

Hablemos de Menopausia



Primer Informe Encuesta Provincial
sobre Climaterio y Menopausia

Provincia de Buenos Aires
Defensoría



Dirección General de Políticas de Igualdad

une **NO**
PAUSAⁱ

Defensor del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires
Guido Lorenzino Matta

Dir. Gral. de Políticas de Igualdad
Directora: **Dra. María Alejandra López**
Coordinadora: **Lic. Prof. Melina Capucho**

Asociación Civil No Pausa
Miriam De Paoli y Milagros Kirpach

Elaboración de cuestionario e informe final
Yanina Arturi y Luciana Stella

Equipo No Pausa
Camila Brizuela, Lucila Cristallo, Milagros Kirpach y Miriam De Paoli

Equipo Dir. Gral. Políticas de Igualdad
Antonela Cristelli, Martina Ocampo, Ornella Trotta, Rocío Hubert y Yanina Arturi

Armado de cuestionario on-line y procesamiento de datos
Dirección de Planificación (Dir. Patricio Alarcón; Blas Toledo)

Diseño
Anna Lutsenko

➤ PRESENTACIÓN

En el marco del día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres y el mes de la Salud Menstrual (mayo 2021), la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires, en alianza con No Pausa,¹ realizó el lanzamiento de una nueva encuesta llamada **“Hablemos de Menopausia”**. Esta mantuvo como propósito ampliar las iniciativas² llevadas a cabo durante el 2020 en relación a la gestión menstrual, para continuar concientizando sobre la importancia de contar con información sobre las distintas etapas de la biografía menstrual.

El climaterio y la menopausia, como todo lo relacionado con el ciclo de las personas menstruantes³ representa aún hoy un tema cargado de tabúes y prejuicios. Por este motivo, a pesar de implicar un proceso natural, su abordaje es evadido en reiteradas ocasiones tanto desde los ámbitos públicos como desde los ámbitos privados. Este escenario favorece la desinformación acerca de la variedad de cambios propios de una etapa que experimenta, de acuerdo a las proyecciones realizadas por el INDEC,⁴ un total de 1.031.165 mujeres de entre 45-54 años, en la provincia de Bs. As, en 2021. A su vez, al desconocimiento se suman las autopercepciones negativas generadas por las miradas discriminatorias de un/a otro/a, que no hacen más que profundizar los estereotipos estigmatizantes asociados a la adultez y al género.

En este marco, el diseño de políticas públicas desde el Estado resulta clave para garantizar el derecho a la salud integral, reproductiva y no reproductiva, promoviendo el acceso a la información, a los cuidados preventivos y a los recursos (diagnósticos y tratamientos) necesarios. En este sentido, la generación de estadísticas públicas constituye una tarea fundamental para indagar y visibilizar el impacto del climaterio y la menopausia en la calidad de vida de las personas que atraviesan estas etapas.

¹ Asociación Civil de alcance latinoamericano que busca visibilizar el climaterio/menopausia.

² Una de ellas fue el lanzamiento de la primera encuesta de gestión menstrual, con el objetivo de conocer acerca del uso y los saberes que poseen las personas menstruantes sobre la menstruación y los productos existentes para gestionar el sangrado. Los informes publicados, junto con los materiales del programa “Hablemos de Gestión Menstrual”, se encuentran disponibles para descargar en <https://www.defensorba.org.ar/aretematica/programas-y-capacitaciones>.

³ Se entiende por persona menstruante a toda persona que haya nacido con órganos sexuales femeninos (útero, óvulos, vagina), haya o no menstruado alguna vez, independientemente de su identidad de género.

⁴ Disponible en la página de la Dirección Provincial de Estadísticas <http://www.estadistica.ec.gba.gov.ar/dpe/index.php/poblacion/proyecciones/total-provincia/93-metodologia-proyecciones/101-cuadros-estadisticos>.

Asumiendo este compromiso, se elaboró esta nueva encuesta, tomando en cuenta distintas experiencias y referencias en la temática. Por este motivo es que la Defensoría se contactó con No Pausa, quienes se sumaron a participar de esta iniciativa a partir de la firma de un convenio de colaboración recíproca, realizada el 4 de mayo del corriente año.

➤ MARCO CONCEPTUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la menopausia como el *“cese permanente de la menstruación, determinada de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea”* (ausencia de menstruación), que ocurre aproximadamente entre los 45 y 55 años de edad⁵. La menopausia se puede clasificar como *“artificial o inducida”*, cuando los ovarios dejan de funcionar por una cirugía o tratamiento médico, o como *“espontánea o natural”*, cuando los ovarios dejan de funcionar naturalmente⁶. La edad promedio en que ocurre la menopausia son los 50 años, y de acuerdo a la distancia etaria de este promedio, la menopausia se puede distinguir entre *“precoz”* (menos de 40 años), *“temprana”* (entre 40 y 44 años), *“normal”* (entre 45 y 55 años), y *“tardía”* (más de 55 años).

No obstante, la menopausia forma parte de una etapa de transición más amplia en la vida de las personas menstruantes, llamada climaterio. Esta se prolonga por años incluyendo el antes (*“premenopausia”*), el durante (*“perimenopausia”*) y el después de la menopausia (*“posmenopausia”*).

El climaterio se caracteriza por la caída del nivel de ciertas hormonas, especialmente el estrógeno, y se manifiesta en muchos casos con la aparición de síntomas que pueden ser experimentados de diferentes formas, de acuerdo a la singularidad de cada persona. Se detallan a continuación los síntomas más conocidos asociados a este tránsito: sofocos/calores, cambios en los estados de ánimo, lagunas mentales y/o dificultades para la concentración, sequedad de la piel, disminución del deseo sexual, insomnio, entre otros.

⁵ Investigaciones sobre la menopausia: informe de un grupo científico de la OMS [se reunió en Ginebra del 8 al 12 de diciembre de 1980] https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41316/WHO_TRS_670_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁶ “Tipos de menopausia”. No Pausa, mayo 2019. Disponible en: <https://www.no-pausa.com/tipos-de-menopausia/>

⁷ “Menopausia: el silencio sobre un tercio de la vida”. No Pausa + Economía Femenita, septiembre 2020. Disponible en: <https://economiafemenita.com/menopausia-el-silencio-sobre-%E2%85%93-de-la-vida/>

Este conjunto de cambios físicos, emocionales y/o cognitivos pueden influir en la calidad de vida de las personas que lo atraviesan de acuerdo a su experiencia personal, a su entorno sociocultural, a sus recursos⁸ y a su estado de salud general. Por otra parte, es importante mencionar que, aunque existen discursos que tienden a pensar el climaterio como un proceso patológico, este debe entenderse como una etapa vital de transición, que requiere de información y acompañamiento profesional y no profesional, atendiendo a sus particularidades.

➤ POBLACIÓN DESTINATARIA

La encuesta estuvo dirigida a personas menstruantes cercanas a la edad promedio de la menopausia, que la hayan o no experimentado al momento de responder el cuestionario.

➤ OBJETIVO

El objetivo principal fue conocer cómo transitaron la menopausia quienes ya la atravesaron, y qué acercamiento tienen respecto a esta etapa aquellas personas que todavía no lo hicieron o se encuentran atravesándola, pero lo desconocen.

➤ APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El cuestionario fue diseñado en un formato online, auto-administrado y confidencial, y difundido a través de los medios oficiales de la institución y de la cuenta oficial de No Pausa.

La encuesta permaneció habilitada desde el 15/6 hasta el 31/7 del corriente año, período en el cual se registraron un total de **2.798 casos**.

Cabe destacar que, si bien en primera instancia se planificó la realización de encuestas presenciales a través de las Delegaciones de la Defensoría del Pueblo, el período de difusión de la encuesta coincidió en nuestro país con la denominada segunda ola de la pandemia COVID-19. Respetando las medidas sanitarias adoptadas por el poder Ejecutivo Provincial, el cuestionario fue remitido desde las distintas sedes de la dependencia a través de medios digitales⁹.

⁸ Éstos incluyen a los recursos materiales, como realización de estudios y/o tratamientos, y a los no materiales, como la información disponible para la gestión del climaterio y la menopausia.

⁹ Si bien esto permitió ampliar el alcance, se advierte entonces que accedieron a la encuesta quienes contaban con medios tecnológicos para hacerlo.

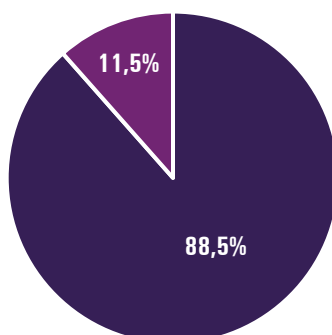
► DATOS DE LA ENCUESTA

El siguiente informe se organiza en 5 apartados, en función de las dimensiones de análisis abordadas: 1) caracterización sociodemográfica de la muestra, 2) información disponible, 3) características de la etapa, 4) balance del tránsito, 5) conclusiones y recomendaciones; y 6) glosario de los conceptos utilizados.

1. CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA

Los datos presentados a continuación corresponden a personas que residen en la provincia de Buenos Aires y en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)¹⁰ (2.550 casos). Si bien se registran respuestas de otras provincias, las mismas son desestimadas en esta instancia, teniendo en cuenta el alcance provincial de este trabajo.¹¹

¿Dónde vivís?



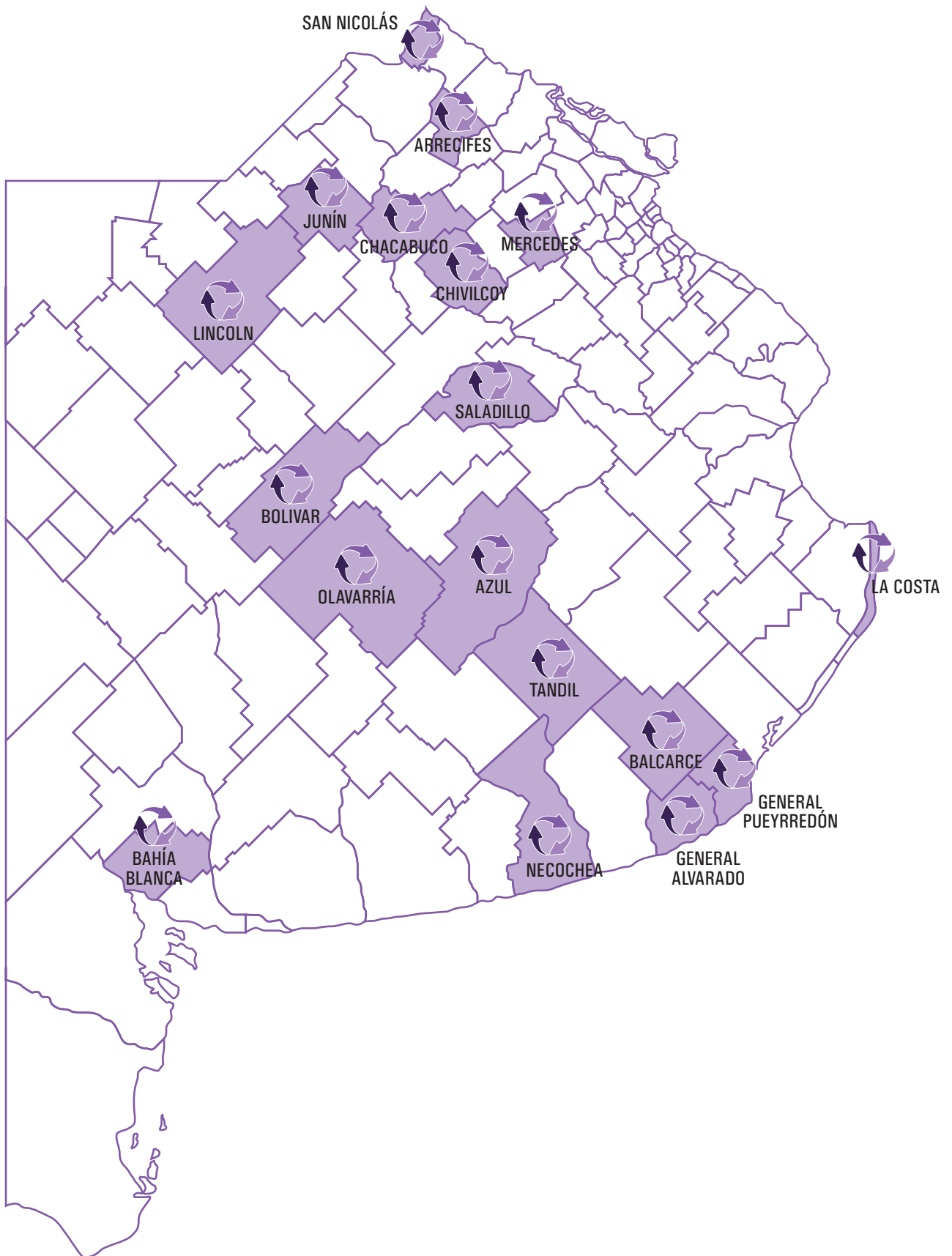
■ Provincia de Buenos Aires ■ Ciudad Autónoma de Buenos Aires

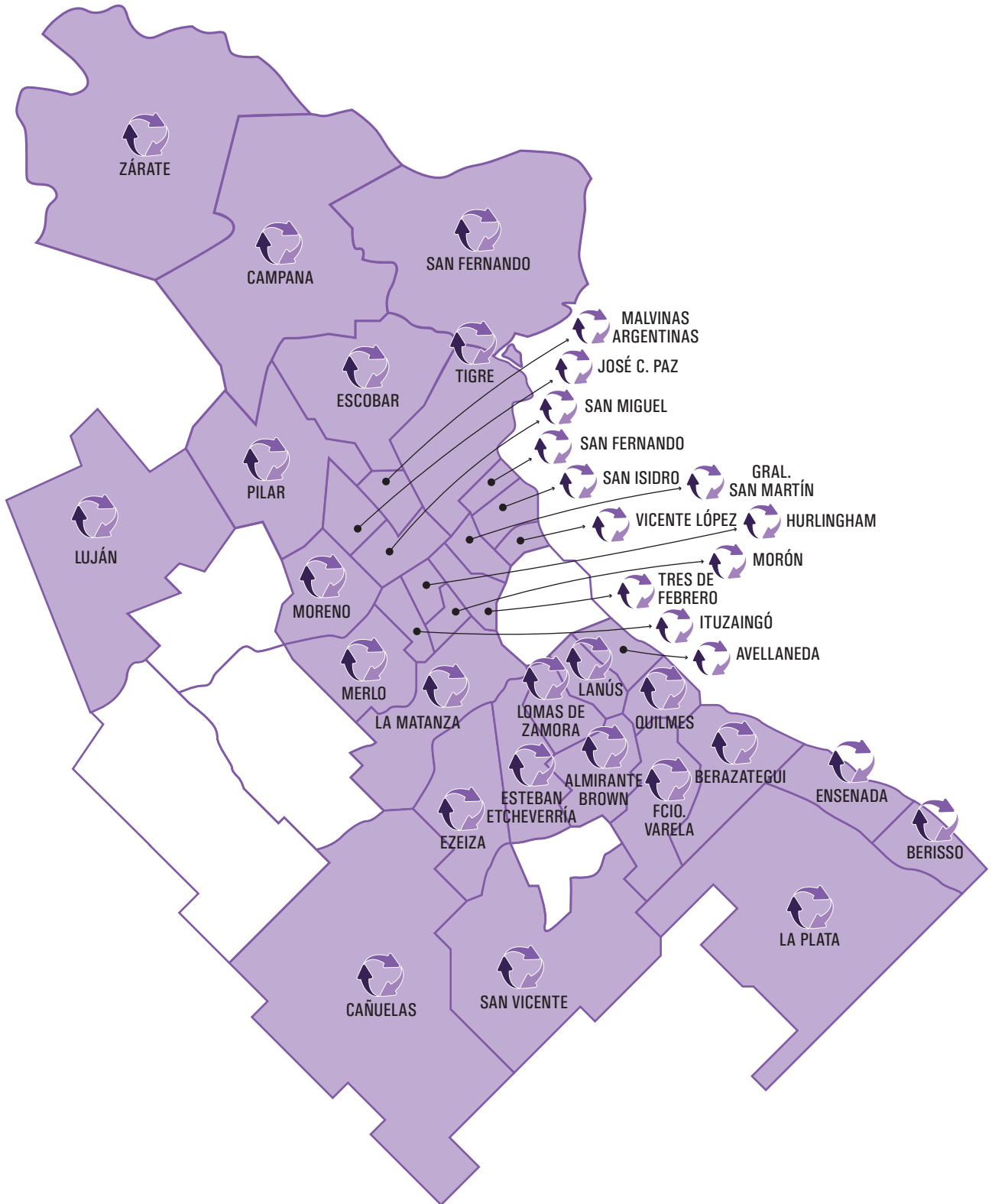
Del total de la muestra, el 88,5% corresponde a personas que viven en la provincia de Buenos Aires y el 11,5% en CABA. En cuanto a los municipios, el 68,4% de los casos pertenecen a localidades del Área Metropolitana de Bs. As. (AMBA). El 31,6% corresponde a municipios distribuidos en distintos puntos la Provincia.

A continuación, se indican las localidades en las cuales se obtuvieron 10 (diez) participaciones o más.

¹⁰ Se incluye como parte del Área Metropolitana de Bs. As (AMBA).

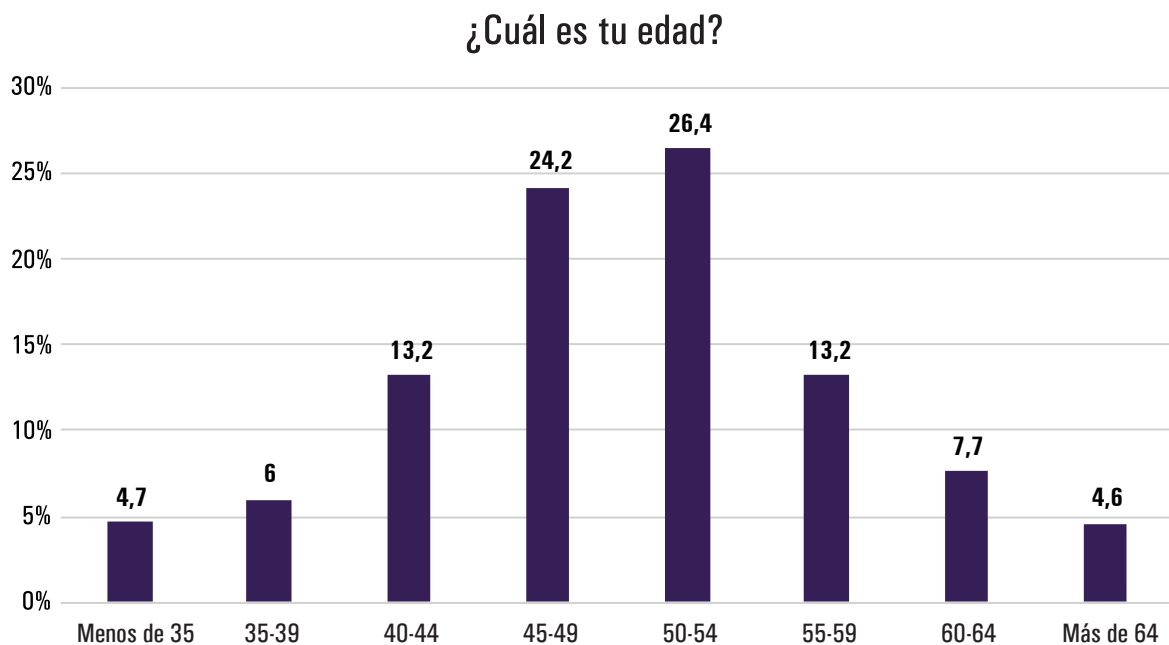
¹¹ Además de su peso estadístico poco significativo.





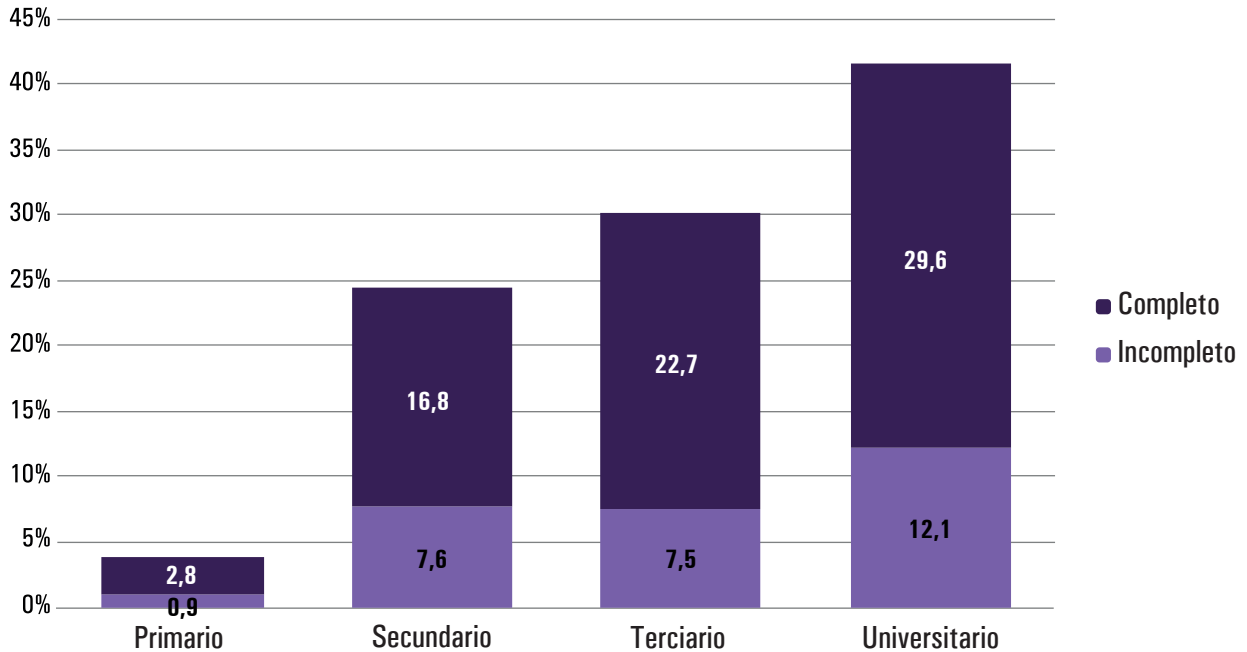


Del total de las personas encuestadas, el 98,16% se identifica con el género femenino cis. El porcentaje restante se distribuye entre personas que se identifican con el género masculino trans (0,04%) u otro (1,80%).



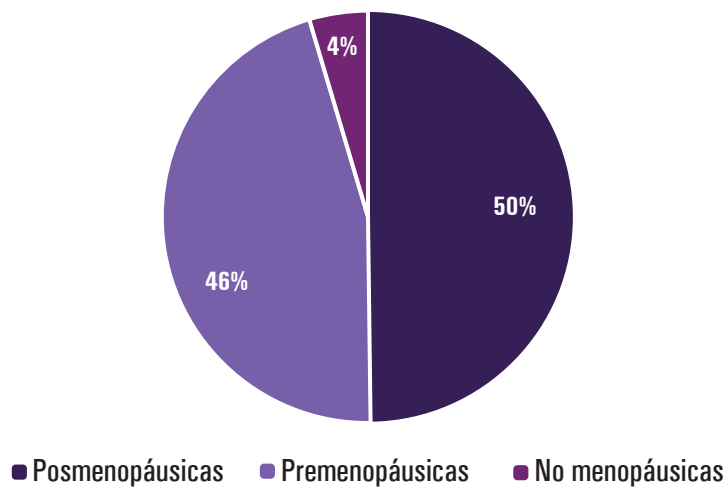
La mitad de las personas se encuentra en el rango etario de 45-54 (50,6%). Esta franja se corresponde con la edad aproximada de la llegada de la menopausia.

¿Cuál es tu último nivel de estudios alcanzado?



En relación a los estudios cursados, la mayoría de las personas indica haber alcanzado el nivel terciario (30,2%) y/o universitario (41,7%), sumando entre ambos el 71,8% del total. Se incluyen dentro de este número tanto a quienes señalan haber completado el nivel en cuestión, como a quienes se encuentran cursando o interrumpieron sus estudios.

Etapas de la biografía menstrual



Al interior del universo de análisis (personas menstruantes cercanas a la edad promedio de la menopausia) se construyeron 3 subgrupos poblacionales, de acuerdo a la etapa estimada de su biografía menstrual. Para ello, se tomaron en cuenta dos variables: por un lado, la presencia de la menstruación¹² y, por el otro, su edad actual.

De esta manera, se definió como primer grupo a las personas **“premenopáusicas”**, entendiendo por estas a aquellas que afirman encontrarse menstruando, ya sea en forma regular, irregular o desconociendo la regularidad de su menstruación, y poseen una edad de 35 años o más; como segundo grupo, las personas **“posmenopáusicas”**, aquellas que manifiestan no encontrarse menstruando, sin ningún tipo de consideración respecto de su edad¹³; y tercer y último grupo, personas **“no menopáusicas”**, aquellas que afirman encontrarse menstruando, y poseen menos de 35 años¹⁴.

En este sentido, de acuerdo a la biografía menstrual, un 49,8% de las personas encuestadas son premenopáusicas y un 45,6% son posmenopáusicas. El porcentaje restante se corresponde con las personas no menopáusicas (4,6%)¹⁵.

¹² La pregunta específica indaga sobre la presencia regular, irregular o nula de la menstruación.

¹³ Es importante aclarar que, si bien existe una amplia variedad de edades al interior de las posmenopáusicas, todas las preguntas del cuestionario están orientadas al momento en que atravesaron la menopausia.

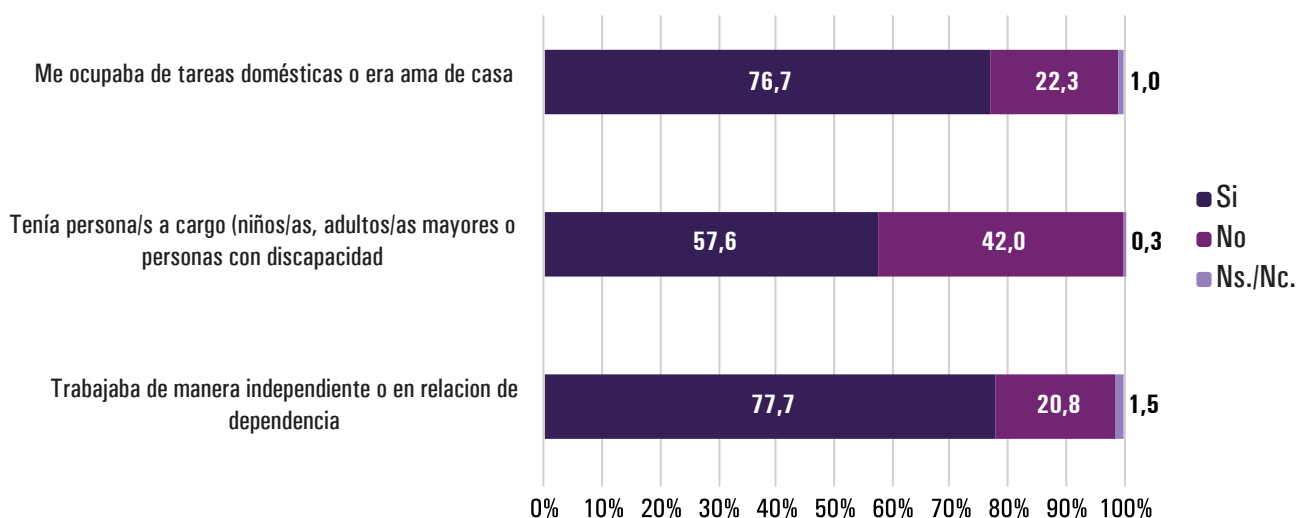
¹⁴ Los datos referidos al grupo de las no menopáusicas no serán analizados en esta presentación debido a la distancia que mantienen en relación a la edad promedio de inicio de la menopausia.

¹⁵ Es importante aclarar que la distribución sociodemográfica propia de los dos primeros grupos poblacionales, premenopáusicas y posmenopáusicas, no presentan variaciones significativas con respecto a la distribución general de la muestra antes detallada.

1.a. CARACTERÍSTICAS SOCIOLABORABLES Y DE SEGURIDAD SOCIAL

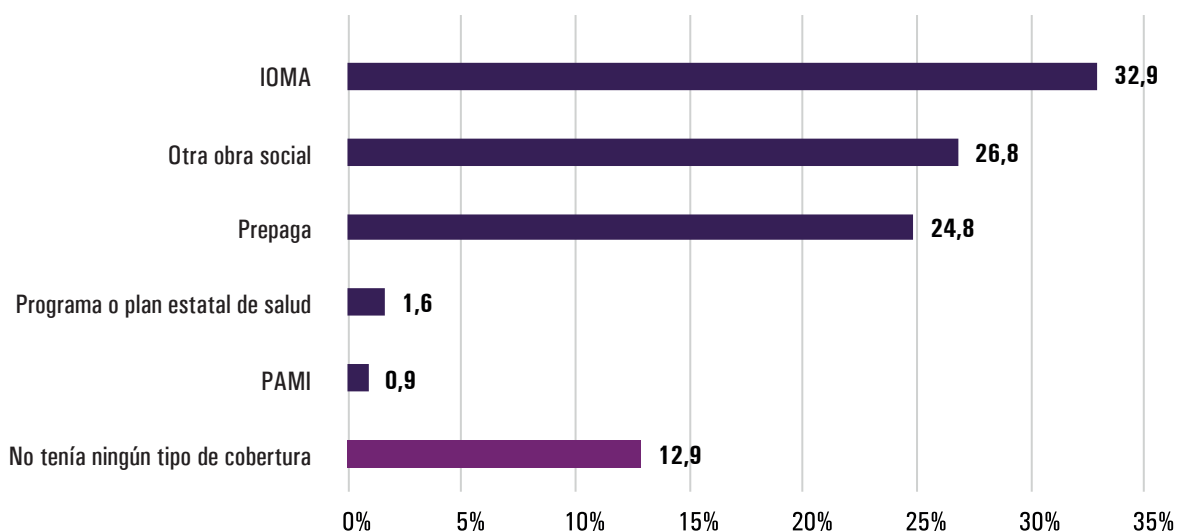
Los datos del siguiente apartado corresponden a las personas posmenopáusicas. Las preguntas que se formularon fueron realizadas en relación al momento en el que atravesaron la menopausia.

En relación al trabajo, en ese momento...



En relación a las tareas laborales, domésticas y/o de cuidado de las personas posmenopáusicas, se advierte que el 77,7% señala haber tenido trabajo remunerado, ya sea de manera independiente o en relación de dependencia, al momento de atravesar esta etapa; el 76,7% se ocupaba de las tareas domésticas; y el 57,6% tenía niños/as, adultos/as mayores y/o personas con discapacidad a su cuidado.

¿Qué tipo de cobertura de salud tenías?

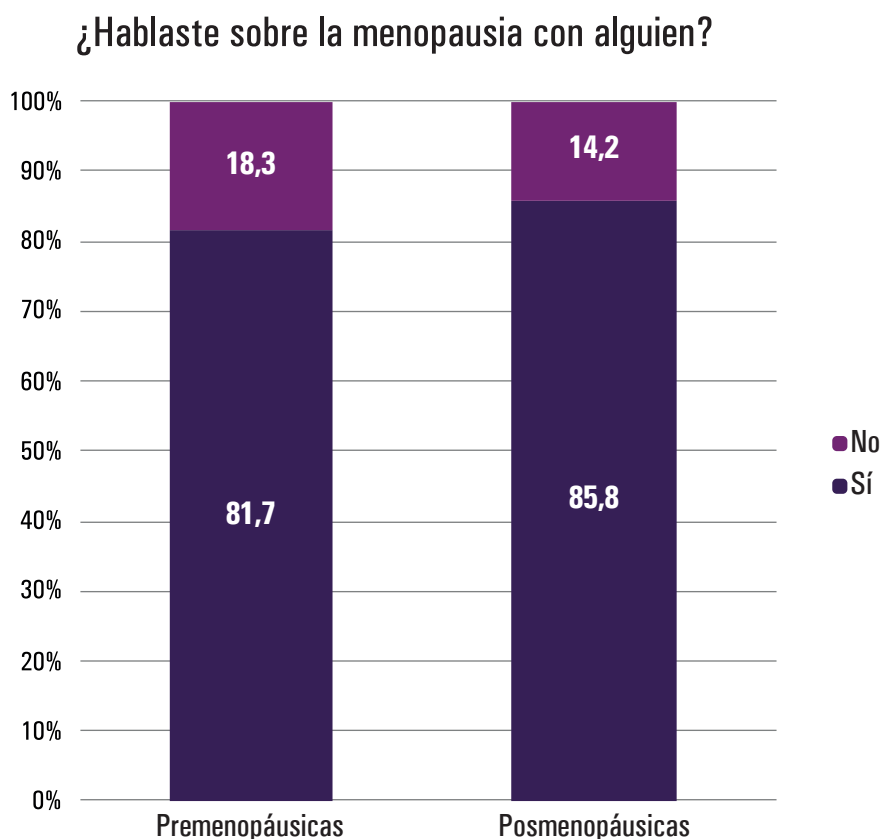


Respecto a si contaban con cobertura de salud en esta etapa, sólo el 12,9% indicó no contar con ningún tipo de cobertura. Por otro lado, del total de quienes sí tenían cobertura de salud (87,1%) la mayoría señaló poseer "IOMA" (32,9%).

Resulta importante tener en cuenta estas características de la composición de la muestra al momento de analizar variables que se presentan a lo largo de este trabajo. A modo de ejemplo, se puede señalar que la mayor parte puso de manifiesto contar con trabajo remunerado y cobertura de salud al momento de responder, cuestiones que no pueden perderse de vista al abordar aspectos tales como el acceso a tratamientos o la incorporación de hábitos saludables.

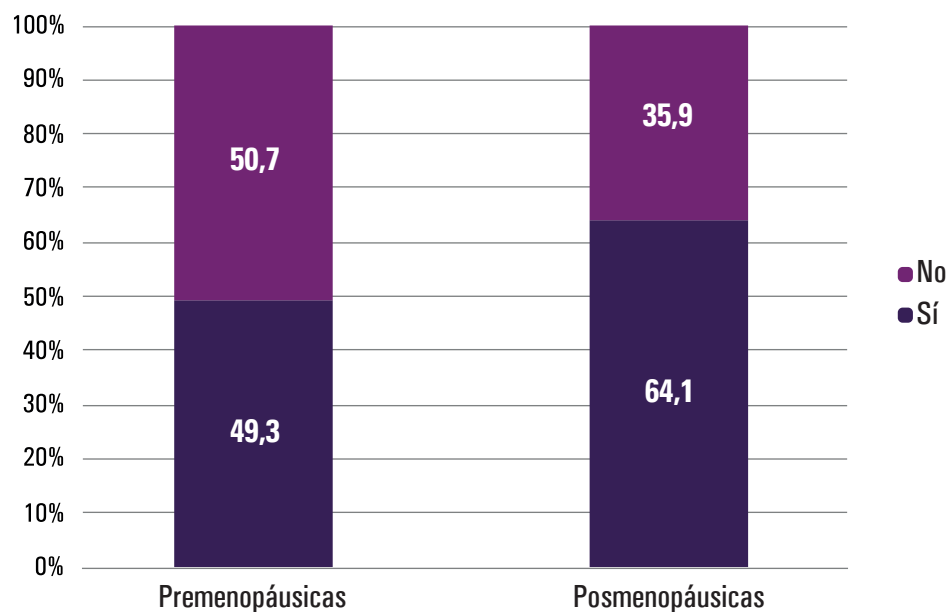
2. INFORMACIÓN DISPONIBLE

En este segundo apartado se comparan aspectos relativos a la circulación y disponibilidad de información sobre la menopausia, tanto de personas premenopáusicas como de posmenopáusicas. Se incluyen dentro de este bloque respuestas a las siguientes preguntas: *¿hablaron de la menopausia con alguien?*, *¿con quiénes?*, *¿cuentan/contaban con información sobre aspectos importantes de la etapa?* y *¿saben qué es el climaterio?*



En ambos grupos es alto y similar el porcentaje de quienes señalan haber hablado de la menopausia con alguien (81,7% premenopáusicas y 85,8% posmenopáusicas). Al interior de este grupo, tanto personas premenopáusicas como posmenopáusicas mencionan haber hablado con: amigo/a, familiares, persona cercana (compañero/a de trabajo o de actividad recreativa) y personal de la salud.

¿Hablaste sobre la menopausia con personal de la salud?

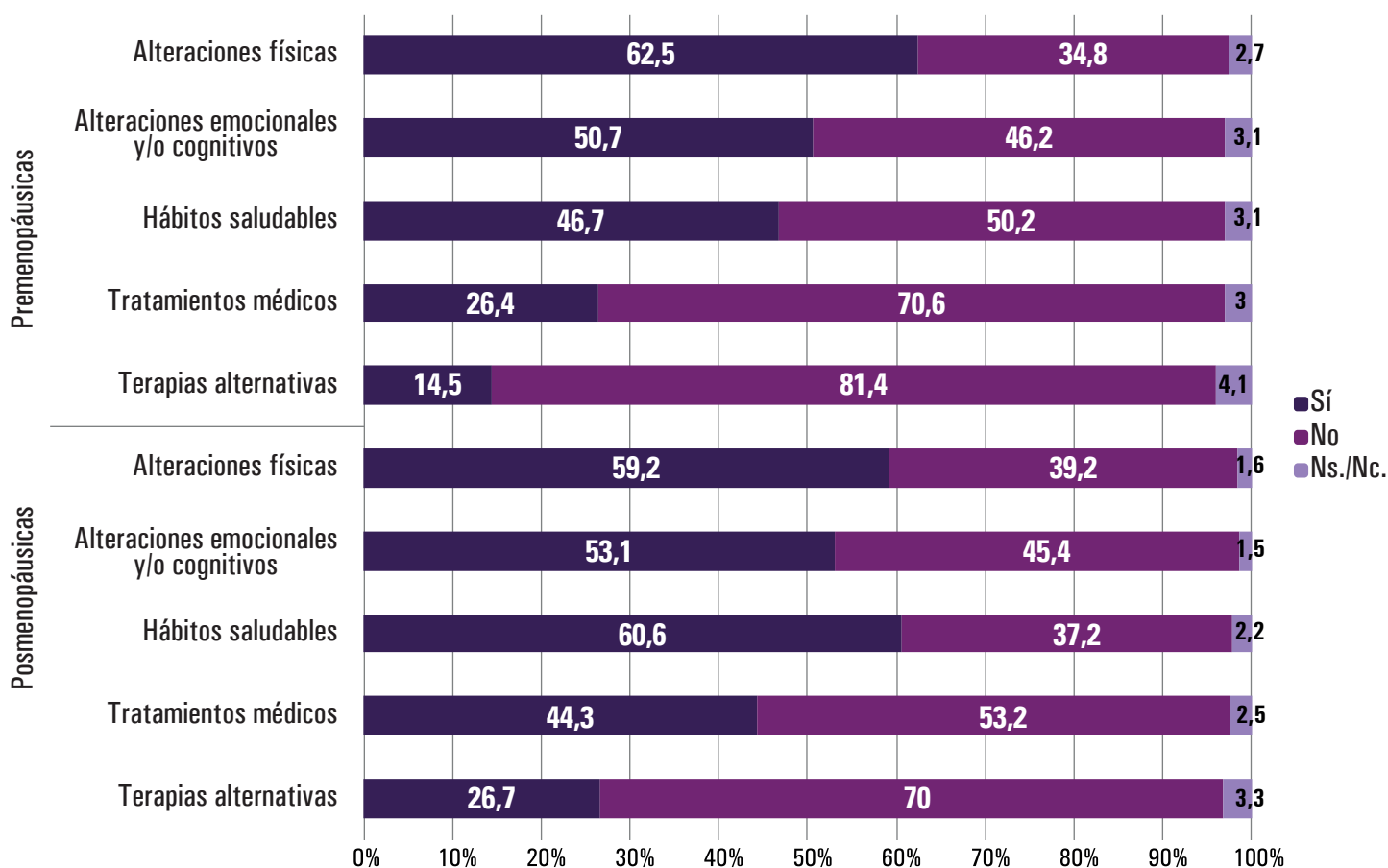


Cabe destacar que, si bien la mayoría de ambos grupos señala haber hablado de la menopausia con alguien, se presentan diferencias en la distribución respecto de con quién/es lo hablaron. En este sentido, resulta significativo el porcentaje de quienes manifiestan no haber hablado con profesionales de la salud. En el caso de las posmenopáusicas, este valor alcanza el 35,9%, ascendiendo al 50,7% para el caso de las premenopáusicas.

Entre los/as profesionales de la salud mencionados/as por ambos grupos, se distinguen los siguientes: en primer lugar, ginecólogo/a, seguido por médico/a clínico/a, psicólogo/a, endocrinólogo/a, cardiólogo/a. En último lugar se menciona la consulta con sexólogo/a.

A continuación, se realiza un análisis comparativo sobre la información con la que cuentan las personas premenopáusicas sobre esta etapa, y la que contaban las posmenopáusicas al momento de transitar la misma. Las categorías de análisis se presentan en ambos casos como se dispuso en el cuestionario.

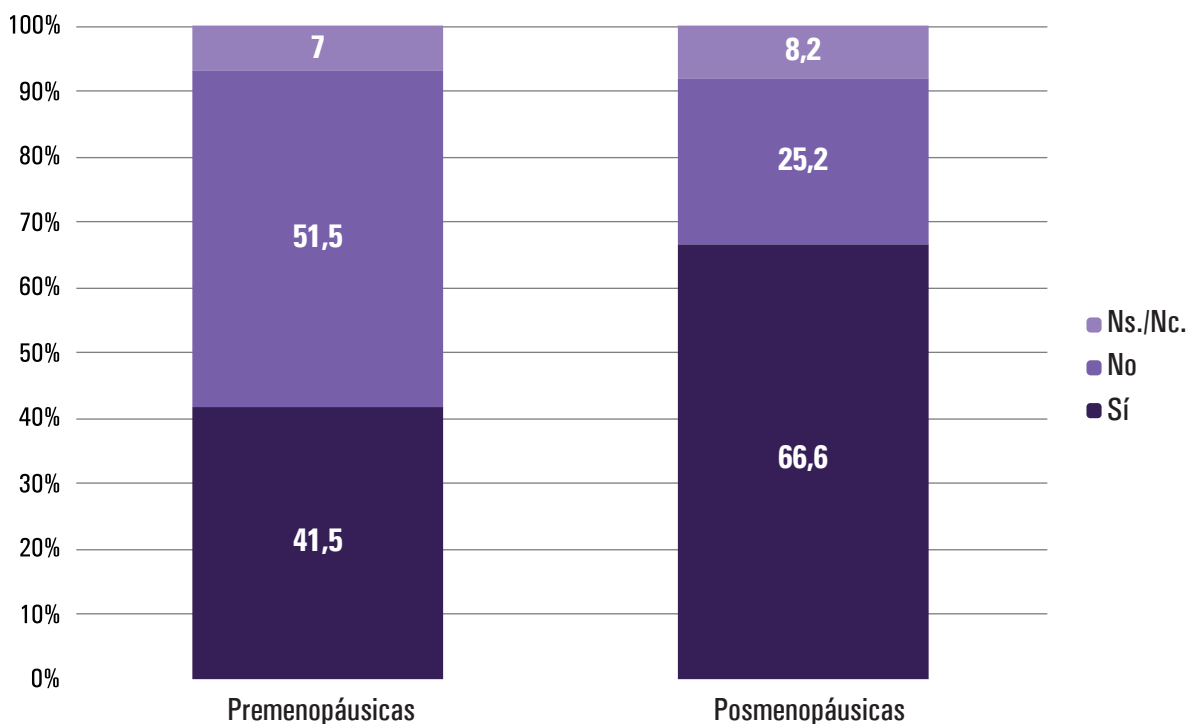
En relación a la menopausia, ¿contás/contabas con información sobre...



En cuanto a la información obtenida se advierte que, en ambos grupos, los aspectos más conocidos corresponden a las alteraciones físicas, las alteraciones emocionales y/o cognitivas y los hábitos saludables, mientras que los tratamientos existentes y las terapias alternativas se ubican como los menos conocidos. Entre estas últimas categorías menos conocidas, se evidencia un porcentaje superior de información obtenida de las personas posmenopáusicas en relación a las premenopáusicas: tratamientos médicos (44,3%, y 26,4% respectivamente) y terapias alternativas (26,7 y 14,5% respectivamente). Por otro lado, entre los aspectos más conocidos, se observa que el grupo de las posmenopáusicas cuentan con mayor información sobre hábitos saludables recomendados (60,6%) que las premenopáusicas (46,7%).

Sin embargo, ninguno de los aspectos consultados es conocido por todas las personas que componen estos dos grupos. Esto se evidencia al interior de las categorías de mayor peso, donde alrededor de 5 de cada 10 indica haber contado con información sobre alteraciones físicas (59,2% posmenopáusicas y 62,5% premenopáusicas) y alteraciones emocionales y/o cognitivas (53,1% posmenopáusicas y 50,7% premenopáusicas).

¿Sabés qué es el climaterio?

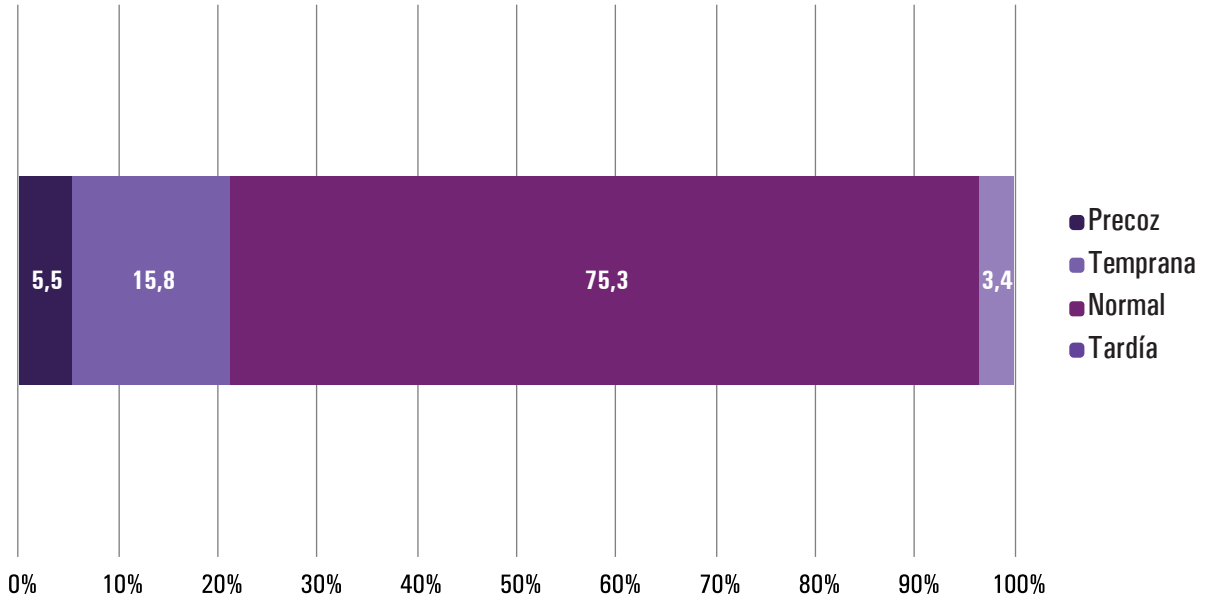


Del total de personas premenopáusicas, la mitad expresa no saber qué es el climaterio (51,5%). En el caso de las posmenopáusicas, este porcentaje desciende, representando a un cuarto del total (25,2%). Tal como se señaló anteriormente, resulta importante leer este dato tomando en cuenta la composición de la muestra, ya que se trata de una población que, en su mayoría, señala haber tenido acceso a la educación superior.

3. CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA

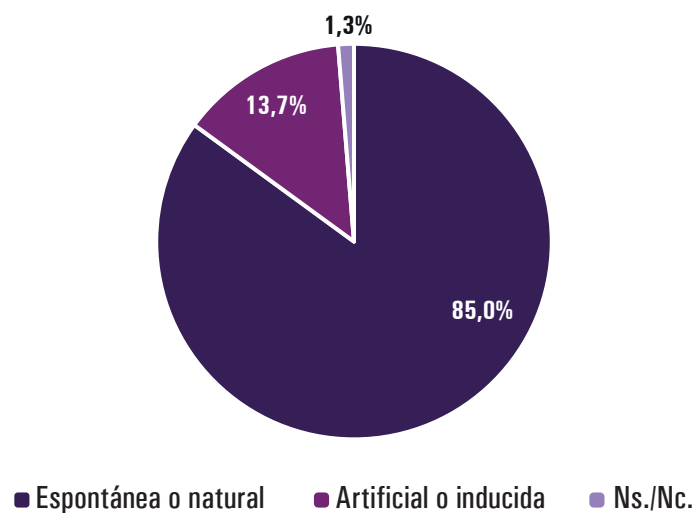
En este tercer apartado se describen las características que presentaron personas posmenopáusicas al atravesar ese momento. Se incluyen aquí las respuestas a las siguientes preguntas: *¿cuál es la edad en que dejaron de menstruar?, ¿qué tipo de menopausia atravesaron?; con relación a la sintomatología de la etapa: ¿tuvieron síntomas?, ¿qué cantidad?, ¿cuáles?; y con respecto al cuidado de la salud: ¿realizaban los controles ginecológicos anuales?, ¿les solicitaron estudios complementarios?, ¿realizaron algún tratamiento?, ¿cuál/es?, ¿incorporaron hábitos saludables?* En las dimensiones sobre la sintomatología y el cuidado de la salud, se incorporan las personas premenopáusicas al análisis, a los efectos de comparar los datos e identificar diferencias y similitudes.

Tipo de menopausia según la edad de inicio



A partir de la consulta sobre la edad de inicio de la menopausia, se observa que el promedio son los 48 años. A su vez, 7 de cada 10 de las encuestadas afirma haber tenido una menopausia normal de acuerdo a la edad en que ocurrió (75,3%).

La menopausia se produjo de manera...

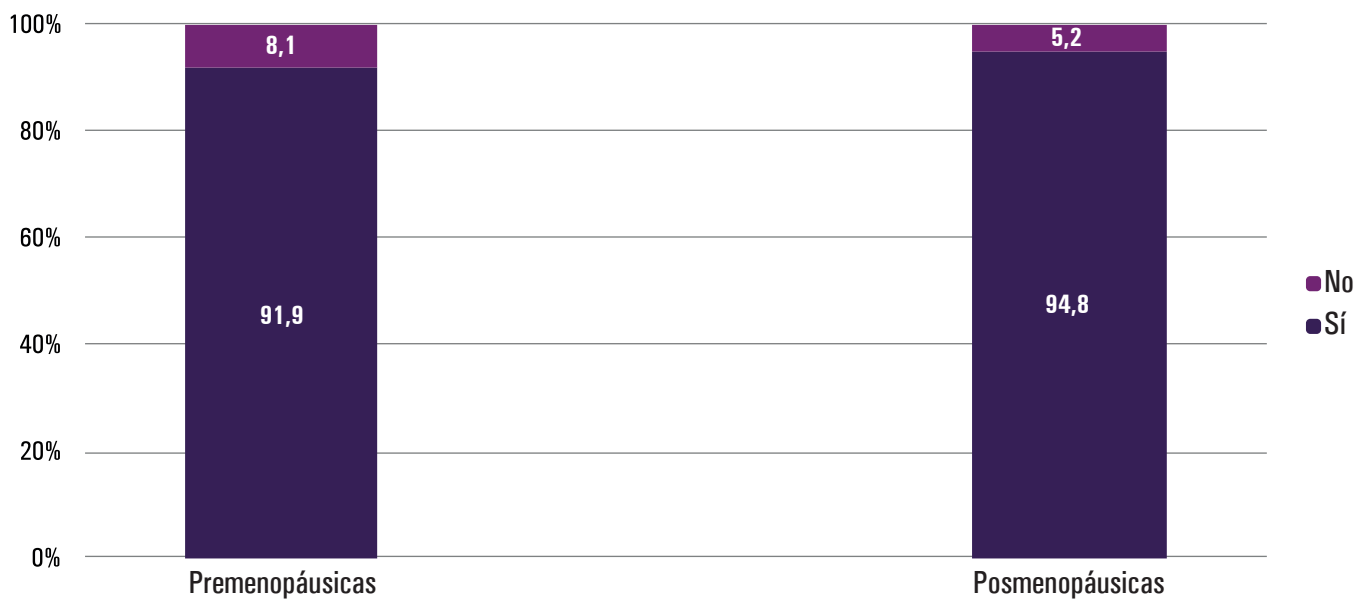


En la mayoría de los casos consultados (85%), se indica que la menopausia se produjo de forma natural o espontánea. Por su parte, quienes señalan haber tenido una menopausia artificial o inducida representan el 13,7% del total.

3.a. SINTOMATOLOGÍA

En el siguiente apartado se analiza la presencia de síntomas en ambos grupos. En el caso de las personas premenopáusicas, se les consulta por la actualidad, y en el de las personas posmenopáusicas, en relación al momento anterior y/o posterior a la llegada de la menopausia.

¿Tenés/tuviste algún síntoma?

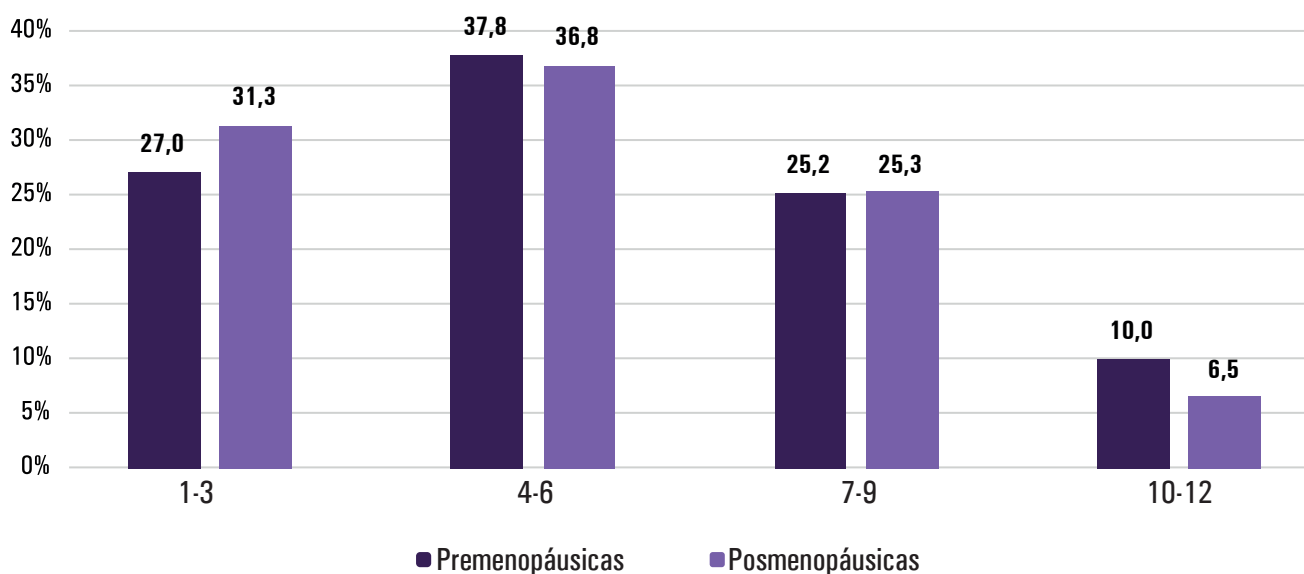


Resultan muy altos los porcentajes de quienes tienen/tuvieron síntomas en ambos grupos (91,9% premenopáusicas y 94,8% posmenopáusicas), sin embargo, existen diferencias en los tipos de síntomas más mencionados. A continuación, se presenta una tabla con el detalle de la sintomatología de cada uno de los grupos de análisis, en orden descendente de acuerdo a su peso en términos relativos.

| Síntomas | Premenopáusicas | Síntomas | Posmenopáusicas |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| Cambios en los estados de ánimo | 11,1% | Sofocos/calores | 14,9% |
| Dolores de cabeza/migrañas | 9,3% | Resequedad vaginal | 10,4% |
| Sequedad en la piel | 8,9% | Aumento de peso | 10% |
| Sofocos/calores | 8,9% | Disminución del deseo sexual | 10% |
| Insomnio | 8,8% | Cambios en los estados de ánimo | 9,9% |
| Aumento de peso | 8,3% | Insomnio | 9,3% |
| Disminución del deseo sexual | 8,2% | Sequedad en la piel | 9% |
| Caída en el pelo | 8,2% | Caída en el pelo | 5,4% |
| Lagunas mentales | 7,4% | Lagunas mentales | 5,3% |
| Dolores óseos | 6,2% | Dolores de cabeza/migrañas | 5% |
| Resequedad vaginal | 5,9% | Dolores óseos | 4,9% |
| Trastornos urinarios | 5,3% | Trastornos urinarios | 3,4% |
| Hemorragia | 3,6% | Hemorragia | 2,5% |
| Total | 100% | Total | 100% |

En el caso de las personas premenopáusicas, los principales síntomas señalados son: cambios en el estado de ánimo (11,1%), dolores de cabeza/migrañas (9,3%) y sequedad de la piel (8,9%). En el caso de las personas posmenopáusicas sobresalen: sofocos/calores (14,9%), resequedad vaginal (10,4%) y aumento de peso (10%).

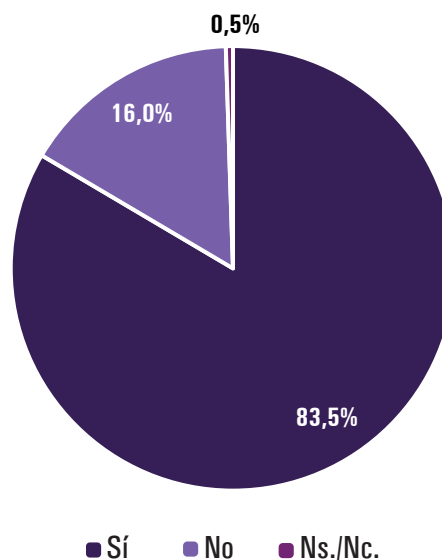
Cantidad de síntomas



De acuerdo a la cantidad de síntomas seleccionados, se confeccionó un “termómetro de sintomatología” con un rango de presencia de síntomas que varía entre 1-12. A partir de esta lectura, se observan fuertes coincidencias entre ambos grupos que ponen de manifiesto los siguientes datos: el promedio de síntomas es 5 y más de la mitad de las personas, tanto premenopáusicas como posmenopáusicas, tienen/tuvieron 5 síntomas o más.

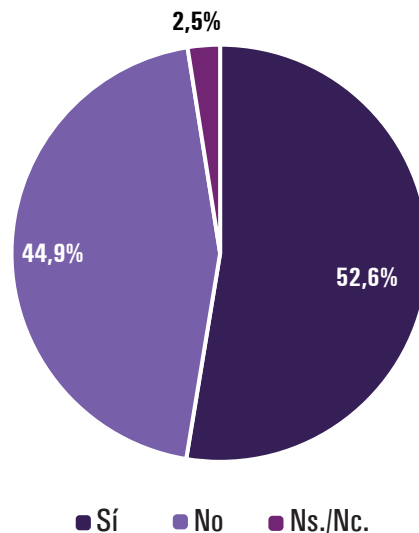
3.b. REALIZACIÓN DE ESTUDIOS Y/O TRATAMIENTOS

¿Realizabas los controles ginecológicos anuales?



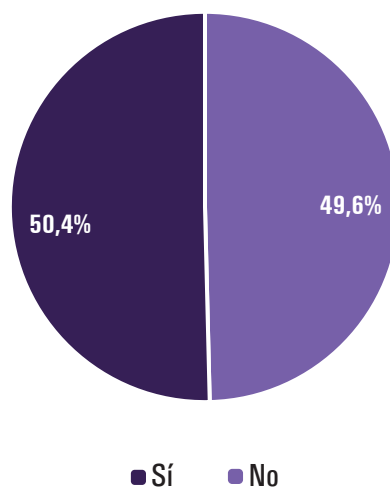
El porcentaje de las personas posmenopáusicas que indican que realizaban los controles ginecológicos anuales es alto, alcanzando al 83,5% de este grupo. En el caso de las premenopáusicas, el porcentaje de quienes afirman que realizan controles anuales es muy similar (81%). Si bien se trata de números elevados, es importante resaltar que casi 2 de cada 10 no los hacían/hacen.

Por la menopausia, ¿te solicitaron estudios complementarios?



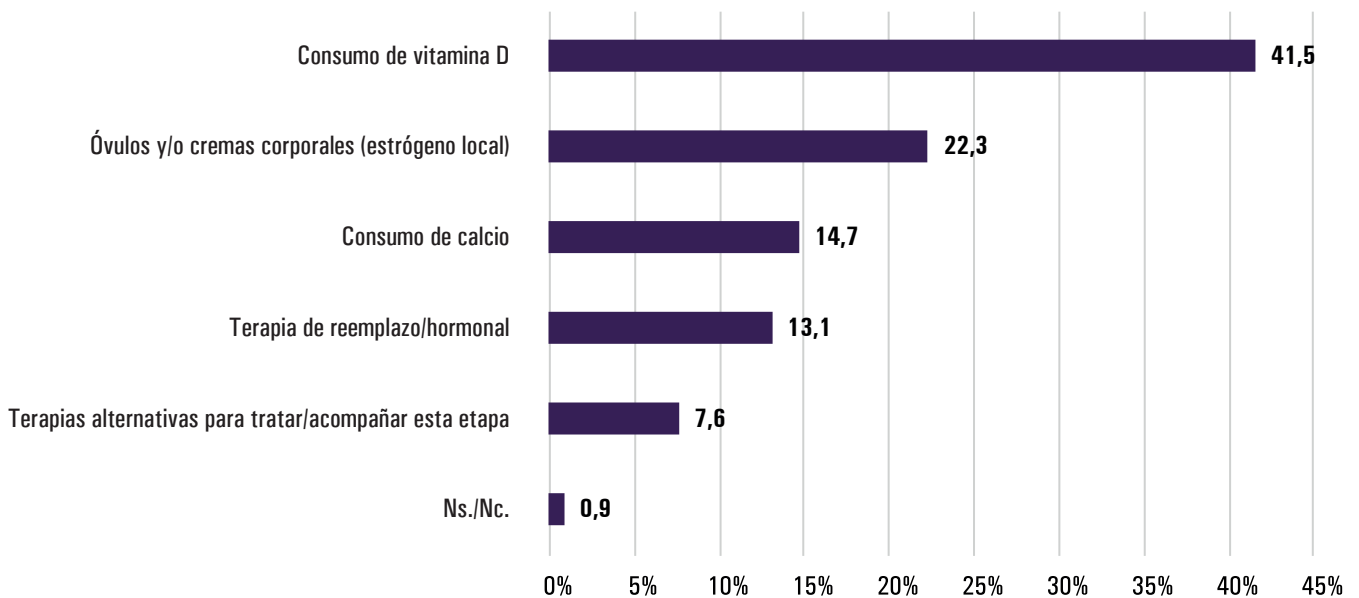
Al interior de las personas posmenopáusicas que realizaban los controles ginecológicos anuales, a poco más de la mitad (52,6%) le solicitaron estudios complementarios por la menopausia. Se destaca que el 44,9% reporta no haber tenido indicación de modificar los controles realizados hasta ese momento.

¿Realizaste algún tratamiento?



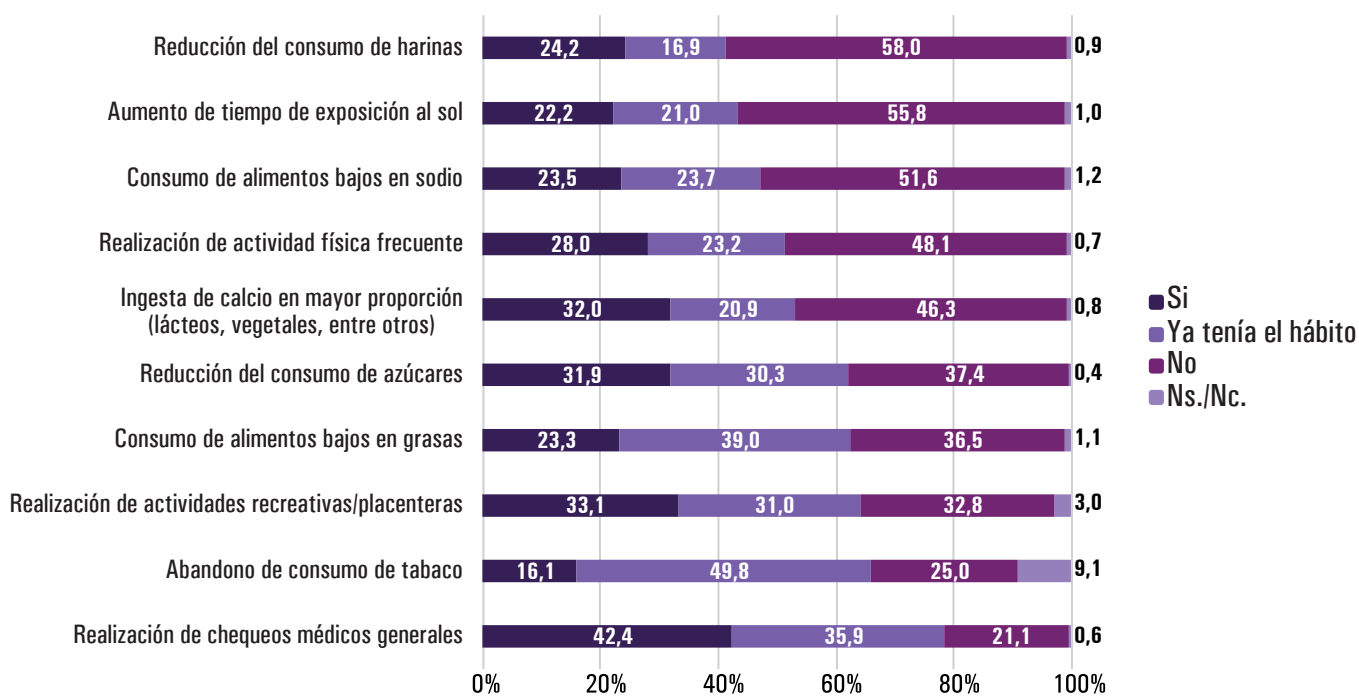
Tal como se visualiza en el gráfico anterior, 5 de cada 10 de las personas posmenopáusicas indican haber realizado algún tratamiento antes, durante y/o después de la menopausia. Entre las opciones mencionadas por estas sobresalen el consumo de vitamina D (41,5%) y la aplicación de óvulos y/o cremas corporales (22,3%). También se indica la realización de terapias alternativas para tratar/acompañar esta etapa (7,6%), entre las cuales se destacan: acupuntura, homeopatía, terapia floral, aromaterapia, reiki y medicina ayurveda. A continuación, se detallan los tratamientos realizados.

¿Cuál/es tratamientos realizaste?



Al momento de analizar las respuestas en relación a la incorporación de hábitos saludables de las personas posmenopáusicas durante esta etapa, se ha discriminado si la incorporación fue previa o durante la misma. Las categorías se presentan en orden descendente respecto a quienes no incorporaron los distintos hábitos consultados.

¿Incorporaste alguno/s de los siguientes hábitos?

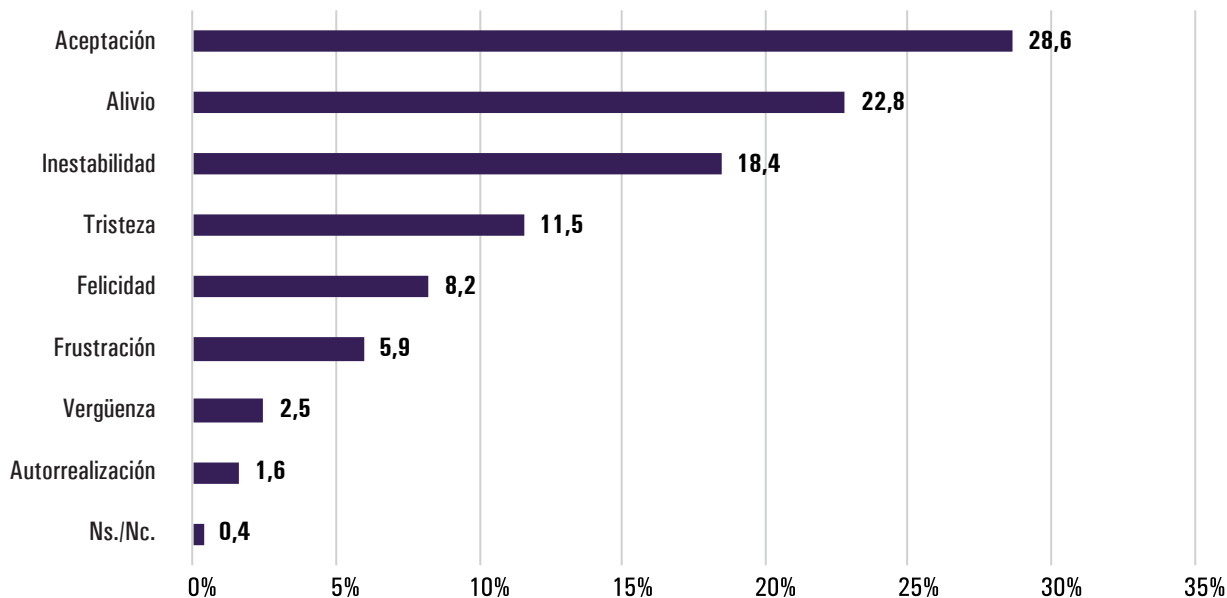


Los hábitos más incorporados, durante etapa o previa a ella, fueron la realización de chequeos médicos (78,3%) y el abandono de consumo de tabaco (65,9%), mientras que los menos incorporados fueron la reducción de consumo de harinas (41,1%) y el aumento de tiempo de exposición al sol (43,2%). Asimismo, resulta interesante remarcar aquellos hábitos incorporados puntualmente durante esta etapa. Así, en primer lugar, se destaca la realización de chequeos médicos (42,4%), y en segundo lugar la realización de actividades recreativas/placenteras (33,1%).

4. BALANCE DEL TRÁNSITO

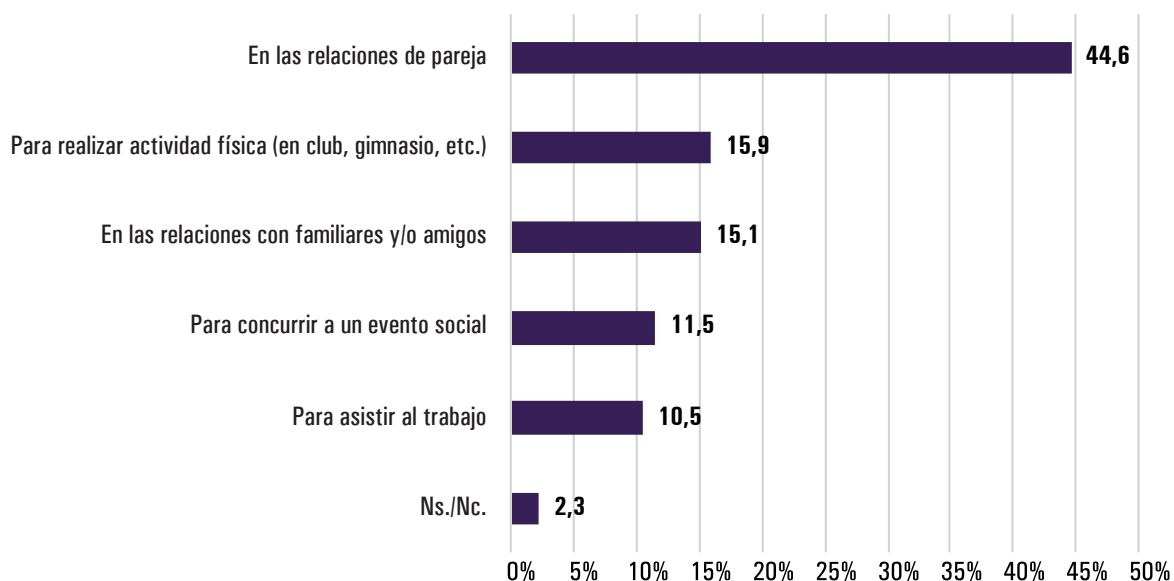
En este cuarto apartado se presentan una serie de datos que permiten dar cuenta del balance que realizan las personas posmenopáusicas sobre el tránsito de esta etapa. Se incluyen aquí las respuestas a las siguientes preguntas: *¿con qué sentimientos asocian la llegada de la menopausia?, ¿por la presencia de distintos síntomas tuvieron dificultades?, ¿sintieron algún tipo de destrato/maltrato en ese momento?, ¿tuvieron dificultades económicas para la realización de chequeos médicos y/o tratamientos durante esta etapa?* Por último, y con un interés propositivo a partir de su experiencia, se les consulta *su opinión por el rol del Estado en este tema, y sobre propuestas para mejorar/acompañar este tránsito en el ámbito laboral.*

¿Qué sentiste con la llegada de la menopausia?



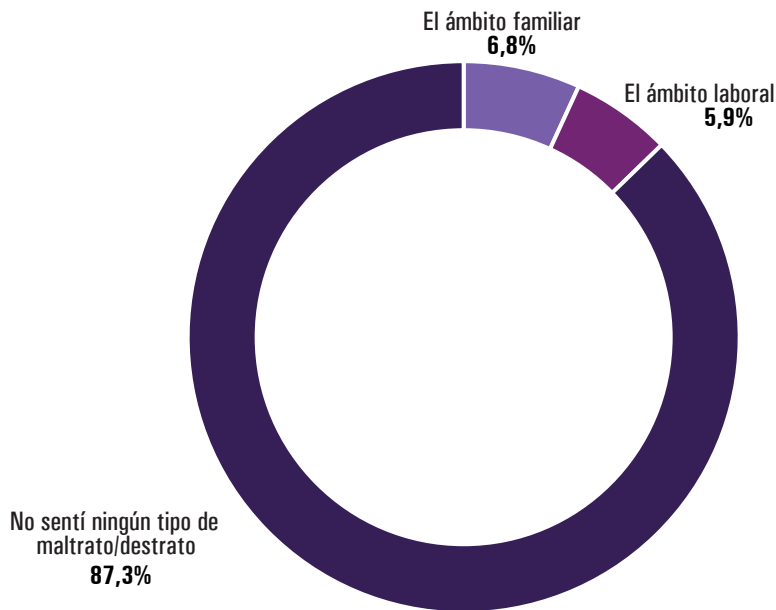
La mayoría de las personas posmenopáusicas asocian la llegada de la menopausia con algún tipo de sentimiento (76,3%). Esto pone en evidencia que se trata de una etapa que no pasa inadvertida. En la distribución de sentimientos mencionados, prevalece la selección de sentimientos de carácter positivos, como los de “aceptación” (28,6%) y “alivio” (22,8%). De todos modos, sentimientos tales como “inestabilidad” (18,4%) y “tristeza” (11,5%) también emergen con fuerza como parte de las distintas experiencias de cómo se atraviesa la etapa.

Por la presencia de distintos síntomas, ¿tuviste dificultades...



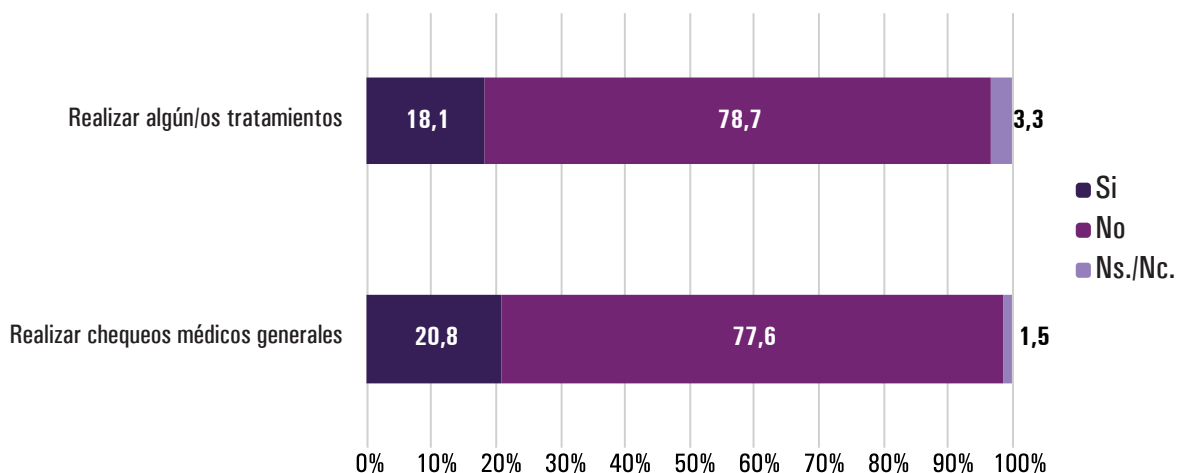
Del total de personas posmenopáusicas que participaron de la encuesta, casi la mitad (46,6%) manifiesta haber tenido alguna dificultad de tipo vincular por la presencia de distintos síntomas. Entre estas afectaciones, la principal resulta en las relaciones de pareja (44,6%).

En ese momento, sentiste algún tipo de destrato/maltrato en..



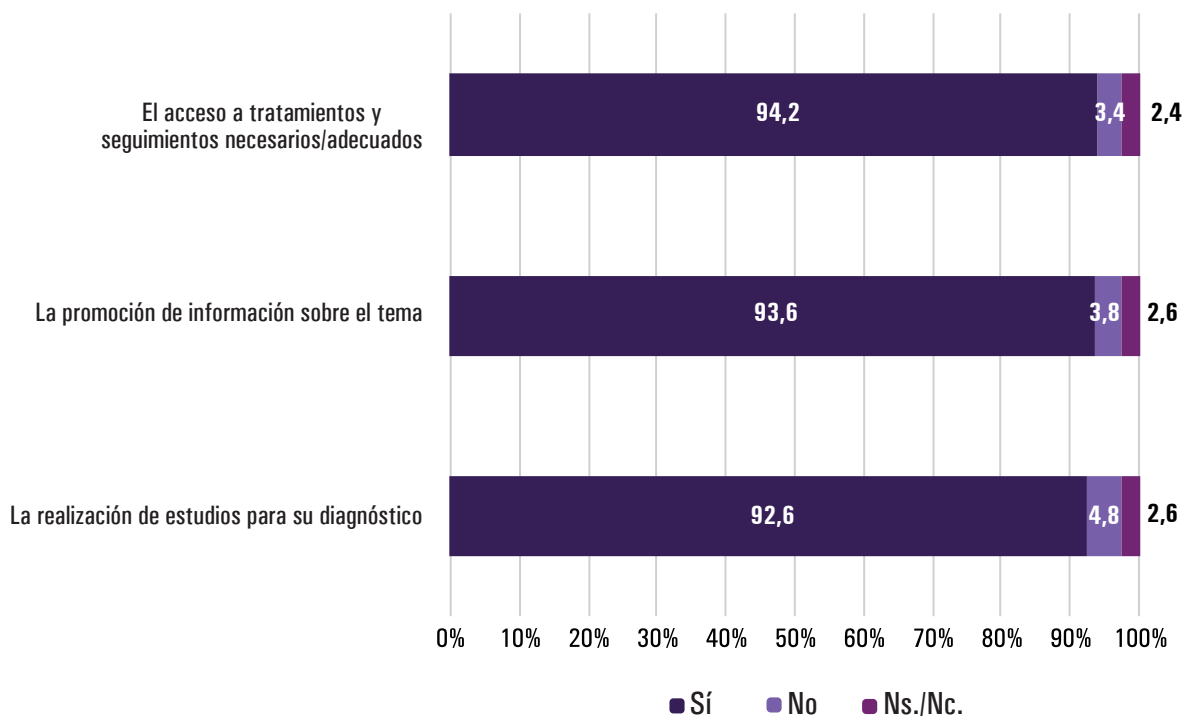
La mayoría de las personas posmenopáusicas afirma no haber sentido destrato/maltrato, ya sea en el ámbito familiar y/o en el laboral (87,3%). No obstante, es importante advertir que este tipo de violencia de género se presenta habitualmente en formas muy sutiles a través de prácticas cotidianas arraigadas, motivo por el cual podría encontrarse invisibilizada y naturalizada.

¿Tuviste dificultades económicas para...



Aproximadamente 2 de cada 10 personas posmenopáusicas manifiesta haber tenido dificultades económicas para la realización de chequeos médicos generales y/o algún/os tratamiento/s. Nuevamente, es fundamental analizar este dato a la luz de la situación socioeconómica de quienes componen la muestra, dado que la mayor parte de esta tenía trabajo remunerado y algún tipo de cobertura de salud. Tomando en cuenta esta particularidad, resulta importante dejar planteada la necesidad de avanzar en la obtención de información sobre la situación de aquellas personas posmenopáusicas que disponen de menores ingresos.

Sobre la transición a la menopausia, ¿considerás que el Estado debería garantizar...



En cuanto a la opinión sobre el rol del Estado, casi la totalidad de las personas posmenopáusicas coinciden en que este debería garantizar tanto el acceso a tratamientos y seguimientos necesarios/adecuados (94,2%), como la promoción de información sobre el tema (93,6%). También existe un acuerdo generalizado en la necesidad de contar con políticas públicas que faciliten la realización de estudios para su diagnóstico (92,6%).

Por último, ante la consulta sobre propuestas para mejorar/acompañar esta etapa en el ámbito laboral, se recuperan los siguientes emergentes: brindar información para concientizar, garantizar estudios médicos, generar espacios para compartir experiencias/hablar del tema, acompañamientos psicológicos, licencias específicas (ejemplo: por migrañas, hemorragias), espacios físicos/infraestructura adecuada.

5. CONCLUSIONES / RECOMENDACIONES

A modo de cierre, se retoman los principales emergentes de este trabajo y se proponen una serie de recomendaciones en relación a la temática abordada.

En cuanto a la circulación y disponibilidad de información, resulta alto el porcentaje de quienes manifiestan haber hablado sobre la menopausia con alguien, lo cual remite a un espacio de escucha y acompañamiento por parte del entorno. Si bien esta escucha es fundamental en una etapa caracterizada por cambios físicos y emocionales, resulta llamativo el peso de quienes afirman no haber hablado del tema con ningún/a profesional de la salud. En la misma línea, si bien existen algunos aspectos sobre la menopausia -como alteraciones físicas y emocionales-, que son más conocidos que otros, se evidencia que ninguno de los ítems consultados es conocido por todas las personas que participaron de la encuesta, ya sean premenopáusicas o posmenopáusicas.

- *A partir de esta información se considera relevante la planificación de políticas públicas que apunten a fortalecer el reconocimiento de la salud sexual no reproductiva, incluyendo al climaterio y la menopausia, como una temática específica dentro del ámbito de la salud. Para ello resulta fundamental no sólo la formación y sensibilización del personal, sino también la inclusión de estos temas en la agenda de comunicación estatal.*

Los resultados indican que la edad promedio de la llegada de la menopausia son los 48 años. Sin embargo, existe un porcentaje de la población que señala haber atravesado una menopausia "precoz". A su vez, la encuesta pone de manifiesto la presencia de un abanico diverso de sentimientos asociados a la menopausia, dejando entrever que se trata de una etapa de la vida que no pasa inadvertida. Así, la información obtenida da cuenta del impacto que genera la menopausia en el cuerpo, pero también en los vínculos y en el desarrollo de actividades cotidianas de quienes atraviesan esta etapa.

- *En este sentido, se estima necesaria la elaboración de propuestas que amplíen el acceso a información preventiva sobre la temática en edades tempranas. Fortalecer estas acciones puede permitir no sólo que quienes atravesarán esta etapa lleguen con mayor información, sino también concientizar a la población en general, apuntando a generar mayores niveles de empatía con quienes se encuentran transitándola.*

Asimismo, la instalación de la temática puede favorecer la desnaturalización de situaciones de violencia a las que pueden verse expuestas las personas en esta etapa.

La encuesta arroja que más de la mitad de las personas, tanto premenopáusicas como posmenopáusicas, tienen/tuvieron 5 o más síntomas asociados a esta etapa. Si bien existen hábitos saludables recomendados para aminorar su impacto, los datos revelan que su incorporación no es frecuente. Cabe destacar que adoptar un hábito saludable supone no sólo contar con información accesible y de calidad, sino también disponer de recursos económicos para poder sostenerlo a través del tiempo. Asimismo, resulta condición de posibilidad no tener impedimentos físicos que dificulten su realización.

➤ *En este punto se considera importante, para que las personas puedan decidir cómo transitar esta etapa, que desde el Estado se acompañen las acciones de acceso a la información con políticas públicas tanto económicas como de fomento de hábitos saludables.*

Conocer la caracterización y el balance que realizan quienes atravesaron la menopausia sobre esta etapa resulta fundamental para delinear políticas públicas que, partiendo de las experiencias de esta población, impacten de manera favorable en la vida tanto de quienes se encuentran transitándola como quienes lo harán en algún momento. El desafío asumido por la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires, en alianza con No Pausa, tuvo que ver con la identificación de trayectorias comunes, buscando de este modo aportar datos oficiales que sirvan a quienes puedan diseñar estas políticas.

Sin dudas existen tantas menopausias como personas y contextos. Con el compromiso de seguir trabajando y ampliando el alcance, agradecemos a quienes se tomaron el tiempo de compartir sus experiencias.

6. GLOSARIO

Climaterio: Es un período de transición en la vida de las personas menstruantes que se prolonga durante años, e incluye el antes (**premenopausia**), el durante (**perimenopausia**) y el después de la menopausia (**posmenopausia**). Se caracteriza por la disminución natural del nivel de estrógenos, produciendo así síntomas de distinta índole.

Menopausia: Si bien es conocida como la etapa en la que las personas menstruantes dejan de menstruar, debido a que los ovarios ya no producen óvulos, conceptualmente corresponde a la fecha de la última menstruación. Por tal motivo, ésta supone un solo día de nuestra vida.

Menopausia espontánea o natural: Ésta ocurre cuando los ovarios dejan de funcionar lentamente por el deterioro natural de las hormonas reproductivas y, como resultado, se produce el cese fisiológico, gradual y progresivo de la menstruación. De acuerdo a la edad en la que acontece se puede distinguir entre menopausia **precoz** (menos de 40 años), **temprana** (menos de 45 años), **normal** (entre 45 y 55 años) y **tardía** (más de 55 años).

Menopausia artificial o inducida: Se genera cuando, en lugar de producirse por sí sola, es consecuencia de tratamientos con medicaciones que afectan los ovarios o de una cirugía de extirpación de ovarios.

Provincia de Buenos Aires

Defensoría



Dirección General de Políticas de Igualdad

une **NO**
PAUSAⁱ