

# menopausia Y DATOS

INFORME SOBRE  
CLIMATERIO 2020/2021  
By No Pausa



# Índice

1. **Perfil de la encuesta:** Pág 3
2. **Conocimiento Menopausia/Climaterio:** Pág 4-5
3. **Sexualidad:**
  - 3.1 Anticonceptivos: Pág 6-7-8
  - 3.2 ETS: Pág 9
  - 3.3 Lubricantes: Pág 10-11
  - 3.4 Experiencias: Pág 12
4. **Síntomas climaterio:**
  - 4.1 Incontinencia Urinaria: Pág 13
  - 4.2 Lagunas mentales: Pág 14
  - 4.3 Migraña: Pág 15
  - 4.4 Impacto piel, pelo y senos: Pág 16
  - 4.5 Hinchazón: Pág 17
  - 4.6 Palpitaciones: Pág 18
  - 4.7 Psico-emocionales: Pág 19
5. **Impacto del Climaterio en el trabajo:** Pág 20

SIN TABUES • SIN LIMITES • SIN MIEDOS • SIN

# 1. Perfil de la encuesta

Fecha de muestreo: 2020/2021

Modalidad: Encuestas Instagram Stories

Sujeto: Comunidad de Instagram (35.800 personas)

Promedio de respuestas por encuesta: 1500/1800

Países

79%	6%	6%	4%	1%
Argentina	Colombia	Uruguay	Chile	Brasil

Sexo\*

98.5%  
Mujeres

1.5%  
Varones

Edades

1%	5%	14%	58%	18%	3%
18-24	25-34	35-44	45-54	55-54	+65

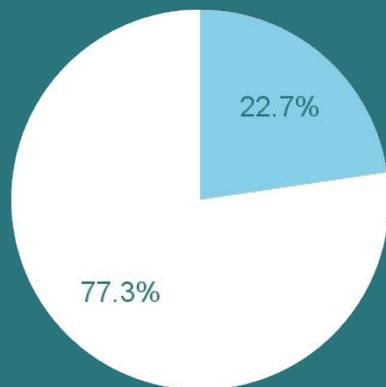
\*Según distinción binaria de la plataforma.

## 2. Conocimientos Menopausia/Climaterio

USO ERRÓNEO/CONFUSIÓN ENTRE LA DEFINICIÓN DE MENOPAUSIA Y CLIMATERIO:

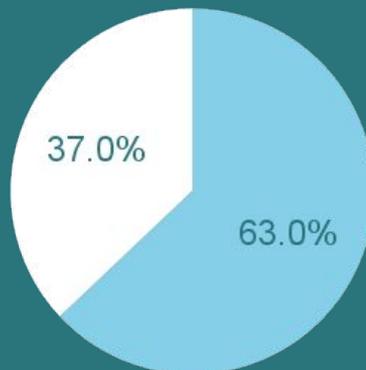
El 77.3% de la población desconoce que la menopausia es solo 1 día de la vida de las personas menstruantes.

¿Sabías que la menopausia -como la menarca- es 1 día de la vida?



● Obvio ● No para nada

¿Sabías que era el Climaterio?



● Si ● No

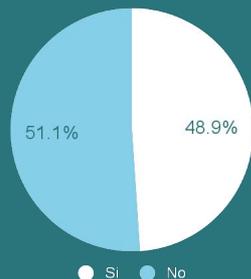
Casi un **40%** del universo encuestado desconoce el término Climaterio.

### Menopausia

La menopausia tiene lugar habitualmente entre los 45 y los 55 años de edad. Es la etapa de la vida de las personas menstruantes en la que sus ovarios ya no producen óvulos y dejan de tener la menstruación. La causa es la disminución del nivel de estrógenos. El término menopausia es similar al de la menarca, técnicamente se considera que es la fecha de la última menstruación (la menopausia es 1 día de la vida).

## 2. Conocimientos Menopausia/Climaterio

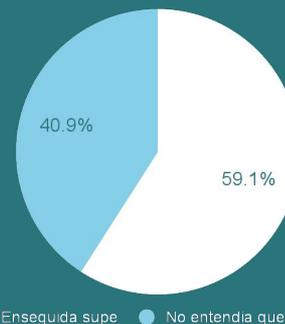
¿Te acuerdas de la primera vez que escuchaste hablar sobre menopausia?



DE LO QUE NO SE HABLA, NO EXISTE:

El **51%** no recuerda cuándo escuchó hablar de Menopausia/Climaterio por primera vez.

¿Relacionaste los síntomas con esta etapa?



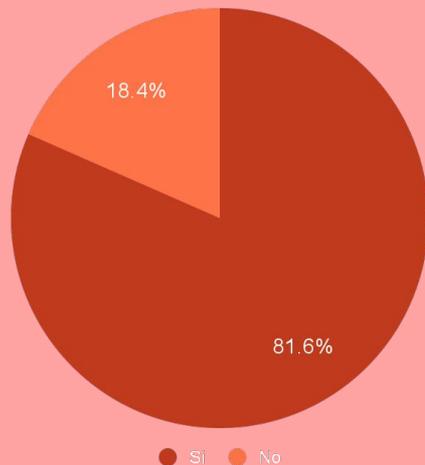
Más del **40%** de las personas encuestadas no relaciona los síntomas con cambios hormonales.

### ¿Qué es el climaterio?

El período de transición en la vida de las personas menstruantes que se prolonga durante años, e **incluye el antes y el después de la menopausia** (día de la última menstruación). Se caracteriza por una serie de síntomas que afectan a todo el organismo y que se deben a una disminución natural de las hormonas sexuales puntualmente a la caída de los estrógenos.

## 3. Sexualidad

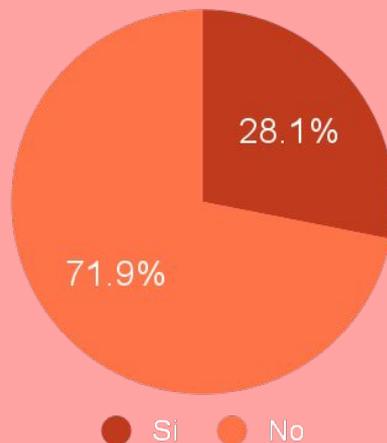
¿Probaste alguna vez anticonceptivos?



### Anticonceptivos

Casi un **72%** de la muestra no usa actualmente métodos anticonceptivos.

¿Los usan actualmente?



### Anticonceptivos y Perimenopausia:

Se calcula que en la perimenopausia (la etapa previa a la menopausia) **todavía queda un 10% de probabilidades de embarazo.**

De hecho, se recomienda seguir tomando precauciones hasta 2 años después de haber dejado de tener el período (mínimo un año desde nuestra última menstruación).

Por otra parte, es inquietante el **crecimiento de casos de VIH en #Mujeres45+** (según datos del 2018 del Ministerio de Salud, 1 de cada 5 mujeres con VIH es diagnosticada a partir de los 45).

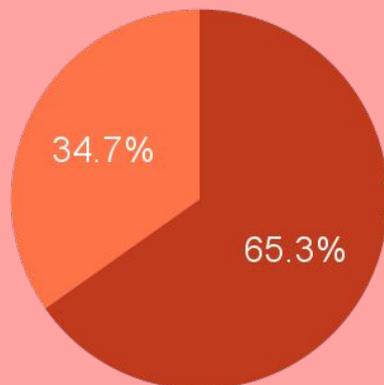
# 3. Sexualidad

## Anticonceptivos

El **66.7%** de las personas perimenopausicxs, no usa anticonceptivos hormonales.

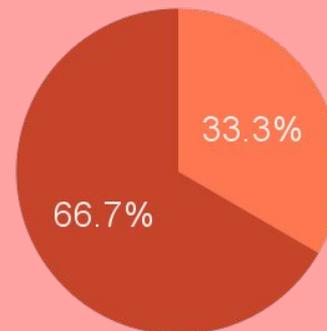


Durante la perimenopausia  
**¿Sabías que hay un 10% de probabilidad de quedar embarazada?**



● Si ● No

Aún con diagnóstico de Perimenopausia  
**¿Seguís usando algún anticonceptivo/ DIU hormonal?**

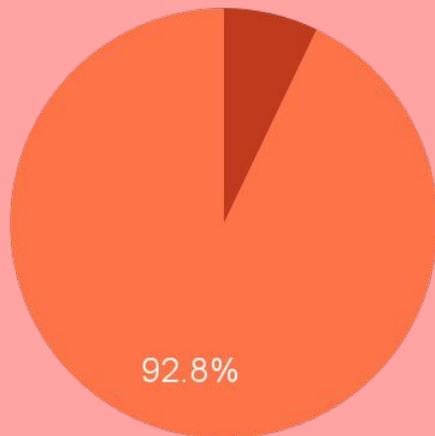


● Yo ● Yo NO

# 3. Sexualidad

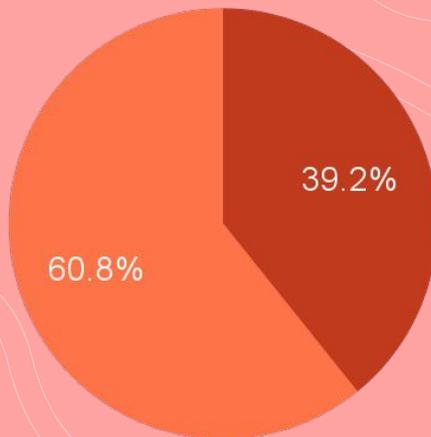
## TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS USADOS A LO LARGO DE LA VIDA

¿Diafragma?



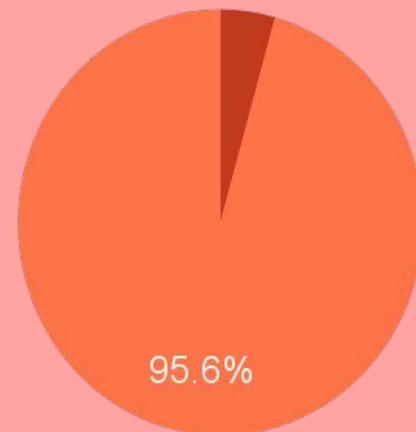
● Si ● No

¿DIU? Hormonal y No Hormonal



● Si ● No

¿Parche?



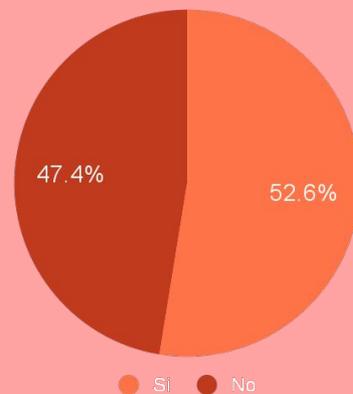
● Si ● No

# 3. Sexualidad

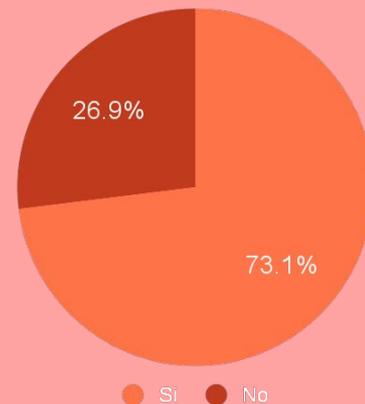
## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Un **47%** de las personas encuestadas **NO SE REALIZÓ TEST DE VIH** en los últimos años. Sin embargo, más del **73%** considera a las ETS de alto riesgo en esta etapa.

¿Te hiciste un test de VIH en los últimos años?



¿Pensas en las ETS como un alto riesgo?

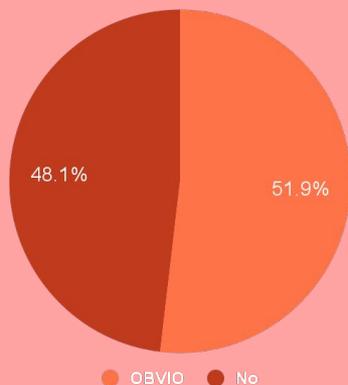


## 3. Sexualidad

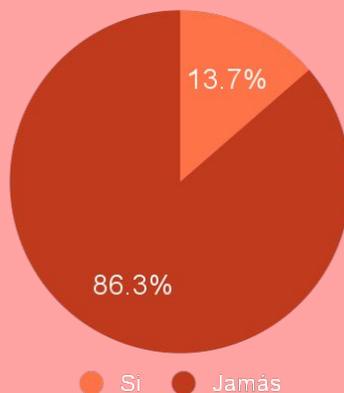
### Lubricantes e Hidratantes Vulvo-vaginales

A pesar de que una gran mayoría mostró conocimientos por las partes que conforman la vulva y que más del **50%** hace uso de lubricantes a la hora de tener relaciones sexuales, el **87%** no la hidrata.

#### ¿Usan Lubricantes?



#### ¿Hidratas tu vulva como el resto de tu piel?



Con los años vemos como nuestro cuerpo y nuestra cara se va reseca. Exactamente lo mismo pasa con nuestra vulva. Entradas en la perimenopausia, la producción de estrógeno – el responsable de mantener las paredes vaginales lubricadas – disminuye, por eso nuestra vagina puede sentirse más seca que nunca y nuestra vulva empieza a perder su elasticidad: los labios internos y externos se afinan, quedando mucho más chicos de lo que solían ser cuando había mayor presencia de estrógenos.

**Importante:** La vulva es el conjunto de los genitales femeninos: incluye los labios vaginales, el clítoris, la abertura vaginal y el orificio uretral (por donde se orina). En el lenguaje coloquial el término “vagina” viene mal utilizado en lugar de “vulva”.

# 3. Sexualidad

## Lubricantes e Hidratantes Vulvo-vaginales

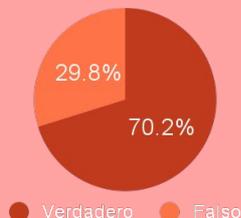
¿Puedo usar vaselina como lubricante?

**Falso**



¿Debe ser compatible con Latex?

**Verdadero**



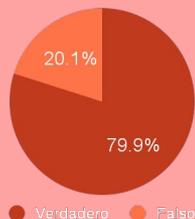
¿Obstaculiza la excitación femenina?

**Falso**



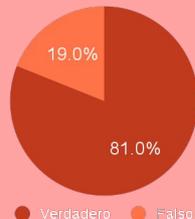
¿Puede dar alergia?

**Verdadero**



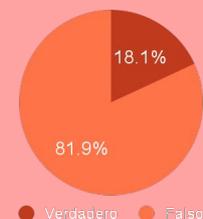
¿Indispensable en el sexo anal?

**Verdadero**



¿Solo sirve para el sexo?

**Falso**



El universo encuestado **mostró conocimientos** sobre información vinculada al uso de lubricantes vulvo/vaginales.

# 3. Sexualidad

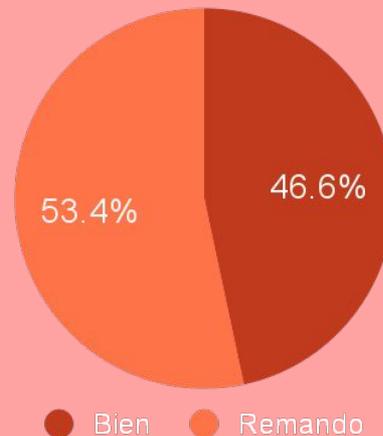
## EXPERIENCIAS

Más del **85%** de la comunidad entrevistada manifestó haber experimentado cambios en la forma de vivenciar su sexualidad.

¿Cambió tu manera de vivir la sexualidad durante esta etapa?



Orgasmo ¿Y por casa cómo andamos?



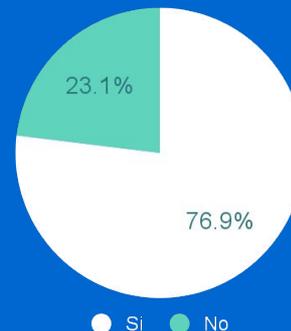
**“La sexualidad se aprende y reaprende todo el tiempo”.**

# 4. Síntomas

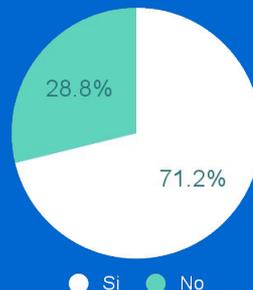
## INCONTINENCIA URINARIA

Más del **70%** de las personas entrevistadas conoce este síntoma y lo identifica como parte esta etapa. Un **60%** asumió haberlo experimentado.

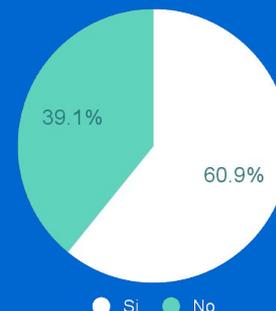
¿Sabes que es la Incontinencia Urinaria?



¿Sabías que se puede ser frecuente el escape de pis durante esta etapa?



¿Sufriste de pérdida de orina?



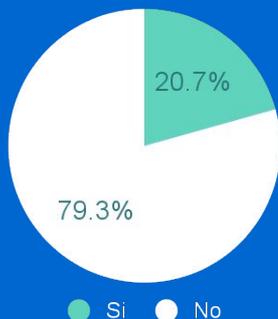
### ¿A qué llamamos Incontinencia Urinaria?

Se trata de la pérdida involuntaria de orina. Esto puede ser: **de Esfuerzo** (al toser, estornudar o saltar) o **de Urgencia**, que se manifiesta como una necesidad inminente de orinar, que se presenta de manera brusca y en algunas ocasiones no da tiempo de llegar al baño. Esta forma, muchas veces se asocia a una frecuencia miccional aumentada (orinar muy seguido) o nicturia (levantarse de noche varias veces para orinar). Puede ser también por rebosamiento, y a veces presentarse de manera mixta.

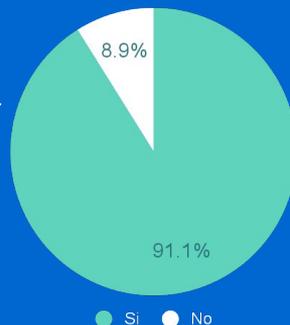
## 4. Síntomas

### Lagunas mentales

¿Sabías que las lagunas mentales están relacionadas con la menopausia?



¿Sufren o sufrieron distracciones o lagunas mentales?



El **80%** de la muestra no sabía que las migrañas eran un síntoma posible. Sin embargo, un casi mayoría las experimentó alguna vez.

### ¿A qué llamamos Lagunas mentales?

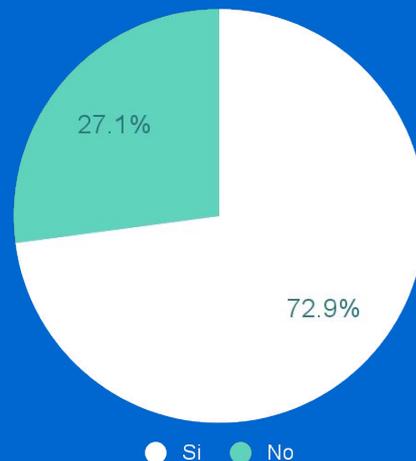
El estrógeno juega un papel clave en la pérdida de atención. Esta hormona tiene un gran efecto en las funciones del cerebro e influye en las habilidades de lenguaje, el estado de ánimo, la atención y una serie de otras funciones, incluida la memoria. El estrógeno está directamente relacionado con la capacidad de recordar nombres y palabras. No es de extrañar entonces que a medida que los niveles de estrógeno comienzan a disminuir, la memoria puede verse afectada.

## 4. Síntomas

### Migrañas

El **73%** de la muestra sufre de migrañas.

¿A vos también te explota la cabeza?



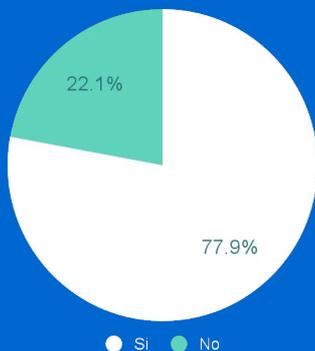
### ¿A qué llamamos Migrañas?

La migraña y menopausia pueden ser dos cosas que se presenten de forma paralela: Los niveles alternantes de estrógeno en especial durante la peri-menopausia, puede constituir un desencadenante de la migraña. Los síntomas que se experimentan son los mismos que los de la migraña clásica, dolor intenso, pulsátil y punzante en un lado de la cabeza.

# 4. Síntomas

## IMPACTO PIEL, PELO Y SENOS

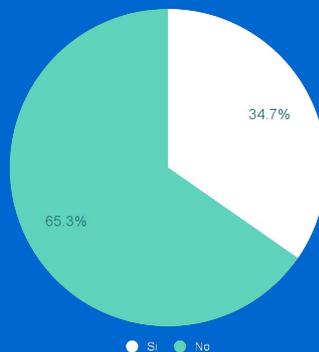
¿Te aparecieron manchas durante esta etapa?



### MANCHAS EN LA PIEL

Las manchas hormonales se conocen como Melasma. Al hacer terapia de reposición hormonal se aumenta la probabilidad a tener este tipo de manchas. En su mayoría no es peligroso, solo representa un problema estético.

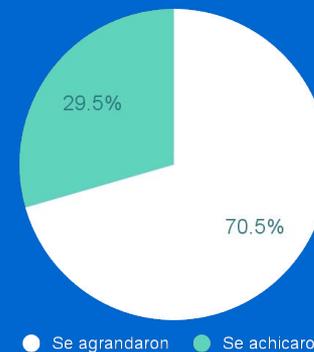
¿Tenes o tuviste acné en esta etapa?



### ACNÉ

La caída de la producción de estrógenos, combinado con el crecimiento de los andrógenos, provoca la inflamación de la piel y residuos de sebo producido por los poros. Los folículos pilosos pueden taparse con grasa y células muertas de la piel que desencadena en la aparición del acné.

¿Qué pasó con tus pechos?



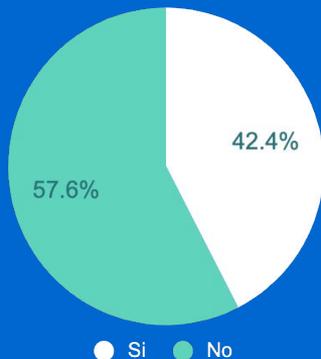
### AUMENTO DE PECHOS

Durante la perimenopausia, cuando las fluctuaciones hormonales son más dramáticas, es común que los senos cambien de forma y aumenten su tamaño

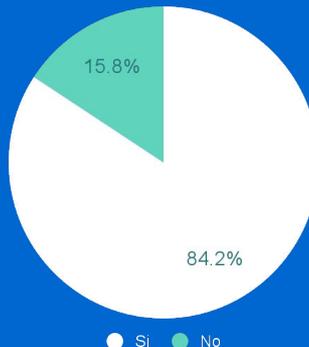
# 4. Síntomas

## HINCHAZÓN

¿Sabías que la hinchazón durante la menstruación y el Climaterio están relacionados?



¿Sufrís o sufriste de hinchazón?



Se demuestra que la hinchazón es uno de los síntomas más frecuentes de esta etapa.

### ¿Qué es la hinchazón?

La hinchazón es esa sensación de opresión en el área abdominal que puede provocar malestar o dolor y suele experimentarse durante la transición a la menopausia como resultado de la retención de agua, del aumento de los gases intestinales o por una combinación de ambos. Resulta familiar, porque también es uno de los síntomas premenstruales.

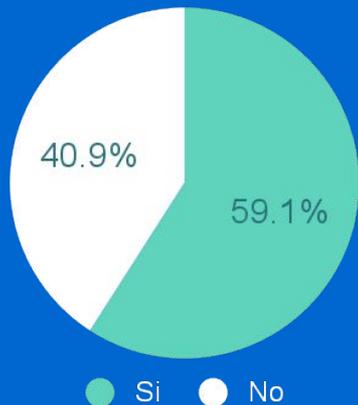
¿Por qué se produce la hinchazón durante el climaterio? Retención de líquidos, digestión de grasas saturadas (si, el bizcochito), gases intestinales y otras causas.

## 4. Síntomas

### Palpitaciones

Un **60%** de la muestra reconoce las palpitaciones como un síntoma del Climaterio.

¿Sabías que las palpitaciones eran un síntoma?



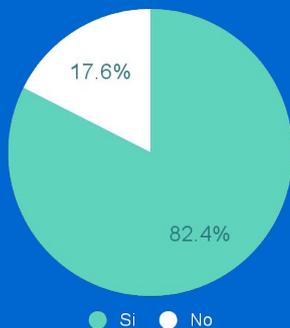
¿Por qué se producen palpitaciones en el climaterio?

Los sofocos están relacionados con cambios hormonales en la menopausia, principalmente con el cambio en el nivel de estrógeno. Durante la transición a la menopausia, baja la producción de hormona sexual femenina (estrógeno), que influye en la regulación térmica del cuerpo, entre otras cosas. Esa “baja” en la producción de estrógenos produce una dilatación de los vasos sanguíneos de manera repentina, y esto hace que la sangre circule más rápido y en mayor cantidad. ¿La consecuencia? Aumenta la temperatura, tenemos una sensación de calor que suele afectar al cuello y al rostro, produciendo enrojecimiento.

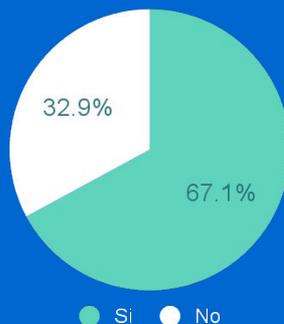
# 4. Síntomas

## PSICO-EMOCIONALES

¿Sentiste angustia o depresión durante esta etapa?



¿Sentis depresión?



### Cambios de humor y labilidad emocional:

**Angustia:** está más ligada a algo que nos sucede y desborda nuestra capacidad de respuesta.

Sentir angustia es natural, pero puede ser preocupante cuando aparece de la mano de una sensación de opresión, taquicardia, dificultad para respirar (de esos sentimientos que uno no logra identificar de dónde vienen o qué pasa). También es común tener sensación de no estar cómodos en ningún lugar.

**Depresión:** en sentido amplio es una tristeza muy profunda, falta de deseo, de seguir adelante.

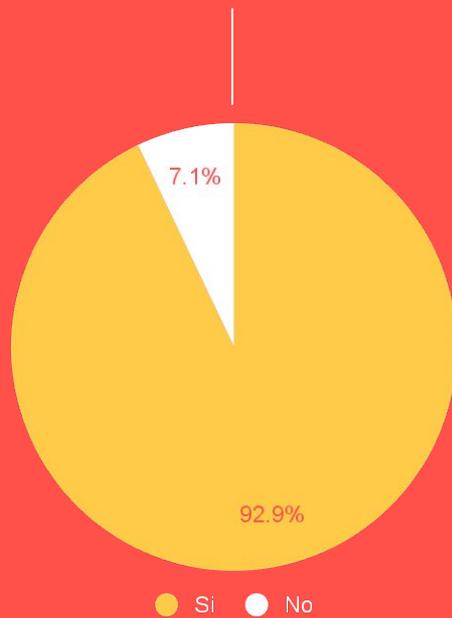
Cuando pasa a un plano extremo, se trata de situaciones en las que la persona se recluye y siente un agobio espantoso. Hay distintos tipos y niveles de depresiones y muchas deben ser tratadas.

Estos cambios de humor se pueden generar por la fluctuación hormonal de esa etapa.

Una mayoría de lxs encuestadxs padecieron de angustia o depresión. Casi un **70%** afirma seguir sufriendo.

## 5. Impacto del Climaterio en el trabajo

¿Te afecta a nivel laboral estar pasando por el Climaterio?



Un **93%** de la muestra se siente afectada por los síntomas comunes del climaterio.

Según estadísticas británicas el **59%** de las mujeres considera que el climaterio perjudica su manera de trabajar (CIPD).

Hasta el momento no conocemos empresas y/o instituciones públicas que hablen sobre el tema, que hayan analizado o tengan políticas que abarquen las necesidades de sus colaboradoras 45+.

