

# Vivencia, percepción e impacto de la menopausia en la sociedad mexicana

Primer estudio sobre este concepto

**sin  
reglas**

the cocktail® analysis **identa**

# Objetivo del estudio

1

Entender el nivel de información y visibilidad de la menopausia en la sociedad en su conjunto.

2

Identificar la vivencia de la menopausia entre las mujeres mexicanas y su impacto en los distintos ámbitos de su vida



Encuesta online con 2,755 casos representativos de la población internauta mexicana por género, zona y edad, con sobremuestra de mujeres 40+ para un total de 1,261 casos en este grupo poblacional

La vivencia de

# *la menopausia*

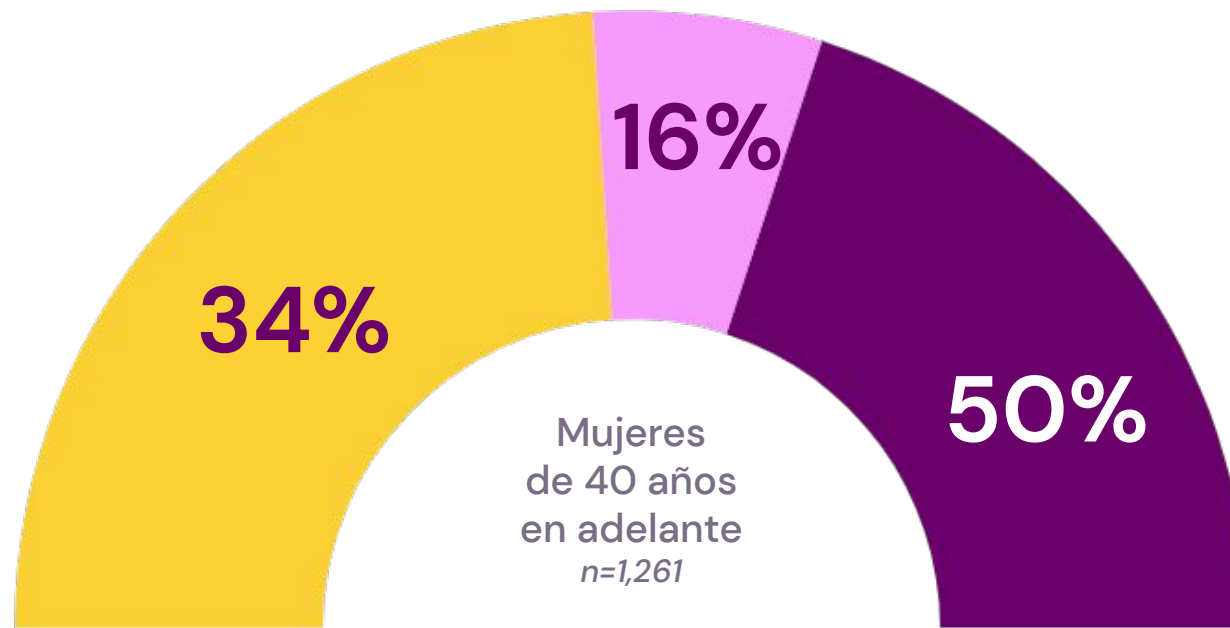
entre mujeres 40+

**sin  
reglas**

the cocktail. analysis

id<sup>o</sup>nta

- Aún no tienen vivencia de menopausia
- Posiblemente viven la perimenopausia  
(refieren bochornos, dificultad para conciliar el sueño, irregularidad o incertidumbre)
- Viven la posmenopausia  
(dejaron de reglar hace 12 meses o más)

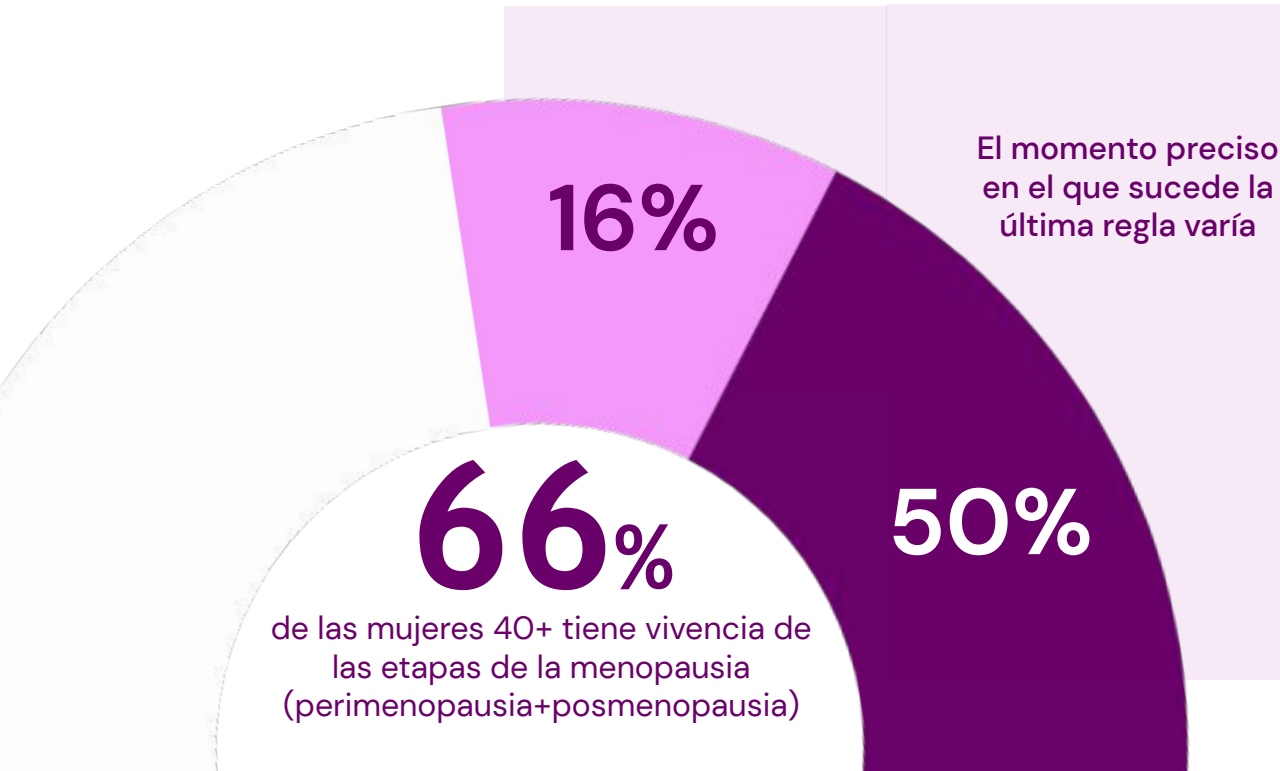


**66%**  
de las mujeres mayores  
de 40 años tienen  
vivencia de las etapas de  
la menopausia  
(perimenopausia o posmenopausia)

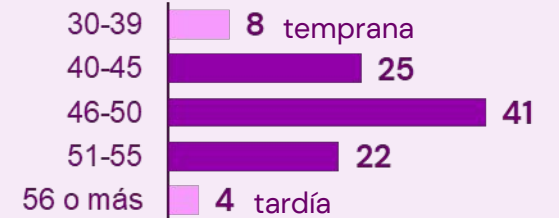
# Entre quienes tienen vivencia de las etapas de la menopausia, la experiencia no es homogénea.

**87%** Reporta sufrir o haber sufrido cuando menos un síntoma. Aquellas que sí han vivido síntomas de la menopausia, refieren en promedio 10.

**13%** No reportan ningún síntoma.



Dejaron de reglar a los **47 años** en promedio, aunque puede suceder mucho antes o mucho después



La duración de los síntomas varía

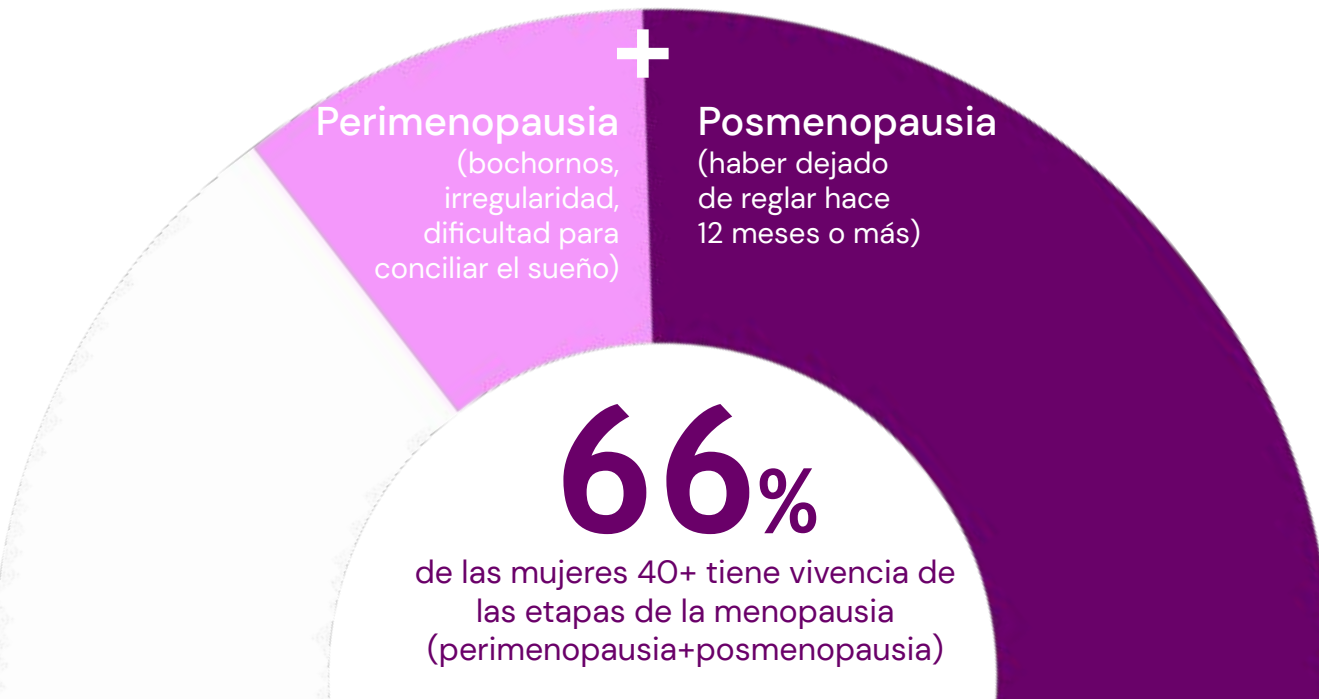


# La vivencia incide en diversos ámbitos de la vida de las mujeres:

Entre las que tienen actividad remunerada:

**La mitad**

refiere al menos una afectación en su vida laboral, sobre todo incomodidad por bochornos y percepción de menor productividad.



**6 de cada 10**

siente algún grado de incomodidad para hablar del tema con colegas, y

**8 de cada 10**

con sus superiores.

**No existen políticas al respecto en sus lugares de trabajo.**

# La vivencia incide en diversos ámbitos de la vida de las mujeres:

Entre aquellas que tienen actividad remunerada, **la mitad refiere al menos una afectación en su vida laboral**, sobre todo incomodidad por bochornos y percepción de menor productividad.

Salud **52%**

ha sido diagnosticada con al menos un padecimiento o cuadro concurrente.

## Menos de la mitad

ha tenido la conversación más básica sobre la menopausia en un contexto médico.

Apenas **23%** ha recibido atención potencialmente más integral.

## 5 de cada 10 siente

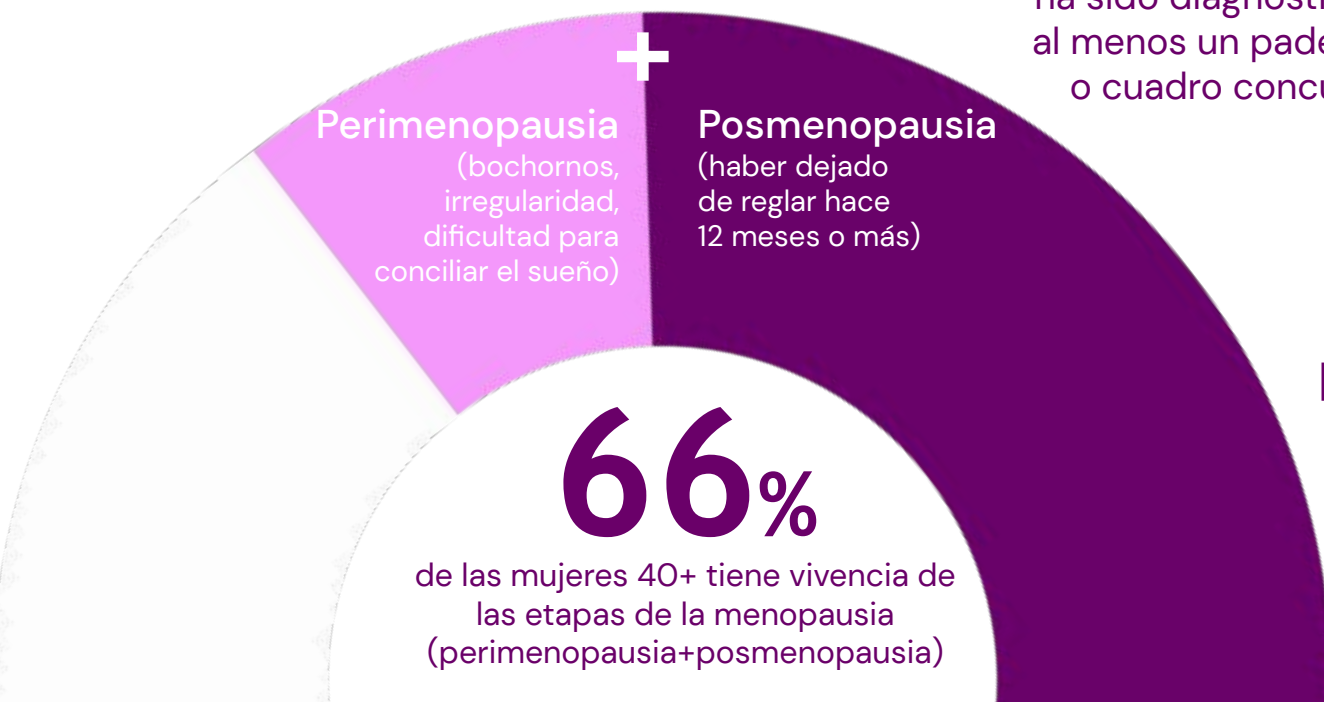
algún grado de incomodidad para hablar del tema con personal médico.

Vida personal **38%**

refiere que la vivencia de la menopausia le ha afectado en por lo menos un ámbito de su vida personal.

## La cuarta parte

refiere afectación en su vida sexual.



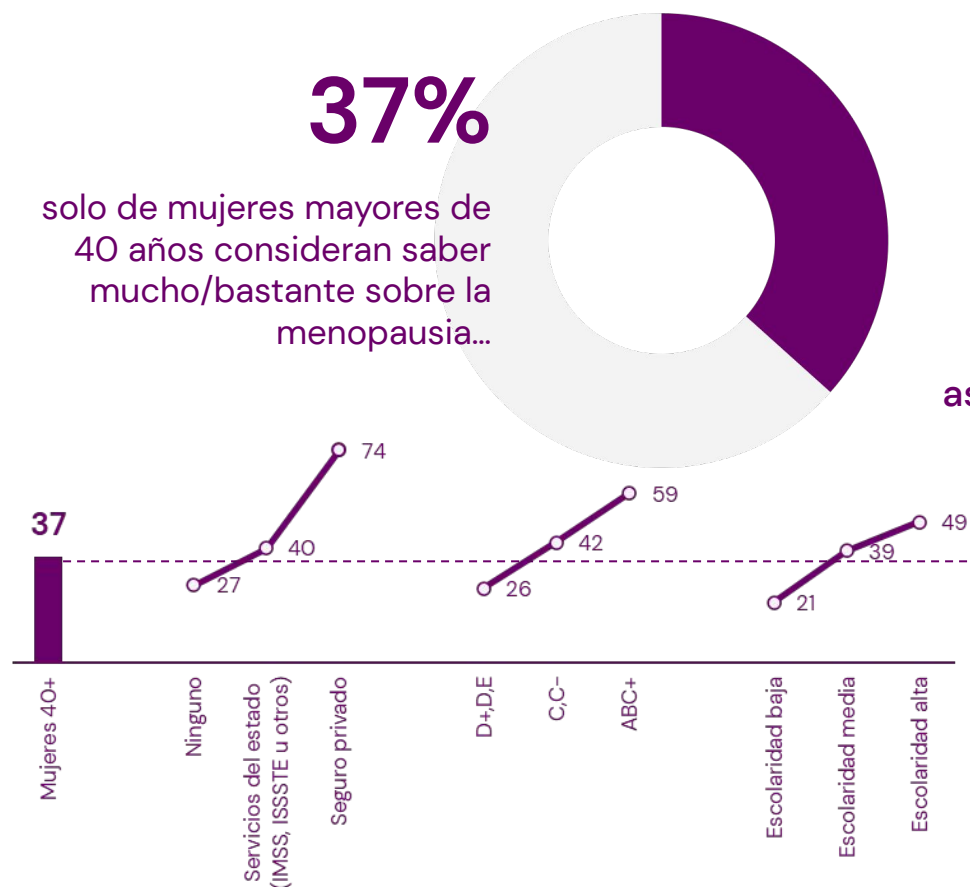
# ¿Qué tan informadas nos consideramos

**sin  
reglas**

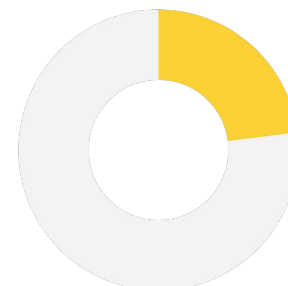
the cocktail. analysis

identa

# El conocimiento sobre la menopausia se adquiere *sobre la marcha* o después de la vivencia; no llegamos preparadas

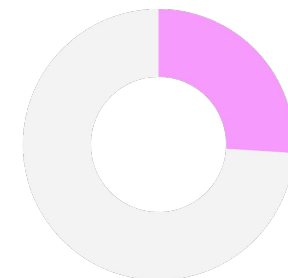


% que considera saber mucho/bastante sobre la menopausia entre quienes...



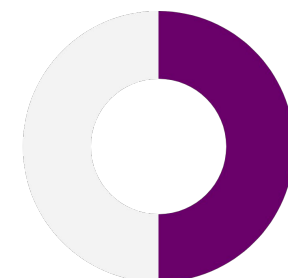
**23%**

Aún no tienen vivencia



**26%**

Viven posible perimenopausia



**50%**

Viven posible perimenopausia

También incide: El acceso potencial a servicios de salud vía seguros privados\*, NSE alto y, en menor medida, escolaridad alta

\*Apenas 3% de las mujeres 40+ refiere tener acceso a seguro privado. 67% declaran contar con IMSS, ISSSTE u otros servicios del estado. 28% refieren no tener acceso a seguro privado ni servicios del estado.

# Hay barreras de acceso a la información



**40%**

De las mujeres mayores de 40 años nunca ha buscado ni recibido información sobre la menopausia

## Entre mujeres 40+ que nunca han buscado ni recibido información:

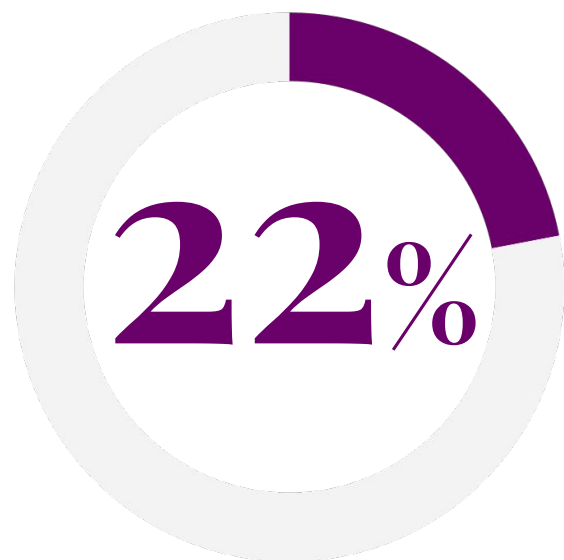
¿Por qué motivos nunca te informaste o te informaron sobre la menopausia?



- A mayor escolaridad se incrementa motivos de voluntad propia y disminuyen motivos de barreras de acceso
- Se refiere más a la incomodidad entre mujeres de escolaridad baja (23%) y mujeres mayores de 60 (19%).
- Se refiere más a la omisión por médicos entre mujeres en posmenopausia (20%).

# Y como sociedad, estamos aún menos informados

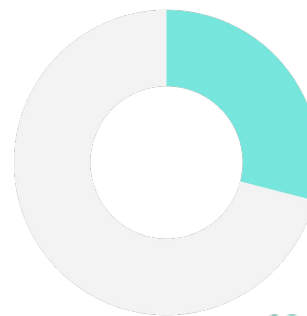
*Apenas*



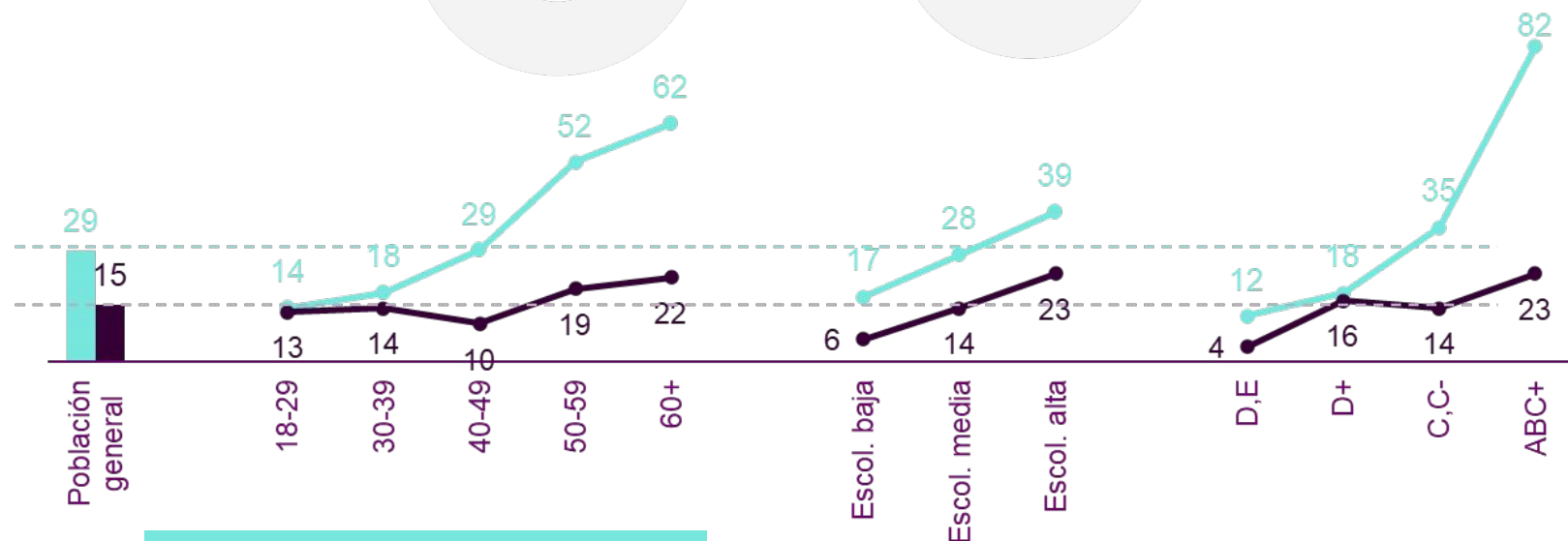
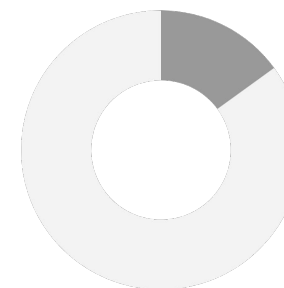
de la población general considera saber mucho/bastante sobre *la menopausia*

% que considera saber mucho/bastante sobre la menopausia entre...

**29%**  
Mujeres en general



**15%**  
Hombres en general



En mujeres está asociado de manera importante a la edad, sobre todo a partir de los 50 años. En hombres la edad es mucho menos relevante

Asociado a escolaridad en proporciones similares entre mujeres y hombres

Asociado a NSE de manera importante en mujeres, y en menor grado en hombres

¿Cómo lo vivimos?

**sin  
reglas**

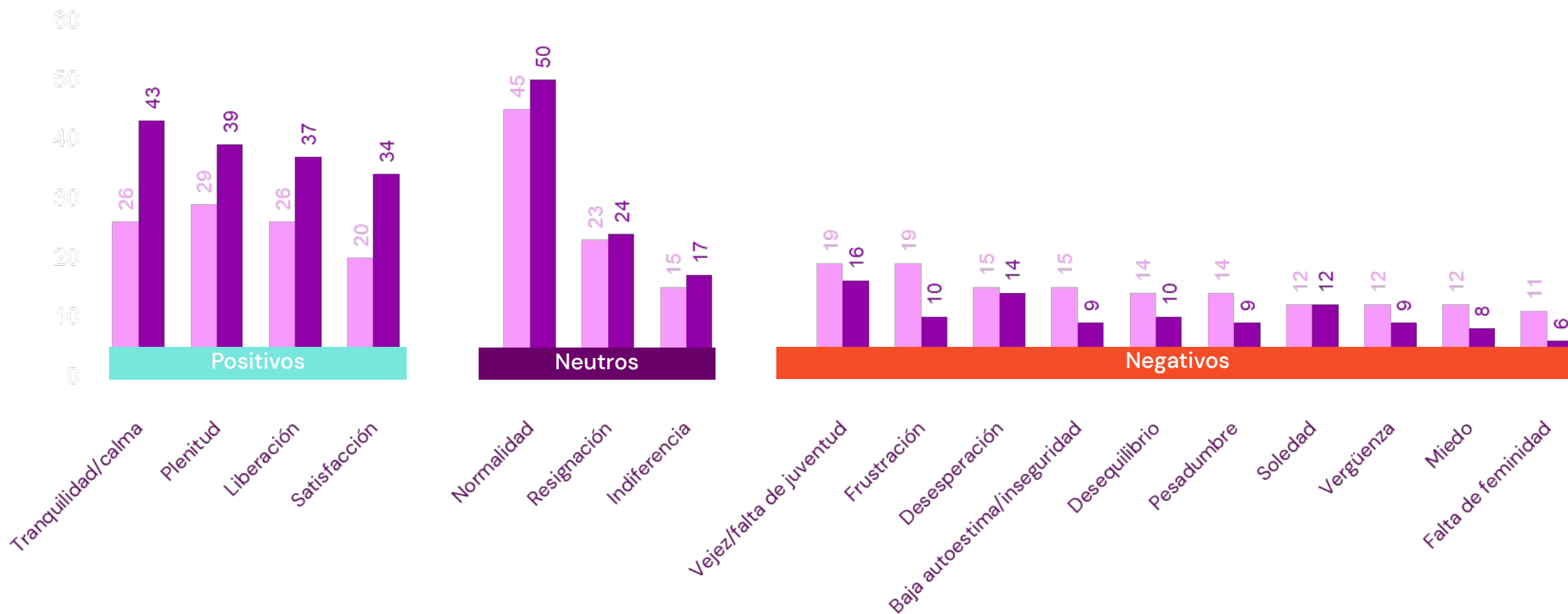
the cocktail. analysis

id<sup>o</sup>nta

# Se tiende a matizar la experiencia tras haber superado la etapa de la perimenopausia

Si piensas en la menopausia, ¿qué sentimientos o emociones te despierta?

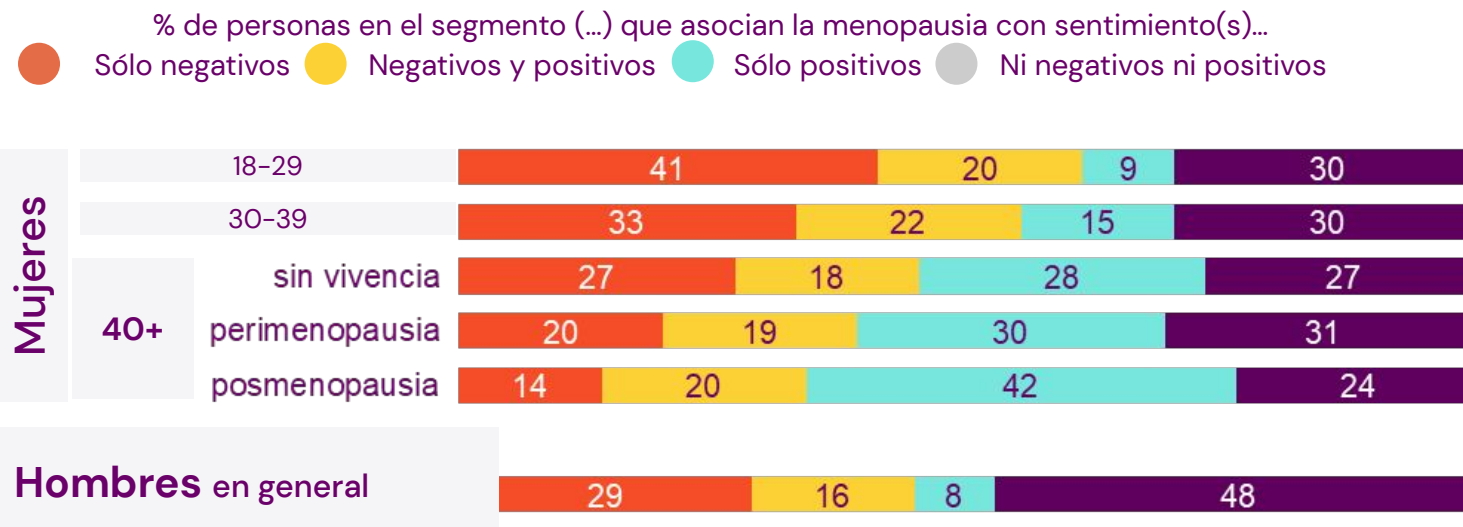
% de mujeres con vivencia que se identifican mucho/bastante con el sentimiento u emoción, en los segmentos ● 40+ posible perimenopausia y ● 40+ posmenopausia



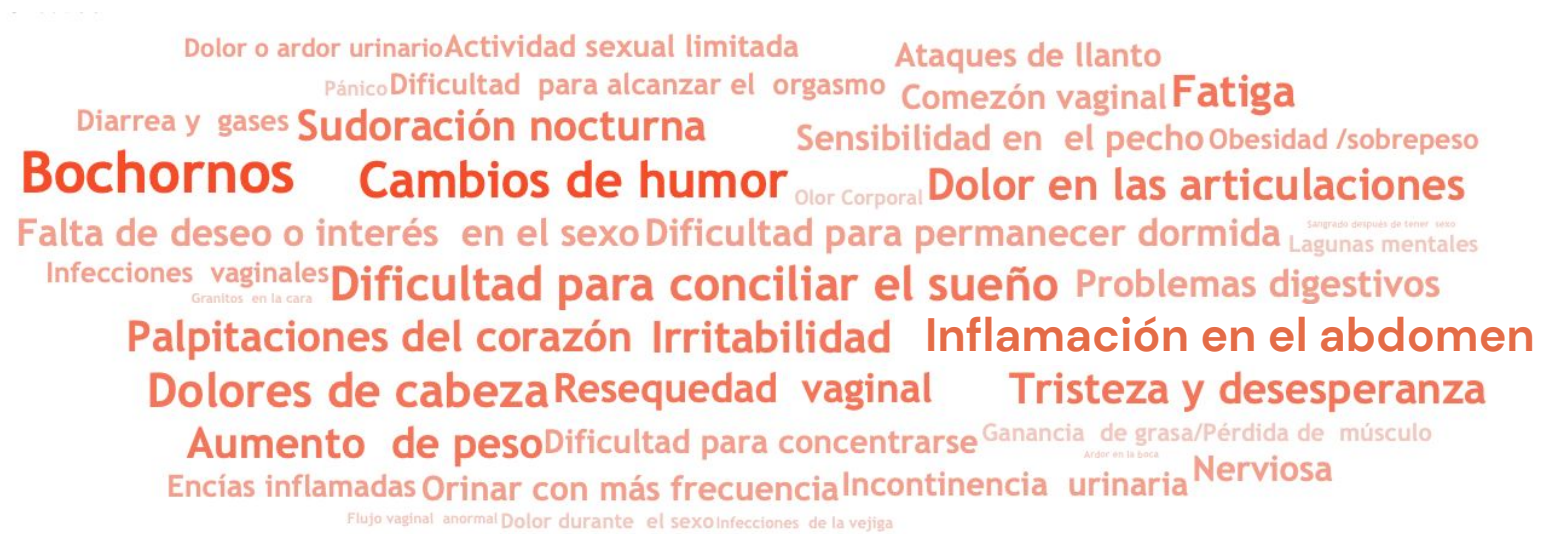
# Hay estigma entre quienes no están cerca de la vivencia: mujeres más jóvenes y hombres en general

La conceptualización de la menopausia entre las mujeres más jóvenes (18-29) tiende a ser considerablemente más negativa que la de aquellas más cercanas a la vivencia. Excepciones notables: asociaciones con *vejez o falta de juventud* y *falta de feminidad*, que presentan picos entre mujeres 30-39.

**Hombres en general:** el balance es negativo en proporción similar a las mujeres más jóvenes, y crece el volumen de quienes no se posicionan.

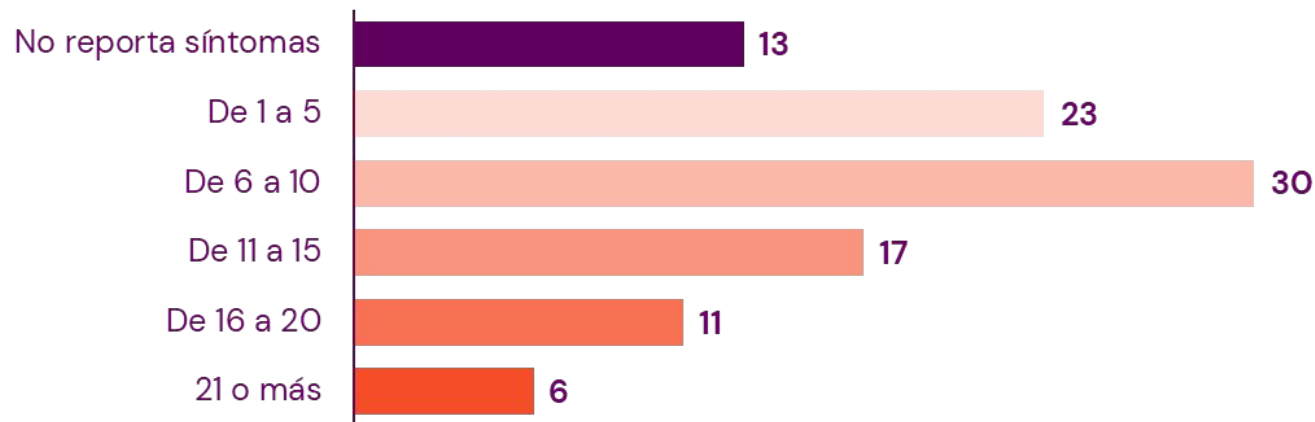


# De la amplia gama de síntomas que potencialmente se viven, las mujeres reportan 10 en promedio



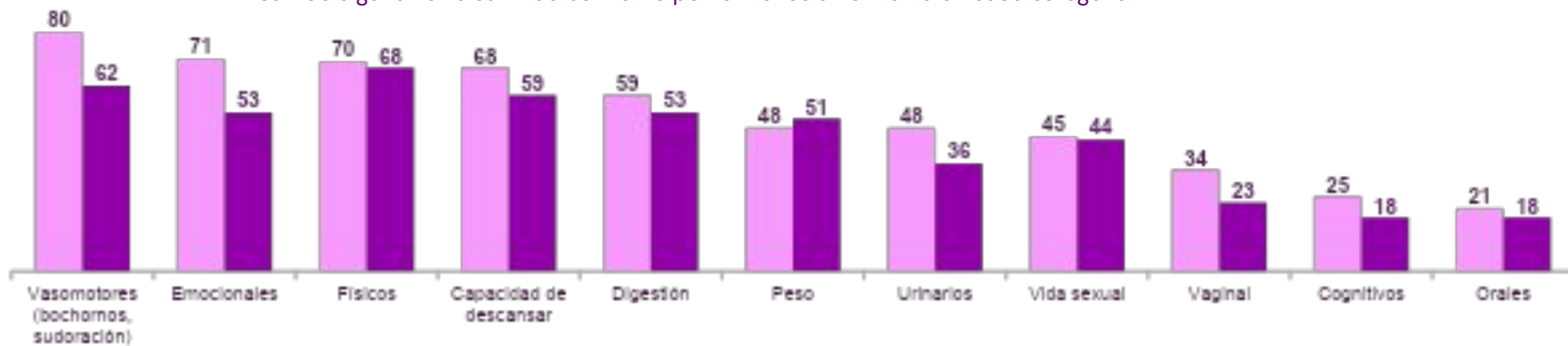
¿Cuáles de estos síntomas has sufrido alguna vez o sufres actualmente?

% de mujeres 40+, con vivencia de ● perimenopausia o ● posmenopausia, que refieren sufrir o haber sufrido (...) síntomas



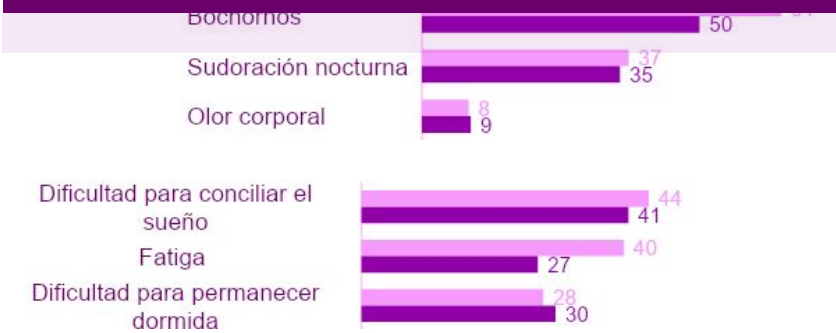
**87%**  
reporta sufrir o haber  
sufrido cuando menos  
un síntoma

# Tipos de síntomas vividos



% de mujeres 40+, en ● perimenopausia y ● postmenopausia, que refieren sufrir o haber sufrido síntomas específicos

## Vasomotores



## Peso



## Urinaris



## Emocionales / Estado de ánimo



## Digestión



## Cognitivos



## Orales



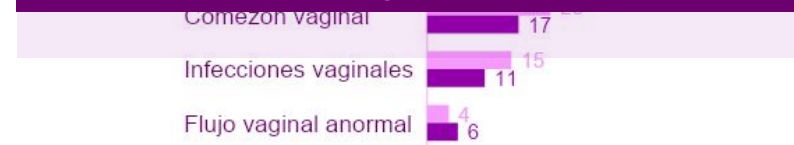
## Físicos



## Vida sexual



## Vaginales



# Alta incidencia de síntomas que potencialmente inciden en la percepción de desempeño laboral

Reportan cuando menos uno de estos síntomas

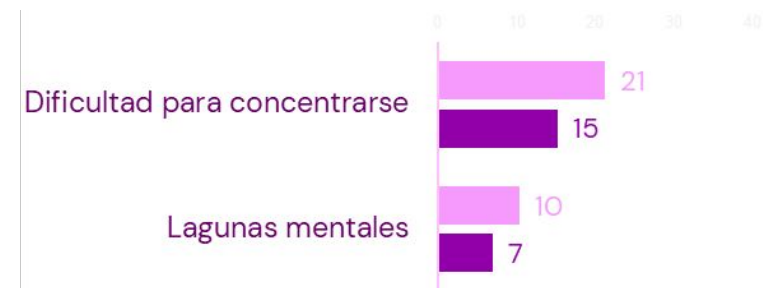


% de mujeres 40+, en ● perimenopausia y ● postmenopausia, que refieren sufrir o haber sufrido síntomas específicos

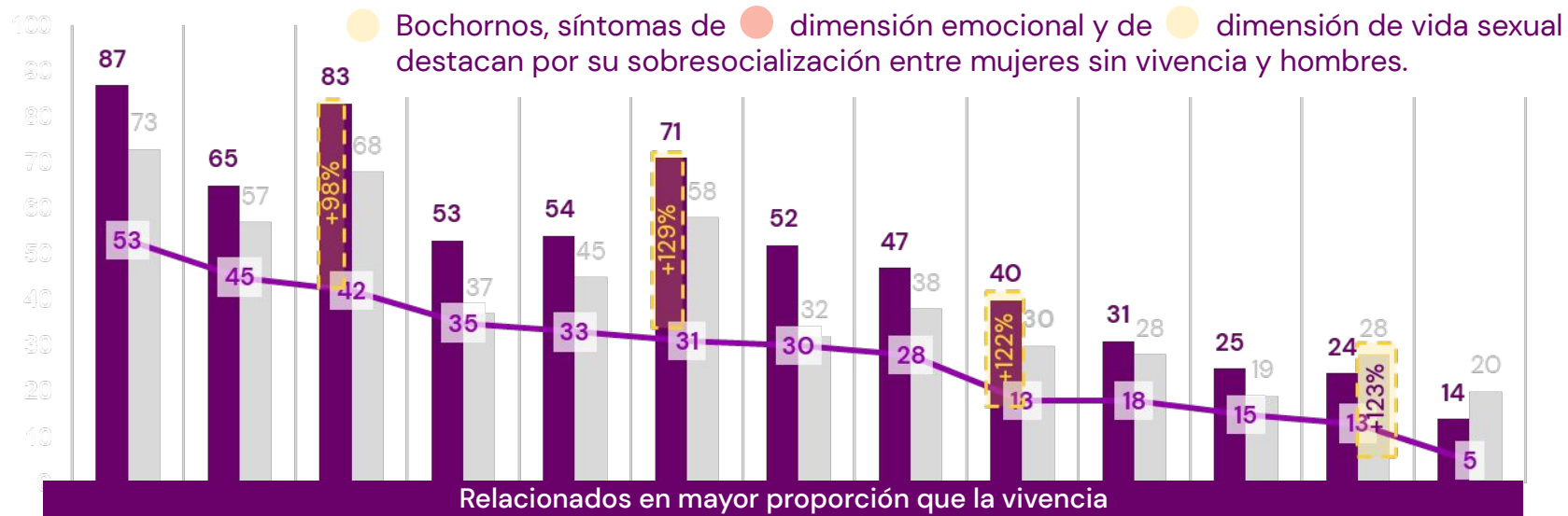
## Capacidad de descansar



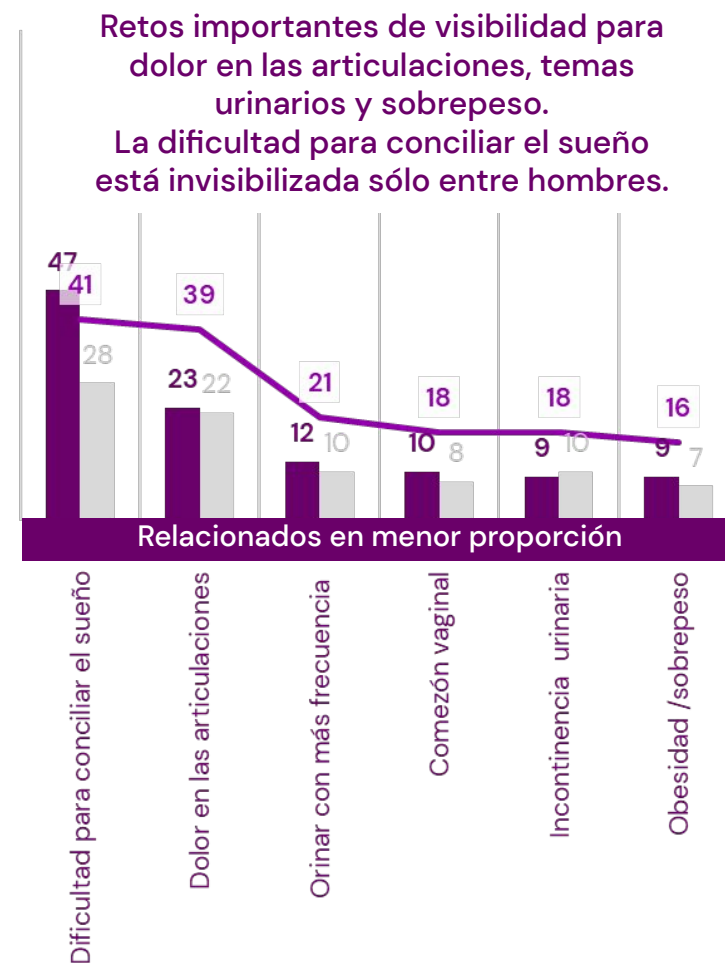
## Cognitivos



# Algunos síntomas están sobresocializados; otros, invisibilizados

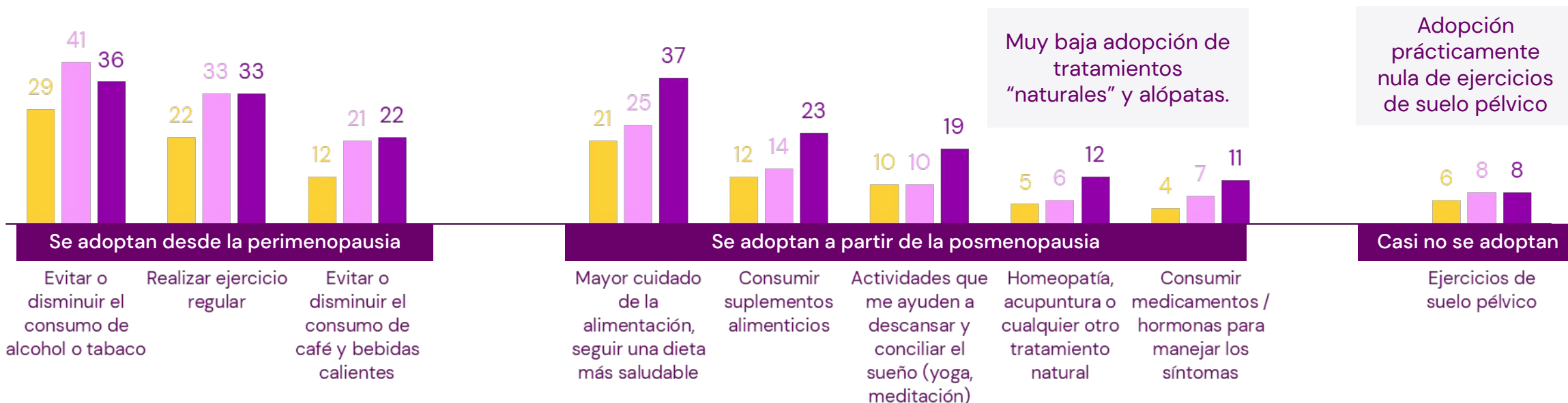


- % de mujeres 40+ con vivencia que reportan el síntoma
- % de mujeres 18-39 que relacionan el síntoma con la menopausia
- % de hombres que relacionan el síntoma con la menopausia



# A pesar de que existen estrategias y recursos para prevenir y/o tratar los síntomas asociados con la menopausia, ninguno es de adopción mayoritaria entre mujeres de más de 40 años.

% de mujeres 40+, ● sin vivencia de menopausia, en posible ● perimenopausia y ● posmenopausia, que refieren realizar o usar habitualmente (...)



# Se viven padecimientos y cuadros concurrentes



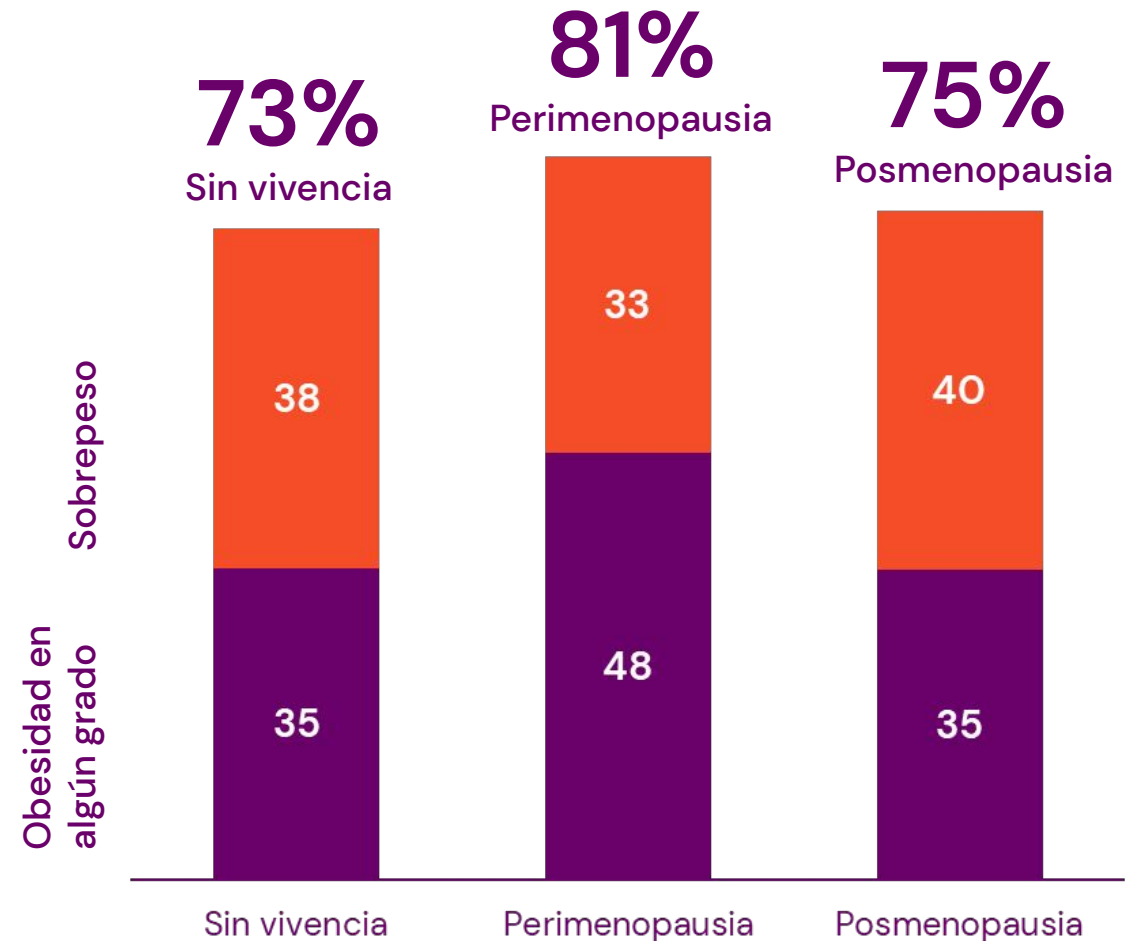
# 52%

de las mujeres 40+ con vivencia de perimenopausia o posmenopausia han sido diagnosticadas con al menos un padecimiento o cuadro durante esta fase

# Tres cuartas partes de las mujeres mayores de 40 años tienen un Índice de Masa Corporal que indica obesidad (39%) o sobrepeso (36%)

IMC	Criterio
Menos de 18.5	Bajo peso
Entre 18.5 y 24.9	Peso normal o adecuado
Entre 25.0 y 29.9	Sobrepeso
Entre 30.0 y 34.9	Obesidad Leve
Entre 35.0 y 39.9	Obesidad Media
Mayor a 40.0	Obesidad Mórbida

% de mujeres 40+, cuyo IMC (a partir de estatura y peso auto reportados) cae dentro del criterio de sobrepeso u obesidad



# ¿Cómo impacta en nuestras vidas?

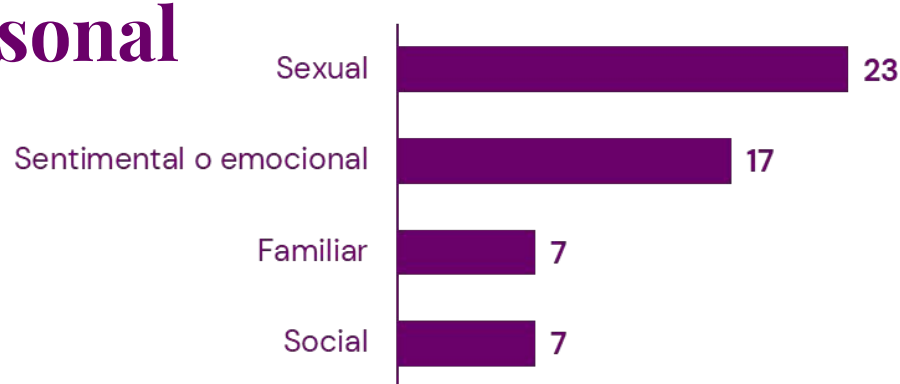
**sin  
reglas**

the cocktail. analysis

id<sup>o</sup>nta

# Hay afectación en la vida personal y laboral

Pensando en tu vida y tu día a día, ¿hasta qué punto crees que ha afectado negativamente la menopausia en tu vida (...)?  
Se grafica Ha afectado mucho/bastante entre mujeres 40+ con vivencia (peri+post)



**38%**

Refiere afectación en por lo menos un ámbito de su vida persona

## Entre mujeres con vivencia de perimenopausia o posmenopausia y actividad remunerada

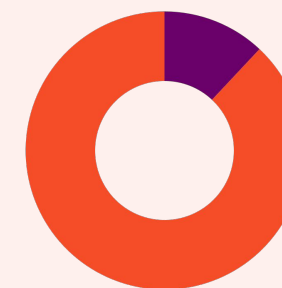
¿De qué maneras ha influido la menopausia en tu trabajo?



**51%**

De quienes tienen actividad remunerada refiere cuando menos una afectación en su vida laboral

¿Hay alguna política o normativa en tu empresa relacionada con la etapa de la menopausia



**12%**

No

**88%**

No lo sé / no lo tengo claro

# Hay bajos niveles de comodidad para socializar la vivencia en entornos médicos y laborales

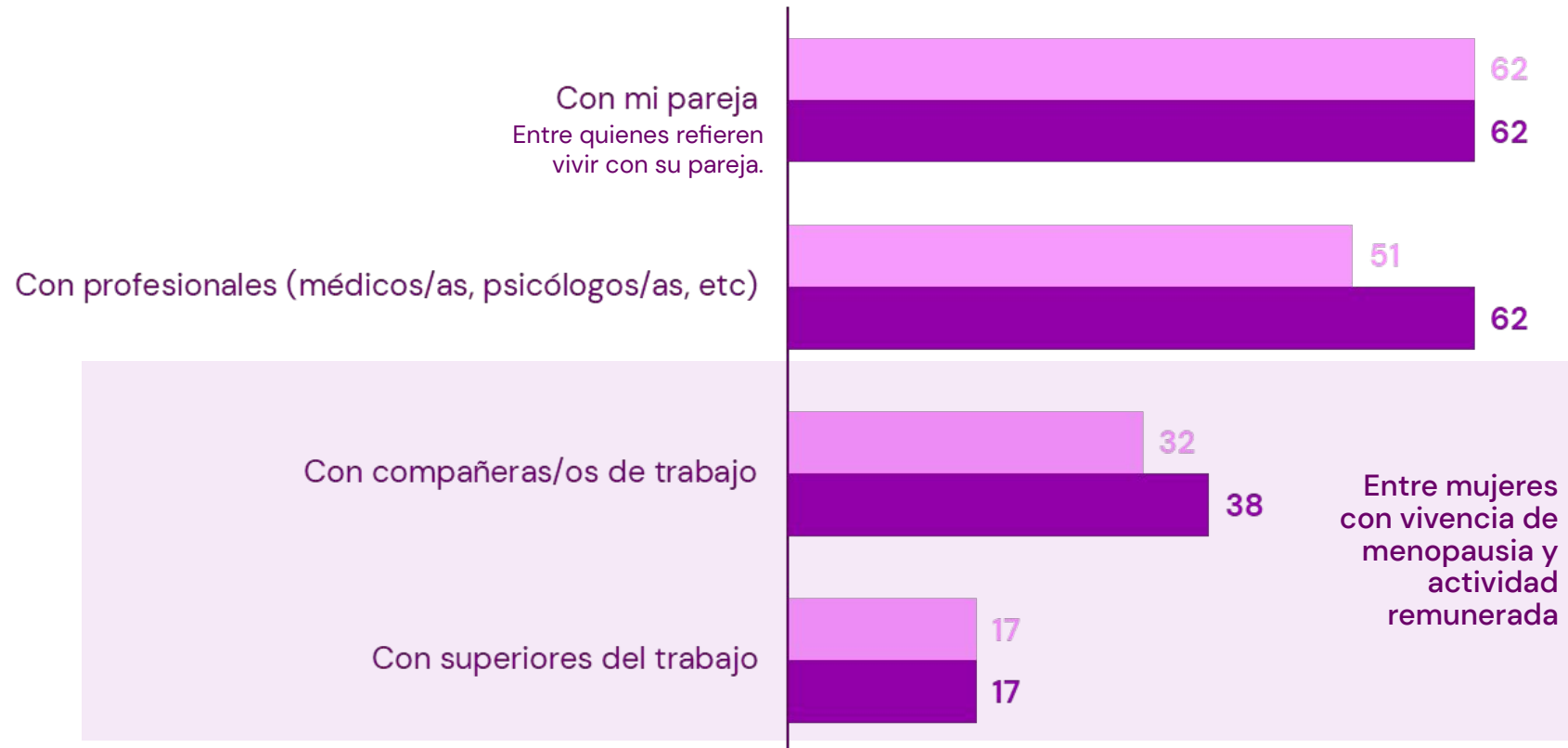
4 de cada 10 refieren algún grado de incomodidad para compartir con sus parejas las sensaciones, emociones o síntomas relacionados con la menopausia

El récord del sistema de salud no es mejor: 5 de cada 10 refieren algún grado de incomodidad con profesionales de la salud, sobre todo durante la perimenopausia.

En el ámbito laboral la incomodidad es mayoritaria, particularmente con superiores.

¿Hasta qué punto te sientes o sentiste cómoda a la hora de compartir tus sensaciones, emociones o síntomas relacionados con la menopausia con otras personas?

Se grafica Bastante/Muy cómoda entre mujeres 40+ con ● vivencia de posible perimenopausia y ● posmenopausia



# ¿El sistema de salud está a la altura?

**sin  
reglas**

the cocktail. analysis

id<sup>o</sup>nta

# La intervención del sistema de salud es insuficiente

Entre mujeres 40+ con vivencia de menopausia  
(● perimenopausia + ● posmenopausia):

Solamente **44%**



Ha tenido la conversación más básica sobre menopausia en un contexto médico:

Un médico/a le preguntó sobre las alteraciones menstruales que se presentan en la menopausia + Recibió información por parte de un médico/a sobre los cambios físicos, psicológicos y sexuales que ocurren en la perimenopausia y la postmenopausia

Apenas

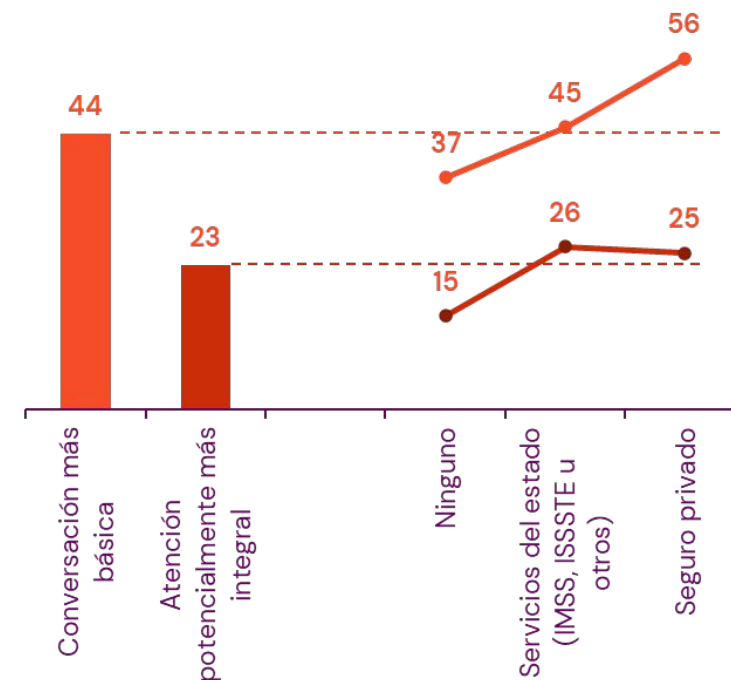
**23%**



Ha recibido atención potencialmente más integral en un contexto médico:

Preguntas sobre alteraciones menstruales + información general + historia clínica completa + orientación sobre: alimentación, estilo de vida, factores de riesgo y medidas preventivas + sugerencia de estudios + atención empática y confidencial.

El acceso potencial a servicios de salud privados se relaciona con haber tenido la conversación más básica, pero no así con haber recibido atención potencialmente más integral.



¿Y entonces?

**sin  
reglas**

the cocktail. analysis

id<sup>o</sup>nta

# Cerremos brechas

De información

De atención del sistema de salud

De visibilización y atención en el ámbito laboral

De acercamiento de recursos creados por y para las mujeres que viven la menopausia

# Gracias

[www.sin-reglas.mx](http://www.sin-reglas.mx)

**sin  
reglas**

the cocktail® analysis

**identa**