

nuevo ciclo

Guía de bienestar e igualdad

Edición 2026

Un documento sobre la menopausia inclusiva y accesible.

Contenido

01 El ciclo menstrual	6
02 ¿Qué es la menopausia?	7
¿A qué edad pasa?	7
Las tres etapas de la menopausia	8
¿Es igual para todas las mujeres?	9
03 Cambios en el cuerpo	10
04 Síntomas más frecuentes	11
Los sofocos	11
Sudoración de noche	12
Cambios de humor	12
Problemas para dormir	13
Sequedad vaginal	14
Cansancio y falta de energía	14
05 Salud ósea	15
¿Qué pasa con los huesos en la menopausia?	15
¿Qué puedes hacer para cuidar tus huesos?	16
Revisiones y señales de alerta	17
En el caso de mujeres con discapacidad	17
06 La salud emocional	18
Cuándo pedir ayuda profesional	19
07 La salud sexual	20
Cambios en el deseo y el cuerpo	21
Sequedad vaginal y relaciones sexuales	21
Derecho a una vida sexual plena	22
¿Qué puedes hacer?	22
08 Cuidado del cuerpo y hábitos saludables	23
Alimentación	23
Ejercicio físico	23
Descanso	24
Autocuidado diario	24
09 ¿Cómo puede vivirse la menopausia?	25
No todas las experiencias son iguales.	25
La imagen de la menopausia	26
Romper mitos	26

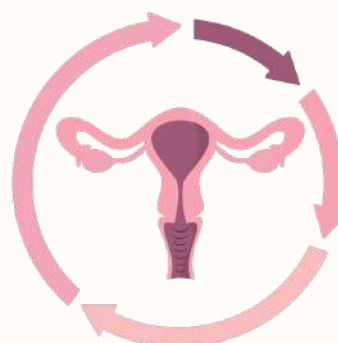
10	Cuándo acudir a los profesionales de la salud	27
	Señales de alerta	27
	Revisiones recomendadas	27
	Cómo pedir ayuda	28
11	Menopausia y discapacidad	29
	Barreras más comunes	29
	¿Por qué importa la información accesible?	30
	Papel de las personas de apoyo	30
	Atención inclusiva	31
12	Glosario de palabras importantes	32
13	Preguntas más comunes	33
	1. ¿Qué es la menopausia?	33
	2. ¿Es normal sentir sofocos?	33
	3. ¿La menopausia afecta al sueño?	33
	4. ¿Puedo seguir teniendo vida sexual?	34
	5. ¿Es normal cambiar el ánimo?	34
	6. ¿La menopausia afecta al peso?	34
	7. ¿Puede la menopausia afectar a mi concentración o memoria?	35
	8. ¿Cuándo debo pedir ayuda por los síntomas?	35
	9. ¿Qué pasa si tengo una discapacidad y no sé si los síntomas son por la menopausia?	36
	10. ¿Hay tratamientos para la menopausia?	36
	11. ¿Qué profesionales me pueden ayudar?	36

01 El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el ciclo de cambios en el cuerpo de la mujer. Pasa todos los meses.

El ciclo menstrual prepara el cuerpo de la mujer para poder tener un hijo.

Si la mujer **no se queda embarazada**, el cuerpo elimina lo que había preparado. Esto es la regla.



El ciclo menstrual pasa:

- **Desde la pubertad** (cuando la mujer empieza a tener la regla).
- **Hasta la menopausia** (cuando la mujer deja de tener la regla para siempre).

Durante estos años, el ciclo menstrual pasa todos los meses o casi todos, a veces puede variar un poco.



El ciclo menstrual dura, normalmente, **28 días**. El número de días en cada mujer puede ser diferente.

Lo importante es que el ciclo sea **regular** en tu cuerpo.

02 ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un **cambio natural** en la vida de todas las mujeres. No es una enfermedad. No es algo malo.

Es una etapa más de la vida, como la niñez, la adolescencia o la edad adulta.

Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer cambia.



Los **ovarios** (las glándulas que producen los óvulos y las hormonas) trabajan menos.

- Dejan de producir óvulos.
- Dejan de producir ciertas hormonas, como el estrógeno.

Esto hace que:

- La mujer deje de tener la regla.
- El cuerpo cambie de varias formas.
- Aparezcan algunos síntomas.

La menopausia pasa **a todas** las mujeres, con y sin discapacidad.

¿A qué edad pasa?



La menopausia suele pasar entre los **45 y los 55 años**. La mayoría de las mujeres tienen la menopausia alrededor de los 50 años.

Pero cada mujer es diferente. La edad en que llega la menopausia depende de tu cuerpo, de tu familia, de tu salud general.

Las tres etapas de la menopausia

La menopausia no pasa de golpe. Ocurre en **tres etapas** y cada una tiene sus propios cambios.

1. Perimenopausia

- Es la etapa antes de la menopausia.
- Empieza varios años antes de que la regla desaparezca.
- La regla puede venir irregular: a veces más pronto, a veces más tarde.
- Pueden empezar a aparecer síntomas: sofocos, cambios de humor, problemas para dormir.

2. Menopausia

- Es el momento en que la mujer deja de tener la regla para siempre.
- Pasa cuando una mujer no ha tenido la regla durante **12 meses seguidos**.
- En este momento, los ovarios ya no producen óvulos.
- Los niveles de hormonas bajan mucho.

3. Postmenopausia

- Es la etapa después de la menopausia.
- Los síntomas pueden seguir un tiempo, pero suelen mejorar con el tiempo.
- El cuerpo sigue cambiando.
- Es importante cuidar la salud en esta etapa.

¿Es igual para todas las mujeres?

No. Cada mujer vive la menopausia de forma **diferente**.



- Algunas mujeres tienen **pocos** síntomas, sin muchos problemas y sin apenas notar cambios.
- Otras mujeres tienen **muchos** síntomas, con más dificultad y con más cambios en el cuerpo y en el estado de ánimo.

Y en el caso de las **mujeres con discapacidad**, a veces pasa algo más:

- Los síntomas pueden confundirse con la discapacidad.
- No se reconoce que son síntomas de la menopausia.
- No se da la información adecuada.
- No se recibe la ayuda necesaria.

Por eso es tan importante **conocer qué es la menopausia y tener información clara**.

03 Cambios en el cuerpo

Durante la menopausia, el cuerpo cambia de varias formas. Estos cambios ocurren porque **bajan las hormonas**.

Las hormonas son sustancias que produce el cuerpo, que ayudan a que el cuerpo funcione bien.

En la menopausia, bajan **dos hormonas importantes**:

- el estrógeno.
- la progesterona.

Cuando bajan estas hormonas, el cuerpo **reacciona** y aparecen cambios físicos, cambios en el sueño, en la energía...

Todos estos cambios son **normales**. No son una enfermedad y no significa que algo vaya mal. Es la menopausia.

Las hormonas afectan a:

- El cuerpo físico.
- El estado de ánimo.
- El sueño.
- Los huesos.
- El corazón.
- La piel.
- La zona íntima.



Por eso, cuando bajan las hormonas, **muchas cosas cambian**.

04 Síntomas más frecuentes

Algunos síntomas son normales en la menopausia.

Los síntomas más comunes son: sofocos, sudores de noche, cambios de humor, problemas para dormir, sequedad vaginal, cansancio...

- No todas las mujeres tienen los mismos síntomas.
- Cada mujer los vive de forma diferente.
- Saber qué pasa te ayuda a entenderte y a cuidarte.
- Puedes hacer cosas para aliviar los síntomas.
- Si los síntomas son muy fuertes, pide ayuda a un profesional.

Los sofocos

Los sofocos son uno de los síntomas **más comunes** en la menopausia.

¿Qué son los sofocos?



- Son olas de calor de golpe.
- Empiezan en el pecho, el cuello o la cara.
- La piel se pone roja.
- Se suda mucho.
- El corazón puede latir más rápido.
- Puede durar unos minutos.
- Puede pasar de día o de noche.

¿Qué puedes hacer?

- Quitarte una capa de ropa.
- Abrir una ventana.
- Usar un abanico.
- Beber agua.
- No tomar comidas muy calientes.
- No tomar alcohol ni bebidas con cafeína.



Sudoración de noche

La sudoración de noche es un tipo de sofoco que pasa **cuando duermes**.



¿Qué pasa?

- Sudas mucho cuando duermes.
- Te despiertas con la ropa mojada.
- Duermes peor por el sudor.

¿Qué puedes hacer?

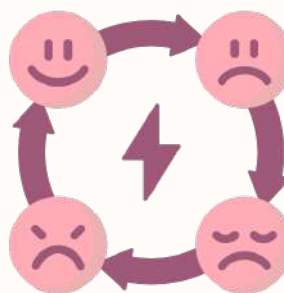
- Usar ropa de dormir de telas frescas, como algodón.
- Usar sábanas frescas.
- Mantener la habitación fresca.
- Evitar comidas calientes antes de dormir.
- Evitar cafeína y alcohol antes de dormir.
- Beber agua si te deshidratas.

Cambios de humor

Los **cambios de humor son muy comunes** en la menopausia.

¿Qué pasa?

- Estás más nerviosa.
- Estás más triste.
- Estás más irritable.
- Estás más preocupada.
- Estás más ansiosa.
- Los cambios pueden pasar de golpe.



¿Qué puedes hacer?

- Hacer cosas que te gusten.
- Hablar con alguien de confianza.
- Hacer ejercicio suave.
- Practicar técnicas de relajación.
- Pedir ayuda si te sientes muy mal.

Problemas para dormir

Los problemas para dormir pueden ocurrir en la menopausia.

¿Qué pasa?



- Puede ser más difícil dormirse.
- Te despiertas de noche.
- Te despiertas por los sofocos o sudores.
- Te despiertas y no puedes volver a dormir.
- El sueño puede ser más ligero.
- Al día siguiente, puedes sentir más cansancio.

¿Qué puedes hacer?

- Dormir a la misma hora cada día.
- Levantarte a la misma hora cada día.
- Evitar la cafeína por la tarde y noche.
- Evitar el alcohol antes de dormir.
- Evitar pantallas antes de dormir.
- Mantener la habitación oscura y fresca.
- Hacer cosas relajantes antes de dormir (leer, escuchar música tranquila).
- Si no puedes dormir nada, pedir ayuda a un profesional.

Sequedad vaginal

La sequedad vaginal es un síntoma normal en la menopausia.

¿Qué pasa?

- La vagina está más seca.
- Puede haber picor o molestias.
- Puede doler al tener relaciones sexuales.
- Puedes sentir ardor.
- Puedes tener más infecciones.



¿Qué puedes hacer?

- Usar cremas hidratantes que sean para la zona íntima.
- Hablar con un profesional de la salud.
- No tener miedo de hablar de esto: es normal y es común.



Cansancio y falta de energía

El cansancio y la falta de energía son normales.



¿Qué pasa?

- Te sientes más cansada.
- Tienes menos fuerza.
- Hacer cosas del día a día te cuesta más.
- Necesitas más descanso.

¿Qué puedes hacer?

- Descansar cuando lo necesites.
- Hacer ejercicio suave, como caminar o estirar.
- Comer bien.
- Beber agua.

05 Salud ósea

La menopausia puede afectar a los huesos.



Con los cambios hormonales, sobre todo con la bajada de estrógenos, **los huesos pueden volverse más frágiles.**

Esto aumenta el riesgo de **osteoporosis y de fracturas.**

Por eso es importante cuidar la salud ósea desde antes de la menopausia, y durante esta etapa.

¿Qué pasa con los huesos en la menopausia?

Los huesos se van haciendo más finos con el tiempo. En la menopausia, este proceso puede ir más rápido.

Algunas mujeres notan **más dolor de espalda, más facilidad para hacerse daño o una pérdida de altura.**

Esto no pasa en todas, pero es muy común.



¿Qué puedes hacer para cuidar tus huesos?

Hay hábitos sencillos que ayudan a proteger los huesos.

Una alimentación con calcio es importante.

El calcio se encuentra en lácteos, en vegetales de hoja verde, en frutos secos, en legumbres y en alimentos enriquecidos.



También es importante tener niveles adecuados de **vitamina D**, que ayuda a mantener el calcio en los huesos.

El ejercicio físico es clave para los huesos.



Las actividades en las que soportas tu propio peso ayudan mucho.

Caminar, subir escaleras, bailar, hacer ejercicios de fuerza adaptables o trabajar con pesas ligeras son buenos ejemplos.

Revisiones y señales de alerta

Es bueno comentar con tu médica o médico el riesgo de osteoporosis.

En algunas mujeres se recomienda hacer una prueba llamada **densitometría ósea**, para saber cómo está la salud de los huesos.

Esto puede ser especialmente importante si:

- Tienes **factores de riesgo** (algún familiar ya ha tenido problemas relacionados, fumas, niveles bajos de calcio, poco ejercicio).
- Has tenido **fracturas fáciles** antes.
- Tienes **pérdida de altura o dolor de espalda** persistente.



Si notas dolor de espalda fuerte, cambios en la postura, dificultad para caminar o alguna fractura sin golpe fuerte, lo mejor es consultarlo.

No es algo que debas considerar “normal por la edad”.

En el caso de mujeres con discapacidad

Las mujeres con discapacidad pueden tener más riesgo de osteoporosis si:

- Tienen poca movilidad.
- Pasa mucho tiempo sentada o en silla.
- No soporta mucho peso sobre las piernas.
- Toma algunos medicamentos que afectan a los huesos.

Por eso, cuidar la salud ósea es aún más importante.

Se puede trabajar con ejercicios adaptados, con apoyo para moverse, con una alimentación adecuada y con supervisión si hay dudas o riesgos

06 La salud emocional

La salud emocional es cómo te sientes **por dentro**, cómo vives tus emociones y cómo te relacionas con tus sentimientos.

En la menopausia, la salud emocional puede cambiar, y eso es normal.

Pasa por varias razones:

- Los cambios hormonales.
- Los síntomas físicos.
- El mal sueño.
- El estrés.
- Los cambios en la vida.
- La falta de información.
- La falta de apoyo.

Estas son **algunas emociones** que pueden aparecer en la menopausia:

1. Tristeza

- Te sientes baja de ánimo.
- Lloras más fácil.
- Te sientes vacía.

2. Nervios

- Te sientes inquieta.
- Tienes tensión en el cuerpo
- Te sientes agitada.



3. Ansiedad

- Estás preocupada durante gran parte de tu día.
- Sientes miedo sin una razón clara.

4. Irritabilidad

- Te enfadas más fácil.
- Estás más sensible.
- Tienes menos paciencia.



5. Inseguridad

- Dudas más de ti misma.
- Sientes que no eres suficiente
- Tienes miedo al cambio.

Todas estas emociones son **normales**.

No son culpa tuya.

No significa que estés "rota".

Significa que estás en un **proceso de cambio**.

Cuándo pedir ayuda profesional

Algunas veces, las emociones pueden ser demasiado fuertes .
Entonces es importante que pidas ayuda.

Debes **pedir ayuda** si:

- Te sientes muy triste durante mucho tiempo.
- Lloras mucho y no sabes por qué.
- Te sientes muy nerviosa o ansiosa todo el tiempo.
- Te cuesta dormir durante varios días.
- Piensas que la vida no tiene sentido.
- Tienes pensamientos muy malos y negativos.

07 La salud sexual

La salud sexual es importante en **todas las etapas de la vida**.
También en la menopausia.



A veces se piensa que:

- con la menopausia ya no es importante.
- con la edad ya no se necesita.
- las mujeres con discapacidad no tienen vida sexual.

Todas estas ideas son **falsas**.

La mujer sigue siendo mujer en la menopausia.

La mujer sigue teniendo derecho a una vida sexual plena.

La mujer con discapacidad también tiene derecho a una vida sexual plena.

La sexualidad **no es solo una relación sexual**. Incluye:

- Cómo te sientes con tu cuerpo.
- Cómo te relacionas con otras personas.
- Sentirte bien contigo misma.
- Expresar tus deseos.
- Poder decir qué te gusta y qué no.

Cambios en el deseo y el cuerpo

Algunas mujeres notan:

- **Menos deseo** sexual.
- **Más dificultad** para excitarse.
- **Más sequedad** en la vagina.
- **Más dolor** en las relaciones.
- **Más tiempo** para sentir placer.

Estos cambios son **normales**.

Pasan por los cambios hormonales, por la bajada de estrógeno.

Pero esto no significa que debas dejar de tener vida sexual.

No significa que no puedas disfrutar.

Significa que tu cuerpo necesita **más cuidado** y **más información**.

Sequedad vaginal y relaciones sexuales

La sequedad vaginal es uno de los cambios más comunes.

¿Qué pasa?

- La vagina queda más seca.
- Puede haber picor o molestias.
- Puede doler al tener relaciones.
- Puedes sentir ardor.

¿Qué puedes hacer?

- Usar **lubricantes** en las relaciones sexuales.
- Usar **cremas hidratantes** para la zona íntima.
- Hablar con un profesional de la salud.

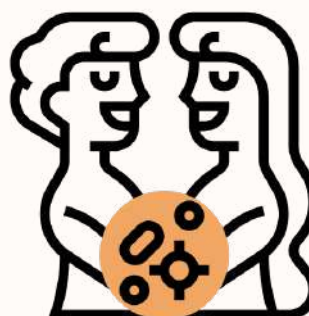


Derecho a una vida sexual plena

Todas las mujeres tienen derecho a una vida sexual plena.
También las mujeres con discapacidad.

Este derecho incluye:

- **Disfrutar** de la sexualidad.
- **Decidir** si quieres o no tener relaciones.
- **Decir no** si no quieres.
- **Pedir** lo que te gusta.
- **Recibir información** accesible.
- **Acceder** a atención sanitaria.
- **No ser presionada.**
- **No ser objeto de abuso.**



¿Qué puedes hacer?

Puedes hacer varias cosas para cuidar tu salud sexual:

- **Informarte** sobre los cambios en tu cuerpo.
- **Hablar** con tu pareja si la tienes.
- **Decir** qué te gusta y qué no.
- **Usar lubricantes** si necesitas.
- **Pedir ayuda** a un profesional si tienes dolor.
- **Cuidar tu higiene** íntima.
- **No tener miedo** de hablar de sexualidad.
- **Recordar que eres digna** de disfrutar y de amar.

08 Cuidado del cuerpo y hábitos saludables

Alimentación

La **alimentación** también puede **influir en cómo te sientes** durante la menopausia.

Algunas mujeres notan más cansancio, más hambre o cambios en el peso.

Por eso ayuda:

- **Comer de forma variada**, con frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas saludables.
- **Beber agua** durante el día.



Ejercicio físico

Mover el cuerpo ayuda a la **salud física y emocional**.

Puede mejorar el ánimo, el sueño, la fuerza y la salud de los huesos.



No hace falta hacer deporte intenso.

Caminar, bailar, nadar, hacer estiramientos o ejercicios adaptados ya pueden ayudar.

Lo importante es elegir una actividad que sea **posible, agradable y segura** para cada mujer.

Descanso

Dormir bien no siempre es fácil en esta etapa.

Los sofocos, los sudores nocturnos o el malestar pueden hacer que el sueño empeore.

Ayuda tener horarios parecidos todos los días, dormir en un lugar fresco y tranquilo, y evitar las pantallas justo antes de acostarse.



Si el descanso sigue siendo malo durante muchos días, lo mejor es consultarlo con un profesional.

Autocuidado diario

El autocuidado no es hacer grandes cosas.

Muchas veces son **pequeños gestos** que ayudan a estar mejor.

Puede ser descansar cuando lo necesitas, vestir ropa cómoda, respirar con calma o darte un momento para ti.

También puede ser escuchar tu cuerpo y no forzarte.

Cuidarse es una forma de respetarse.



09 ¿Cómo puede vivirse la menopausia?

La forma de vivir la menopausia puede **depender** de muchas cosas:

- Tu cuerpo.
- Tu salud.
- Tus hormonas.
- Cómo duermes.
- El estrés.
- El apoyo.
- Situación de vida.
- Acceso a información y atención sanitaria.

En el caso de las **mujeres con discapacidad**, también puede depender de:

- Si la información está adaptada.
- Si te escuchan de verdad.
- Si puedes ir al centro de salud con facilidad.
- Si respetan tu autonomía.
- Si no te tratan como si no pudieras entender.

No todas las experiencias son iguales.

La menopausia puede vivirse:

- Con tranquilidad.
- Con dudas.
- Con miedo.
- Con vergüenza.
- Con enfado.
- Con alivio.



- Con mezcla de emociones.

La imagen de la menopausia

Durante mucho tiempo, la menopausia se ha visto como algo malo. A veces se relaciona con:

- Hacerse mayor.
- Perder valor.
- Dejar de ser mujer.
- Perder atractivo.
- Dejar de ser importante.

Estas ideas **no son verdad**. La menopausia no quita valor a ninguna mujer.

La menopausia es una etapa más de la vida. Una etapa que merece **respeto, información y cuidado**.



Romper mitos

Hay muchos mitos sobre la menopausia. Un mito es una idea falsa que mucha gente cree.

Algunos mitos son:

- "La menopausia es una enfermedad."
- "La menopausia significa dejar de ser mujer."
- "Ya no hace falta hablar de salud sexual."
- "Si tienes discapacidad, no necesitas información sobre esto."



Todo esto es falso.

Eres igual de mujer antes, durante y después de la menopausia.

10 Cuándo acudir a los profesionales de la salud

Señales de alerta

Hay síntomas que tenemos que revisar.

Algunos de ellos pueden ser:

- Mucho sangrado.
- Dolor fuerte.
- Sangrado después de las relaciones sexuales.
- Cambios emocionales muy fuertes.
- Si algo te preocupa o si no te deja hacer tu vida normal.



No debes aguantar las molestias o el dolor en silencio.

Revisiones recomendadas

Es buena idea hacer **revisiones de salud** cada cierto tiempo.

- Para poder hablar de los síntomas, el sueño, el estado de ánimo y cualquier cambio en el cuerpo.
- También puede ser bueno para preguntar por la salud de los huesos, la tensión, el peso o el corazón.



Cómo pedir ayuda

Pedir ayuda puede dar vergüenza, pero es importante.

Puedes explicar qué te pasa, desde cuándo y cómo te afecta en tu día a día.

Si te cuesta hablar o no te sientes cómoda contándolo, puedes llevar una nota escrita o pedir que te ayuden a organizar la consulta.

No debes quedarte sola con el problema.



11 Menopausia y discapacidad

Si la menopausia ya es un proceso complicado, las mujeres que tienen discapacidad pueden **encontrarse con alguna dificultad más**.

Barreras más comunes

Muchas mujeres con discapacidad encuentran barreras para recibir información y atención.

- **El lenguaje** es demasiado técnico o difícil de entender.
- **No hay materiales** en lectura fácil, en braille, con pictogramas, con subtítulos o en formatos accesibles.
- **La consulta** va muy rápido y no hay tiempo para explicar bien lo que pasa.
- **Los síntomas** se confunden con la discapacidad, con la edad o con otras enfermedades, y eso retrasa la ayuda.

Otra barrera importante son los **prejuicios**.

Hay profesionales que pueden pensar, sin decirlo, que una mujer con discapacidad entiende menos, que no necesita información sobre su cuerpo o que sus molestias son menos importantes.



Eso no es cierto.

Las mujeres con discapacidad tienen los **mismos derechos** a recibir información, a entenderla y a decidir sobre su salud.

¿Por qué importa la información accesible?

La información accesible no es sólo “más bonita” o “más clara”. Es la forma de hacer posible que una mujer entienda qué le pasa, qué opciones tiene y cuándo debe pedir ayuda.

Si la información no se entiende, la mujer puede quedarse sin atención o depender siempre de otra persona para decidir.

Eso reduce **su autonomía y su seguridad**.

La información accesible puede estar en lectura fácil, con frases cortas, pictogramas, apoyo visual, audio, lengua de signos o explicaciones sencillas.

También debe darse con tiempo, sin prisas y comprobando que la persona lo ha entendido.



Papel de las personas de apoyo

Las personas de apoyo pueden ser muy importantes.

Pueden ayudar a preparar una cita, a recordar síntomas, a organizar preguntas o a entender mejor las explicaciones.



Pero apoyar no es decidir.

No deben hablar por encima de la mujer, ni responder por ella, ni restar valor a lo que ella siente.

La protagonista es siempre la mujer.

La persona de apoyo acompaña, facilita y traduce si hace falta, pero no sustituye a la mujer que acompaña.

Atención inclusiva

Una atención inclusiva no solo consiste en ser amable.



Significa:

- **Adaptar** el espacio, el lenguaje y el tiempo a las necesidades de cada mujer.
- **Permitir** descansos, usar formatos accesibles, respetar el ritmo de la conversación y ofrecer un trato digno.
- **No infantilizar**, no quitarle importancia a los síntomas y no suponer que la mujer no quiere o no puede participar en las decisiones.

En la práctica, esto puede hacerse en cosas muy concretas:

- Dar la información por escrito.
- Hablar despacio.
- Usar ejemplos sencillos.
- Permitir que vaya acompañada.
- Preguntar qué apoyos necesita y revisar si ha entendido la información.

Son pequeños cambios que hacen una gran diferencia.

La inclusión no debería depender de la suerte, sino ser parte normal de la atención sanitaria.

12 Glosario de palabras importantes

- **Menopausia:** cuando se está 12 meses sin la regla.
- **Sofocos:** sensación de calor de repente.
- **Sudores nocturnos:** sudor fuerte por la noche.
- **Sequedad vaginal:** falta de humedad en la vagina.
- **Lubricante:** producto que ayuda a reducir la fricción y sensación de sequedad.
- **Autocuidado:** acciones para cuidarte tú y tu bienestar.
- **Accesibilidad:** poder entender y usar algo sin barreras.
- **Lectura fácil:** forma de escribir clara y sencilla.
- **Autonomía:** capacidad de decidir por una misma.
- **Consentimiento:** aceptar algo después de entenderlo.
- **Persona de apoyo:** alguien que acompaña y ayuda en algunas actividades, siempre sin sustituir a la persona y su autonomía.
- **Infantilización:** tratar a una adulta como si fuera una niña.

13 Preguntas más comunes

1. ¿Qué es la menopausia?



La menopausia es el momento en el que la regla deja de venir para siempre.

Este cambio es normal y ocurre de forma natural en la mayoría de las mujeres.

Suele aparecer entre los 45 y los 55 años, pero puede ser antes o después.

2. ¿Es normal sentir sofocos?

Sí, los sofocos son muy habituales. Se notan como una sensación de calor repentina, que puede ir a la cara, al cuello o al cuerpo. A veces van acompañados de sudor.



No son peligrosos, pero pueden molestar.

Usar ropa por capas, llevar agua o tener un abanico puede ayudar.

3. ¿La menopausia afecta al sueño?

Sí, muchas mujeres notan cambios en el sueño.



Pueden tener insomnio, sudores nocturnos o se despiertan con más frecuencia.

Esto no significa que tengas que aguantar sin ayuda.

4. ¿Puedo seguir teniendo vida sexual?

Sí, puedes seguir teniendo vida sexual.

La menopausia no significa que debas dejar de disfrutar.

Puede que necesites más tiempo, más cuidado o más información.



5. ¿Es normal cambiar el ánimo?



Sí, es normal sentir más cambios de ánimo.

Puedes tener más irritabilidad, más ansiedad, más tristeza o más dificultad para concentrarte.

Esto no significa que estés "mal" o que "no te puedas controlar".

Es parte de los cambios hormonales. Si te afecta mucho, el apoyo psicológico puede ayudar.

6. ¿La menopausia afecta al peso?

Puede que el peso cambie un poco. Algunas mujeres notan más grasa en la zona abdominal, menos energía o más dificultad para mantener el peso.

Una **alimentación variada y ejercicio suave** ayudan a mantener el equilibrio.



7. ¿Puede la menopausia afectar a mi concentración o memoria?

Sí, algunas mujeres notan más dificultad para concentrarse o para recordar cosas.



Esto puede ser por los cambios hormonales, por el sueño o por el cansancio. No significa que tengas un problema grave.

Si te afecta mucho, puedes pedir apoyo, usar listas, agendas o recordatorios.

8. ¿Cuándo debo pedir ayuda por los síntomas?

Debes consultar si:

- Los **síntomas son muy fuertes**.
- **Dificultan** tu vida diaria.
- Hay sangrado **abundante**.
- Hay dolor **fuerte**.
- Tienes cambios emocionales **intensos**.
- Algo te **preocupa o si crees que algo no va bien**.



No tienes que aguantar en silencio.

9. ¿Qué pasa si tengo una discapacidad y no sé si los síntomas son por la menopausia?

Si tienes discapacidad y no sabes si los síntomas son por la menopausia, **lo mejor es consultar**.

A veces los síntomas se confunden con la discapacidad, con otras enfermedades o con la edad. Un profesional puede ayudarte a distinguirlo.



10. ¿Hay tratamientos para la menopausia?



Sí, puedes tomar tratamientos si lo necesitas. Hay opciones hormonales y no hormonales.

Lo importante es que entiendas las opciones y que **decidas tú**, con información clara.

11. ¿Qué profesionales me pueden ayudar?

- Tu **médica** o médico de atención primaria.
- **Matrona**.
- **Enfermera** o enfermero.
- **Ginecóloga** o ginecólogo.
- **Psicóloga** o psicólogo.
- **Especialistas** en menopausia.



nuevo **ciclo**