

Menopausia y derechos humanos



Las mujeres pueden vivir esta etapa de manera positiva y plena



¿Qué es la menopausia?

Es una etapa en la vida de las mujeres en la que se produce menos cantidad de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. Estos cambios hormonales pueden afectar el bienestar físico, emocional, mental y social de las mujeres.

Generalmente la menopausia se experimenta entre los **45 y 55 años**, aunque se puede presentar en una edad más temprana o tardía.

Comprende tres etapas:

Perimenopausia: comienza con los cambios en la regularidad y el flujo del ciclo menstrual.

Menopausia: cese de la menstruación, ocurre 12 meses después del último periodo.

Postmenopausia: abarca los años posteriores al cese definitivo de la menstruación.

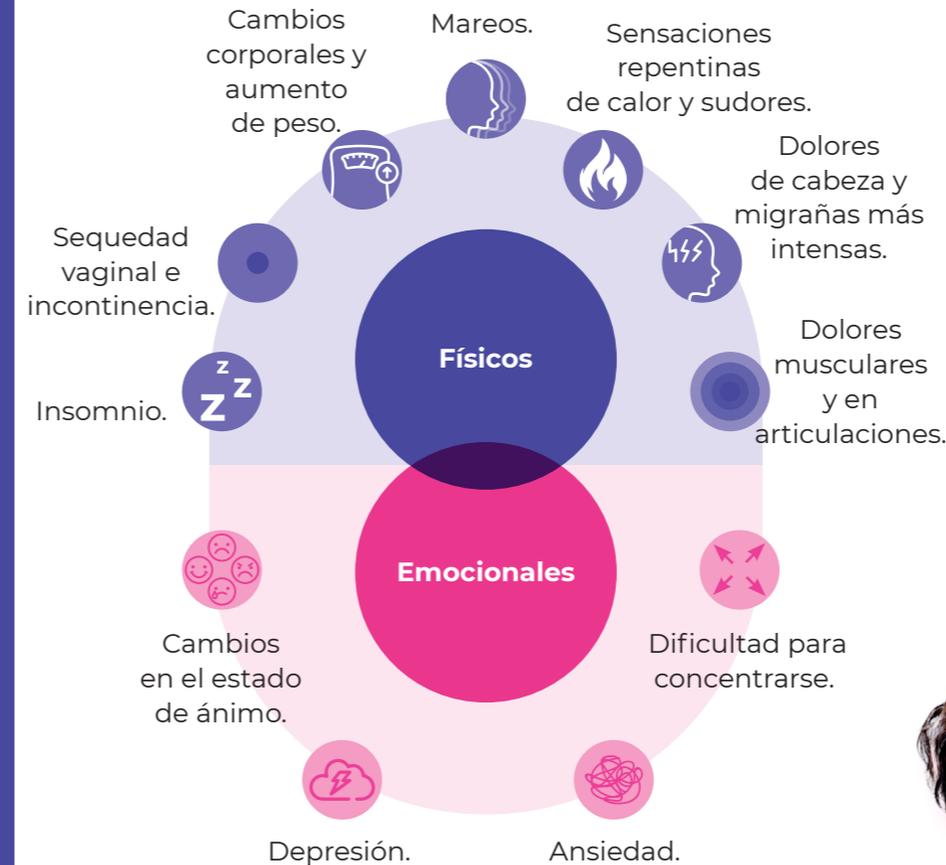


La menopausia es un proceso que forma parte de la vida de las mujeres. Es una etapa, no es una enfermedad.

¡Es importante informarse para cuidarse mejor!

¿Cuáles son los principales síntomas?

Los síntomas que se experimentan varían notablemente de una persona a otra. Entre los principales se encuentran:



Características hereditarias, condiciones de salud y hábitos en la vida diaria pueden influir en la intensidad de estos síntomas.

Estos cambios en el organismo de las mujeres también pueden llevar al incremento de riesgos como:

Pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis) y fracturas.



Enfermedades del corazón y cardiovasculares.

¿Cómo disminuir y prevenir los síntomas de la menopausia?

Es recomendable mantener un estilo de vida saludable, por ejemplo:

- Ser activa y/o hacer ejercicio con regularidad.
- Disminuir los consumos que puedan afectar el sueño o alterar el estado general.
- Evitar ambientes calurosos.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Descansar lo suficiente.
- Acudir a atención y valoración médica.
- Tener una dieta saludable y rica en calcio y vitamina D.
- No fumar.



La menopausia puede tener un gran impacto en la vida diaria de las mujeres, incluidas las relaciones personales, familiares y laborales. Es importante platicar de ello con las personas cercanas y con otras mujeres que están pasando por la misma etapa.

¿Qué implicaciones conlleva la menopausia en los derechos humanos?

Las mujeres están expuestas a estereotipos de género, prejuicios y tabúes en torno a la menopausia por asociarse negativamente con la falta de fertilidad, productividad y juventud.

Debido a ello, las mujeres son presionadas para esconder los signos físicos de la edad y los síntomas que experimentan.

Esto puede resultar en discriminación, exclusión social y barreras para el ejercicio pleno de sus derechos humanos, lo que afecta su vida cotidiana, su salud y su carrera profesional.

Por lo tanto...
la menopausia se vincula con el ejercicio de los derechos humanos y debe ser atendida desde ese enfoque.

¿Sabías que...?

El derecho al más alto nivel de salud física y mental está reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, adoptados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer de la ONU condena toda distinción que menoscabe sus derechos, en particular en el ámbito de la salud.



A nivel nacional, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y, a nivel local, la Constitución Política de la Ciudad de México también reconocen el derecho a la salud y prohíben toda forma de discriminación motivada por género, edad, condiciones de salud, características sexuales, entre otras.

Existen soluciones de cuidado y atención para las mujeres en etapa de menopausia. Las y los profesionales de la salud pueden acompañar a las mujeres que se encuentran en esta etapa de la vida. ¡No están solas!

Es recomendable acercarse con personal médico (especialistas en ginecología, endocrinología) para confirmar el diagnóstico, identificar síntomas y definir la mejor alternativa de atención.

¿Cuáles son las obligaciones de las autoridades?

Las autoridades tienen las obligaciones de respetar, proteger, garantizar y promover los derechos humanos de las mujeres para vivir una menopausia digna y plena.

Para ello deben:

- Proporcionar información oportuna sobre los cambios físicos y emocionales en la menopausia y su atención.
- Brindar atención médica integral, especializada y de calidad durante la menopausia.
- Recabar y respetar el consentimiento informado de las mujeres para someterse o no a tratamientos médicos como terapias hormonales y no hormonales.
- Prevenir la discriminación contra las mujeres durante la menopausia en los ámbitos público, social y privado.
- Adoptar medidas laborales que permitan a las mujeres llevar una menopausia digna en centros de trabajo.
- Capacitar al personal de salud para brindar una atención con perspectiva de género, sin discriminación ni estereotipos.
- Impulsar campañas de concientización sobre la menopausia con la colaboración del sector privado y medios de comunicación, para fomentar una cultura de respeto y no discriminación en toda la sociedad.
- Atender las necesidades específicas de las mujeres privadas de la libertad, de identidad indígena, migrantes y en situación de pobreza, en relación con la menopausia.

D. R. © Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México-DEIHDH, 2024.
D. R. © Besins Healthcare México, 2024. Fotografías: Rigoyebk/Pixabay, Christina Wocinteach/Unsplash e imágenes creadas con inteligencia artificial mediante <https://www.midjourney.com>

Para más información sobre menopausia y derechos de las mujeres consulta el portal de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx>

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web: <https://cdHCM.org.mx>

Correo electrónico: cdHCM@cdHCM.org.mx



También consulta el portal: quererquererme.com



Besins Healthcare México, S. A. de C. V.

Camino a Santa Teresa 1040, PH 1001, col. Jardines en la Montaña, demarcación territorial Tlalpan, 14210 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5449 5700.

Página web: <https://www.besins-healthcare.com.mx>

