

# ESTUDIO

## ATENCIÓN SANITARIA EN MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

MAYO 2021





# INTRODUCCIÓN

Con motivo del día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, el día 28 de mayo, las asociaciones La Vida en Rojo y FemIguar, impulsamos un estudio para detectar y recoger cómo viven las mujeres con residencia en el Estado español, la atención sanitaria antes, durante y después de la llegada de su menopausia. Es decir, en la etapa que se denomina climaterio y que comprende desde los 45 a los 65 años aproximadamente.

El estudio **ha sido a la par un cuestionario para recoger información y testimonios y, un material divulgativo** ya que hemos proporcionado la definición de climaterio, ofrecido un texto sobre los derechos de las usuarias de la sanidad y, dado a conocer la posibilidad de pedir consulta con la matrona, profesional de la salud que no solemos tener presente a la hora de buscar información,

asesoramiento y seguimiento.

Este estudio nace por la iniciativa de Carolina Ackermann, educadora y tallerista sobre la experiencia menstrual y la experiencia climatérica, cofundadora de la Asociación de Cultura Menstrual, La Vida en Rojo, y por Marisela Romero psicóloga y promotora de Igualdad de Género, cofundadora de la Asociación FemIguar, impulsora del objetivo final de este estudio, que es el de elaborar un modelo de carta que ampare y empodere a las mujeres a la hora de solicitar una correcta atención sanitaria.

Nuestro profundo agradecimiento a las más de 300 mujeres que participaron en el cuestionario. Gracias a nuestras informantes podemos tener una primera muestra general de cómo viven y perciben el trato recibido en la atención sanitaria.

\*Este estudio no ha recibido subvención alguna.

# CONTENIDO

## CONTEXTO

## FINALIDAD DEL ESTUDIO

## CUESTIONARIO

## RESPUESTAS

SIGNIFICADO DE MENOPAUSIA Y DEFINICIÓN DE CLIMATERIO.

DATOS DE LAS MUJERES INFORMANTES DE LA ENCUESTA.

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO. INFORMACIÓN RECIBIDA.

ATENCIÓN SANITARIA. VALORACIÓN.

LA EXPERIENCIA PERSONAL EN LA ATENCIÓN SANITARIA.

PETICIÓN CONCRETA EN RELACIÓN A LA ATENCIÓN, LOS RECURSOS Y/O EL PERSONAL DE LA SALUD

## CONCLUSIONES

Para cualquier consulta puedes escribir a

**Carolina Ackermann**

cofundadora de la Asociación de Cultura Menstrual, La Vida en Rojo  
email: [asociacionculturamenstrual@gmail.com](mailto:asociacionculturamenstrual@gmail.com)

**Marisela Romero**

cofundadora de la Asociación FemIguar  
email: [associacio.femigual@gmail.com](mailto:associacio.femigual@gmail.com)

# CONTEXTO

Previo a la recopilación de datos y testimonios a través de este cuestionario, preexistía una necesidad recogida a través de un grupo de la red social Facebook, de cientos de mujeres que se sumaron al deseo de crear una carta modelo para ser presentada por toda mujer a la hora de solicitar una **atención sanitaria de calidad, integral y sin juicios**.

Dado que de la encuesta se desprende una gran carencia de información y atención sanitaria multidisciplinar sostenida en el tiempo durante el proceso del climaterio y que además, sea ofrecida **desde la empatía y con pruebas físicas y clínicas amables para el cuerpo**, podemos deducir que dicha carta es necesaria como recurso para que cualquier mujer del Estado español se sienta comprometida con su salud y bienestar y lo mismo demande de los profesionales sanitarios de los que reciba la atención sanitaria requerida. Amargamente, detectamos en algunas respuestas que **en muchas ocasiones las mujeres han recibido respuestas superficiales a su consulta de salud**. Esto les ha llevado a profundizar la sensación de impotencia y baja autoestima para sobrellevar los signos y síntomas que les llevaron a consulta. Recogemos de los testimonios, que la mujer que comienza a intuir la llegada de su menopausia, a día de hoy, no

encuentra la información necesaria para entender sus signos y síntomas para tener la **opción de autogestionar su salud y bienestar con el fin de proteger y restaurar su calidad de vida**.

Esta carencia informativa y la falta de atención y seguimiento de calidad, sostienen una **situación que imposibilita subsanar la brecha profunda en las desigualdades de género** colocando a la mujer en situaciones de vulnerabilidad, de sufrimiento y de patologización, por las cuáles ésta no puede desarrollar con normalidad sus actividades sociales, laborales y personales.



# FINALIDAD DEL ESTUDIO

El estudio tiene la finalidad de recoger **datos cualitativos y cuantitativos** sobre las necesidades y recursos a los que accede (o no) la mujer que necesita información y atención en la etapa del climaterio. Así también, nos interesa poder recoger testimonios verídicos sobre la atención sanitaria recibida y percibida.

**La muestra recoge 320 informantes.** Algunas preguntas son cerradas, otras de múltiple opción y otras abiertas al deseo de ser contestadas o no. Este cuestionario se difunde en un momento de crisis sanitaria provocada por la pandemia de la Covid-19. Esta

situación excepcional puede estar agravando el derecho a la consulta y la atención sanitaria de calidad. Con este cuestionario buscamos detectar también, si se pueden estar produciendo **alteraciones en la calidad de vida por no poder consultar o no tener las pruebas diagnósticas suficientes y a tiempo**.

Tenemos la intención de difundir los resultados y posteriormente, elaborar un modelo de carta que pueda ser presentada por toda mujer que quiera **reclamar ante la Sanidad Pública**, atención sanitaria integral y de calidad en la menopausia y climaterio.



# CUESTIONARIO

La encuesta está diseñada a partir de cinco bloques temáticos que hacen referencia a las dos grandes finalidades de este cuestionario: obtener información cualitativa y cuantitativa y recoger testimonios de las informantes.

- 1** Significado y definición de menopausia y climaterio.
- 2** Datos de las mujeres informantes.
- 3** Menopausia y climaterio. Información recibida.
- 4** Atención sanitaria. Valoración.
- 5** La experiencia personal en atención sanitaria.

También hemos recogido diversos relatos de cómo ha sido la experiencia de visitarse con un profesional de la Sanidad Pública o privada.

Finalmente, ofrecimos un espacio donde las mujeres pudieran expresar que necesitan de la Seguridad Social para sentir que se las valora, se las cuida y se les ofrece todas las opciones actualizadas y amables para esta etapa en la vida de toda mujer.

# RESPUESTAS

## 1 SIGNIFICADO DE MENOPAUSIA Y DEFINICIÓN DE CLIMATERIO

**“¿Qué significa para ti la menopausia? Así, sin pensarlo mucho, qué te sugiere...”**

Comenzamos el cuestionario ofreciendo este espacio a las mujeres para que nos pudieran expresar de manera espontánea qué significa para ellas la menopausia. Esta pregunta fue abierta y hemos agrupado en diferentes categorías las respuestas mayoritarias. Pedimos a las mujeres que nos dijeran una palabra o una frase sobre qué representaba para ellas la menopausia. Algunas respuestas aparecen como “positivas” cuando ponen en valor el hecho de dejar de menstruar y lo ven como un descanso, como un alivio y despreocupación tanto por posible embarazo como por gastos y uso en compresas, etc. Las respuestas (que fueron ofrecidas) como “sofocos”, “vejez”, “incordio” las consideramos como respuestas negativas teniendo en cuenta que nuestra cultura no acepta como un valor la vejez y las mujeres no aceptan con buen agrado los sofocos y la palabra incordio ya denota malestar. Un **13,4%** de mujeres refirieron esta etapa con palabras y frases positivas y un **18,0%** de mujeres refirieron esta etapa como un proceso negativo en sus vidas. La inmensa mayoría la definió

como una etapa de cambio o bien, nos ofrecieron respuestas del tipo fisiológico “Finalización del periodo fértil”.

Con respecto a si sabían previamente a la lectura que ofrecimos sobre la definición de climaterio, el significado de esta palabra, un **39,1%** manifestó un “sí” como respuesta, en contraposición a un **32,5%** que dijo que no. Ponemos en valor las respuestas dadas como “más o menos” que sumaron un **28,4%**.

Que haya tantas mujeres que desconocen el hecho de que dejar de menstruar se enmarca en un proceso que **puede durar entre 5 y 10 años** y que éste se llama “climaterio”, refleja de manera categórica que la percepción sobre esta etapa es vista tan solo como un momento puntual en el que tiene lugar el fin de la función ovárica, es decir, el fin del ciclo menstrual. Con esta **desinformación individual y colectiva** llegamos a la conclusión de que no puede haber comprensión y autogestión de la salud y el bienestar sin tener presentes que durante varios años de nuestras vidas el cuerpo se adapta para nueva situación, tal y como sucede en el período de la adolescencia, del que nadie duda que consta de algunos años hasta la estabilidad física, anímica y emocional.

## 2 DATOS DE LAS MUJERES INFORMANTES DE LA ENCUESTA.

A la pregunta de **en qué comunidad autónoma resides actualmente**, hemos recibido respuestas de las 19 CCAA. Las que más han participado son mujeres de la **Comunidad Valenciana** y de la región de **Cataluña**, seguidas por **Madrid**.

La encuesta fue respondida por mujeres que se encontraban en alguna de las siguientes etapas y/o situaciones:

- Perimenopáusicas (mujeres que aún menstrúan, pero ya perciben síntomas o signos de la llegada del fin de su ciclo menstrual).
- Postmenopáusicas (mujeres que ya dejaron de menstruar y que aún perciben síntomas o signos del reajuste hormonal)

Mujeres que hayan tenido...

- Menopausia espontánea. Alrededor de los 50 años.
- Menopausia precoz o Insuficiencia Ovárica Prematura (IOP). Antes de los 40 años según la AEEM.
- Menopausia artificial (por una enfermedad, tras extirpación del útero (histerectomía) y/o los ovarios (ooforectomía), tras un tratamiento con radioterapia, etc).
- Menopausia tardía. Mayor de 55 años.

La inmensa mayoría de mujeres informantes, se encuentran en la **franja de edad de entre 40 y 60 años**. A la pregunta de si ya han

**tenido la menopausia** entendida como el momento en que, tras doce meses sin sangrado, el ciclo menstrual ya no está en ellas, un **53,2%** ya la ha tenido y un **46,8%** no o bien, están en los meses de fluctuación entre sangrar y no hacerlo. 13 mujeres refirieron haber tenido su menopausia de manera precoz. Otras 24 la han tenido de manera artificial que es aquella en la que tiene lugar el cese de la función ovárica por cirugía, radioterapia o tratamientos médicos. Se considera menopausia tardía aquella que tiene lugar después de los 55 años. A esta opción nos respondieron 12 mujeres. De las **13 mujeres que refirieron haber tenido su menopausia precoz** técnicamente llamada Falla Ovárica Prematura o Insuficiencia Ovárica Primaria (IOP), queremos destacar algunos testimonios.

*Empecé la menopausia precoz con 39 años. Por prescripción del ginecólogo tomé tratamiento hormonal sustitutivo durante 5 años el cual suspendí por prescripción médica ya que mi madre enfermó con un cáncer hormonal. Padezco osteoporosis y tengo tratamiento con bifosfonatos y calcio con vitamina D prescritos por el médico de cabecera.*

*En mi caso, solo puedo decir que la menopausia precoz que viví me ha pillado por sorpresa y todo me lo he tenido que gestionar yo sola, ya que me he sentido infravalorada, desinformada y sin un acompañamiento psíquico y emocional tan necesario en esta etapa de la vida.*

## 3 MENOPAUSIA Y CLIMATERIO. INFORMACIÓN RECIBIDA

Preguntamos **¿Cuándo integraste con conciencia información sobre la etapa del climaterio y la llegada de la menopausia?**. La mayoría de mujeres informantes refieren que han obtenido e integrado con conciencia la información básica necesaria para saber que existe este proceso en la vida de toda mujer y **en la perimenopausia**, es decir, en los años previos a la retirada definitiva del ciclo ovulatorio y menstrual. Pero también destacamos la falta total de información que refirieron un **12,2%** y un **11,6%** que la han obtenido pasada su menopausia.

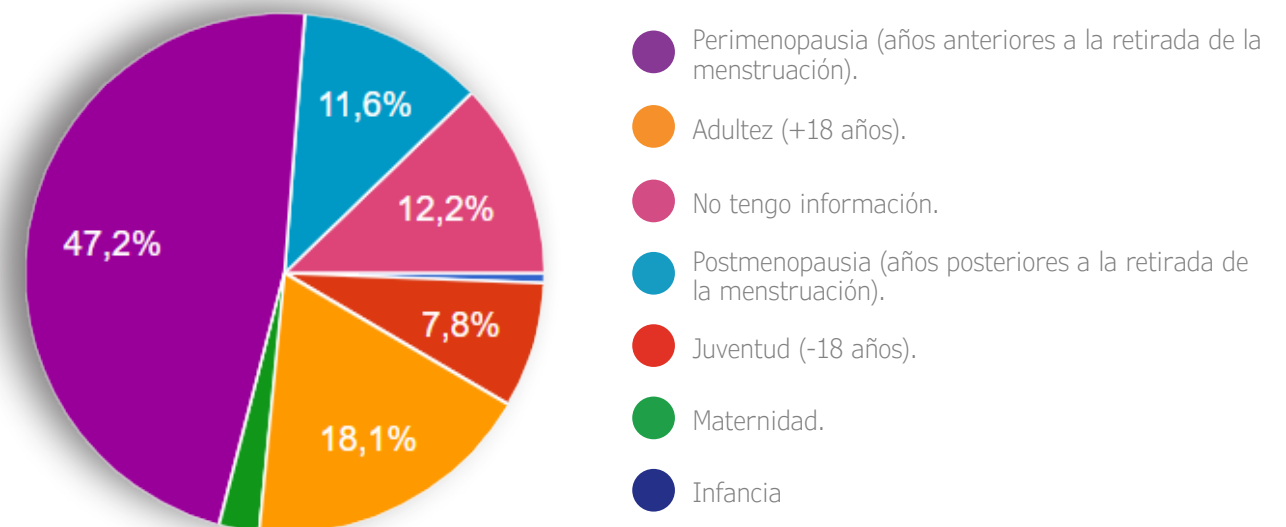


Gráfico 1. ¿Cuándo integraste con conciencia información sobre la etapa del climaterio y la llegada de la menopausia?

A la pregunta de **¿Dónde escuchaste por primera vez sobre qué era la menopausia?** Dimos a escoger múltiple opción. Las tres opciones mayoritariamente escogidas fueron de la familia, un **68,8%**, de las amigas/os un **32,2%** y de las revistas o libros un **22,5%**. Destacamos aquí que la información no fue transmitida por el/la profesional de la Sanidad Pública ni a través de la educación reglada. Apenas suman un **13,1%** el primero y un **8,4%** el segundo.

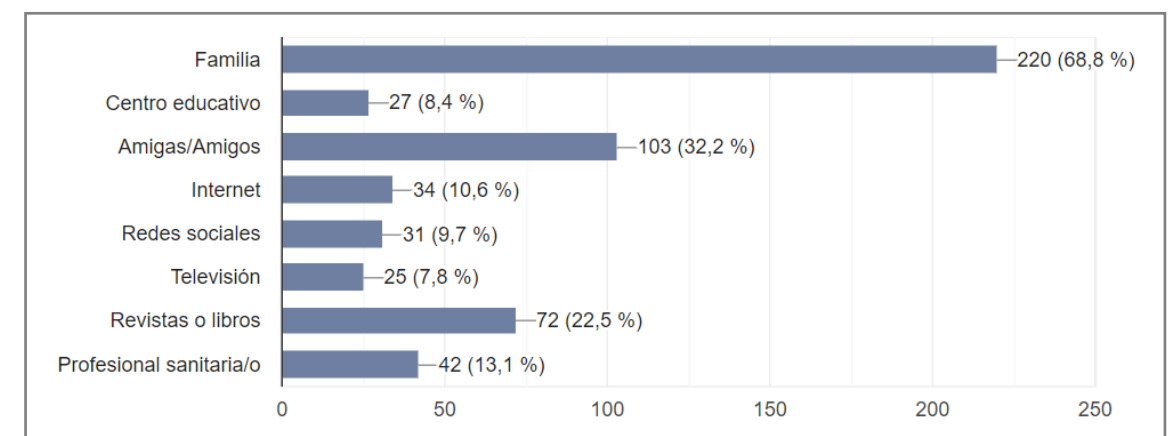


Gráfico 2. ¿Dónde escuchaste por primera vez sobre qué era la menopausia?

**Para un alto porcentaje de las mujeres, sus fuentes de información sobre el proceso del climaterio con los signos y síntomas que pueden ir acompañados, son las amigas.**

En una sociedad en la que se enaltece la juventud, la disposición a estar en los más diversos eventos culturales, deportivos o sociales, con suerte, nos atrevemos a contarle a nuestras amigas cómo nos encontramos más allá de anunciar (o ni siquiera eso), que nuestra menstruación se retiró y que ya no podremos tener más hijos, tal y como es percibido el proceso hasta la menopausia por nuestra sociedad y cultura.

A la par, tenemos el mismo porcentaje de mujeres que **se han informado a través de internet. Las publicaciones en forma de artículos, post, blogs, etc, como fuente de conocimiento.**

Revistas y libros ocupan el tercer lugar de las opciones escogidas.

Sin duda, este siglo nos ha traído una inmensa cantidad de literatura sobre el climaterio y la menopausia con una **perspectiva positiva, holística**

**y feminista.** Es un buen momento para encontrar libros y revistas de calidad tanto en las Bibliotecas municipales como en las librerías y espacios autogestionados de bibliotecas barriales.

Sobre estas fuentes de información es importante resaltar que **las más señaladas se remiten al espacio privado** (amigas, familias, internet, libros) lo que puede tener relación con que todo aquello que tiene que ver con la menstruación, (su llegada, su ausencia, su gestión, etc), para la generación de mujeres que se encuentra en este momento en la etapa de climaterio, son temas tabúes sobre los que no se habla de forma abierta y que se tienen que mantener en el espacio íntimo.

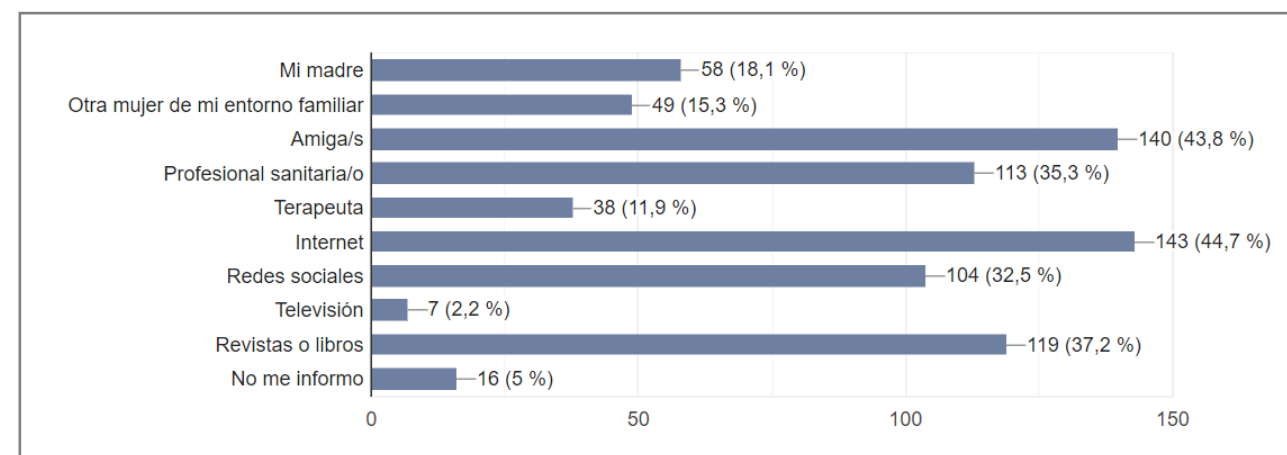


Gráfico 3. ¿De dónde obtienes información sobre los aspectos relacionados con tu salud en el climaterio?

## 4 ATENCIÓN SANITARIA. VALORACIÓN.

A la pregunta **¿Existen en los centros de salud de tu Comunidad autónoma programas de educación para la salud específicos para la menopausia y climaterio?** la respuesta mayoritaria fue la de “no lo sé”.

De esta pregunta y el resultado de las respuestas se desprende que, o bien estos servicios no existen en algunas comunidades autónomas, o si existen, hay desconocimiento de su existencia por parte de la mayoría de las mujeres encuestadas, lo que podría deberse a una falta de difusión de los mismos, y/o a una falta de referencia a ellos por el resto del personal de salud.

Estamos convencidas de que esto no sucedería si fuese el caso de la atención en la gestación. Todas sabemos perfectamente que desde el primer momento, la mujer gestante tiene a su

disposición un servicio de profesionales que le informará y acompañará en la atención y seguimiento de su salud y bienestar.

*“Son muchos los centros de atención primaria que no disponen de programas de atención integral a la mujer durante el climaterio, pudiendo observar en las consultas el desconocimiento acerca del proceso y las necesidades de información de la población afectada, repercutiendo en la calidad de vida de muchas mujeres”.\**

\*Tomado de: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/119/programas-de-educacion-para-la-salud-en-elclimaterio-para-disminuir-los-riesgos-asociados-a-la-menopausia>

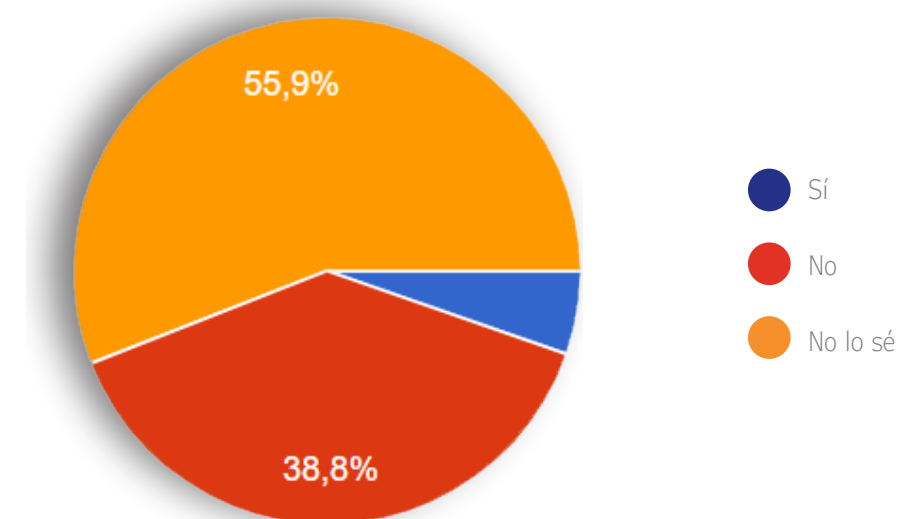


Gráfico 4. ¿Existen en los centros de salud de tu Comunidad autónoma programas de educación para la salud específicos para la menopausia y climaterio?

Hemos podido saber sobre **qué sentimiento les genera a las mujeres pensar en ir a consulta** o el haber consultado ya, con profesionales de la salud en su etapa del climaterio.

Les ofrecimos una pregunta con múltiple opción. Hemos agrupado sus respuestas en diferentes categorías. Por un lado, tenemos las respuestas consideras “negativas” como, por ejemplo: “vergüenza, incomodidad” que suman un **14,1%**, las “positivas” como, por ejemplo: empoderamiento o satisfacción **50,9%** y las “neutras” que recogen las respuestas sobre las opciones de: “pienso que no quiero ocuparle tiempo con lo mío”, “creo que ahora no toca porque estamos en pandemia” ambas suman un **26%** y “sin ninguna valoración” la muestra es de **33,1%**.

Podemos deducir que mayoritariamente las mujeres no tienen sentimientos limitantes a la hora de buscar asistencia sanitaria. Específicamente, la opción de sentir vergüenza si se consulta, fue escogida tan solo por 5 mujeres.

Más de la mitad de las mujeres encuestadas han consultado o les gustaría consultar sobre su salud con

el/la profesional de la Sanidad Pública y esto se desprende de los resultados de la pregunta **¿Ya has consultado alguna vez sobre tu salud hormonal, física, psicológica, sexual o reproductiva a un/una profesional de la salud en la etapa del climaterio?** Lo que refleja que esta demanda existe, que los cambios físicos y emocionales que se producen en esta etapa es un tema importante y del que quieren ocuparse, y que esta consulta en casi la mitad de los casos se realiza, en el sistema público, como primera opción, como se refleja en la pregunta que le sigue ¿Dónde realizaste o realizarías tu consulta? reafirmando la necesidad de esta atención.

Sin embargo, las respuestas también nos muestran un porcentaje de mujeres que consultan o consultarían en ambos sistemas (público y privado), y otro pequeño porcentaje, que solo recurre a la asistencia privada, lo que podría estar reflejando que la Sanidad Pública no está cubriendo adecuadamente o en su totalidad esta necesidad, y muchas mujeres deben pagar para tener la asistencia que necesitan.

*Acudí a mi médico de familia. me recetó ansiolíticos y antidepresivos... Meses después me derivó al psiquiatra. Que confirmó el diagnóstico de depresión. Por mi parte decidí no tomar la medicación, fui a un ginecólogo privado. Y también a una psicóloga. Pero no todo el mundo puede costear esto. Estos profesionales detectaron que estaba en un proceso de perimenopausia.*

*En una consulta privada, la atención por parte de la ginecóloga fue amable y esclarecedora. Me han derivado a un equipo especialista que consta de ginecología y fisioterapeuta, con un volante para una analítica de hormonas en sangre.*

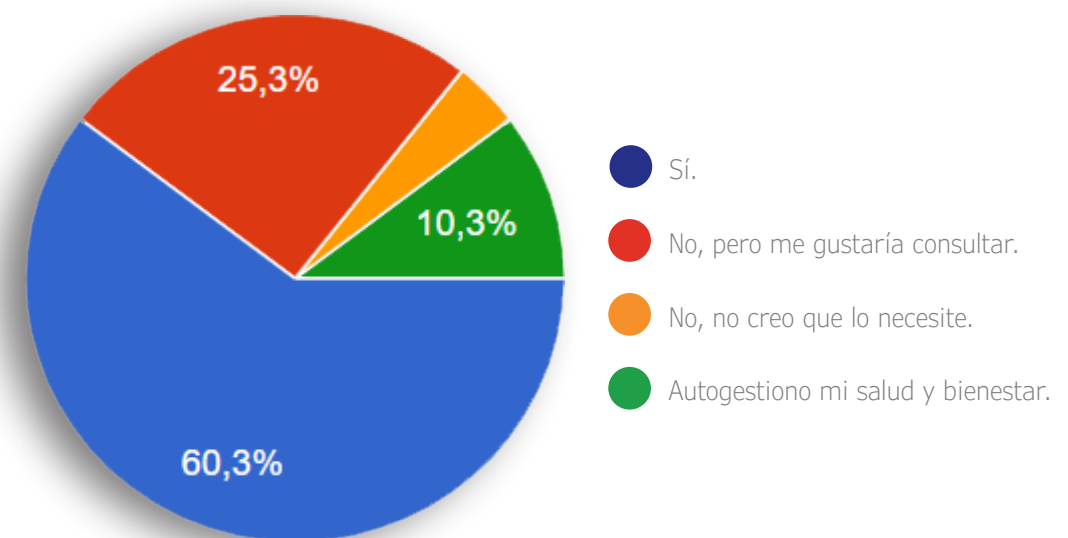


Gráfico 5. ¿Ya has consultado alguna vez sobre tu salud hormonal, física, psicológica, sexual o reproductiva a una profesional de la salud en la etapa del climaterio?

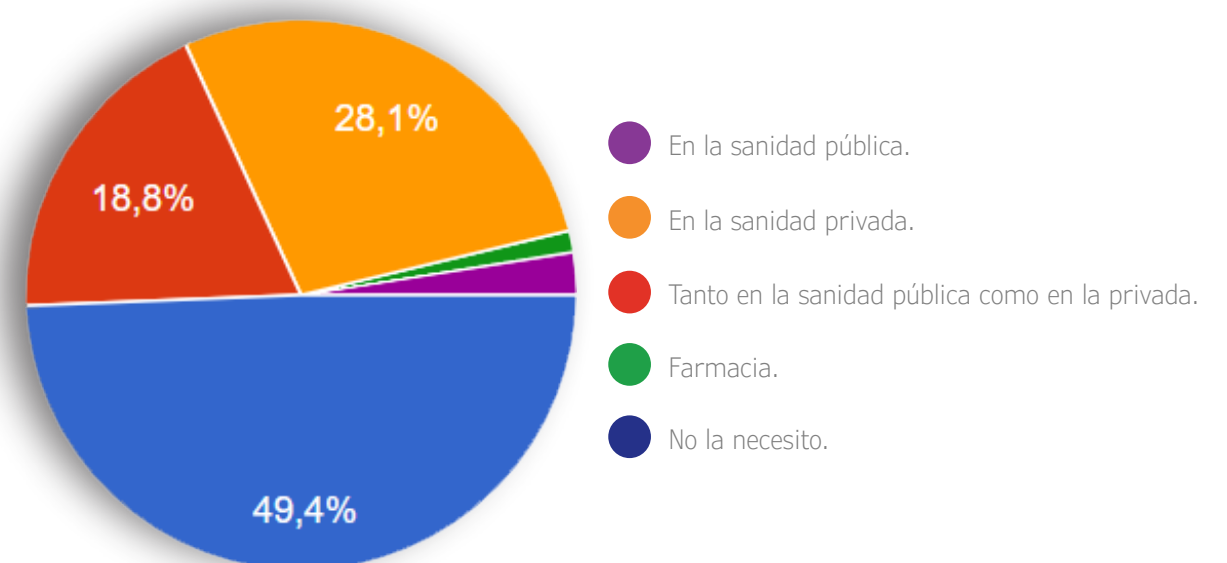


Gráfico 6. ¿Dónde realizaste o realizarías tu consulta?

**275 mujeres de 320, manifestaron no haber recibido información por parte de los profesionales de la salud sobre la palabra y definición de climaterio** a pesar de haber pasado por consulta médica como vemos en las respuestas a la pregunta anterior. Esto refleja, por una parte, que la Sanidad Pública no tiene una práctica orientada a la prevención y promoción de la salud, en la que se contemplaría la información, la orientación y el apoyo

sobre cómo enfrentar los cambios que se suceden durante el climaterio, sino una concepción medicalizada más orientada al tratamiento y curación de síntomas aislados y concretos entendidos como “problemas” y que contribuye a patologizar este proceso natural de la mujer.



Al hilo de lo anterior vemos como el/la profesional de la Sanidad Pública a la que las tres cuartas partes de las mujeres consultarían para recibir una adecuada información, soporte y seguimiento en la etapa del climaterio, es el/la ginecóloga. La pregunta fué de multiopción y a pesar de que **la matrona es la profesional que atiende otras etapas de la salud sexual y reproductiva de la mujer**, sólo un tercio de las mujeres la elegiría para el acompañamiento de su proceso, y tampoco es la profesión más citada

para formar parte de una unidad de atención integral para atender esta etapa. Nuevamente en esta pregunta es **la ginecología la profesión nombrada por mayor número de mujeres**. En la pregunta cerrada de **¿Sabías que la matrona es una acompañante cercana durante el climaterio?** Un **80%** no lo sabe, o ni siquiera se lo había planteado.

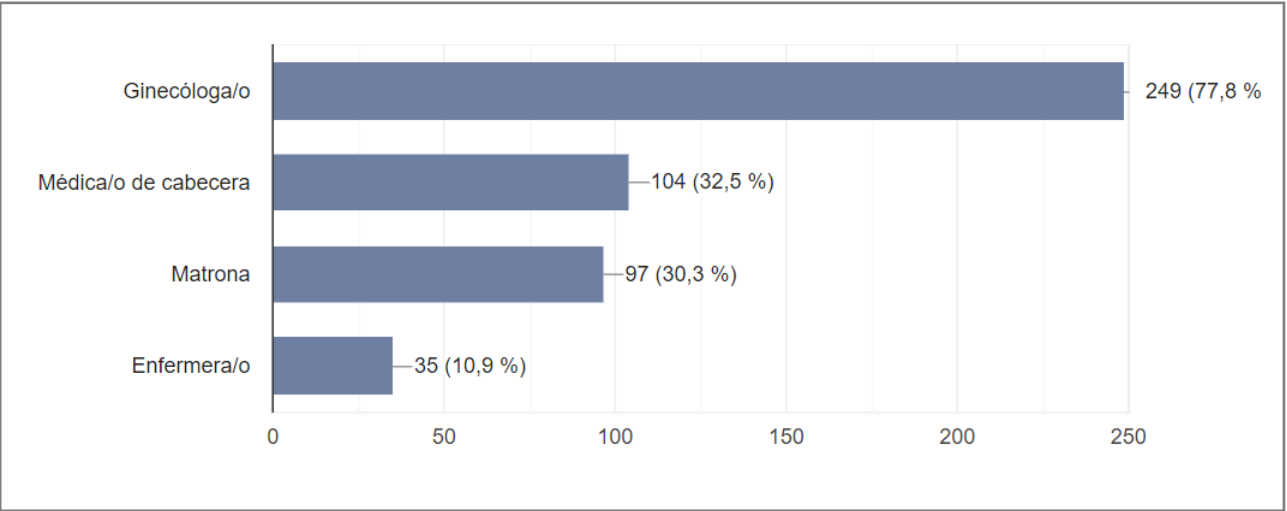


Gráfico 7. ¿A qué profesional de la Sanidad Pública consultarías para recibir una adecuada información, soporte y seguimiento en la etapa del climaterio?

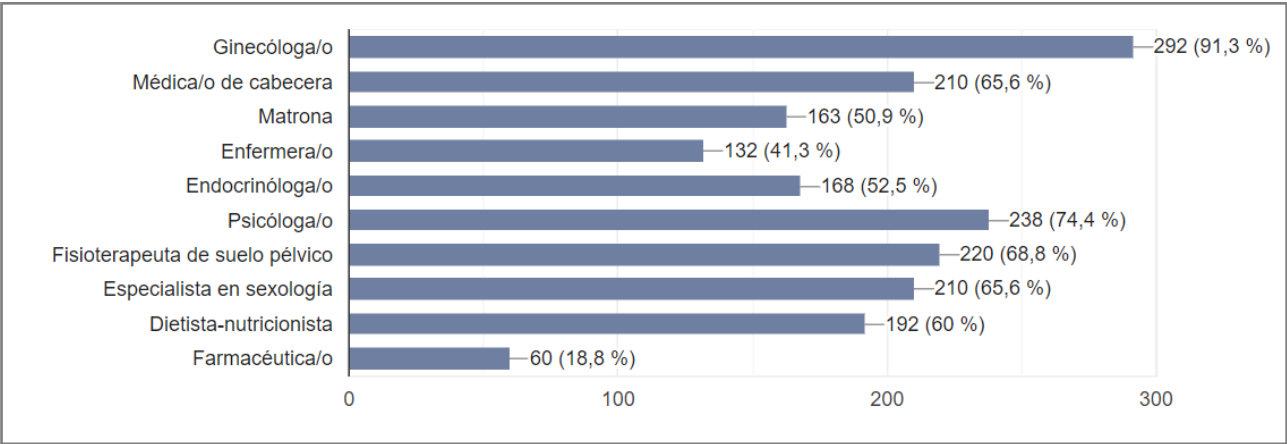


Gráfico 8. ¿Qué profesional o profesionales crees que deberían formar parte de una unidad de atención integral dentro de la Sanidad Pública para la educación, cuidado y acompañamiento de tu salud y bienestar en el climaterio?

## 5 LA EXPERIENCIA PERSONAL EN LA ATENCIÓN SANITARIA.

Hemos podido constatar que las mujeres percibimos la menopausia como un acontecimiento natural pero donde tiene lugar una variedad de síntomas y problemas que necesitan “tratamiento” para ser paliarlos desde la atención ginecológica. Pero ni siquiera nos planteamos que podamos recibir un acompañamiento cercano por parte de una profesional que conocemos y a la que muchas hemos recurrido en otros procesos vitales en nuestra etapa fértil. Hablamos de la matrona, profesional totalmente preparada para acompañar y asesorar a la mujer. Cabe la pregunta **¿Creemos entonces que al dejar de ser fértiles perdemos el derecho a ser orientadas y acompañadas, y solo debemos ser “tratadas”?** ¿O es la forma en la que funciona el sistema de salud y lo hemos interiorizado así?

de múltiple opción **“Cuando has consultado sobre tus síntomas con profesionales de la salud, te han recomendado...”** La opción más marcada es la aceptación de los síntomas, y a un porcentaje considerable se le ha dicho que tome terapia hormonal sustitutiva (THS). A muy pocas se les hizo derivación a otros profesionales, lo que nos muestra que la atención que se está proporcionando dista mucho de ser multidisciplinar e integral, y que el acompañamiento es nulo.

Siguiendo con este razonamiento observamos como en la pregunta

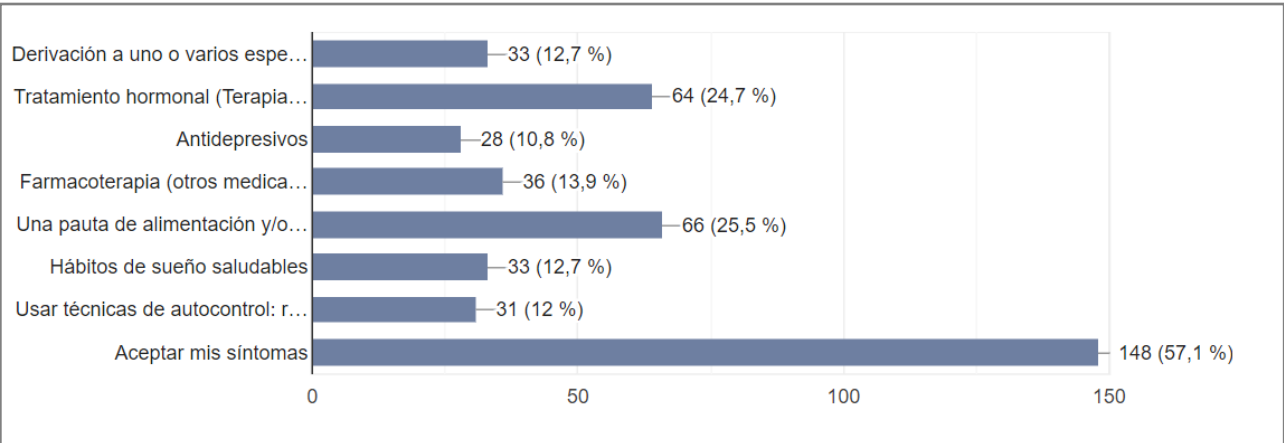


Gráfico 9. Cuando has consultado sobre tus síntomas con profesionales de la salud, te han recomendado...



*La atención fue nefasta, sin prestar atención durante años a síntomas como dolor articular, cansancio, sofocos, dificultad para dormir....mucho insistir para ser derivada a un especialista, cuando lo conseguí me ningunearon; la reumatóloga, la ginecóloga...visitas ridículas de tiempo, ninguna empatía y eso que eran mujeres... estoy aún dolida y enfadada por necesitar atención por primera vez en la vida y no obtenerla.*

*El Ginecólogo me dijo que me aguantara que era lo que tocaba a mi edad.*

*En mi caso, solo puedo decir que la menopausia precoz que viví me ha pillado por sorpresa y todo me lo he tenido que gestionar yo sola, ya que me he sentido infravalorada, desinformada y sin un acompañamiento psíquico y emocional tan necesario en esta etapa de la vida.*

*Cada vez que iba a ginecología me encontraba con un/a especialista diferente y cada un@ me decía una cosa. En lo único que coincidían era que debía de empezar el tratamiento de sustitución hormonal cuanto antes. (En cambio, mi médica de cabecera me decía que ni se me ocurriera). Yo pedía alternativas para sobrellevar este proceso Sin toma de medicación (dieta, ejercicio, suplementación, acupuntura, etc), pero me decían que eso no servía de nada.*

*Al final, mis visitas a ginecología se convirtieron en un periplo, muchas veces salía llorando después de la consulta y muy confusa. Es un lugar en el que no encuentro ninguna confianza ni ayuda y donde no tienen en cuenta mis sentimientos ni mis necesidades, mis preocupaciones, solo tratan de darme pastillas y listo, ni siquiera se molestan en preguntarme.*

Las mujeres tienen claro cuáles son las especialidades que necesitan para sentirse atendidas de forma integral en esta etapa. Ante la pregunta **“¿Qué profesional o profesionales crees que deberían formar parte de una unidad de atención integral dentro de la Sanidad Pública para la educación, cuidado y acompañamiento de tu salud y bienestar en el climaterio?”** con altos porcentajes, se encuentran la psicología, la endocrinología, la fisioterapia, nutrición y dietética, sexología, especialidades que atienden la diversidad de cambios que pueden ponerse de manifiesto durante el climaterio desde enfoques más amplios. Consideramos que la ausencia de formación actualizada por parte del personal de la salud se debe

al desconocimiento, a la falta de actualización, o que sencillamente no se le da la suficiente importancia a esta etapa desde la formación académica que reciben. Posiblemente falte una revisión profunda de construcciones y creencias muy arraigadas sobre la patologización y medicalización de esta etapa.

Contrasta con la manifiesta necesidad de casi el **90%** de mujeres, quienes expresaron su deseo de tener información actualizada y pruebas diagnósticas amables con sus cuerpos. Esto se ve reflejado en el resultado de la pregunta **¿Te gustaría tener más información sobre el climaterio?** No cabe duda de que queremos ser informadas.

Tampoco queda ninguna duda acerca de que esta necesidad de atención e información no está siendo cubierta, si observamos que, en la experiencia personal con profesionales de la salud, ante la pregunta **¿En general, ¿cómo de satisfecha te sientes con la(s) consulta(s) que has hecho?** casi la mitad de las mujeres (**47,7%**) se sienten nada o muy poco satisfechas, solo un **5%** se muestra muy satisfecha con la atención.

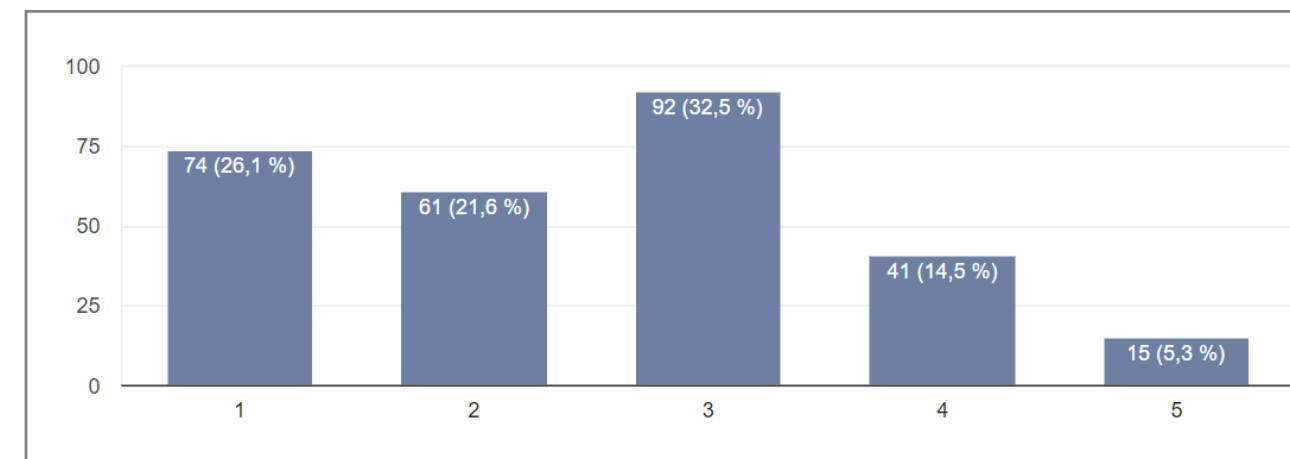


Gráfico 9. ¿En general, cómo de satisfecha te sientes con la(s) consulta(s) que has hecho? En una escala del 1 (nada satisfecha) a 5 (muy satisfecha).

Se hace evidente también que en la atención que se presta no se da importancia a las dudas y necesidades que sentimos y manifestamos las mujeres, ante la pregunta **¿Qué importancia le han proporcionado a tus dudas y necesidades?** Casi la mitad de las mujeres considera que nula o muy poca, y la mayoría se siente, no escuchada, poco acompañada, desinformada, o que se han minimizado sus síntomas como reflejan las opciones más señaladas en la **pregunta “¿Cómo te han hecho sentir al manifestar tu necesidad de obtener información y/o atención de tu salud hormonal, física, psicológica, sexual o reproductiva?”**

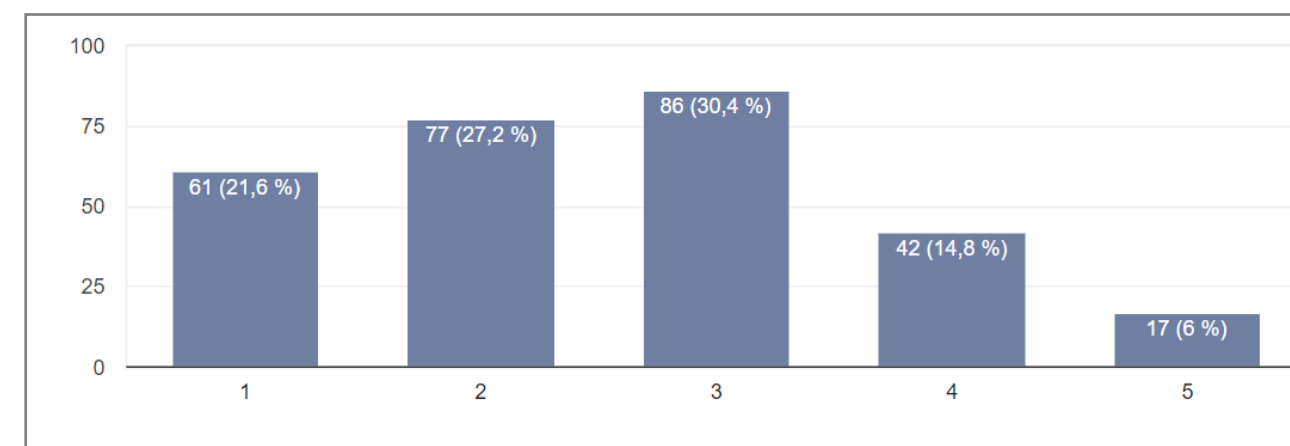


Gráfico 10. ¿Qué importancia le han proporcionado a tus dudas y necesidades? En una escala del 1 (nula) a 5 (mucho)

Probablemente, esta forma de responder a nuestras necesidades no es exclusiva de las mujeres en climaterio, es una forma de trato hacia las mujeres en general por parte de la medicina, pero se agudiza en una etapa en la que el desconocimiento por parte de profesionales los lleva a una falta de empatía y comprensión por lo que sentimos. Y esta falta de información, **en este período de constantes cambios, y en el que se conjugan e interactúan varios factores de discriminación como son el género y la edad, nos hace sentir más vulnerables.** Se nos considera “fuera del sistema”. Se invisibiliza más si cabe nuestras necesidades y tenemos la sensación de que se nos invita a apartarnos y resignarnos.

*Ante la pregunta de si es normal mis síntomas a mi edad, ni han levantado la cabeza del ordenador. Ante la insistencia me miran con condescendencia para decirme que es normal y que me vaya acostumbrando. Acto seguido para evitar visitas al centro sanitario y por “mi bien” me aconsejan tratamiento con anticonceptivos, pero como me niego, se me reprende como si fuera tonta, y así es como la hacen sentir.*

*Me sentí poco escuchada. Todo lo achaca a los nervios.*



# PETICIÓN

## CONCRETA EN RELACIÓN A LA ATENCIÓN, LOS RECURSOS Y/O EL PERSONAL DE LA SALUD

En este espacio abierto a la libre opinión de solicitar lo que ellas considerasen necesario en la etapa del climaterio, pudimos ver claramente la demanda de **unidades específicas y especializadas en menopausia y climaterio** que cuenten con un **equipo multidisciplinar** que acompañe, proteja y restaure la salud y el bienestar. Además, **las peticiones apuntan a que las y los profesionales, sobre todo la especialidad de medicina familiar, posean suficiente formación para poder proporcionar una atención integral y holística, y dar así una adecuada orientación y un acompañamiento empático.**

En relación a los y las profesionales de salud, hay una expresa demanda por una atención menos sesgada, más empática, en la que se dedique tiempo y escucha a las dudas y necesidades planteadas, respeto por los síntomas, así como a que la atención no se limite sólo a la medicalización del proceso. También se menciona la necesidad de un seguimiento de los casos, de revisiones ginecológicas periódicas para las mujeres en climaterio, teniendo profesionales de referencia. Es de destacar, la demanda de suplementos que puedan paliar los desajustes producidos por los cambios físicos y

emocionales propios de esta etapa, tratamientos naturales como la onagra o los compuestos con isoflavonas, melatonina, complementos como colágeno, magnesio y los lubricantes, que solicitan sean subvencionados por la Seguridad Social.

También, otras respuestas han estado relacionadas con la **demandas de información cursos, charlas, talleres, programas de sensibilización, y herramientas que permitan la autogestión del proceso**, e incluso, de espacios donde las mujeres puedan compartir con otras mujeres en “**grupos de apoyo**” sobre sus sentimientos y necesidades, gestionados por parte de la administración.



Revisiones periódicas. Mayor información mediante cartelería, campañas, etc.

Despatologización de la sexualidad femenina.

Atención más personalizada y más holística, y menos sesgada de misoginia.

Preparación a la etapa que vamos a entrar. Igual que en la etapa adolescente están los cursos de planificación familiar, en la etapa del embarazo existen los cursos de pre y post parto, en esta etapa climaterio y menopausia deberían ofrecernos una introducción sobre salud hormonal, necesidades de la etapa, alimentación.

Que hagan exámenes manuales de las mamas de calidad para que no se recurra tanto a las mamografías y educar a las mujeres a hacerse las autoexploraciones.

Que nos informen con anterioridad de lo que será el proceso y nos hagan caso.

Más atención e información con respecto a la menopausia precoz.

Talleres de trabajo de suelo pélvico (igual que hay de preparación al parto).

Ahora con la digitalización, creo que en la página de la seguridad social de cada comunidad, en mi caso Osakidetza, podría haber un portal de consultas, un blog... relacionados con el tema, además al llegar a los 50 un recordatorio a todas para una revisión y recordar la existencia de éste portal.

Que los profesionales no estén alentados a vender fármacos.

## CONCLUSIONES

La mujer en esta etapa de la vida, no suele ser escuchada. La sociedad y la cultura dice de ella que está “menopáusica” y minimiza o ridiculiza sus síntomas y sentimientos. Las mujeres necesitamos que se nos haga caso, que se nos escuche y se nos ofrezcan las mejores opciones para mantener y restaurar la salud y el bienestar físico, anímico o psicológico si fuera el caso.

**Necesitamos una unidad de climaterio**, material divulgativo y espacios donde poder compartir nuestras vivencias y anécdotas con otras mujeres. Nos consta que hay Comunidades Autónomas que tienen material divulgativo de calidad, como por ejemplo, el que podemos encontrar en los “Cuadernos para la Salud de la Mujer” elaborados por la Escuela Andaluza de Salud Pública: <https://www.easp.es/project/cuadernos-para-la-salud-de-las-mujeres/#c6>. Faltan los medios y la voluntad para que el material llegue a cada mujer.

La búsqueda de soluciones al respecto de la falta de salud y/o bienestar, la mayoría de las veces es reducida a la prescripción de fármacos sin la contemplación y visión integral sobre cómo vivimos las mujeres en climaterio, dentro de una sociedad donde priman

los estados de estrés, la falta de nutrientes de calidad, y donde en algunos estudios que se están haciendo hacen evidente la falta de recursos económicos para adquirir productos de recogida del sangrado, junto con la adquisición de medicinas. **Las mujeres necesitamos condiciones de vida digna y todas nuestras necesidades básicas cubiertas para sentir que no nos medicalizan con el fin de aliviar malestares que tienen un origen social.**

Hay que poder hablar sin tabúes sobre los cambios que tienen lugar en el proceso del climaterio. Tener información y conocimiento ayuda a tener una actitud positiva ante lo que se está transitando. **El climaterio y menopausia bien podrían ser vistos y autopercebidos como un proceso hacia la plenitud, hacia la madurez positiva y gozosa.**

**“La información es la llave de la autonomía personal para la salud y el bienestar”. Carolina A.**





*La vida en rojo*

ASOCIACIÓN DE CULTURA MENSTRUAL

FEM  GUAL

Associació de dones per la igualtat

[www.lavidaenrojo.com](http://www.lavidaenrojo.com)