si se había realizado algún estudio sobre la obra o la autora en cuestión y encontramos algunos artículos sobre sociología en inglés y español en los que se la mencionaba. En cuanto a trabajos sobre el lenguaje del libro, solo encontramos una investigación al respecto, el *travail fin d'études* de Manon Beusen (2021) de la universidad de Lieja, que analiza las particularidades lingüísticas en las que queríamos detenernos nosotras. Dicho trabajo nos sirvió de inspiración sobre cómo abordar y estructurar el tema, aunque nuestro TFG tiene varias diferencias con este. Por un lado, ella realizó la traducción al francés de fragmentos distintos a los que elegimos nosotras, que además traducimos al español. Por otro lado, las técnicas que ella utiliza para el lenguaje inclusivo son distintas a las que utilizamos nosotras y no ahonda demasiado en la corriente de pensamiento en la que se encuadran Hill y su libro.

Una vez elegida la estructura del trabajo, realizamos una lectura completa de *Period Power* para tener una comprensión más profunda del estilo de escritura y la intención de la autora, y a continuación elegir los fragmentos que incluir en nuestro corpus de textos originales. Al mismo tiempo, llevamos a cabo una amplia revisión bibliográfica de trabajos y artículos sobre feminismo y traductología en los que basar nuestro marco teórico, entre los que se encuentran Cruz (2019), Kées (2019), Beusen (2021) y Brufau (2009). Tras redactar varios documentos en

² Disponible en <https://lc.cx/mD5FLm>

los que resumíamos las ideas principales que queríamos plasmar sobre los temas anteriores, comenzamos a redactar la base teórica, que luego aplicamos a la parte práctica del estudio. Puede encontrarse más información al respecto en el apartado 5.1. *Metodología de la traducción y del análisis*. El trabajo termina con las conclusiones, las referencias bibliográficas y el [Anexo](#) con las direcciones que conducen a los corpus de textos originales.

4. MARCO TEÓRICO

Comenzaremos por poner en contexto a la autora y su obra, con el objetivo de conocerlas mejor y así contar con más información a la hora de afrontar la traducción de los fragmentos de nuestro corpus.

4.1. Contextualización de la autora

Maisie Hill tiene una licenciatura en medicina china y acupuntura. Además de esto, cuenta con varios diplomas en los ámbitos de la reflexología, el masaje, la aromaterapia y técnicas de masaje abdominal maya. Durante su carrera, se ha especializado en la salud reproductiva y hormonal. Actualmente, trabaja como terapeuta y comadrona en Reino Unido. Tras quince años de aprendizaje y experiencia sobre el tema, y motivada por sus propias experiencias con el período, decidió escribir un libro para ayudar a otras personas que estuviesen experimentando problemas similares a los suyos (Hill, 2019: 13). Así nació *Period Power* en 2019.

La autora ha escrito dos libros hasta la fecha: *Period Power* (2019) y *Perimenopause Power* (2021). En ambos, describe la anatomía y fisiología del sistema reproductivo femenino en diferentes etapas de la vida, desde un punto de vista divulgativo. La escritura de Hill se caracteriza por ser bastante coloquial y sencilla de comprender para diferentes públicos, ya que pretende que la información de sus libros llegue al mayor número posible de personas. Por tanto, Hill es una escritora didáctica, ya que, aunque sus textos informen sobre el sistema reproductivo femenino, no lo hace de una manera rígida y seria, sino cercana y cómica. En 2024, tiene previsto publicar otro libro, *Powerful*, que tratará sobre las hormonas relacionadas con el estrés y cómo éstas pueden afectar a nuestro sistema nervioso³.

Además de sus libros, la autora también es muy activa en otros medios de comunicación. Por un lado, presenta el pódcast *The Maisie Hill Experience*⁴ (anteriormente llamado *The Period Power Podcast*), en el que profundiza un poco más en aspectos específicos del período, la perimenopausia y las relaciones sentimentales en episodios de veinte minutos. En ocasiones, también realiza entrevistas a otras expertas o activistas en estos temas. Por otro lado, en sus

³ Esta información se encuentra disponible en la página de Maisie Hill: <https://lc.cx/sHlrPT>

⁴ Disponible en: <https://lc.cx/VAWPiV>

redes sociales⁵ publica imágenes y textos con experiencias personales, consejos para mejorar la salud reproductiva y mental, eventos y contenido para publicitar su empresa de *coaching The Flow Collective*. A continuación, analizaremos el libro *Period Power*, para obtener una visión más general de su temática, la corriente ideológica a la que pertenece y los tipos de lenguaje que utiliza.

4.2. Contextualización del libro

Este libro se divide en tres secciones, cada una subdividida en capítulos, que a su vez se distribuyen en apartados. La primera sección trata sobre la anatomía del sistema reproductivo femenino y las hormonas que intervienen en el ciclo menstrual. En la segunda sección, se divide cada parte del ciclo menstrual en una estación del año (invierno, primavera, verano, otoño) y se analizan los «superpoderes», «peligros», comportamientos, datos curiosos y hormonas que participan en cada una de esas partes. Por último, en la tercera sección, se analiza el papel que tienen la alimentación, el sueño y otros hábitos en el ciclo hormonal, y se describen las causas, síntomas y posibles remedios de las enfermedades más comunes relacionadas con el ciclo menstrual.

En cada una de estas secciones, la autora utiliza una mezcla de estilos lingüísticos, que equilibra dependiendo del tema sobre el que esté escribiendo. Estos estilos son el lenguaje coloquial, el lenguaje especializado y el lenguaje inclusivo. Por ejemplo, en las partes en las que se trata la anatomía del sistema reproductivo femenino, las hormonas que intervienen en el ciclo menstrual o las enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual, se puede ver un predominio del lenguaje especializado; mientras que en las secciones en las que se habla de hábitos y las estaciones del ciclo, se utiliza un lenguaje más coloquial. Hill no pierde la cercanía con el público en ninguno de los contextos, pues incluso en los que son más técnicos, se dirige hacia sus lectoras y lectores con la segunda persona del singular, como si de una amiga o amigo se tratase. También utiliza un lenguaje lo más inclusivo posible, ya que afirma que quiere dar visibilidad a las diferentes realidades de las personas dentro del colectivo LGTBI.

Así, Maisie cita a otras autoras feministas del mundo anglosajón como Audre Lorde o Gloria Steinem. En algunos de los apartados, habla sobre las realidades que viven algunas mujeres por razón de identidad de género, raza, clase social, religión, etc. Temas que aborda brevemente son la pobreza menstrual, los impuestos sobre productos menstruales, la necesidad de descanso durante la menstruación y las bajas menstruales. Por ello, podríamos decir que Maisie Hill es una autora feminista por los temas que trata, la perspectiva desde la que los cuenta y las referencias que utiliza. En el siguiente apartado, definiremos el feminismo, explicaremos brevemente las olas por las que ha pasado y encuadraremos a la autora en una de ellas.

⁵ Disponible en: <https://www.instagram.com/maisiehill/>

4.3. El feminismo y sus olas

Para hablar de *feminismo*, primero debemos definir qué es. Estas son algunas de las definiciones que podemos encontrar en los diccionarios en línea de castellano más populares: «Principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre» (RAE, 2023) y «Doctrina que preconiza la igualdad de derechos de la mujer con respecto al hombre. También el movimiento correspondiente» (Andrés et al., 2023).

Aunque estas definiciones no son erróneas y entiendo que ambas instituciones utilizan el principio de economía lingüística a la hora de redactar sus entradas, desde nuestro punto de vista, están un poco incompletas. En nuestro caso, nos resultará más útil una definición más detallada como la de Victoria Sau (1981):

El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII —aunque sin adoptar todavía esta denominación— y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado⁶ bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera (Sau, 1981: 121).

Como podemos ver, en esta definición se hace referencia, no tanto a la doctrina o principio que preconiza la igualdad entre hombres y mujeres, como al movimiento que lucha por ella, es decir, a cómo el feminismo ha ido evolucionando para conseguir sus objetivos bajo las cambiantes formas de opresión, dominación y explotación del patriarcado. Debido a esto, el feminismo se ha ido transformando y desarrollando diferentes perspectivas dentro del movimiento, en consonancia con los problemas a los que se ha ido enfrentando a lo largo de la historia. Por ello, la genealogía de este movimiento, al menos en el plano occidental, se divide en olas o ciclos de protesta.

Antes de continuar, cabría exponer la diferencia entre *feminista* y *femenino*, puesto que lo femenino no tiene por qué relacionarse con lo feminista y, por su parte, el feminismo no siempre conlleva lo femenino, sino que abarca distintas concepciones de género. Entendemos el concepto de *género*, según la Fundéu y en nuestro contexto, «en relación con las convenciones y funciones socioculturales que se asocian a ciertas características sexuales», y no debe confundirse o utilizarse como sinónimo de la palabra *sexo*, que alude a las características biológicas de los seres vivos por las que se distingue a la hembra y el macho (Cruz, 2019: 26-27).

⁶ El *patriarcado* puede definirse como un sistema de relaciones sociales sexo-políticas basadas en diferentes instituciones públicas y privadas y en la solidaridad interclases e intragénero instaurado por los varones, quienes como grupo social y en forma individual y colectiva, oprimen a las mujeres también en forma individual y colectiva y se apropian de su fuerza productiva y reproductiva, de sus cuerpos y sus productos, ya sea con medios pacíficos o mediante el uso de la violencia (Fuenmayor y García, 2020: 9).

Lejos de caer en tendencias eurocentristas, es imperativo mencionar que no se podría hablar de una genealogía feminista universal, ya que esta puede variar mucho de un país, hemisferio o continente a otros, siempre a merced del contexto sociohistórico (Ciriza, 2015: 84). No obstante, hemos elegido utilizar la genealogía anglosajona, ya que la autora es británica y en España también se emplea ese tipo de distinción, aunque cabe destacar que la primera ola en España se suele situar en el siglo XVIII, la segunda en el XIX (de la mano del sufragismo), y la tercera a partir de mayo del 68 (Brufau, 2009: 149):

- Así pues, la primera ola del feminismo comprende desde el s. XIX hasta el principio del s. XX y se centra en las movilizaciones para la obtención del voto femenino. Las mujeres entraron en la vida pública y pusieron sobre la mesa temas como la igualdad salarial, la educación, el derecho a la propiedad dentro del matrimonio, la sexualidad o el divorcio. Se corresponde con la corriente del feminismo moderno, que insiste en la derogación de leyes y tradiciones que impidan el avance de la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres (Cruz, 2019: 28).
- La segunda ola comienza en los años 60 del s. XX y termina a mediados de los 80 (Cruz, 2019: 28). Debido a que ya se había conseguido el voto femenino en la mayoría de los países desarrollados, surge un nuevo feminismo de la mano de los movimientos sociales, que lucha por el papel de las mujeres en organizaciones políticas y el desarrollo de movimientos propios de liberación. Mientras que en Estados Unidos se adhería al movimiento por los derechos civiles, en Europa lo hacía a los movimientos contraculturales de la época. Esto da lugar a diferentes manifestaciones teóricas y prácticas que derivan en escisiones dentro del feminismo. Empieza a hablarse de *feminismos* en plural y surgen nuevos modelos de interpretación de la teoría feminista: el feminismo liberal, el socialista, el radical, que cuestiona la noción misma de género, el feminismo de la diferencia, con gran influencia en las teorías de la traducción de género. Este último se basa en la diferencia sexual, en las contradicciones internas de los sistemas de pensamiento predominantes, en contraposición al feminismo de la igualdad, cuyo fin es equiparar a las mujeres con los hombres, y que se instala dentro de la dinámica de la dominación masculina. Todos estos feminismos tienen objetivos, elementos de análisis y diagnósticos de las causas de opresión sobre las mujeres diferentes, por lo que, a partir de este momento, se comenzaron a plantear debates dualistas en torno a la universalidad/diversidad y la igualdad/diferencia entre los géneros (Garrido, 2021: 486-487).
- La tercera ola del feminismo abarca desde la última década del s. XX hasta la primera década del s. XXI. Tras la caída del muro de Berlín en 1989, se pone de manifiesto la perspectiva global y al mismo tiempo se observa que cada comunidad de mujeres tiene unos rasgos diferentes a otras, desarrollando así una mayor heterogeneidad. Es entonces cuando se comienza a hablar de *interseccionalidad* (que ya hemos definido en la introducción) y, por tanto, se extiende la idea de que no existe un solo tipo de mujer; cada mujer se ve afectada por diferentes formas de opresión según se solapen su raza, clase, identidad de género, orientación sexual, etcétera (Garrido, 2021: 487).
- La cuarta ola, muchas veces puesta en entredicho, comenzaría a partir de 2018, con las huelgas que tuvieron lugar el 8 de marzo con motivo del día de la mujer trabajadora a nivel mundial. En esta ocasión, se tratan temas como las desigualdades salariales y la

doble jornada laboral de las mujeres por los trabajos de cuidados que realizan a diario. Podríamos decir que se hacen públicos los problemas personales (Garrido, 2021: 487), dando a entender que las desigualdades están arraigadas en la conciencia social y es por ello por lo que, si se pretende alcanzar la igualdad plena entre hombres y mujeres, en la que se comparten el poder, las responsabilidades y las oportunidades, el feminismo no puede ser aislado de la política, la economía y los derechos humanos. Además de todo esto, se hace hincapié de nuevo en el concepto de *interseccionalidad*. Surge la corriente *transfeminista*, que considera que el origen de la opresión patriarcal no son los géneros, sino el sistema binario rígido de lo masculino y lo femenino, y su asociación al sexo. Por ello, se encuentra en contraposición directa al feminismo radical, ya que, en lugar de abolir los géneros, su finalidad es que haya tantos géneros como infinitas identidades puedan existir (Cruz, 2019: 30 y 33).

Cabe destacar que las olas no deberían tratarse como momentos aislados, sino como fases de intensificación del movimiento. Cada ola tiene sus diferencias con la anterior, aunque al mismo tiempo todas presentan similitudes, ya que las demandas de cada época no se han aceptado y superado socialmente en su totalidad. Por tanto, se podría decir que cada ola sería un desarrollo de la anterior en el transcurso de la historia (Garrido, 2021: 488).

Dicho esto, desde nuestro punto de vista, Maisie Hill se encuadraría principalmente en la cuarta ola, simplemente por el hecho de haber escrito su libro en 2019. Como vemos en el siguiente fragmento del libro *Period Power*, la autora hace referencia a los privilegios que tienen las mujeres no racializadas, en contraposición con las formas de opresión que pueden experimentar las mujeres racializadas en entornos médicos reproductivos:

In a medical setting, tone policing is life-threatening because it's used to silence the symptoms and pain of women of colour, who are already subject to race-based discrimination and poor health outcomes that education and income do not offer protection from [...] We need to acknowledge that we have benefitted from the exploitation and torture of black, indigenous women of colour. These crimes were not committed with our hands, but they have been and still are aided by the silence of white women (Hill, 2019: 206).

Hill hace referencia a este tipo de problemas a lo largo de todo el libro. También da cuenta de las realidades de las personas menstruantes del colectivo LGBTI y sus experiencias personales, además de que usa lenguaje inclusivo, como veremos en los fragmentos que vamos a traducir. Todo esto muestra la actitud interseccional que pretende aportar en su libro e infundir a sus lectoras y lectores. A continuación, analizaremos brevemente los tipos de lenguaje que utiliza la autora a lo largo de su obra y qué técnicas de traducción utilizaremos para trasladar adecuadamente cada una de ellas.

4.4. Lenguaje inclusivo y traducción feminista

Como menciona Cruz (2019: 5) «el lenguaje tiene un valor innegable, y se ha usado y se sigue usando como arma de opresión y objeto de liberación», y es que la hipótesis Sapir-Whorf en

su forma más moderada declara que la lengua no es solo un reflejo de la realidad/sociedad, sino que contribuye a moldearla (Kées, 2019: 5). Por lo tanto, el uso del lenguaje reproduce el *statu quo* de dicha sociedad y las formas de opresión que esta utiliza. En nuestro caso, como ya hemos mencionado en el apartado anterior, estamos en el seno de una sociedad patriarcal (o heteropatriarcal). Si no nos planteamos esto y no nos posicionamos en una corriente feminista en cuanto al uso del lenguaje, seguiremos reproduciendo formulaciones de acuerdo con el patriarcado de manera inconsciente y colectivamente cuando interactuemos con el medio y, por tanto, perpetuando esa realidad/sociedad mediante sus formas de opresión (Kées, 2019: 8). La traducción, como vehículo entre lenguas y como acto de comunicación en sí mismo, juega un rol crucial en relación con el uso del lenguaje para perpetuar o no la opresión del patriarcado.

En relación con lo anterior, los estudios de *traducción feminista* se originaron en Quebec, Canadá durante la década de los 80, a finales de la segunda ola del feminismo. Es aquí donde un grupo de escritoras que abogaban por una «escritura femenina» o «en femenino»⁷, como Louise Bersianik, Nicole Brossard y Denise Boucher, se encuentran y trabajan mano a mano con las traductoras Susanne de Lotbinière-Harwood, Barbara Godard y Luise von Flotow, entre otras. Fruto de esta colaboración, se origina la interseccionalidad entre la traducción feminista y los estudios de género, a través de los conceptos de *diferencia*, *identidad* o *mujer* inspiradas en las tesis de Simon de Beauvoir (Cruz, 2019: 38-40).

A través de esa punto de encuentro, nace la *traducción con perspectiva de género*. En lugar de poner el foco en las nociones de equivalencia y fidelidad tan extendidas en los estudios de traducción, en la traducción con perspectiva de género se destaca la interdependencia entre la identidad de quien traduce y la textualidad, ejerciendo entonces una práctica de negociación. La fidelidad en este caso se entiende en relación con el proyecto literario común, más que en relación con los autores o los lectores. Se repiensa la traducción como una forma de reescritura y es entonces cuando nacen las técnicas de traducción feminista que desglosaremos a continuación (Cruz, 2019: 36-38).

En efecto, la traducción es necesaria para el activismo feminista. El acto traductor no puede restringirse a un simple análisis lingüístico, ya que también se está transmitiendo un mensaje entre culturas y dicho mensaje incluye matices sociales, políticos, históricos e ideológicos (Cruz, 2019: 47). A través de una traducción feminista, ponemos de manifiesto las diferencias de género culturales, la formulación y revelación de dichas diferencias en el lenguaje, además de su transferencia a través de la traducción a otros espacios culturales, etcétera (Cruz, 2019: 42). Por lo tanto, está en nuestra mano reflexionar sobre estas cuestiones y aplicar las técnicas necesarias para no invisibilizar ciertas realidades.

⁷ *Écriture féminin* es un término que se utiliza en teoría feminista para hacer referencia a la creación de un lenguaje a través de la manipulación del lenguaje diario, concebido como patriarcal por las feministas, a través del cual se pone de manifiesto la figura femenina (Cruz, 2019: 35).

En España, en particular, ha habido ejemplos en los que se han realizado traducciones machistas que no eran fieles al original y, en otras situaciones, traducciones en las que se han utilizado técnicas de traducción feminista y no han sido aceptadas. En el primer caso, podemos hablar de la traducción de la saga de libros infantiles *Kika Superbruja* por parte de la editorial Bruño, en la que se añadió la figura de un padre en el relato, en contextos en los que el heteropatriarcado consideraría solo masculinos (Lérida y Valero, 2019: 78). Por ejemplo, se traduce *Mamas Borhmaschine* por «la taladradora de papá», en lugar de «la taladradora de mamá», teniendo en cuenta además que en el original nunca hubo una figura paterna (Lérida y Valero, 2019: 77). En el segundo caso, podemos mencionar la traducción por parte de María Reimóndez de *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time*, en la que la traductora optó por no utilizar siempre el masculino genérico o *MAN principle*⁸ en su traducción al gallego en los casos en los que no se especificaba el género en inglés. No obstante, la editorial no aceptó esta versión de la traducción y acusó a Reimóndez de haberse apropiado del texto y haberlo manipulado según su ideología feminista. Finalmente, se publicó una versión en la que se utilizaba el *MAN principle* de manera sistemática, excepto en términos como «nurses» o «liar», en los que no existía marca de género y se optó por traducirlos al gallego en género femenino, denotando así la ideología machista de la editorial (Cruz, 2019: 46-47).

Está claro que es imposible hablar de una neutralidad absoluta a la hora de traducir, puesto que, como hemos visto en los ejemplos anteriores, tal cosa no existe. Por eso, es importante tomar una posición o una actitud determinada cuando traducimos.

En el texto sobre el que vamos a trabajar, la autora declara abiertamente al principio del libro que va a utilizar un lenguaje inclusivo, pues no explicita los pronombres con marca de género, y de esta manera, refleja la diversidad de identidades de género que puede tener una persona menstruante, es decir, que quiere incluir todas las realidades de identidad de género y no solo la de mujer en el binomio mujer/hombre. Sin embargo, hay ocasiones en las que habla de *women* o *girls* para reflejar los estudios en los que se basa el libro, ya que apenas existen investigaciones sobre la menstruación en personas transgénero, y utilizar lenguaje inclusivo en este caso conllevaría invisibilizar esa falta de investigación. No obstante, Hill utiliza los términos *menstruator* y *people with periods* tan a menudo como le es posible, teniendo en cuenta lo anterior.

Por lo tanto, en consonancia con las intenciones de la autora, realizaremos una traducción feminista e interseccional de los fragmentos de texto elegidos, para así visibilizar dichas identidades de género. Para realizar este cometido, utilizaremos las técnicas de traducción feminista que enumera Von Flotow (1991: 75-78) y que comenta Kées (2019, 10-26):

⁸ *Male-As-Norm Principle* «Principio provocado por la subyacente ideología dominante patriarcal que provoca que el género masculino sea la norma y que se incluya al género femenino dentro de este en un falso genérico y provocando, como consecuencia, la exclusión e invisibilización del género femenino» (Kées, 2019: 11).

1. *Neutralización o generalización.* Consiste en sustituir el término con marca de género masculina por otro colectivo que englobe a los distintos géneros. Por ejemplo, en lugar de utilizar «los trabajadores», usar «la plantilla» o «el personal en plantilla». No obstante, es importante no abusar de este recurso, pues se puede seguir pensando en sujetos masculinos debido al *MAN principle*. En nuestro caso, sí que utilizaremos esta técnica, mediante el uso de términos generales como «personas menstruantes», entre ellos. Otros procedimientos dentro de esta técnica, que se han extendido principalmente en internet y las redes sociales, serían el uso del «@» y la «x» como sustitutos de la «o» en el masculino genérico. Aunque es una propuesta interesante y es importante abrir el debate para utilizar otras grafías para un genérico sin marcas de género, no lo pondremos en práctica en nuestro trabajo, porque debido a su carácter agramatical, las personas con discapacidad visual que utilizan programas de lectura en voz alta no podrían disfrutar del libro en su versión electrónica.
2. *Feminización o especificación.* Consiste en mencionar a las mujeres de forma explícita para visibilizarlas. Por ejemplo, «los doctores y las doctoras», «los y las cocineras» o «los/las profesionales». Si se utiliza muy a menudo, puede resultar en una lectura entorpecedora, por lo que se aconseja combinarla con otras técnicas. Otro procedimiento, sería el uso de un femenino genérico, aunque en ese caso se podría caer en el mismo error que con el *MAN principle*. No obstante, sí que se podría estudiar en casos en los que la mayoría del público receptor se identificase como mujer.
3. *Secuestro.* Consiste en apropiarse de un texto no necesariamente feminista y realizar todos los cambios que sean necesarios para eliminar la carga patriarcal del mismo. Un ejemplo sería la traducción por parte de Lotbinière-Harwood de *Lettres d'une autre* de Gauvin, en femenino genérico, mientras que el original estaba escrito en masculino genérico. En nuestro caso, no procede aplicar este método porque, como ya hemos dicho, nuestra autora y texto son feministas.
4. *Metatextualidad.* Se trata de añadir notas al pie, prólogos u otras formas de texto donde manifestar la ideología feminista de quien traduce y aclarar sus intervenciones. Este recurso dota de mayor agentividad a quien traduce. Esta estrategia depende de las condiciones de producción del proyecto, al igual que la que veremos a continuación. Nosotras no la utilizaremos, porque la ideología feminista ya se manifiesta con claridad en el original y la traducción, además de que los términos que puedan resultar nuevos vienen explicados en el cuerpo de texto.
5. *Pacto especular.* Consiste en realizar una especie de autoría conjunta entre quien escribe el original y quien lo traduce. De esta manera, la reproducción de la ideología feminista es mucho más directa. Esta sería la opción ideal en la mayoría de los casos, pero también es más complicada de llevar a cabo. En nuestro caso, no podemos ejecutar esta técnica, ya que no hemos podido ponernos en contacto con Maisie Hill.
6. *Suplementación o compensación.* Consiste en compensar las diferencias entre lenguas y sistemas culturales en cuanto a matices, marcas de género, connotaciones, etc. Esta es una estrategia que también es utilizada en la traducción más tradicional. Por ejemplo, en inglés está muy consolidado el uso del pronombre *they* para referirse a personas de género no binario o cuyo género se desconoce. Mientras que en español no tenemos un pronombre específico acuñado para esta realidad, sí que se ha extendido el uso del pronombre «elle» entre las personas que pertenecen a ese colectivo. Aunque es una tendencia todavía no consolidada y que cuenta con partidarios y detractores, sí que nos

valdremos de esta estrategia, ya que queremos reflejar esas diferencias y abrir un diálogo más inclusivo.

4.5. Lenguaje técnico

Anteriormente hemos expuesto que Hill es una autora didáctica y que su intención con los libros que escribe es hacer llegar información un poco más técnica, pero que es importante conocer, sobre el ciclo menstrual y sus hormonas, a un público más amplio y menos versado en la materia. Por tanto, estaríamos hablando de un trabajo de divulgación científica. El formato tradicional de los artículos de investigación es: resumen, introducción, métodos, resultados, conclusiones, y referencias. Por su parte, los textos de divulgación científica no siguen este esquema, sino que presentan un componente periodístico y didáctico a través de estructuras más sencillas como la clásica introducción, argumentación y conclusión (Galán, 2003: 141-148).

La divulgación científica presta especial atención a sus destinatarias y destinatarios, y prueba de ello es la frecuencia con que usa la reformulación léxica de términos especializados para facilitar su comprensión. La reformulación es una reducción y adaptación de un vocabulario técnico a uno más común, a través de diferentes mecanismos metalingüísticos, como por ejemplo verbos que indiquen equivalencia o identidad, definiciones analíticas, definiciones por función, etc. (Galán, 2003: 150). En los fragmentos que hemos escogido, podemos ver que Maisie Hill emplea este tipo de reformulaciones, en concreto en el glosario de términos ginecológicos. Nosotras las conservaremos en la traducción. Además de estos mecanismos, en la sección sobre la función de las hormonas, ella va un poco más allá y presenta equivalencias para estos términos que son representantes de la cultura popular anglosajona, acercando incluso más estas definiciones a su público.

Con el fin de traducir textos de divulgación científica, quienes traducen han de investigar sobre el tema del que trata el texto en el que trabajan, en nuestro caso la ginecología, y familiarizarse con este de una manera más profunda. Sin embargo, no es preciso convertirse en una experta en la materia, sino saber encontrar información sobre términos precisos, para más adelante realizar una adaptación en el texto meta similar a la que hace una doctora cuando vamos a su consulta con un problema de salud (Beusen, 2021: 75). Para llevar a cabo este cometido, hemos seguido las siguientes estrategias de trabajo:

1. En primer lugar, hemos buscado y leído artículos científicos en bibliotecas y repositorios en línea como Scielo y Elsevier sobre el tema en inglés y en español, en específico, las partes en las que teníamos más lagunas de conocimiento.
2. En segundo lugar, hemos consultado diccionarios terminológicos médicos como el *Libro Rojo* de Fernando Navarro y el *Diccionario de Términos Médicos* de la Real Academia Nacional de Medicina de España, para contrastar las diferentes nomenclaturas que existen para un mismo término en español y sus correspondientes siglas. También hemos utilizado las bases de datos terminológicas IATE y TERMIUM Plus. En muchas ocasiones,

nos hemos encontrado con variaciones denominativas⁹ para un mismo término, siendo algunas calcos del inglés.

3. En tercer lugar, hemos buscado textos paralelos en español para comparar el uso de la terminología ginecológica en el contexto de la divulgación científica. Entre ellos están los libros *La revolución de la menstruación* de Xusa Sanz (2021) y *Carta a mis ovarios* de María Requejo (2022).
4. Finalmente, hemos realizado una consulta con una enfermera que trabaja en el área de ginecología y una experta en el ciclo menstrual con un perfil formativo similar al de Maisie Hill, para cerciorarnos sobre qué uso era el más frecuente para algunos de los términos en las conversaciones con sus pacientes.

4.6. Lenguaje coloquial

Como ya hemos mencionado en el apartado 4.2. *Contextualización del libro*, Maisie Hill intenta mantenerse muy cercana a sus lectoras y lectores utilizando la segunda persona del singular, aunque, esta no es la única estrategia que emplea para cultivar dicha cercanía, como veremos a continuación.

Al tratarse de un libro con un tema considerado «tabú» en muchos contextos sociales, la autora pretende crear una atmósfera sencilla y próxima para las personas que lo lean. Para ello, Hill se vale de un amplio abanico de juegos de palabras, muletillas, abreviamentos, argot y palabrotas características del inglés oral. Con ello, consigue que el tema no resulte complicado, y lo presenta de manera concisa y simple, con el fin de que su mensaje llegue a un público más amplio. En cuanto a la traducción al español, creo que no será tan difícil mantener este registro, ya que las líneas entre lo coloquial y lo vulgar son también bastante laxas, por lo que esperamos conseguir crear esa misma sensación de proximidad del original.

Además de esto, la autora utiliza muchas referencias culturales anglófonas como nombres de películas, canciones y celebridades, en sus títulos y a lo largo del cuerpo de texto. También hace uso de otro tipo de referencias culturales que están más ligadas al estilo de vida, los tipos de trabajo y los modos de relacionarse de los países anglófonos. Esto plantea varios problemas a la hora de traducir el libro a la lengua y cultura española, ya que, aunque podamos conocer algunas de estas referencias, muchas carecen de sentido en el encuadre de nuestra cultura. Por tanto, para suplir esta falta de significado, sustituiremos algunas de estas referencias por otras del mundo hispanohablante con el propósito de *naturalizar* o *adaptar* nuestra traducción.

Para trasladar todos estos culturemas del texto origen al texto meta, seguiremos el modelo de técnicas de traducción tradicional de Hurtado y Molina (2002: 511). Por motivos de espacio, solamente mostramos las técnicas que analizaremos más adelante:

⁹ «El concepto de variación denominativa se refiere a las unidades léxicas semántica y conceptualmente relacionadas con un término original» (Bolívar y Ramos, 2015: 1).

Técnica	Explicación	Ejemplo en inglés	Traducción al español
Adaptación	Reemplazar un elemento cultural por otro propio de la cultura receptora.	<i>Kids played cricket.</i> <i>We will meet for tea at 5.</i>	Los niños jugaban al fútbol. Quedaremos para tomar café a las 5.
Amplificación	Introducir precisiones no formuladas en el texto original: informaciones, paráfrasis explicativas, notas del traductor.	Mardi Gras	<i>Mardi Gras</i> , celebración de carnaval propia de Nueva Orleans
Calco	Traducir literalmente una palabra o sintagma extranjero; puede ser léxico y estructural.	<i>Basketball</i>	Baloncesto
Compensación	Introducir en otro lugar del texto traducido un elemento de información o efecto estilístico que no se ha podido reflejar en el mismo lugar en que aparece situado en el texto original.	And that's before we add in being scared to poo in the workplace.	Y eso sin contar el miedo a hacer caca donde curras.
Creación discursiva	Establecer una equivalencia efímera, totalmente imprevisible fuera del contexto.	<i>There Wil Be Blood</i>	Pozos de ambición
Generalización	Utilizar un término más general o neutro.	<i>pint</i>	cerveza
Modulación	Efectuar un cambio de punto de vista, de enfoque o de categoría de pensamiento en relación con la formulación del texto original; puede ser léxica y estructural.	<i>Don't get so excited.</i>	Tranquilízate.
Traducción literal	Traducir palabra por palabra un sintagma o expresión.	<i>This is gorgeous!</i>	¡Esto es precioso!
Transposición	Cambiar la categoría gramatical.	<i>She will soon be back.</i>	<i>No tardará en volver.</i>

Tabla 1. Técnicas de traducción de Hurtado y Molina (2002: 511).

A continuación, explicaremos brevemente la metodología del análisis de la traducción y plantearemos la traducción de los fragmentos elegidos.

5. TRADUCCIÓN Y ANÁLISIS

5.1. Metodología de la traducción y del análisis

Ahora pasaremos a la parte práctica de nuestro trabajo, en la que realizaremos la traducción de algunos fragmentos de *Period Power*, efectuaremos el consecuente análisis de las dificultades de traducción que nos han parecido más interesantes y extraeremos conclusiones sobre métodos y técnicas traslativas.

En un principio, realizamos un primer corpus con todos los posibles fragmentos que podríamos analizar divididos por tipo de lenguaje, compuesto de 3 textos de lenguaje inclusivo, 5 textos de lenguaje técnico, y 5 textos de lenguaje coloquial, más 22 títulos y subtítulos (*Anexo 1*). Tras reflexionarlo, elaboramos un segundo corpus con los textos que finalmente escogimos para

traducir (*Anexo 2*): un fragmento del capítulo 7 del libro (p. 268-271) para el lenguaje inclusivo; un fragmento del capítulo 2 (p. 39-41) y el glosario (p. 393-396) para el lenguaje técnico; y varios títulos y subtítulos, además de dos fragmentos del capítulo 8, para el lenguaje coloquial (p. 301-302 y 328); un total de 3047 palabras. Seleccionamos estos fragmentos porque creemos que representan de manera idónea la mezcla de estilos lingüísticos que contiene el original. La parte reservada para el lenguaje coloquial es más corta porque, como veremos, este está esparcido por la mayoría del texto. Resaltamos con color azul en los textos las expresiones que son ejemplo de los tipos de lenguaje que comentamos más adelante, para que resulte más sencillo seguir los comentarios que hacemos.

Por motivos de espacio, solo incluiremos en este documento el texto meta, es decir, nuestra traducción de esos fragmentos, marcando sus páginas y capítulos. No obstante, el corpus con el total de fragmentos que seleccionamos en un primer momento estará disponible en el [Anexo 1](#) y los textos originales que finalmente escogimos en el [Anexo 2](#). Además de esto, incluiremos un [Anexo 3](#), en el que se muestra el trabajo de análisis de todo el libro que realizamos antes de elaborar nuestro primer corpus.

En cuanto al análisis de dificultades y técnicas de traducción, hemos dividido nuestros comentarios según los tipos de lenguaje que hemos reconocido para la traducción y, dentro de cada apartado, hemos agrupado los comentarios según si designan fenómenos similares o las técnicas de traducción que hemos utilizado con ellos. Los mostramos a continuación.

5.2. Traducción

Texto ejemplo de lenguaje inclusivo

No todas las personas que menstrúan son mujeres (capítulo 7, p. 268-271).

Las reglas pueden ser incómodas y dolorosas, pero si eres una persona **trans**, no binaria o intersexual, pueden conllevar un problema añadido: la **disforia de género**, es decir, el malestar que una persona experimenta a raíz del sexo y género que se le asignaron al nacer. Tal como señala el modelo trans Kenny Jones: «las reglas te vuelven hiperconsciente de las partes de tu cuerpo que no se sienten necesariamente como “tú”. Era como si mi cuerpo me dijese “a propósito, por si lo habías olvidado, sigues siendo una mujer biológica” y me daba cuenta de que me entraba mucha ansiedad. Parecía que mi cuerpo sabía que estaba a punto de pasar por algo que no me gustaba».

Las personas transgénero son aquellas cuya identidad de género no se corresponde con el sexo que se les asignó al nacer.

Las personas no binarias son aquellas cuya identidad de género no puede definirse bajo el **binomio de género femenino y masculino**.

Intersexual es un término general que describe una serie de condiciones en las que una persona nace con una anatomía reproductiva y/o sexual que no se ajusta a las definiciones típicas de mujer u hombre.

Las personas cisgénero son aquellas cuya identidad de género coincide con el sexo que se les asignó al nacer.

Hay una suposición con la que me encuentro a menudo en las redes sociales, normalmente cuando alguien no puede aceptar que hay **personas que menstrúan** que no se identifican como mujeres, es entonces cuando afirman que cualquiera que no quiera su regla debería tomar **testosterona (T)** para detenerla. Por desgracia, no es tan sencillo. A pesar de que algunas personas que toman testosterona notan que sus reglas paran poco después de empezar a tomarla, **otras no experimentan esos efectos**. Como explica Cass Bliss, alias *The Period Prince*, activista de la menstruación y artista de género no binario y trans, no todas las personas querrán tomar testosterona, e incluso si lo hacen, puede que no tengan acceso a ella o puedan permitírsela si no está disponible a través de su sistema sanitario o su seguro médico. En cuanto a cómo ha afectado el tomar testosterona a su ciclo, la experiencia de Cass no ha sido muy buena hasta el momento, tal y como explica en **su artículo** para la revista **Seventeen**¹: «Antes de empezar a tomar testosterona, tenía un ciclo normal de 3–5 días que llegaba con unos pocos efectos secundarios. Pero después de 3–4 meses con las hormonas, mis reglas se volvieron extremadamente irregulares, duraban hasta dos semanas y me causaban los peores cólicos que he experimentado en mi vida. Esto continuó durante los seis meses en los que estuve tomando testosterona y no ha mejorado desde que tuve que parar de tomarla por problemas financieros y con mi seguro».

Las personas que toman testosterona y se dan cuenta de que detiene sus reglas pueden seguir experimentando síntomas menstruales. Kenny empezó su transición médica a los 16 años tomando bloqueadores hormonales que, tras unos meses de disminución gradual de la pérdida de sangre, acabaron por interrumpir la menstruación. A los 18 años, pasó a tomar testosterona y empezó a experimentar algo de dolor y manchado durante un tiempo. No ha vuelto a sangrar desde los 19 años, pero a los 24 todavía experimenta ocasionalmente síntomas leves de regla, como cólicos, hinchazón y cambios anímicos.

La página web de Cass, ***Bleeding While Trans (Sangrar Siendo Trans)***, presenta reseñas de productos menstruales realmente útiles, sobre si estos se adaptan a **las personas menstruantes que no son mujeres**, en lo que se refiere a los inconvenientes que pueden surgir al usar algunos de ellos, así como a qué género/s se dirigen los envases en los que vienen, y de qué manera las empresas respaldan un espacio para todas las **personas con períodos**. **Elle** («elle» es el pronombre personal que prefiere Cass) explica que, aunque las empresas que fabrican ropa interior para la menstruación pueden promocionar un producto que se describe como «culote para chicos» apto para todos los géneros, algunos de ellos están claramente diseñados para que los lleven **mujeres cis** y no tienen en cuenta el hecho de que las **personas menstruantes** trans no quieren que les sobresalgan los mofletes de las nalgas de la ropa interior. No obstante, hay empresas como Aisle y Pyramid Seven que tienen bóxeres menstruales diseñados específicamente teniendo en cuenta las necesidades de **los y les menstruadores** que no se identifican como mujeres, y el lenguaje y las fotos de sus páginas web reflejan que dichas empresas se preocupan por la inclusividad de género.

Cass señala que, aunque tener que interactuar con los genitales para insertar un tampón o una copa menstrual puede provocar una mayor disforia, el uso de una copa tiene la ventaja de que puede llevarse puesta hasta 12 horas, lo que hace que utilizar un baño público sea una actividad más segura. A pesar de eso, Cass explica que: «El mayor inconveniente de las copas frente a las compresas y los tampones es que requieren una interacción directa con la sangre menstrual al introducirla o extraerla. Para mí, la incomodidad de la copa es mucho más llevadera que el pánico que me producía cambiarme el tampón 3–4 veces al día en el baño de

los hombres».

El autocuidado durante la regla no es negociable, no sólo en lo relativo a la salud física y mental, sino también a la seguridad personal. El riesgo de violencia física es muy tangible para cualquiera que no se ajuste a los géneros que se nos asignan al nacer, pero ese riesgo se dispara cuando se está menstruando. Controlar el flujo menstrual en [un baño público donde el género está marcado](#) puede engendrar muchos peligros debido a un riesgo muy presente de [que descubran tu identidad de género y te señalen](#). Además, si tus pechos o pecho tienden a hincharse o dolerte, llevar una [faja torácica](#) puede ser tan incómodo que ni siquiera sea una opción, tal como le ocurre a Cass: «Se me hinchaban las tetas, lo cual es especialmente frustrante como persona trans, se me ponían tan mal que no podía llevar una faja y eso significaba [que me confundían mucho de género](#)».

¹ [Seventeen](#) es una revista estadounidense cuyo público principal son adolescentes.

Textos ejemplo de lenguaje técnico

¿De qué va esa mancha húmeda en tus bragas? (capítulo 2, p. 39-41).

[...]

El increíble proceso del ciclo menstrual está orquestado por la delicada danza de varias hormonas:

- **Hormona liberadora de gonadotropina (GnRH)**

La GnRH es [la que manda](#) en tu ciclo. [El hipotálamo, glándula que se sitúa en el cerebro](#), libera impulsos de GnRH que se transmiten a su glándula vecina, la pituitaria. Esta capta los mensajes que le envía la GnRH y libera la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH) ([véanse más adelante](#)). Estas dos hormonas se comunican con los ovarios y hacen que los folículos maduren y acaben liberando un [óvulo](#) en el momento de la ovulación. Piensa en [Meryl Streep en *El diablo viste de Prada*](#): su presencia se siente en todas partes y nada ocurre sin que ella lo diga, aunque se encarga de que sus secuaces, la FSH y la LH, hagan el trabajo de verdad.

- **Hormona foliculoestimulante (FSH)**

La hormona foliculoestimulante [cumple exactamente con lo que pone en la etiqueta](#): estimula los folículos para ayudar a madurar los óvulos que contienen. Hace acto de presencia cuando los niveles hormonales son bajos al principio del ciclo y estimula los folículos para que [crezcan y resplandezcan \(técnicamente no resplandecen, pero a mí me gusta pensar que están compitiendo por llamar la atención: «¡elígeme! ¡elígeme!»\)](#). Una vez que el folículo principal ha sido seleccionado y empieza a producir estrógeno, la FSH se detiene, puesto que su trabajo ha terminado, de momento. No obstante, cuando la cantidad de estrógeno bombeado por el folículo maduro alcanza un umbral, la FSH reaparece y se turna con la hormona luteinizante (LH) para apoyarse mutuamente y hacer las cosas cada vez mejor. Sus esfuerzos combinados dan lugar a que el folículo libere su óvulo. Imagínate a Tyra Banks en [America's Next Top Model²](#): al principio está allí animando a todas las concursantes, ayudándolas a sentirse bien y dándoles todo lo que necesitan para madurar, luego se aleja para ver quién va a florecer realmente y, una vez que se ha proclamado una ganadora, vuelve con un montón de elogios y le entrega su premio para que pueda lanzar su carrera (u ovular en este caso).

- **Estrógeno**

El estradiol es la forma de estrógeno que liberan los folículos en desarrollo y que domina durante la primera mitad del ciclo. A mí me gusta pensar que el estrógeno es como la Beyoncé de las hormonas: segura de sí misma, seductora, sensual, fértil y capaz de aprender complejas rutinas de baile, porque se le da de perlas adquirir nuevas habilidades. Hace que tus facciones parezcan más simétricas, mejora el aspecto de tu piel, te hace sentir genial, transforma tus andares en un contoneo atrevido, exige atención y está lista para conquistar el mundo, porque sencillamente es fabulosa.

- **Hormona luteinizante (LH)**

La hormona luteinizante es el poder y la fuerza que hay detrás del momento final de la ovulación. Durante las 24 horas que preceden a la ovulación y cuando el estrógeno alcanza su punto máximo, estimula la secreción de LH, que a su vez estimula el folículo para que produzca más estrógeno y, junto con la FSH, da lugar a la ovulación. Aunque [Beyoncé \(estrógeno\) pueda parecer la estrella del espectáculo, es Solange, su hermana \(LH\)](#), quien tiene el poder de hacer que se produzca la ovulación. [O darle una paliza a Jay-Z](#). La LH también se ocupa de dar instrucciones al cuerpo lúteo del ovario para que produzca progesterona tras la ovulación y es [la encargada](#) de la segunda mitad del ciclo.

- **Testosterona**

La testosterona NO es una hormona masculina, la producen todos los seres humanos. Es activa, ambiciosa, sexy y competitiva, en otras palabras, la Serena Williams de las hormonas. Te ayuda a mantener y aumentar la densidad muscular y ósea, por no hablar del empujoncito que le da a tu libido cuando alcanza su punto álgido en el período previo a la ovulación.

- **Progesterona**

La progesterona, callada, tranquila e introspectiva, domina la segunda mitad del ciclo y puede ser la culpable de tu ansiedad, tus lágrimas y tus cambios de humor. Te ralentiza y te incita a quedarte en casa y comer comida casera. La Kristen Stewart de tus hormonas reproductivas. Está tensa, no quiere ser el centro de atención, prefiere los pantalones anchos y quedarse en casa [haciendo un bizcocho con sus amigas](#).

² [America's Next Top Model](#) es un programa de telerrealidad estadounidense en el que varias aspirantes a modelo compiten por una oportunidad para comenzar su carrera en el mundo del modelaje.

Glosario (p. 393-396).

Alteradores endocrinos Sustancias químicas presentes en alimentos, pesticidas, productos de higiene personal, plásticos y disolventes que [interfieren en el funcionamiento del sistema endocrino](#).

Amenorrea Ausencia de menstruación durante la edad reproductiva.

Amenorrea hipotalámica (AH) Cuando los períodos cesan, porque el hipotálamo detiene o ralentiza la producción de GnRh.

Andrógenos Grupo de hormonas que tradicionalmente se denominan «masculinas», pero que poseen las personas de todos los géneros. La testosterona es un ejemplo de andrógeno.

Bisfenol A (BPA) Alterador endocrino que imita a los estrógenos. Está presente en muchos

productos, desde las botellas de agua y los envases de alimentos hasta el papel térmico en el que se imprimen los recibos. Puede provocar cáncer de mama y otras enfermedades y anomalías.

Ciclo anovulatorio Ciclo menstrual en el que no se ha producido la ovulación y, por tanto, el cuerpo lúteo no ha producido progesterona.

Ciclo menstrual Comienza el primer día de la menstruación y termina cuando empieza la siguiente.

Cortisol Hormona producida por las [glándulas suprarrenales](#) que regula un gran número de procesos corporales, como los niveles de azúcar en sangre y la respuesta inmunitaria. También se libera en respuesta al estrés.

Cuerpo lúteo Tras la ovulación, el folículo que contiene el óvulo de ese mes se colapsa y forma el cuerpo lúteo, una glándula temporal que produce y segrega progesterona en la segunda mitad del ciclo.

Eliminación de estrógenos Formas en las que se metabolizan (procesan) los estrógenos.

Endometrio [Membrana mucosa que reviste el útero](#). En cada ciclo menstrual, se engrosa para preparar la posible implantación de un óvulo fecundado y se desprende durante la menstruación si no se produce la concepción.

Estrógeno Término genérico que engloba las tres formas de estrógeno: estradiol, estrona y estriol. Los estrógenos son responsables del desarrollo y la regulación del sistema reproductor femenino, pero también están presentes en los hombres.

Fase folicular Primera mitad del ciclo menstrual, que comienza con la menstruación y termina con la ovulación, en la que los folículos ováricos crecen y maduran hasta liberar un óvulo en el momento de la ovulación. Durante esta fase, el endometrio se engrosa como preparación para la implantación de un óvulo fecundado.

Fase lútea Segunda mitad del ciclo (desde la ovulación hasta el inicio de la menstruación), que [suele durar entre 12 y 16 días](#).

Fase premenstrual Una o dos semanas que preceden a la menstruación.

Folículo Saco lleno de líquido que contiene un óvulo inmaduro. Durante la ovulación, el folículo libera un óvulo maduro que se colapsa y forma el cuerpo lúteo.

Globulina de fijación a las hormonas sexuales (SHBG) Proteína producida por el hígado que se une a las hormonas excedentes, como los estrógenos y la testosterona.

Hemorragia por privación Hemorragia mensual que se produce cuando una persona que utiliza un método anticonceptivo hormonal, como la píldora, experimenta un descenso (o privación) de hormonas al tomar las píldoras placebo de su envase, lo que provoca el desprendimiento del endometrio.

Hipertiroidismo Cuando la glándula tiroides es muy activa y produce demasiadas hormonas tiroideas.

Hipotiroidismo Cuando la glándula tiroides es poco activa y no produce suficientes hormonas tiroideas.

Hirsutismo Crecimiento excesivo de vello en la cara y el cuerpo, a menudo causado por un exceso de andrógenos.

Histerectomía Extirpación quirúrgica del útero. Cuando también se extirpan los ovarios y el cuello del útero se denomina histerectomía total, pero si estos se mantienen intactos, se denomina histerectomía subtotal.

Hormona folículoestimulante (FSH) Hormona producida por la **hipófisis** (glándula que se encuentra en el cerebro) que estimula los folículos de los ovarios, para que crezcan y maduren.

Hormona liberadora de gonadotropina (GnRh) Hormona liberada por el hipotálamo que estimula a la hipófisis para que libere FSH y LH.

Hormona luteinizante (LH) Hormona producida por la hipófisis. El pronunciado aumento de LH hacia el final de la primera mitad del ciclo desencadena la ovulación y el desarrollo del cuerpo lúteo.

Menarquia Primera menstruación que se tiene en la vida.

Menopausia Fin de la edad menstrual, que se alcanza oficialmente un año después de la última regla.

Menstruación Tu período.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (MBCF) Forma de identificar los momentos fértiles y no fértiles del ciclo menstrual, incluido el uso de gráficos de TB, y que pueden utilizarse para evitar o lograr el embarazo.

Microbioma Comunidad de microorganismos que viven en el cuerpo o en una parte específica del mismo, como el intestino o la vagina, y que llevan a cabo muchos procesos corporales, incluida la fabricación de hormonas.

Ovulación Se produce cuando un folículo ovárico libera un óvulo maduro.

Perimenopausia Período de tiempo en el que se producen cambios hormonales antes de que cese por completo la menstruación, lo que puede provocar síntomas como sofocos e insomnio.

Posparto Período de tiempo que comienza tras dar a luz y no termina nunca.

Pregnenolona Hormona producida por las glándulas suprarrenales que es precursora de otras hormonas, como el cortisol, los estrógenos, la progesterona y la testosterona.

Progesterona Hormona producida por el ovario tras la ovulación, necesaria para mantener el embarazo.

Progestina Hormona sintética similar, pero no igual, a la progesterona.

Síndrome premenstrual (SPM) Síntomas físicos y emocionales que pueden aparecer en la fase premenstrual.

Sistema endocrino Conjunto de glándulas del cuerpo productoras de hormonas, como la hipófisis, el hipotálamo, el tiroides, las glándulas suprarrenales y los ovarios.

Temperatura basal (TB) Temperatura corporal más baja que se alcanza en reposo. Se toma inmediatamente después de despertarse por la mañana y, dado que las temperaturas son más altas después de la ovulación y a lo largo de la segunda mitad del ciclo, puede utilizarse para identificar cuándo se ha producido la ovulación.

Testosterona Hormona conocida como andrógeno. Se produce en pequeñas cantidades en las glándulas suprarrenales y los ovarios de las mujeres y en mayores cantidades en los hombres.

Trastorno disfórico premenstrual (TDPM) Forma muy grave de SPM que provoca malestar mental

y físico en la fase premenstrual y que se alivia a los pocos días de iniciarse la menstruación.

Vagina Conducto interno que conecta la vulva con el [cuello del útero \(cérvix\)](#).

Vulva Tus genitales externos, incluidos el clítoris y los labios. En otras palabras, todo lo que se ve.

Textos ejemplo de lenguaje coloquial

Títulos:

(p. 18) Primera sección: ¡A conocerse! – *Get to Know Yo' self*

(p. 19) Capítulo 1: La infame vagina – *The notorious v.a.g.*

(p. 38) Capítulo 2: ¿De qué va esa mancha húmeda en tus bragas? –

What that wet patch on your knickers is all about

(p. 77) Capítulo 3: Diamantes de sangre (Invierno) – *There will be blood*

(p. 118) Capítulo 4: Que empiece la fiesta (Primavera) – *Let's get this party started*

(p. 141) Capítulo 5: Que el ritmo no pare (Verano) – *Don't stop me now*

(p. 177) Capítulo 6: Autopista al infierno (Otoño) – *Highway to hell*

(p. 222) Capítulo 7: Rebelde con cambios – *Ch-ch-ch-changes*

(p. 276) Tercera sección: Date un caprichito – *Treat Yo' self*

(p. 344) Capítulo 9: Cuando se te cae el mundo encima – *When things fall apart*

Subtítulos:

(p. 222) Nena, pronto serás una mujer – *Girl, You'll Be a Woman Soon*

(p. 279) Hacer de tripas corazón – *No Guts, No Glory*

(p. 300) ¡Qué piz-pireta! – *Go DUTCH*

(p. 323) Polvo blanco mortífero - No, no hablo de cocaína. Me refiero a una sustancia sumamente adictiva que las ratas prefieren antes que la cocaína: el azúcar.

– *Deadly white powder - No, not cocaine. I'm talking about a highly addictive substance that rats prefer to cocaine - sugar.*

(p. 324) ¡Ay, la leche! – *Got milk?*

(p. 333) Camarón que se duerme, no se lo lleva la corriente – *If you Don't Snooze, you Loose*

(p. 336) Cari, apaga la luz azul – *Baby, Don't Keep the Blue Light on*

(p. 345) 99 problemas, y tu regla es el principal – *99 Problems, and your Period is the Main One*

Es hora de que tu mierda te importe más que una mierda (capítulo 8, p. 301-302).

Los estrógenos, junto a otras hormonas y toxinas, también se excretan a través de la bilis (un fluido que el hígado segrega) y a continuación entran en los intestinos, permitiendo que salgan del cuerpo a través de la [caca](#). Este maravilloso proceso [se chafa](#) cuando hay un desequilibrio en las bacterias del intestino, por la inflamación, el uso de antibióticos o el no

cuidar la dieta, así como cuando se padece estreñimiento. En lugar de que el estrógeno salga del cuerpo, se reabsorbe y vuelve a circular por él, provocando síntomas de exceso de estrógeno; mal rollo.

Piensa en la fluidez con la que los alimentos salen de tu cuerpo. ¿Haces caca con regularidad o estás retenida? Una eliminación saludable significa tener al menos una evacuación satisfactoria y completa al día, es decir, un cuatro en la tabla de heces de Bristol (como una salchicha o una serpiente, lisa y blanda). El estreñimiento mejora aumentando la ingesta de agua y fibra (es decir, **verduritas**), y mediante el movimiento, ya sea moviendo todo el cuerpo o utilizando terapias manuales como el masaje abdominal. No es de extrañar que **muchos y muchas de nosotros y nosotras** padezcamos estreñimiento: estamos en la silla o el sofá todo el día, casi sin beber agua y nuestra dieta carece de suficiente fibra. **Y eso sin contar el miedo a hacer caca donde curras.**

El mensaje con el que nos tenemos que quedar es que no podemos esperar tener unas hormonas equilibradas si nuestro intestino y nuestro hígado tienen problemas.

El alcohol (capítulo 8, p. 328).

El alcohol te **revoluciona las hormonas** al aumentar el estrógeno y contribuir a la dominación de este. **Limítalo tanto como puedas, pero si no puedes evitar tomar un poco**, asegúrate de beber tras haber comido algo, y **bebe mucha agua con tu bebida de confianza**. El alcohol también tiene mucho azúcar y algunos tipos más que otros, **así que escoge una copa de vino antes que un ron-cola**. Aunque el vino tinto contiene resveratrol, un compuesto con gran poder antiinflamatorio y un potente antioxidante, la cantidad que contiene un vaso de vino es insignificante. **Y no, eso no significa que debas beberte una botella entera.**

6. ANÁLISIS DE LA TRADUCCIÓN

6.1. Lenguaje inclusivo

Desde el título del fragmento «No todas las personas que menstrúan son mujeres», se deja claro que nos vamos a encontrar con un concepto de género más amplio que el que percibimos tradicionalmente. En el texto, dos personas transexuales relatan algunas de sus experiencias con la menstruación y se mencionan los pronombres personales que prefieren. En el caso de Kenny sería *he*, y en el caso de Cass sería *they*, que hemos traducido como «él» y «elle» respectivamente, haciendo uso de la técnica de la *compensación*. Como introdujimos anteriormente, el pronombre «elle» no está reconocido por la Real Academia Española, aunque en algunas facultades y universidades de Argentina su uso está permitido¹⁰. No obstante, las comunidades hispanohablantes de personas no binarias lo utilizan cada vez con más frecuencia y, dado que este es un texto dirigido a ellos, creo que su empleo es más que pertinente. En el caso del pronombre posesivo *their*, la traducción sería «su» que es de género neutro en español, por lo que no tiene sentido conservarlo en la aclaración que contiene el original entre paréntesis

¹⁰ Disponible en: <https://modii.org/lenguaje-no-sexista-la-letra-e/>

(*'their' is Cass's preferred pronoun*), sino que lo *compensamos* incluyendo el pronombre «elle» por primera vez. Además de esto, hay varias citas directas que hemos intentado traducir de la manera más literal posible, para no adulterar el mensaje que querían transmitir sus interlocutores.

Es necesario hacer un par de *explicitaciones* debido a diferencias culturales, aunque estas no se encuentren dentro del lenguaje inclusivo. Por ejemplo, ponemos una nota al pie para explicar que *Seventeen* es una revista estadounidense para adolescentes, ya que no se vende en España. Otro ejemplo sería la traducción entre paréntesis de la página web de Cass *Bleeding While Trans*, ya que si la tradujésemos omitiendo por completo el original, nos podría remitir a otra página web distinta y, si lo dejásemos sin aclarar, las personas hispanohablantes que no supiesen inglés se perderían parte del mensaje.

Nos vemos obligadas a incidir en la técnica de la *explicitación*, pues la hemos utilizado con mucha frecuencia a lo largo de nuestra traducción. Algunos ejemplos más, que en este caso sí que remiten al lenguaje inclusivo, serían *a gendered public bathroom*, «un baño público donde el género está marcado»; *it won't work that way for everyone*, «otras no experimentarán esos efectos»; o *male and female gender binary*, «el binomio de género masculino y femenino».

En nuestra traducción, lo más habitual ha sido optar por la *generalización* a la hora de traducir los términos *people with periods*, *people who menstruate* y *menstruators*. Hemos utilizado alternativamente «personas menstruantes» y «personas con períodos», aunque en una ocasión nos inclinamos por la *especificación* con los artículos «los y les menstruadores», ya que en el texto se está hablando de personas que no se identifican como mujeres. De esta manera, se muestra un abanico un poco más amplio de terminología para designar una misma realidad y hacen que el texto resulte ligeramente más dinámico. También *generalizamos* a través de la palabra «persona», cuando se están definiendo los términos *transgender people*, *non-binary*, *intersex* y *cis-gender*, puesto que resultaba más natural seguir un mismo esquema en español y definir a través de un sustantivo en lugar de un adjetivo la mayoría de las veces.

En algunos casos el argot sí que coincide tanto en el inglés como en el español, como en el acortamiento «trans» para referirse a alguien transgénero. En otros no, como cuando se utiliza la sigla *T* para referirse a *testosterone*, que está muy extendida en el lenguaje hablado del inglés, pero que hemos *omitido* en español, pues ese uso se desconoce en el lenguaje hablado.

Hay varios términos más conocidos que remiten a la comunidad LGBTI, como *non-binary*, *trans*, *intersexual*. Aunque también existen otros muy específicos como *gender dysphoria*, *chest binder*, *being outed*, *be misgendered*. En el caso de los dos primeros, existían las equivalencias «disforia de género» y «faja torácica», mientras que los dos últimos no presentaban equivalencias y elegimos utilizar *modulaciones* más explicativas: «que descubran tu identidad de género y te señalen», «me confundían mucho de género».

6.2. Lenguaje técnico

En cuanto al lenguaje técnico, aparte de buscar los términos en diccionarios y bases de datos especializadas (ver capítulo 4), nos hemos servido principalmente de las estrategias de *explicitación*, *transposición* y *modulación* a la hora de naturalizar el discurso científico divulgativo al español, puesto que la sintaxis del inglés para este tipo de textos es diferente.

Por ejemplo, un caso de *explicitación* sería cuando al hablar de las hormonas escribimos las siglas, tanto en el título como en el cuerpo del texto, para que no haya lugar a dudas. Otro ejemplo sería el de Solange, la hermana de Beyoncé, ya que no es una referencia cultural que se fuese a entender en español sin esa aclaración y sustituirla por otra referencia más naturalizada quizás cortarían la temática del discurso. En cuanto al resto de las referencias culturales a actrices, modelos y cantantes, las hemos dejado como estaban, en casi todos los casos (Meryl Streep en *El diablo viste de Prada*), excepto en el de *America's Next Top Model*, donde hemos usado *metalingüísticamente* una nota al pie para aclarar que se trataba de un programa de telerrealidad estadounidense.

En varias ocasiones nos hemos servido de la *transposición* para que la traducción se adaptase a las tendencias de escritura de la divulgación científica del español. Por ejemplo, cambiando construcciones con sustantivos por construcciones con verbos como en *12–16 days in length*, «suele durar entre 12 y 16 días»; o *the boss* «la que manda»; aunque *how the endocrine system functions*, «interfieren en el funcionamiento del sistema endocrino» es el caso contrario, es decir, cambiamos la construcción verbal por una construcción con un sustantivo.

En cuanto a las *modulaciones*, la más interesante podría ser *The inner lining of the uterus*, traducimos «Membrana mucosa que reviste el útero», en lugar de solo «Mucosa», pues creímos que traducirlo literalmente no dibujaría una imagen mental tan clara para quien leyese el libro y estuviese aprendiendo o reaprendiendo estos temas de nuevo. Otro ejemplo es *see below*, «véanse más adelante», en lugar de véase más adelante/ más abajo, ya que en este caso se hace referencia a varias hormonas sobre las que se profundiza en el glosario.

Como hemos comentado antes, las *metáforas* y *personificaciones* están a la orden del día para que el tema no se haga tan pesado y académico. Por una parte, las hormonas se personifican en actrices, atletas y cantantes famosas que «comparten» sus características e incluso sus «procesos». Por otra parte, se personifican a través de metáforas como vemos al principio del capítulo 2 «El increíble proceso del ciclo menstrual está orquestado por la delicada danza de varias hormonas»; en otros ejemplos se les asigna ciertos roles sería el caso de *the boss*, «la que manda», para designar a la hormona liberadora de gonadotropina; o *the guardian*, «la encargada», para denominar a la hormona luteinizante.

El *humor* es otra de las características más presentes a lo largo del texto con oraciones como «O darle una paliza a Jay-Z» y «técnicamente no resplandecen, pero a mí me gusta pensar que están compitiendo por llamar la atención: «¡elígeme! ¡elígeme!», que hemos dejado

prácticamente igual que en el original. Aunque hay un caso en el que hemos optado por *adaptar* la construcción *to bake apple pie with female friends* por «haciendo un bizcocho con sus amigas», debido a que hacer tarta de manzana es mucho más común culturalmente en países anglófonos, y un bizcocho alude a unas coordenadas más españolas, además de que mantiene la noción de algo dulce y hogareño. También podríamos haberlo *adaptado* como «comiéndose unos churros».

En general, la mayoría de los términos especializados son iguales o muy similares tanto en inglés como en español. No obstante, nos hemos encontrado con *variaciones denominativas* en muchos casos y hemos tenido que documentarnos sobre sus usos en los diferentes estratos de la comunicación especializada (experto a experto, médico a paciente, etc.). Un ejemplo claro serían los términos para las hormonas, cuyos equivalentes serían «folitropina», «gonadoliberina» y «lutropina», pero como nos aclara el *Libro Rojo*, el uso de los *calcos* del inglés está más extendido en las comunidades científicas y médicas, es decir, «hormona foliculoestimulante», «hormona liberadora de gonadotropina» y «hormona luteinizante». En otros casos como el de *endocrine disruptor*, hemos optado por mantenernos más alejadas del calco del inglés y utilizar «alterador endocrino» (*Libro Rojo*). También se podría escribir «perturbador» (*Libro Rojo*).

Sin embargo, hay ocasiones en las que nos hemos encontrado con términos cuyas traducciones son más alejadas de los originales, aunque en un sentido etimológico no lo sean tanto, como serían los casos de *adrenal glands* y *pituitary gland*. La primera se traduciría como «glándulas suprarrenales» y la diferencia estriba en los prefijos, pues *ad* en latín significa «cerca de» (*Oxford*) y *supra* significa «por encima de» (*DLE*¹¹); mientras tanto *renal* quedaría igual y hace referencia a los riñones. La segunda, que se refiere a una glándula situada en el cerebro, se traduciría como «hipófisis» (*DTM*¹²) que viene del latín y a su vez del griego y significa «excrecencia por debajo», mientras que *pituitary* vendría del latín y significa «flema, mucosidad» (*Oxford*). Además, tenemos un caso de *ampliación* con el término *hypothalamus gland*, ya que aunque se puede decir glándula del hipotálamo, no resulta natural y he creído más conveniente aclararlo entre comas, ya que más adelante se habla de la «glándula vecina» y resultaría un poco más confuso sintácticamente si solo escribiese «hipotálamo», ya que no sabríamos claramente si se refiere al hipotálamo o a la GnRH.

Por otro lado, nos hemos encontrado con *falsos amigos* y algunas diferencias en el uso de ciertos términos. Sería el caso de *egg*. En español se utiliza «óvulo» para los términos en inglés *egg*, *egg cell* u *ovum*, aunque en nuestra lengua, la «célula huevo» no es el óvulo, o célula sexual del aparato reproductor femenino (*Libro Rojo*), sino el cigoto, es decir, la célula resultante de la unión del espermatozoides y el óvulo (*DTM*). En cuanto a las diferencias de uso, la más clara es el empleo de los términos *cervix* y *neck of the uterus*. En español tenemos exactamente los mismos

¹¹ DLE: Diccionario de la lengua española. Real Academia Española.

¹² DTM: Diccionario de términos médicos. Real Academia Nacional de Medicina.

términos, «cérnix» y «cuello del útero», pero se intercambia el uso de uno con el otro, es decir, mientras que en inglés *cervix* se utiliza en contextos más amplios, en español se utiliza en registros más elevados. Lo mismo ocurre con *neck of the uterus*, que se reserva para contextos más especializados, y «cuello del útero», que se utiliza en el habla diaria (*Libro Rojo*).

En cuanto a las *siglas*, muchas conservan las del inglés porque los términos son muy similares, como FSH, BPA, GnRH, LH o SHBG (*Libro Rojo*), aunque existen algunas que no se mantienen igual en español, ya que los términos que designan cambian mucho más de un idioma a otro. Serían los casos de *Basal body temperature (BBT)*, «Temperatura basal (TB)»; *Fertility awareness method (FAM)*, «Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (MBCF)»; *Premenstrual dysphoric disorder (PMDD)*, «Trastorno disfórico premenstrual (TDPM)»; o *Premenstrual syndrome (PMS)*, «Síndrome premenstrual (SPM)» (*Libro Rojo*).

Un último apunte serían las diferencias en la *ortotipografía*. En inglés utilizamos las comillas inglesas “”, mientras que en español se utilizan las angulares «». Las aclaraciones entre rayas – – las hemos cambiado por aclaraciones entre comas y, por último, hemos utilizado la mayúscula para enfatizar un «NO» que en inglés se enfatizaba en minúscula y cursiva *not*.

Finalmente, el glosario se ha ordenado alfabéticamente después de la traducción al español, ya que es el formato correcto para este tipo de textos.

6.3. Lenguaje coloquial

En cuanto al lenguaje coloquial, nos hemos servido de muchas *creaciones discursivas*, *adaptaciones* y *compensaciones* para trasladarlo al español, puesto que los títulos de los capítulos y apartados elegidos presentaban rasgos fonéticos del inglés que no se podían mantener exactamente igual en nuestra lengua, o bien remitían a nombres de canciones, películas, refranes, expresiones idiomáticas, etc., cuestiones muy arraigadas en la cultura meta que hemos decidido acercar o adaptar a la nuestra.

Los títulos y subtítulos de los capítulos es un punto en el que merece la pena detenerse. El capítulo 3 se llama *There will be blood*, que es el título de una película, cuya traducción al español es *Pozos de ambición*, por lo que no hay una alusión a la sangre. La sinopsis del *film* cuenta que, a partir de la apertura de pozos de petróleo en una zona de Estados Unidos, esta comienza a enriquecerse, aunque a costa de varias muertes de obreros. En su lugar, usamos una *creación discursiva* y elegimos el título de la película *Diamantes de sangre*, la historia es diferente, pero al fin y al cabo mueren muchas personas debido a la ambición por el dinero y se mantiene la palabra sangre en el título.

El capítulo 5 se llama *Don't stop me now*, que es el título de una canción de la banda británica Queen. En lugar de hacer una traducción literal, hemos optado de nuevo por una *creación discursiva* y hemos elegido la canción *Que el ritmo no pare* de Patricia Manterola, ya que

es muy conocida en el contexto español y el título hace referencia a no parar, que es de lo que se habla en el capítulo.

En el título del capítulo 2, *What that wet patch on your knickers is all about*, hacemos un juego de palabras para trasladar el registro coloquial y las notas de humor que tiene el original. Hemos escrito «¿De qué va esa mancha húmeda en tus bragas?» con un doble sentido. Por una parte, es como si estuvieses diciéndole a una amiga «¿de qué va ese tío?», y por otra, se presenta el sentido de «¿de qué trata esto?».

Otra temática que se ve a lo largo del libro es la de las alusiones a las relaciones de pareja, como podemos observar en el título del Capítulo 9 *When things fall apart* o el título del apartado *Baby, Don't Keep the Blue Light On*. En el primer caso, el capítulo trata de las enfermedades del sistema reproductivo femenino y el título recuerda a cuando se experimenta una ruptura. Lo hemos *adaptado* como «Cuando se te cae el mundo encima», que, aunque no solo se pueda aplicar para rupturas, sí que mantiene esa sensación de cuando ocurre algo devastador. En el segundo caso, el apartado trata sobre cómo afecta la luz azul de las pantallas de los aparatos electrónicos al sueño y el título recuerda a cuando compartes cama con tu pareja y a lo mejor se queda hasta más tarde leyendo y le pides que no se deje la luz encendida, entonces lo hemos *modulado* y traducido como «Cari, apaga la luz azul»

En algunos de los títulos de los capítulos y apartados nos ha sido imposible encontrar una adaptación con un contexto similar. Por ejemplo, el título del capítulo 2, *The notorious v.a.g.*, es una referencia al reconocido rapero estadounidense The Notorious B.I.G. El capítulo habla de las partes de la vulva, denominada normalmente, aunque de manera errónea como «vagina» (aclaración que hace la autora desde el principio del apartado). Se trata de una palabra o tema tabú. Como no existe un rapero con unas siglas similares que sea famoso en contextos hispanohablantes, decidimos mantener el adjetivo «infame», que significa muy conocido por algo negativo, y poner la palabra «vagina» sin acortarla, pues el acortamiento *vag* no se utiliza en español. Otro ejemplo, sería el apartado *Got milk?* que trata de los distintos efectos que puede tener la ingesta de productos lácteos en algunas personas. El título hace referencia al eslogan de una campaña publicitaria estadounidense para promover el consumo de leche de vaca durante los años 90. Debido a que esta referencia no está extendida en España, ni existe una campaña publicitaria similar, hemos decidido *modularlo* con la expresión «¡Ay, la leche!» entre exclamaciones, ya que mantiene la palabra leche y el registro coloquial.

Uno de los apartados que hemos elegido traducir tiene una temática bastante y escatológica, pues habla de la importancia de tener unas deposiciones regulares y satisfactorias. El título *It's time to give a crap about your crap*, que ya de por sí es coloquial, lo hemos traducido por «Es hora de que tu mierda te importe más que una mierda», que es más coloquial, e incluso roza lo grosero. Podría resultar un poco descompensado, pero al fin y al cabo hay veces en las que es necesario inclinar la balanza un poco más para *compensar* los elementos que no han

podido trasladarse en otras partes del texto. Existen también otras *compensaciones* en las que había un término o expresión más genérica en el original y la hemos cambiado por una opción más coloquial, para equilibrar el texto por las veces que no hemos podido encontrar una equivalencia pragmática en otra parte del mismo. Sería el caso de «donde curras» para *in the workplace*. En otros casos como el de *poo*, «caca», el registro es el mismo.

Una dificultad con la que nos hemos topado han sido las variaciones fonéticas del inglés hablado coloquial. Serían los casos de *Get to Know Yo'self* y *Treat yo' self*. Estas variaciones son difíciles de conservar en español, por lo que no lo hemos hecho. En su lugar, hemos *compensado* su pérdida con otros elementos. En el primer caso, hemos escrito «¡A conocerse!» entre exclamaciones, que además tiene un tono jovial, para que la actividad en la que nos vamos a embarcar sea más emocionante. En el segundo caso, hemos escrito «Date un caprichito», que *compensa* la omisión de sonidos con un diminutivo afectivo.

En el caso del capítulo 7 *Ch-ch-ch-ch-changes*, no hemos hallado una adaptación fonética que encapsulase la intención del título, ya que es una referencia a la letra de la canción *Cherry Bomb* del grupo The Runaways, en la que se habla de la rebeldía durante la adolescencia, y el capítulo trata de los cambios que se experimentan antes de la menarquia y durante los primeros años de la edad menstrual, que coinciden con esta época de la vida. Hemos optado por una *creación discursiva* en la que se mantuviesen los parámetros de rebeldía adolescente y cambios, por lo que hemos modificado un poco el título de la película *Rebelde sin causa* por «Rebelde con cambios».

Otra ocasión en la que se hacen juegos fonéticos sería *grow and glow*, en el capítulo de las hormonas en nuestros textos de lenguaje técnico, aunque esta vez sí que hemos podido trasladarlo al español de manera similar. A pesar de que la traducción literal de *glow* es «brillar», hemos optado por escribir «crezcan y resplandezcan», puesto que «resplandezcan» es más parecida fonéticamente a «crezcan», y, por lo tanto, da un juego similar a *grow and glow*.

Quizás uno de los casos más difíciles de adaptar ha sido el apartado *Go DUTCH*, debido a que, por una parte, *DUTCH* es el acrónimo para *Dried Urine Test for Comprehensive Hormones*, un test hormonal que se realiza a través de una muestra de orina y, por otra, la expresión *Go Dutch* significa pagar a medias. Como es lógico, conservar todo esto en español es una tarea imposible, por lo que hemos optado por la *creación discursiva* «¡Qué piz-pireta!», por un lado, le damos un carácter juguetón al título con las exclamaciones y la palabra «pizpireta», que significa vivaz y alegre; por otro lado, hacemos un juego fonético con el principio de dicha palabra, ya que suena similar a «pis», un sinónimo más coloquial de «orina».

Tampoco faltan las expresiones idiomáticas y los refranes en el texto. En general, hemos podido *adaptarlas* con versiones del español. Como ejemplos podemos escoger *does exactly what it says on the tin*, «cumple exactamente con lo que pone en la etiqueta»; *No guts, no glory*,

«hacer de tripas corazón»; o *If you don't snooze, you loose*, «camarón que se duerme, no se lo lleva la corriente».

7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En este trabajo, hemos realizado una muestra de traducción del libro *Period Power* de Maisie Hill, con el objetivo de calcular las posibles dificultades con las que nos podríamos encontrar en el libro si quisiésemos realizar su traducción.

Como declarábamos al principio del trabajo, la traducción nunca es totalmente objetiva, ya que se trata de una herramienta entre lenguas y, según la teoría Sapir-Whorf, el lenguaje moldea la sociedad, y viceversa. Desde nuestro punto de vista, el lenguaje no debe perpetuar las posturas patriarcales, y es por ello por lo que hemos abordado esta traducción como un reto, pues nos apetecía afrontar la conservación del lenguaje inclusivo, con el objetivo de usarlo como arma para irle dando visibilidad y afianzándolo. Esperamos haber alcanzado el objetivo principal que nos planteábamos: traducir correctamente todos los estilos lingüísticos del libro, en especial el inclusivo haciendo una traducción feminista.

Por otro lado, creemos que también hemos conseguido alcanzar los objetivos secundarios que nos propusimos con este trabajo. En relación con el primero de ellos, hemos contextualizado a la autora y encuadrado su libro en una corriente de pensamiento, que sería el feminismo interseccional durante la cuarta ola del feminismo, pues ella declara abiertamente que utilizará lenguaje inclusivo durante todo el libro para dar cuenta de las realidades de personas menstruantes de la comunidad LGBTI y pone el foco en temas como la pobreza menstrual o la discriminación por razón de raza en entornos sanitarios, entre otros. En cuanto al segundo objetivo, hemos estudiado brevemente cómo ha evolucionado el feminismo a lo largo de la historia y lo hemos relacionado con la rama de la traducción feminista, ya que queríamos reflejar rigurosamente la intención de la autora en el original.

Los objetivos secundarios tres y cuatro se encaminan a identificar los estilos lingüísticos de *Period Power* y las mejores técnicas para traducirlos. En cuanto al cuarto objetivo, analizar las diferencias entre el lenguaje inclusivo en inglés y en español, podemos concluir que existe un espacio más amplio para el lenguaje inclusivo en inglés desde hace más tiempo, ya que en la mayoría de los casos, en esta lengua los sustantivos y adjetivos no suelen marcar el género, mientras que en español sí. Además de esto, el pronombre *they* está muy integrado en la lengua inglesa para denominar a una persona no binaria o a alguien cuyo género desconozcamos. En español, por el contrario, no contamos con un pronombre establecido y tendremos que observar si, en un futuro, prospera la propuesta de «elle». Por otro lado, el inglés tiende a crear neologismos con adjetivos, sustantivos y verbos con bastante facilidad, como en el caso de *menstruator*, pues es un mecanismo muy propio de esta lengua, que quizás en español no

tenemos tan arraigado. Todas estas diferencias dificultan la traducción del lenguaje inclusivo entre las dos lenguas.

Por todas las razones anteriores, y en relación con las técnicas traslativas más adecuadas para reflejar el lenguaje inclusivo, en nuestra traducción al español, hemos utilizado bastantes *explicitaciones* o *generalizaciones* utilizando la palabra «persona» para englobar a todos los géneros. La explicitación da lugar a construcciones que quizás sean un poco largas, por lo que una línea futura de investigación podría ser analizar cómo traducir estas expresiones inclusivas inglesas en español con construcciones que sean más cortas. Por otra parte, nos hemos servido de la *especificación* en el caso concreto de «los y les menstruadores», ya que en esa ocasión sabíamos con certeza que el público receptor no se identificaba como mujer. También hemos *compensado* los pronombres *their* y *they* con el pronombre «elle» para reflejar las diferencias gramaticales de los pronombres entre ambas lenguas. Aunque se trate de un fenómeno que no está reconocido oficialmente, y que cuenta con partidarios y detractores, queríamos valernos de esta técnica y crear espacio para un diálogo más inclusivo. Por último, hemos utilizado la *metatextualidad* con notas al pie para explicar algunas diferencias culturales, pero no para aportar o aclarar ideas feministas.

El lenguaje técnico tiene una finalidad divulgativa, por lo que se mezcla continuamente con expresiones coloquiales, metáforas, referencias culturales (actrices, modelos, cantantes) y humor para ganarse al público receptor y se interesen por el tema. Las técnicas de traducción más útiles para trasladarlo han sido, sin duda, la *explicitación*, la *transposición* y la *modulación*, pues nos han servido para *naturalizar* el estilo gramatical del discurso científico divulgativo en inglés, cuyas estructuras son ligeramente diferentes a las del español. Dado que, en general, los términos técnicos son muy parecidos en las dos lenguas, se puede confirmar su uso y significado en recursos especializados como IATE, el *Diccionario de Términos Médicos* de la Real Academia de Medicina o el *Libro Rojo* de Fernando Navarro. Este último, quizás sea el más completo, pues suele aportar información sobre la frecuencia y tendencias de uso de cada término, además de que se actualiza regularmente, lo cual ha sido de gran ayuda cuando nos hemos encontrado con variaciones denominativas o hemos tenido dudas sobre el uso de las siglas y abreviaturas.

Los fragmentos de lenguaje coloquial, a pesar de ser los más cortos en cuanto a palabras, son los que más tiempo hemos trabajado, puesto que era muy importante no perder el gancho de los originales y mantener el doble sentido de los títulos siempre que fuera posible. Títulos y subtítulos son como los titulares de los periódicos, deben llamar nuestra atención y hacer que leamos el artículo, el capítulo en este caso. De nuevo se recurre al mundo del cine, no a actrices esta vez, sino a títulos de películas conocidas. También hay referencias al mundo de la música y modificaciones de refranes o expresiones idiomáticas populares. Hemos identificado y *naturalizado* algunas diferencias entre las dos culturas a través de *creaciones discursivas* y

adaptaciones, además de *compensaciones*, puesto que son técnicas que requieren de una mayor creatividad y, por lo tanto, ayudan a cumplir con el objetivo que tiene el texto original.

Finalmente, como líneas futuras de investigación, podríamos realizar la traducción y el análisis del libro completo de cara a una futura propuesta de traducción a alguna editorial; proponer la traducción de otros libros de Maisie Hill, pues siguen los mismos estilos lingüísticos; o traducir otros libros escritos con lenguaje inclusivo y comprobar si las técnicas que hemos recogido son igualmente efectivas.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Andrés, O., Ramos, G. y Seco, M. (s.f.). Feminismo. En *Diccionario del español actual*. Recuperado el 21 de diciembre de 2023 de <https://www.fbbva.es/diccionario/>
- Beusen, M. (2021). *Traduction partielle et commentée du livre Period Power: Harness your hormones and get your cycle working for you de Maisie Hill* [Travail de fin d'études, Université de Liège]. MatheO. <http://hdl.handle.net/2268.2/12225>
- Bolívar, M. y Ramos, I. (2015). El estudio de la variación denominativa en el proyecto VARIMED. *E-Aesla*, 1.
- Brufau, N. (2009). *Traducción y género: propuestas para nuevas éticas de la traducción en la era del feminismo transnacional* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. Gredos. <http://hdl.handle.net/10366/76219>
- Ciriza, A. (2015). Construir genealogías feministas desde el sur: encrucijadas y tensiones. *MILLCAYAC - Revista Digital de Ciencias Sociales*, 2 (3), 83-104. <https://lc.cx/VrLVrN>
- Cruz Roja (s. f.) Somos una, somos todas. Recuperado el 18 de febrero de 2024 de <https://lc.cx/y8imKR>
- Cruz, A (2019). *Traducción y género: análisis de El cuento de la criada* [Trabajo de fin de máster, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. E-spacio. <http://hdl.handle.net/20.500.14468/21657>
- Fuenmayor, V. y García, E. (2020). Patriarcado, feminismo y construcciones de género en la ficción especulativa *The Handmaid's Tale*. *Mediaciones*, 25 16, 332-346. <https://doi.org/10.26620/uniminuto>
- Fundéu. (2016). Género. En *Fundación del Español Urgente*. Recuperado el 12 de mayo de 2024 de <https://lc.cx/UqgZZa>
- Galán, C. (2003). «La ciencia en zapatillas»: análisis del discurso de divulgación científica. *Anuario de Estudios Filológicos*, 26, 137-156. <http://hdl.handle.net/10662/969>
- Garrido, C. (2021). Repensando las olas del Feminismo. Una aproximación teórica a la metáfora de las “olas”. *Investigaciones feministas*, 12, 2, 483-492. <https://doi.org/10.5209/infe.68654>
- Government of Canada. (2024). *TERMIUM Plus*. <https://lc.cx/jr2efy>
- Hill, M. (2019). *Period Power*. Green Tree.
- Hill, M. (2021). *Perimenopause Power*. Green Tree.

- Hill, M. (Anfitriona). (2020-presente). *The Maisie Hill Experience* [Podcast]. Spotify. <https://lc.cx/VAWPiV>
- Hill, M. (s. f.). *Professional bio*. Maisie Hill. Recuperado el 14 de febrero de 2024 de <https://lc.cx/sHlrPT>
- Hooks, B. (2003). *Teaching Community: A Pedagogy of Hope*. Routledge.
- Hurtado, A. y Molina, L. (2002). Translation Techniques Revisited. *Meta*, 47, 4, 498-512. <https://doi.org/10.7202/008033ar>
- Kées, C. (2019). *Un acercamiento a la traducción feminista. Estudio y aplicación de estrategias como alternativa al uso de marcas de género* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/38590>
- Lérida, A. y Valero, P. (2019). El traductor y los convencionalismos: ¿mantener la heteronormatividad o favorecer la inclusión? *AILIJ*, 17, 71-82. <https://doi.org/10.35869/ailij.v0i17.1425>
- Maisie Hill [@_maisiehill_]. (s.f.). *Publicaciones* [Perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 14 de febrero de 2024 de https://www.instagram.com/_maisiehill/
- Modii (s. f.). La letra 'e'. Recuperado el 15 de mayo de 2024 de <https://modii.org/lenguaje-no-sexista-la-letra-e/>
- Navarro, F. (2024) *Repertorio de siglas, acrónimos, abreviaturas y símbolos utilizados en los textos médicos en español* (2ª ed.).M
- Navarro, F. (2024). *Diccionario de dudas y dificultades de traducción del inglés médico* (4ª ed.).
- Oxford (s. f.) *Oxford English Dictionary* (OED). <https://www.oed.com/>
- Pascual, N. (2021). *Análisis de la pobreza menstrual en edad escolar. Lecciones aprendidas del caso de Reino Unido y su aplicación a España* [Trabajo de fin de máster, Universidad Jaume I]. Repositori Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/194362>
- Real Academia Española. (s.f.). Feminismo. En *Diccionario de la lengua española* (DLE). Recuperado el 21 de diciembre de 2023 de <https://dle.rae.es/feminismo>
- Real Academia Nacional de Medicina de España (2012) *Diccionario de Términos Médicos* (DTM). <https://dtme.ranm.es/buscador.aspx>
- Requejo, M. (2022). *Carta a mis ovarios*. GRIJALBO.
- Sanz, X. (2021). *La revolución de la menstruación*. Booket.
- Sau, V. (1981). *Diccionario ideológico feminista*. Icaria.
- Stoner. A. (Anfitriona). (2023-presente). *Dear Hollywood* [Podcast]. Spotify. <https://lc.cx/bQwH9z>
- Unión Europea. (2024). *IATE: Interactive Terminology for Europe*. <https://iate.europa.eu/home>
- Von Flotow, L. (1991). Feminist Translation: Contexts, Practices and Theories. *TTR*, 4, 2, 69-84. <https://doi.org/10.7202/037094ar>

9. ANEXOS

La carpeta con todos los Anexos está disponible a través del siguiente enlace: [ANEXOS](#)