



ESTUDIO SOBRE

Menopausia

2024

INFORME DE RESULTADOS

PATROCINADO POR:



FemmeUp

La ciencia del
antivejecimiento

*in*menopausia



Principales cifras del V Estudio sobre el Impacto de la Menopausia en la Mujer de Hoy	2
Estilo de vida	3
Salud sexual de la mujer	4
Estudio sobre el Impacto de la Menopausia	8
Evaluación detallada de incidencia de síntomas y preocupación	18
Uso de productos específicos para la menopausia	25
Cuidado de la piel	25
Sequedad vaginal	26
Incontinencia	27
Tratamiento de síntomas generales de menopausia	28

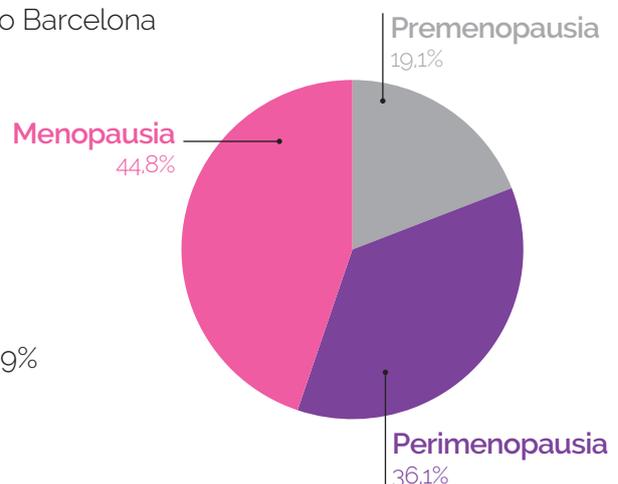


Principales cifras del VI Estudio sobre el Impacto de la Menopausia en la Mujer de Hoy

Por sexto año consecutivo, entre los días 16 y el 29 de septiembre de 2024, Instituto de la Menopausia convocó su estudio anual para evaluar el impacto que produce la menopausia en la vida de la mujer, así como las alteraciones y sintomatología que origina. En esta convocatoria han participado 1.133 mujeres españolas a partir de 40 años y con una media de edad de 50,6 años.

Analizando la participación por perfiles, el 19,1% de las encuestadas son premenopáusicas con una media de edad es 44,7 años. Un 36,1% declara estar en perimenopausia, con una edad media de 48,3 años. El 44,8% restante declara ser menopáusicas, con una media de edad en este caso de 54,9 años.

- Encuesta a **1.133 mujeres** a partir de 40 años
- **Residentes en España.** El 38,1% de Madrid o Barcelona
- Fecha de realización de la encuesta: del **16 al 29 de septiembre de 2024**
- Media de edad **50,6 años**
- **Premenopausia:** 19,1%
- **Perimenopausia:** 36,1%
- **Menopausia:** 44,8%
- Mujeres **con síntomas de menopausia:** 80,9%
- Índice de confianza del Estudio: **97,02%**



Estilo de vida

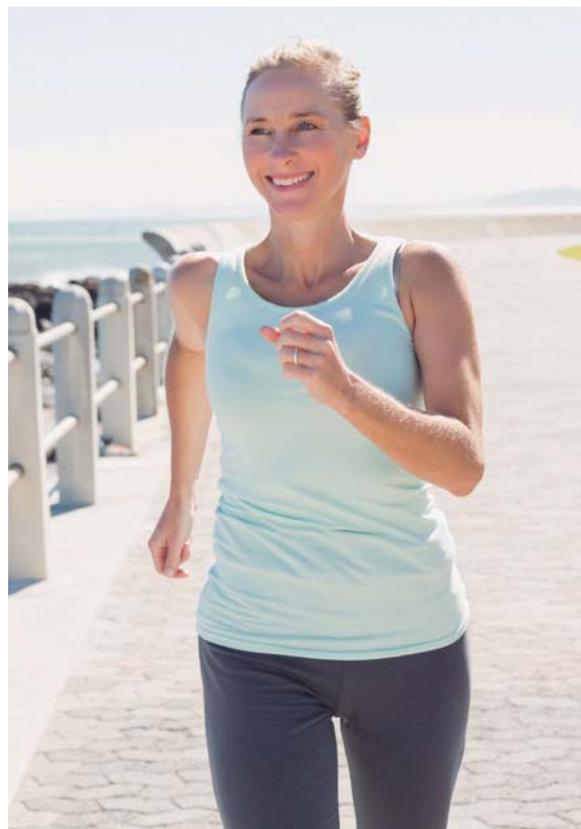
Al inicio del estudio se preguntó a las participantes por sus hábitos para establecer un perfil básico de salud. Los datos nos presentan a una mujer que acude al ginecólogo al menos una vez al año, no fuma, consume bebidas alcohólicas ocasionalmente, realiza actividad física moderada y cuida su alimentación.

La mitad de las encuestadas (50,6%) manifiesta llevar una **alimentación sana y equilibrada**, frente a solo un 3,9% que afirma no hacerlo, siendo las mujeres premenopáusicas (53%) y las menopáusicas (52,5%) las que manifiestan cuidar su dieta en mayor porcentaje, frente a las perimenopáusicas (47%). Estos datos revelan una mayor preocupación por el cuidado de la alimentación en perfiles más jóvenes o más maduros, siendo las mujeres que se encuentran en la franja intermedia las que manifiestan cuidar siempre su alimentación en menor porcentaje.

El 18,7% de las encuestadas **fuma**, frente a un 50,5% que afirma no haber fumado nunca. Como ya ocurría el año anterior, se aprecia una tendencia descendente, desde premenopausia hasta menopausia, en indicar que nunca ha fumado: las premenopáusicas seleccionan esta opción en un 59% de los casos frente al 52,6% de las perimenopáusicas y el 45,2% de las menopáusicas. Estas últimas son las que, en consecuencia, en mayor porcentaje afirman no fumar en este momento, pero haberlo hecho con antelación (34,1%).

En lo que respecta al consumo de **bebidas alcohólicas**, el 55,2% de las mujeres encuestadas bebe, aunque solo un 4% manifiesta hacerlo habitualmente. Las mujeres premenopáusicas manifiestan en mayor porcentaje no beber (47,8%) y las perimenopáusicas son las que afirman beber ocasionalmente en mayor porcentaje (53,8%). No se aprecien diferencias significativas en lo que respecta al consumo habitual.

El 20,1% de las encuestadas manifiesta no realizar ningún tipo de **actividad física**, apreciándose una incidencia ligeramente mayor de esta opción en el caso de las premenopáusicas (24,6% premenopausia, 17% perimenopausia y 20,7% menopausia). Entre las que sí realizan actividad física, la frecuencia de más de 2 veces a la semana ha sido la más declarada (38,8%). Las mujeres perimenopáusicas son las que seleccionan en mayor porcentaje realizar ejercicio con esta frecuencia: 43,5% frente a 36,6% de premenopáusicas y 36% de menopáusicas. Este resultado puede ser reflejo de la preocupación de este segmento por cuidar su salud y mejorar su calidad de vida ante la llegada de la menopausia. No olvidemos que la práctica de ejercicio físico regular, no solo aeróbico sino también de fuerza, constituye uno de los pilares en el cuidado de la salud, y es clave para hacer frente a muchos de los problemas que aparecen en la menopausia.



Al ser preguntadas por su salud sexual, más de la mitad de las mujeres encuestadas (57,1%) **acude al ginecólogo** al menos una vez al año frente al 17,8% que afirma no acudir nunca salvo que tengan algún problema. Si bien no se aprecian diferencias significativas entre segmentos, se mantiene la tendencia, ya observada en años anteriores, a no acudir nunca al ginecólogo salvo que exista algún problema en mujeres premenopáusicas (24,6% premenopausia, 15,8% perimenopausia, 16,6% menopausia). Por otra parte, son las mujeres menopáusicas las que indican en porcentaje ligeramente mayor acudir al ginecólogo una vez al año, observándose en esta opción una línea ascendente: 58,9% menopausia, 57,3% perimenopausia, 52,2% premenopausia. No se trata de diferencias muy significativas, pero sí pueden ser indicadores de una mayor preocupación por la salud sexual y el cuidado ante la llegada de la menopausia y la aparición de los primeros síntomas.



Salud sexual de la mujer

También se realizaron consultas específicas sobre su salud sexual, incidiendo en cómo es esta abordada en consulta y cuáles son las preferencias, predisposición y expectativas para tratar su salud sexual.

El **ginecólogo**, en consulta, **no aborda ningún tema relacionado con la salud sexual** en las revisiones del 63,9% de las encuestadas, sin que se aprecien diferencias en las respuestas de cada segmento, lo que nos hace deducir que no es frecuente tratar este tema en la consulta del ginecólogo (al menos no abordado por el facultativo).

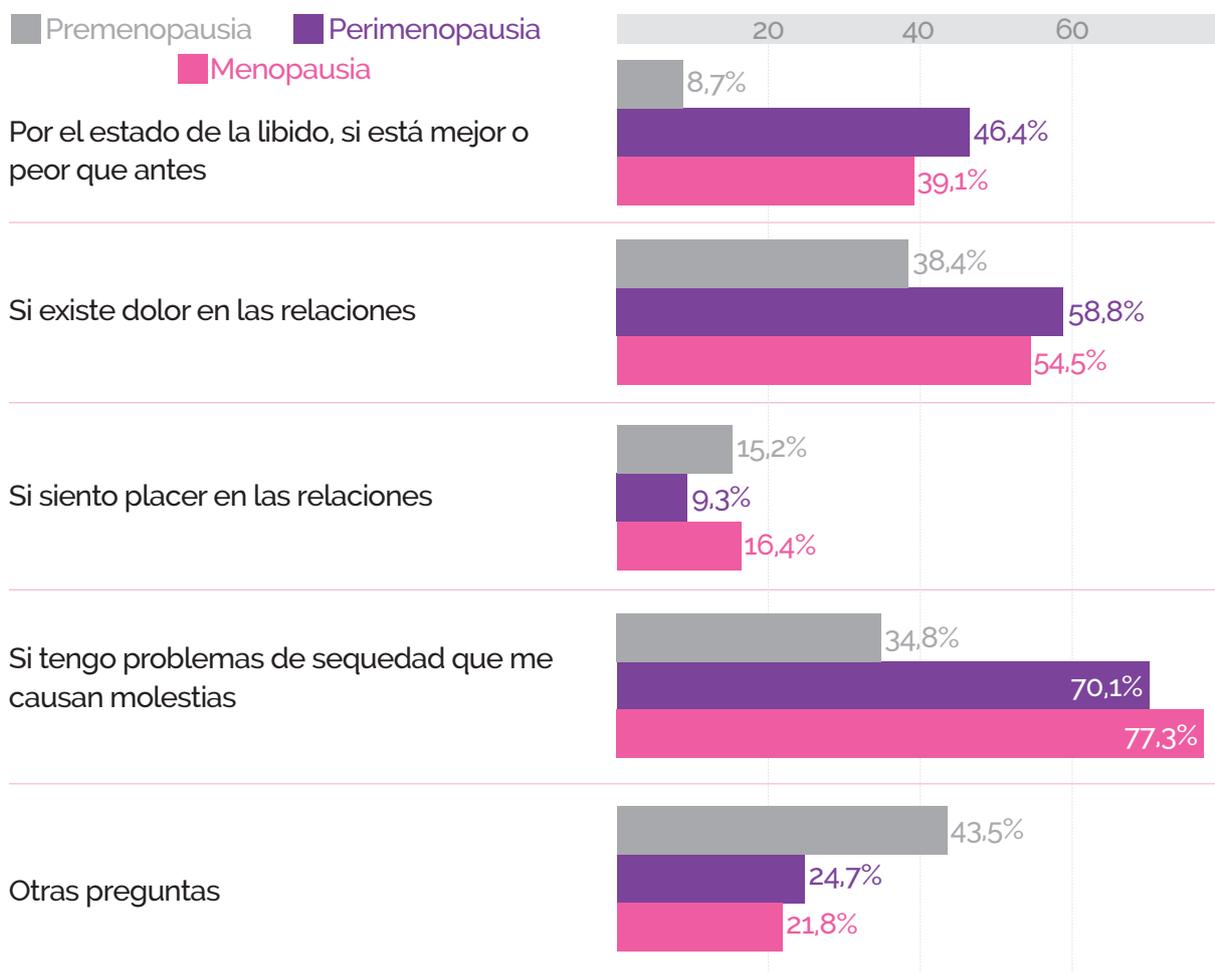
Las **preguntas sobre salud sexual que realiza el ginecólogo en consulta se centran en lo fisiológico**, interesándose en si existen problemas de sequedad que causen molestias (66,8%), si existe dolor en las relaciones (52,6%) o por el estado de la libido, si está mejor o peor que antes (36,4%). Solo en un 13,4% de los casos el médico pregunta si existe placer en las relaciones, lo que refleja la escasa importancia que se le da en consulta a este factor como parte de la salud sexual.

En este caso sí se observan diferencias muy significativas entre segmentos, observándose **valores porcentuales sensiblemente más altos en el caso de las menopáusicas** a la hora de ser preguntadas por la **sequedad vaginal y las molestias** que esta causa. Así, el 77,3% de las mujeres menopáusicas afirman abordar en consulta, frente al 70,1% de las mujeres perimenopáusicas y el 34,8% de las premenopáusicas, valor sensiblemente más bajo que el que reflejan las mujeres que ya tienen síntomas de menopausia, lo que puede ser indicador de la presencia o ausencia de este síntoma según la etapa vital en la que la mujer se encuentra.

En el caso de la **existencia del dolor en las relaciones**, las mujeres perimenopáusicas y menopáusicas son más consultadas por el ginecólogo en un porcentaje similar, ligeramente superior en el caso de las segundas (58,8% perimenopausia, 54,5% menopausia), contrastando con los valores sensiblemente más bajos reflejados por la premenopáusicas (34,8%).

Con respecto al **estado de la libido**, tercer aspecto más valorado en consulta, aunque con una frecuencia mucho menor que los 2 anteriores, son las mujeres perimenopáusicas las que en un mayor porcentaje abordan el tema en consulta (46,4% perimenopausia, 8,7% premenopausia, 39,1% menopausia). Los datos recogidos revelan que este factor apenas es abordado en consulta hasta que la mujer empieza a tener síntomas de menopausia, teniendo en cuenta el valor porcentual tan bajo que señalan las mujeres premenopáusicas.

TEMAS SOBRE SALUD SEXUAL ABORDADOS EN LA CONSULTA DEL GINECÓLOGO

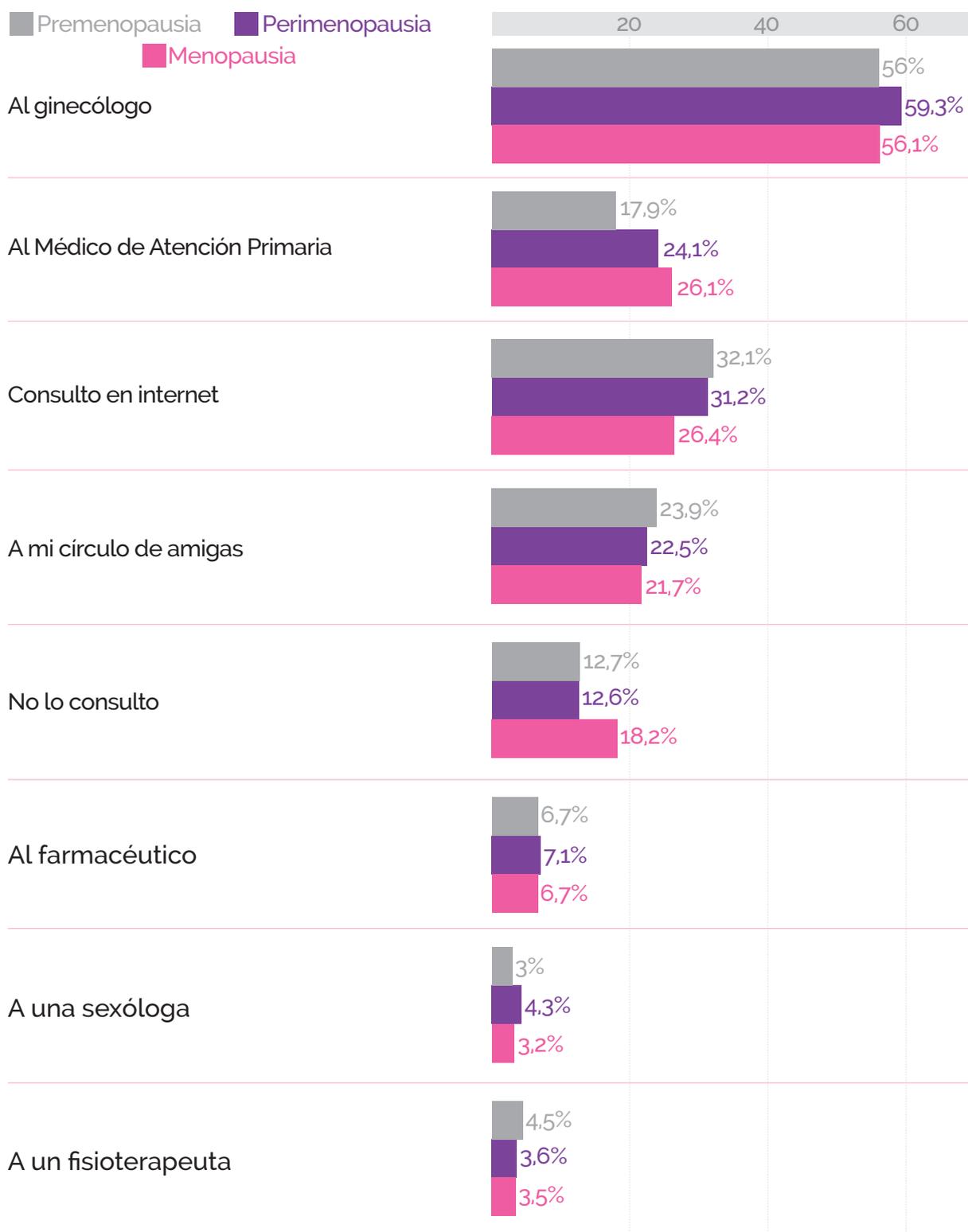


Al ser preguntadas sobre **cómo se sienten cuando son preguntadas por su salud sexual**, al 5% de las encuestadas **les incomoda siempre** frente a un 36,2% que **no les incomoda nunca**. Para un 31,1% **depende del tono en el que se formula la pregunta** y al 24% **no les incomoda, siempre que sea profesional el que realiza la pregunta**. El **sexo de la persona que pregunta** (hombre o mujer) solo afecta al 3,7% de las encuestadas a la hora de abordar la salud íntima. No se observan diferencias significativas entre segmentos.

A la hora de **realizar sus consultas sobre salud sexual**, las mujeres recurren preferentemente al **ginecólogo** (57,2%). Tas éste, con una valoración menor, indican acudir a

internet (29,2%), al **médico de Atención Primaria** (23,8%) o a **mujeres de su círculo** (22,4%). Un 15,1% de las encuestadas **no realizan consultas sobre salud sexual**.

A QUÉ PROFESIONAL CONSULTAS TUS DUDAS SOBRE SALUD SEXUAL



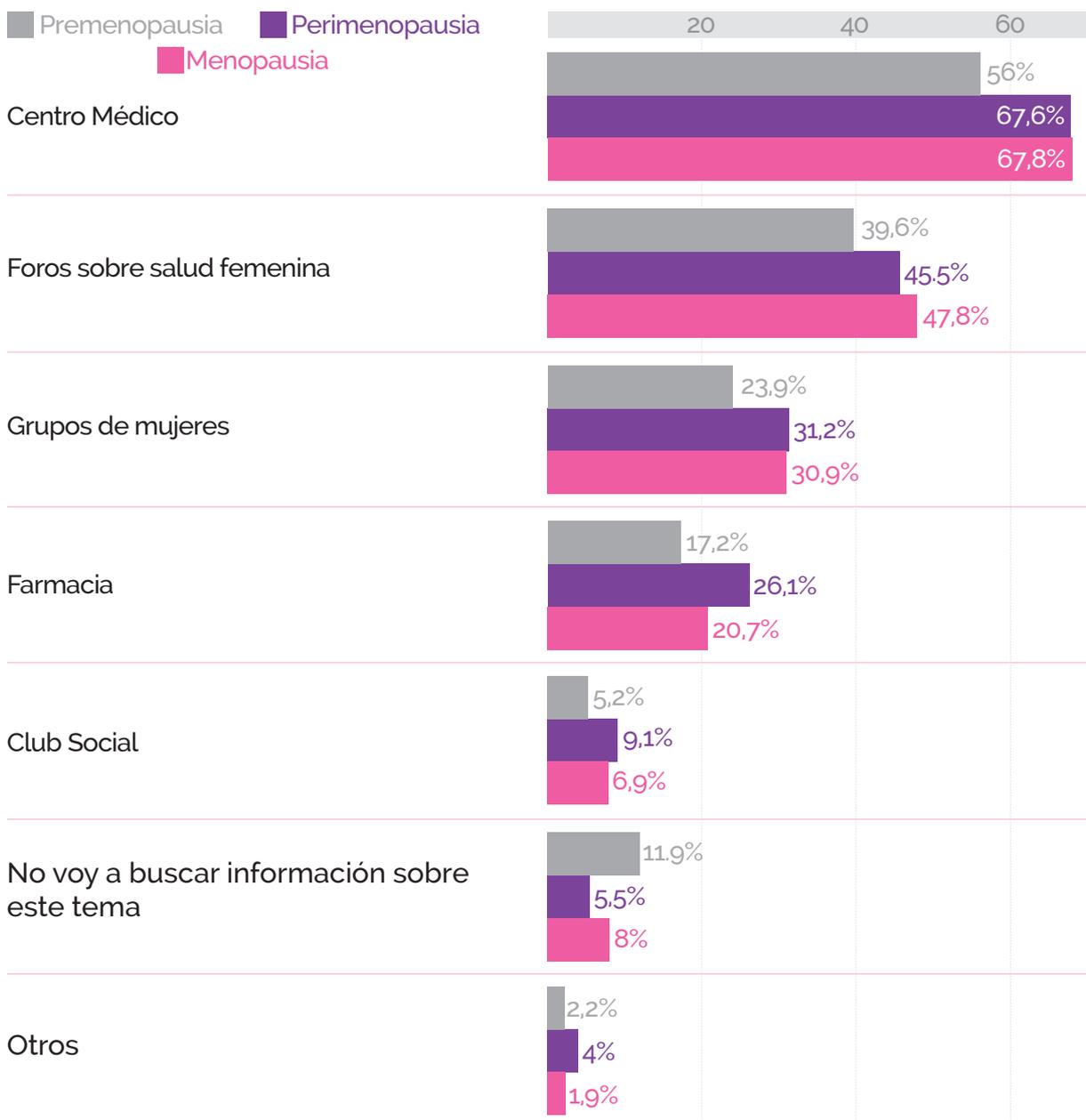
Las diferencias más significativas se observan en las valoraciones del **Médico de Atención Primaria**, donde se aprecia una creciente preferencia a la hora de realizar las consultas sobre salud sexual (17,9% premenopausia, 24,1% perimenopausia, 26,1% menopausia) y en la

de **internet** donde se observa la tendencia contraria, ya que la preferencia decrece según avanza la menopausia (32,1% premenopausia, 31,2% perimenopausia, 26,4% menopausia).

Para realizar sus **búsquedas sobre salud sexual**, al 65,5% de las mujeres encuestadas les gustaría encontrar esta información en el **Centro Médico**, lo que puede ser reflejo de que actualmente no existe suficiente información disponible sobre este tema en este lugar o, en caso de existir, ésta no resulta accesible para las mujeres que la necesitan. Además, el 45,4% lo reclama en **foros sobre salud femenina** y el 29,7% en **grupos de mujeres** y el 22% en la **farmacia**.

Por segmentos, no se observan diferencias significativas en la ordenación de las preferencias, pero sí valores porcentuales más altos en el caso de las mujeres perimenopáusicas y premenopáusicas, que trasladan valores casi idénticos en la valoración de los 3 primeros lugares deseados.

LUGARES DESADOS PARA REALIZAR CONSULTAS SOBRE SALUD SEXUAL





Estudio sobre el Impacto de la Menopausia

Para conocer su experiencia y vivencias en torno a la menopausia se realizaron varias preguntas a las participantes relacionadas tanto con su conocimiento general sobre esta etapa de la vida como sobre sus experiencias y hábitos de compra y consumo. Los resultados obtenidos se muestran a continuación.

Al evaluar el **conocimiento medio sobre la menopausia**, las respuestas obtenidas lo sitúan en un aprobado raspado, con una **nota media de 6,2**, resultado que se mantiene en línea con la nota media obtenida en años anteriores.

Si analizamos las respuestas por segmentos, se observa un incremento en el conocimiento sobre la menopausia según ésta avanza, ya que la nota media obtenida por las mujeres **premenopáusicas** (que no han experimentado todavía los primeros síntomas) es de **5,3** frente a las **menopáusicas** (mujeres que llevan años con sintomatología) donde la media es de **6,5**. Las mujeres **perimenopáusicas** manifiestan una media ligeramente más baja que las menopáusicas, llegando al **6,3**. Todas ellas, sin embargo, manifiestan con su valoración un gran desconocimiento sobre esta etapa, incluso en el caso de mujeres que llevan ya años en menopausia y tienen, al menos, un conocimiento experiencial. Estas valoraciones son muy similares a las arrojadas por todos los estudios realizados desde 2019, lo que revela que todavía queda mucho por hacer para mejorar el conocimiento sobre menopausia disponible para las mujeres o, al menos, su acceso, porque, si existe información, queda claro a través de estas valoraciones que sigue sin llegar a quien la necesita.

Al ser preguntadas por su **preocupación ante la llegada de la menopausia**, la mitad de las mujeres encuestadas (49,5%) afirma estar preocupada, aunque existen diferencias importantes en la respuesta de cada segmento, que podrían estar directamente relacionadas con el momento vital y la incidencia de los síntomas. Así, el 59,7% de mujeres premenopáusicas y el 60,5% de perimenopáusicas declaran estar preocupadas ante la llegada de la menopausia, frente al 36,3% de las menopáusicas, quienes ya llevan años con los síntomas o ya han superado algunos de ellos, lo que puede afectar directamente a su nivel de preocupación.

Entre las mujeres que declaran estar preocupadas ante la llegada de la menopausia, el factor más preocupante es los **síntomas y enfermedades asociadas** (73,5%), seguido de la **pérdida de vitalidad y energía** (70,6%). El **envejecimiento** también es un motivo de preocupación, relacionado con la menopausia, para el 42,9% de las mujeres. En

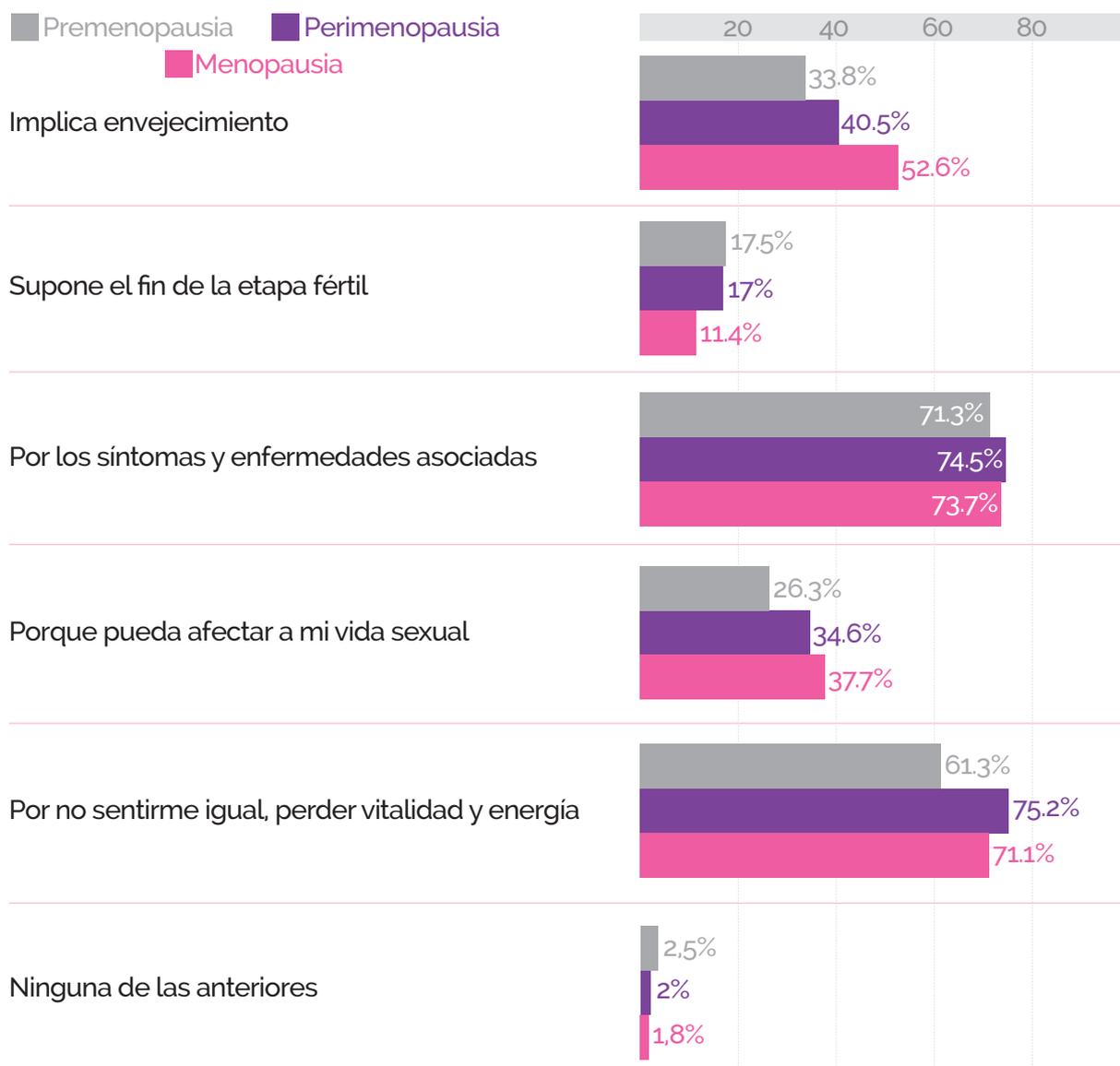
las respuestas obtenidas se aprecian diferencias entre segmentos, que se detallan a continuación.

Los **síntomas y enfermedades asociadas** es la principal preocupación en la valoración, y también, revisando por segmentos, para las mujeres premenopáusicas (71,3%) y menopáusicas (73,7%). Para las mujeres perimenopáusicas (75,2%) es el segundo factor más preocupante, aunque el valor porcentual que reflejan es el más alto de los 3 segmentos.

La **pérdida de vitalidad y energía** es la segunda opción más preocupante para las mujeres, y la principal preocupación para las perimenopáusicas (74,5%). Las mujeres menopáusicas (71,1%) también manifiestan una preocupación muy alta. En este caso las mujeres premenopáusicas sí manifiestan una preocupación sensiblemente menor por este factor comparado con el resto de segmentos (61,3%).

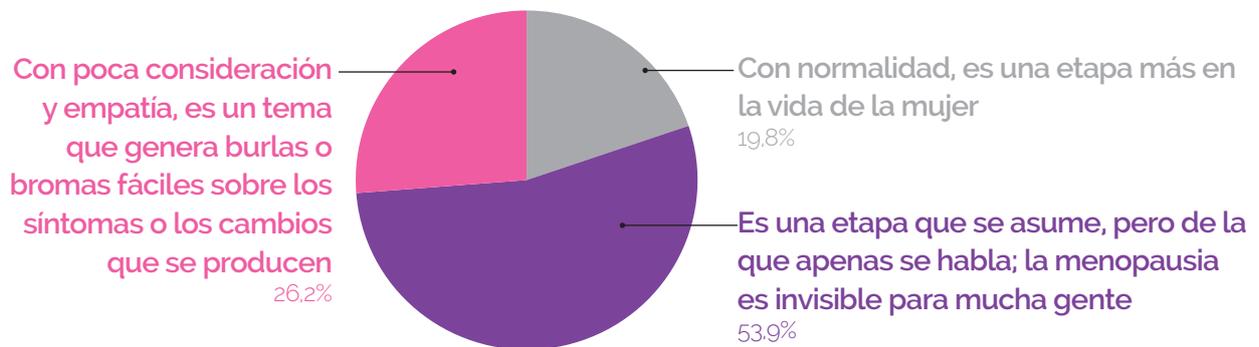
El **envejecimiento** ocupa el tercer lugar en el listado de preocupaciones, y refleja una tendencia ascendente según avanza la menopausia: 33,8% para premenopáusicas, 40,5% para perimenopáusicas y 52,6% para menopáusicas, quienes manifiestan una preocupación mayor si la comparamos con los otros segmentos.

FACTORES RELACIONADOS CON LA MENOPAUSIA QUE MÁS PREOCUPAN



Sobre la **percepción social** de la menopausia, solo el 19,8% considera que es una etapa tratada con **normalidad**. Por el contrario, más de la mitad de las encuestadas (53,9%) manifiesta que se trata de una etapa **invisible para la sociedad y el entorno** (se asume, pero apenas se habla de ella) y el 26,2% considera que es tratada **con poca consideración y empatía**. No se aprecian diferencias significativas entre segmentos en sus respuestas, aunque sí una valoración más negativa de la percepción de la menopausia por parte de las mujeres en **perimenopausia**, quienes han elegido **con poca consideración y empatía** un 29,6% de las veces frente al 24,6% en el caso de las premenopáusicas y 24,2% de las menopáusicas. Es una valoración que se mantiene estable a lo largo de los años, sin que se observen grandes mejoras en la percepción de las mujeres sobre el trato que recibe socialmente la menopausia.

PERCEPCIÓN DE LA MENOPAUSIA POR EL ENTORNO SOCIAL

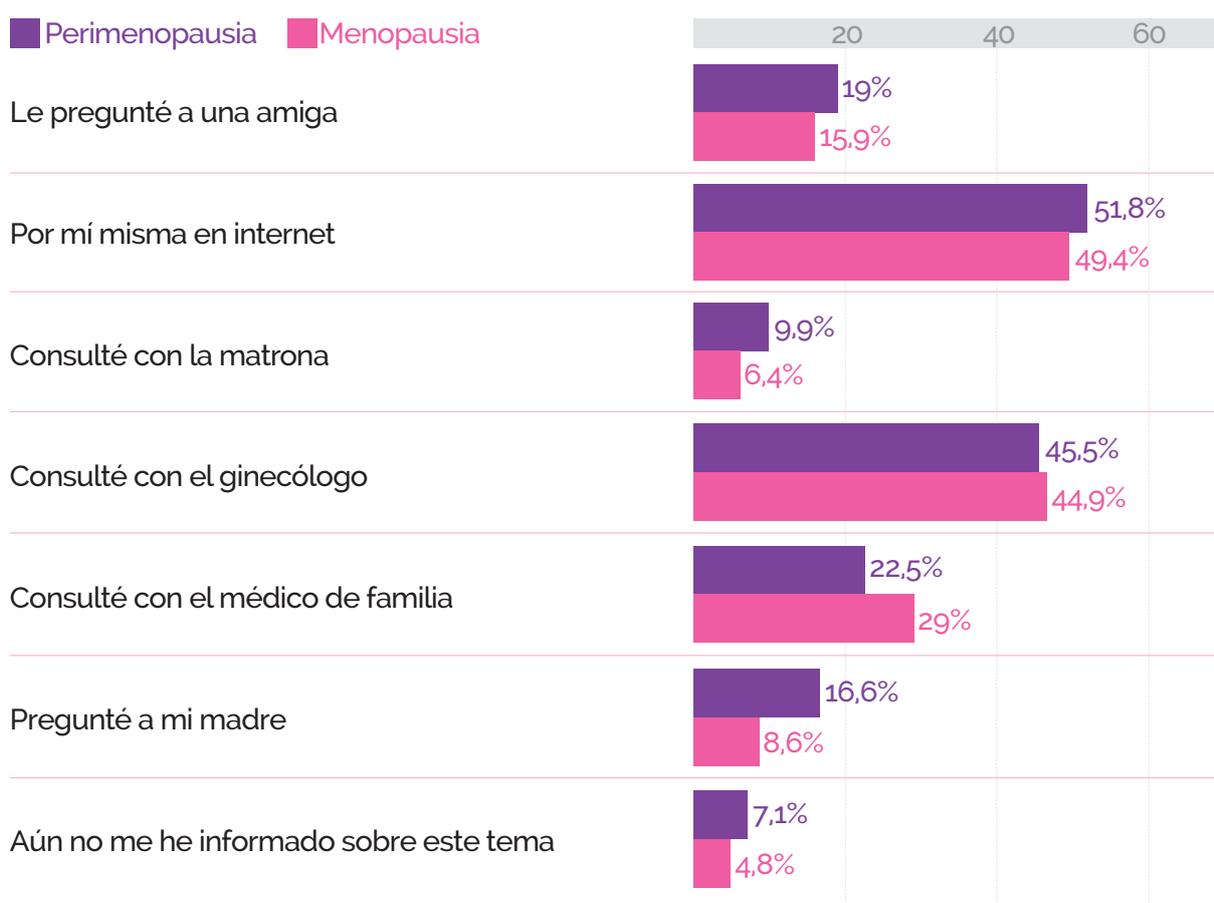


Todas las encuestadas que ya padecen síntomas (excepto el 5,8%) **se han informado** sobre la menopausia. **Internet** (50,4%) es su principal fuente de información, seguida del **ginecólogo** (45,1%), sin que existan este año diferencias significativas entre segmentos entre las fuentes de información de preferencia. Las mujeres perimenopáusicas siguen manifestando una preferencia ligeramente superior hacia internet (51,8% frente a 49,4% menopáusicas), tratándose esta de una diferencia muy poco significativa.

Internet, por tanto, se consolida como **principal fuente de información**. El **ginecólogo**, por su parte, este año ve **reforzada su segunda posición** como fuente de información, situándose ligeramente por debajo de internet, pero con una valoración porcentual muy parecida.



FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE MENOPAUSIA PARA LAS ENCUESTADAS



A pesar de haberse informado sobre ello, el 57,7% de las encuestadas que ya han empezado a padecer los síntomas de menopausia afirma **no tener suficiente información para afrontar este periodo**, un dato muy similar al del año anterior. ¿Realmente hay menos información sobre menopausia o cada vez más las mujeres reclaman más recursos y contenidos para afrontar esta etapa?

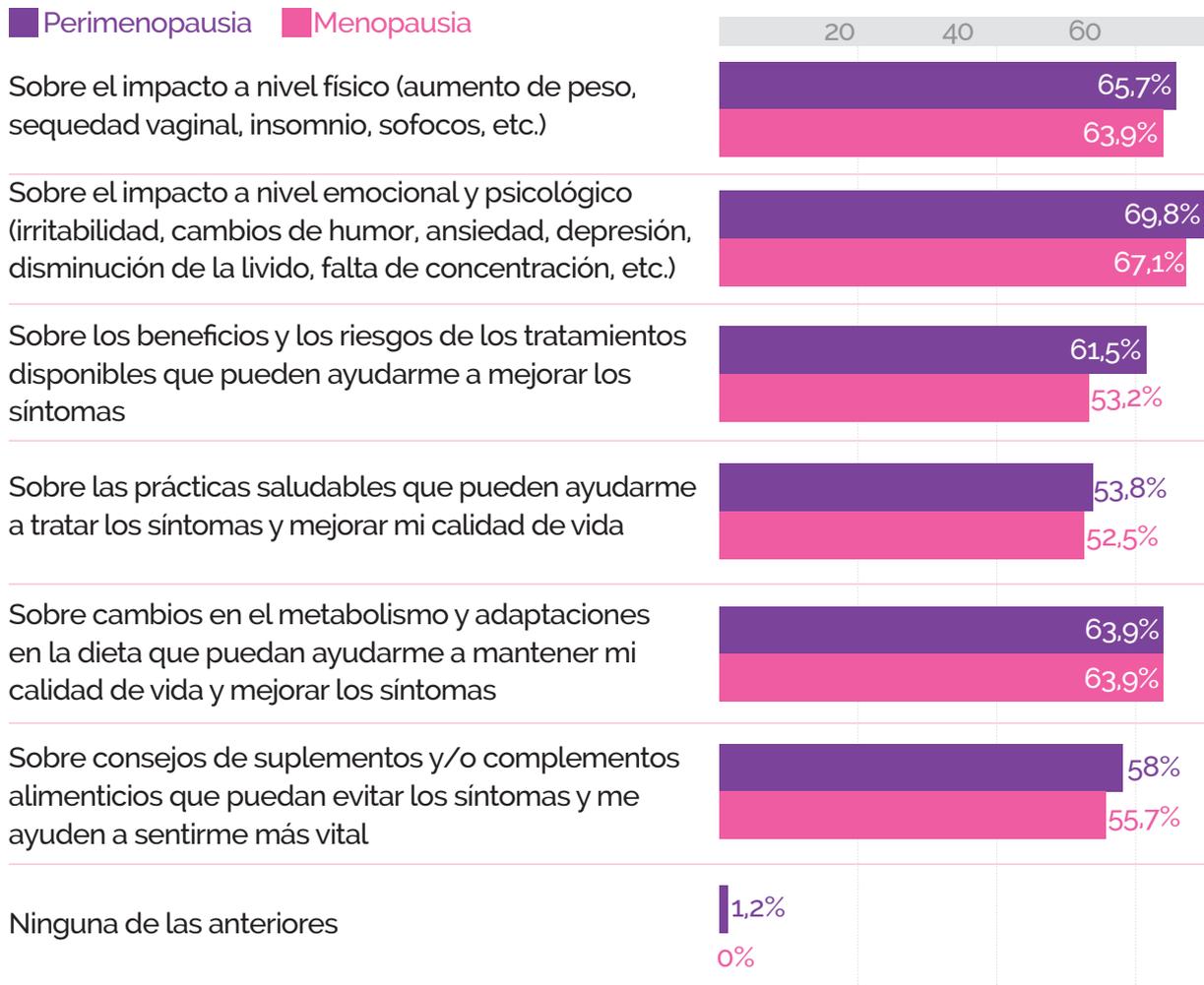
Por segmentos, se aprecia una diferencia importante entre ellos: las mujeres perimenopáusicas manifiestan **no tener suficiente información** en el 66,8% de los casos frente al 50,3% de las menopáusicas. Este resultado puede ser reflejo del tiempo que la mujer lleva padeciendo los síntomas de la menopausia y, por tanto, adquiriendo conocimientos, también desde una perspectiva vivencial, ya que son las mujeres que se declaran en menopausia, las que manifiestan en mayor porcentaje tener suficiente información.

Las mujeres que manifiestan no tener suficiente información reclaman **más información sobre el impacto emocional** (68,5%) y **físico** (64,8%) que se produce al llegar a la menopausia, además de sobre los **cambios en el metabolismo y adaptaciones en la dieta** que puedan ayudarles a mantener su calidad de vida y mejorar los síntomas (63,9%). También en un elevado porcentaje, las encuestadas solicitan más información sobre **tratamientos y prácticas saludables para mejorar los síntomas** (57,5% beneficios y riesgos de tratamientos, 56,9% consejos sobre suplementos y/o complementos alimenticios y 53,2% prácticas saludables). No se aprecian diferencias significativas entre segmentos.

Estas respuestas replican tanto en valoraciones como en ordenación los resultados de años anteriores, revelando la preocupación que la mujer siente por el impacto que, de manera

integral, va a tener la llegada de la menopausia a su vida, y poniendo de manifiesto la ausencia de información que siente que hay para afrontar esta etapa.

INFORMACIÓN SOBRE LA MENOPAUSIA QUE LAS ENCUESTADAS ECHAN EN FALTA

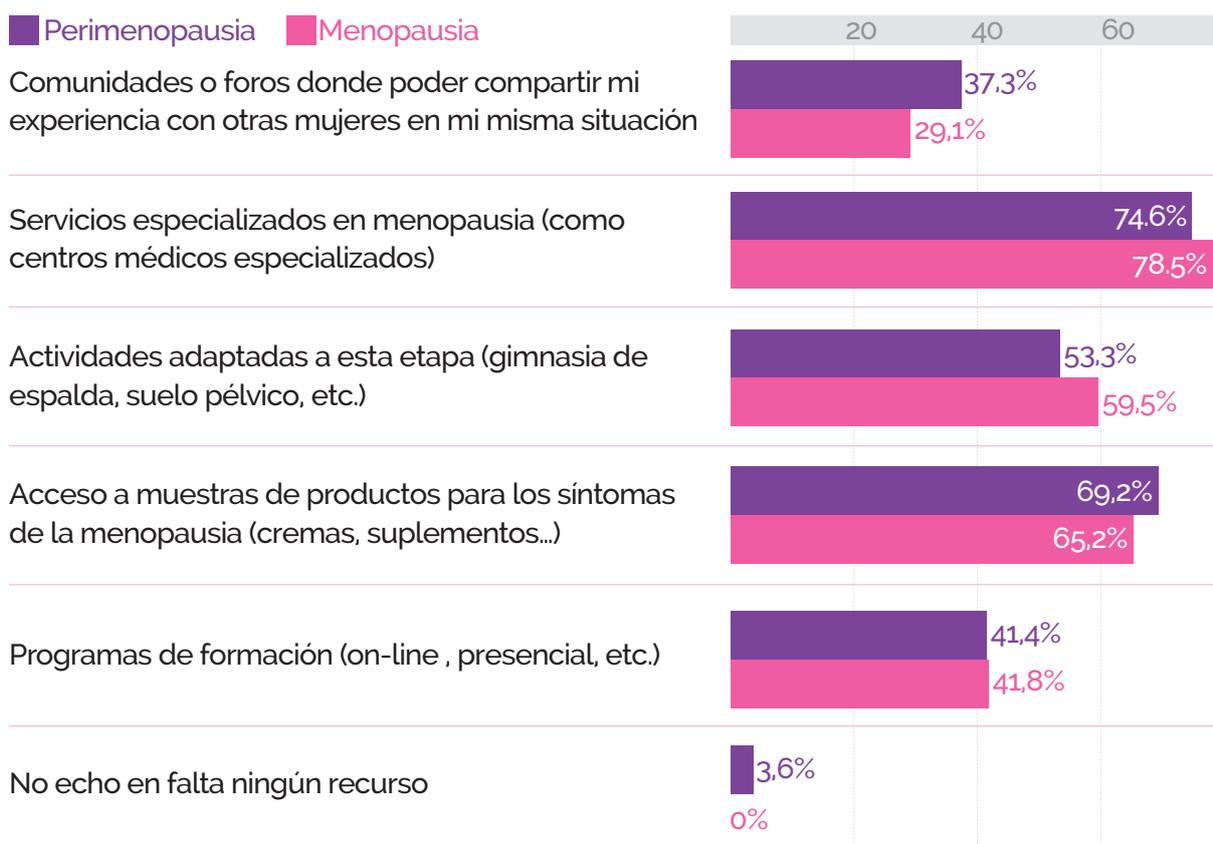


En cuanto a los recursos más demandados, las mujeres encuestadas destacan los **servicios especializados en menopausia** (76,5%), donde son las mujeres menopáusicas las que lo reclaman en un porcentaje ligeramente mayor (78,5%, 74,6% perimenopausia) y el **acceso a muestras de productos** para tratar los síntomas (67,3%), donde se invierte la preferencia y son las mujeres perimenopáusicas las que lo reclamen en un porcentaje ligeramente mayor (69,2%, 65,2% menopausia).

También son importantes las **actividades adaptadas** (56,3%) y los **programas de formación** (41,6%). No se aprecian diferencias importantes entre segmentos.



RECURSOS SOBRE LA MENOPAUSIA QUE LAS ENCUESTADAS ECHAN EN FALTA



Al ser preguntadas por los **cambios que han notado desde la aparición de los primeros síntomas**, los **sudores y sofocos** es el síntoma que padecen con mayor frecuencia las mujeres perimenopáusicas y menopáusicas (68,3%), junto con los **cambios de humor y problemas para conciliar el sueño** (67,5%). A estos síntomas les siguen el **dolor articular** (55,4%), la **falta de energía** (54,7%), los **cambios en el aspecto físico** (52,9%) y los **problemas relacionados con la libido y la sexualidad** (48,9%). Como en años anteriores, los **problemas digestivos** es el síntoma menos reseñado por las encuestadas (31%), lo que le desmarca de manera notable del resto de síntomas, cuyos datos revelan una incidencia entre moderada y alta entre las encuestadas. Aun distanciándose de la valoración del resto de síntomas, este año se ha visto incrementada su incidencia con respecto a años anteriores.

Si bien los 2 principales cambios son los mismos en ambos segmentos, se produce una inversión en la ordenación según segmento. Así, para las mujeres **perimenopáusicas** el primer cambio reseñado son los **cambios de humor y problemas para conciliar el sueño** (74,7%), que ocupa el segundo lugar para las mujeres menopáusicas (61,8%) y la aparición de **sudores y sofocos**, ocupa en segundo lugar (62,8%) que es el primer síntoma para las mujeres **menopáusicas** (72,6%).

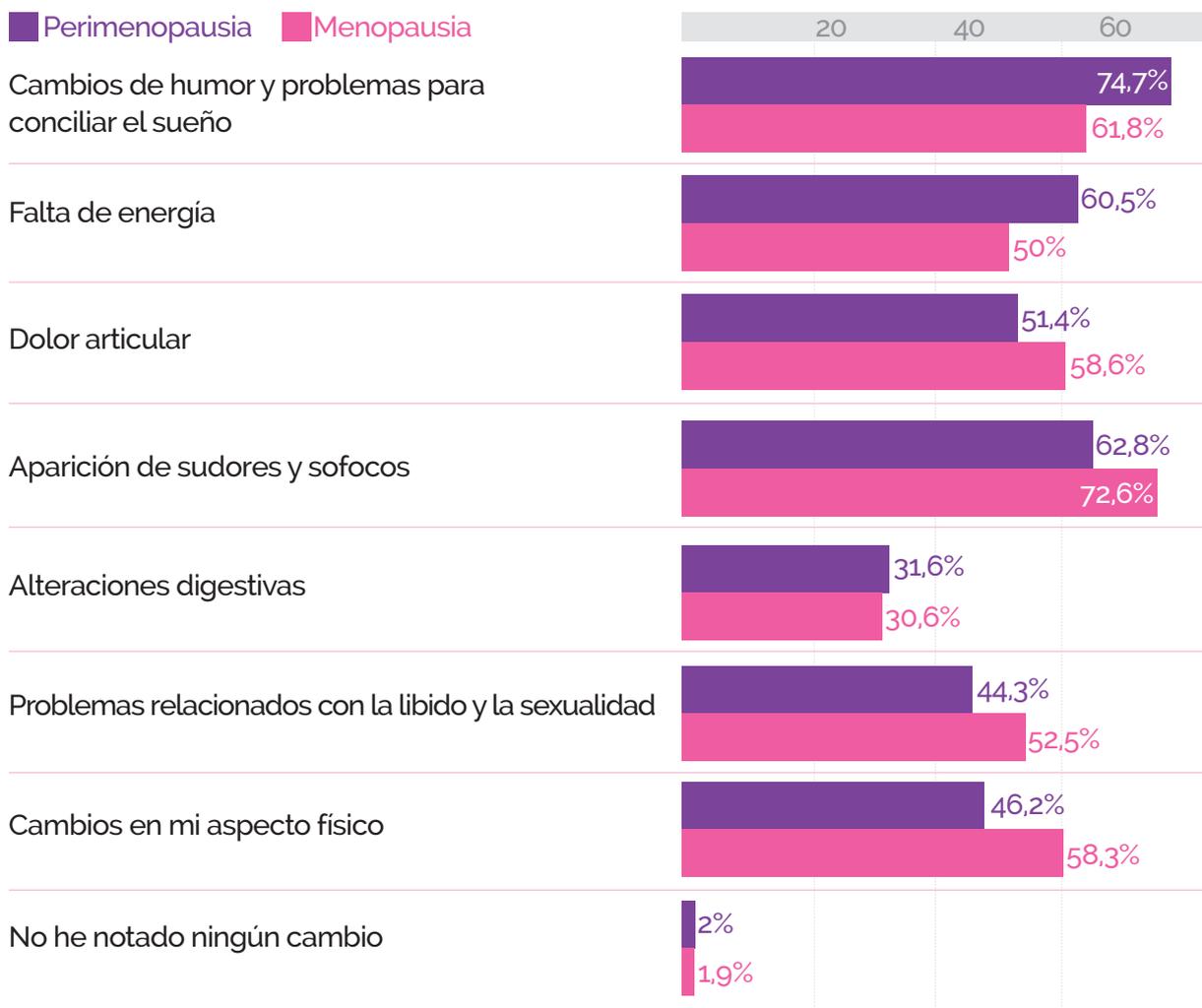
Además, las mujeres **perimenopáusicas** acusan más la **falta de energía** (60,5%), el tercer síntoma reseñado por este segmento, que ocupa el cuarto puesto en la valoración general, frente a las mujeres menopáusicas, quienes lo han elegido el 50% de las respuestas, ubicándose en el sexto puesto en la valoración de este segmento.

Para las mujeres **menopáusicas**, el tercer lugar está ocupado por el **dolor articular** (58,6%, 51,4% perimenopausia) y los **cambios en mi aspecto físico** (58,3%, 46,2% perimenopausia),

que obtienen la misma valoración, seguidos de **problemas relacionados con la libido y la sexualidad** (52,5%, 44,3% perimenopausia). En las valoraciones de estos cambios se observan valores porcentuales más altos que en el caso de las mujeres menopáusicas.

Estas respuestas reflejan, por tanto, no solo la sintomatología general padecida, sino también el momento en el que los síntomas aparecen o son más frecuentes dentro del proceso. Las repuestas del segmento menopausia ponen de manifiesto cuáles son los principales cambios y síntomas que tienen más incidencia a largo plazo, cuando la menopausia avanza, que son los que las menopáusicas refieren con un valor más alto.

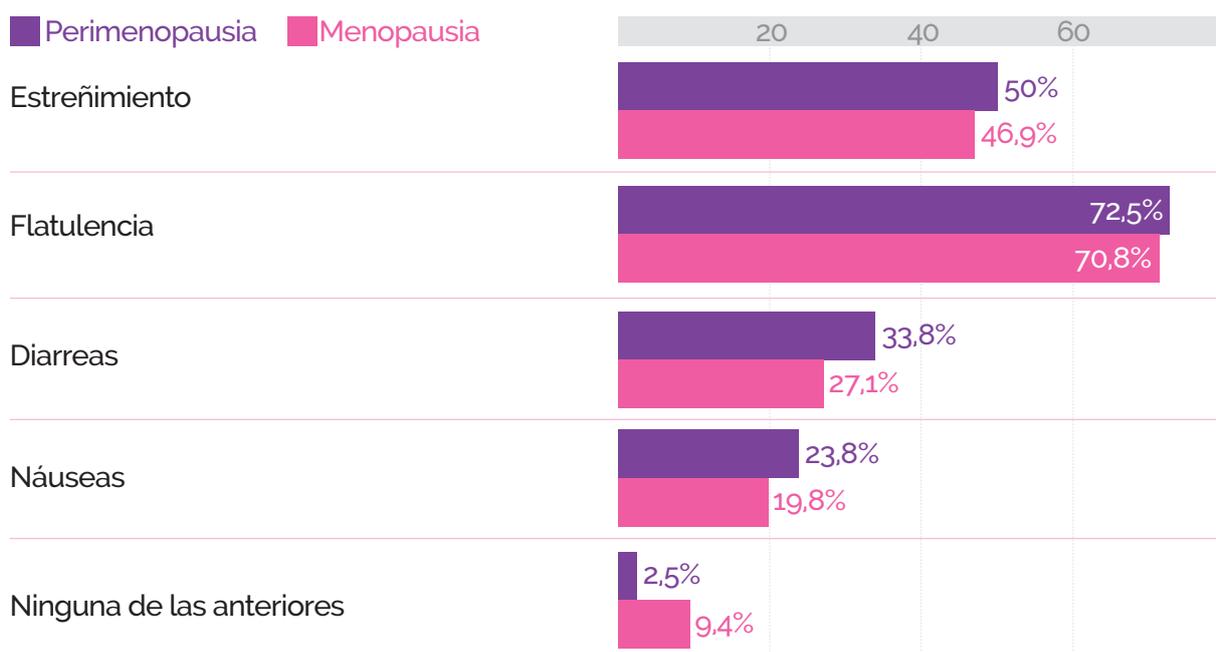
CAMBIOS DESDE LA APARICIÓN DE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA



Las **alteraciones digestivas** más manifestadas por las encuestadas con síntomas de menopausia (las padecen el 31%) han sido la **flatulencia** (71,6%) y el **estreñimiento** (48,3%). En todas las valoraciones aportadas se aprecia una mayor incidencia de estas afecciones en mujeres perimenopáusicas frente a menopáusicas, ya que en todas ellas reflejan valores porcentuales ligeramente más altos.



ALTERACIONES DIGESTIVAS



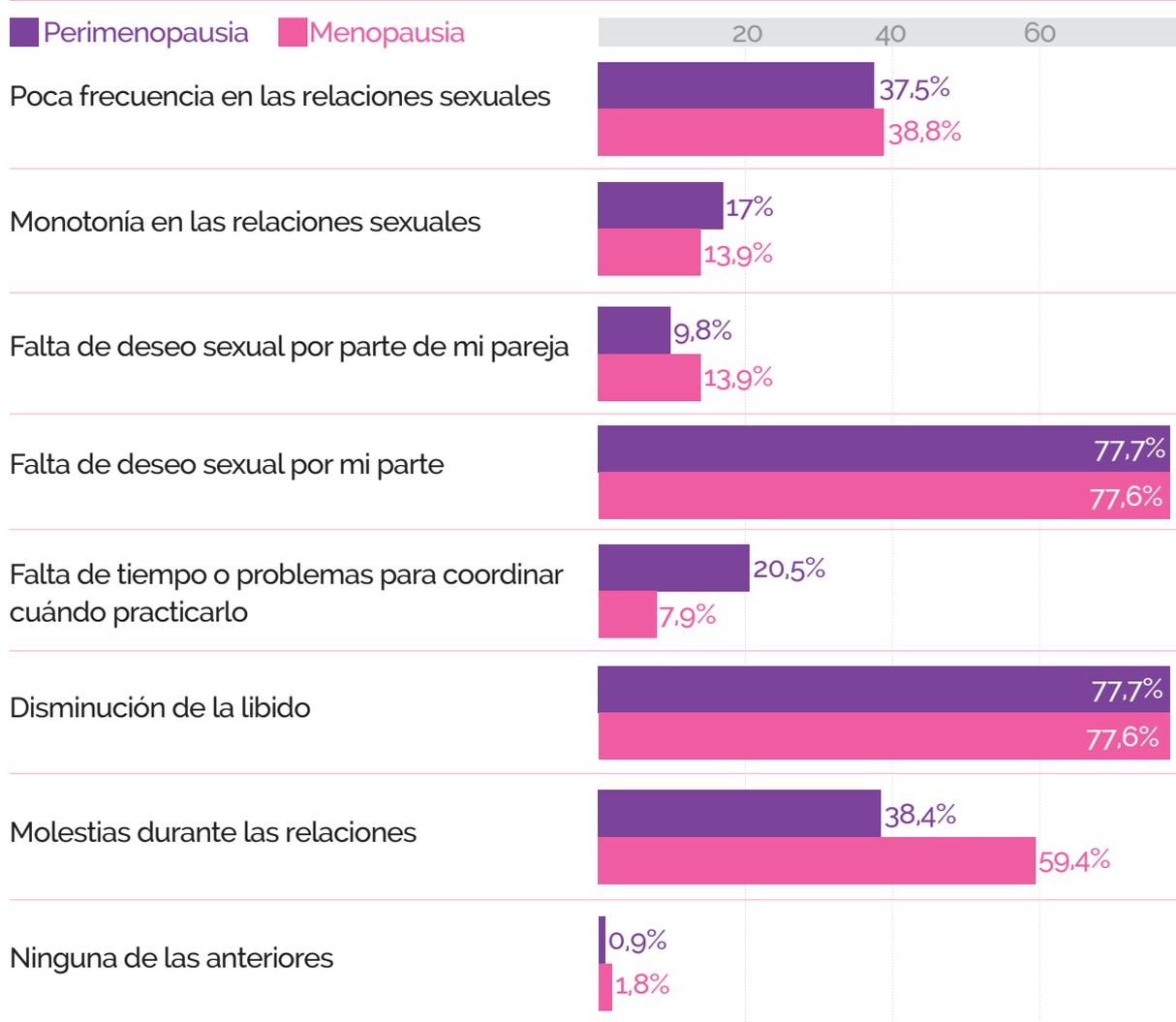
Entre las **alteraciones relacionadas con la sexualidad**, las encuestadas seleccionan la **falta de deseo** (77,6%), la **disminución de la libido** (77,6%), las **molestias en las relaciones** (450,9%) y la **poca frecuencia en las relaciones** (38,3%) en este orden y ponderación.

No se aprecian diferencias significativas entre segmentos, salvo en la valoración de las **molestias durante las relaciones**, donde las mujeres menopáusicas manifiestan una incidencia significativamente superior: 59,4% menopáusicas frente a 38,4% perimenopáusicas, 21 puntos de incremento, lo que puede ser indicador de un empeoramiento significativo del estado del tejido vaginal que incide directamente en estas molestias y dificulta las relaciones sexuales.

La valoración de la **falta de tiempo o problemas para coordinar cuándo practicarlo** también revela diferencias entre segmentos. En este caso son las mujeres perimenopáusicas la que seleccionan esta opción en un porcentaje sensiblemente mayor: 20,5% frente a 7,9% menopáusicas.



CAMBIOS EN LA SEXUALIDAD



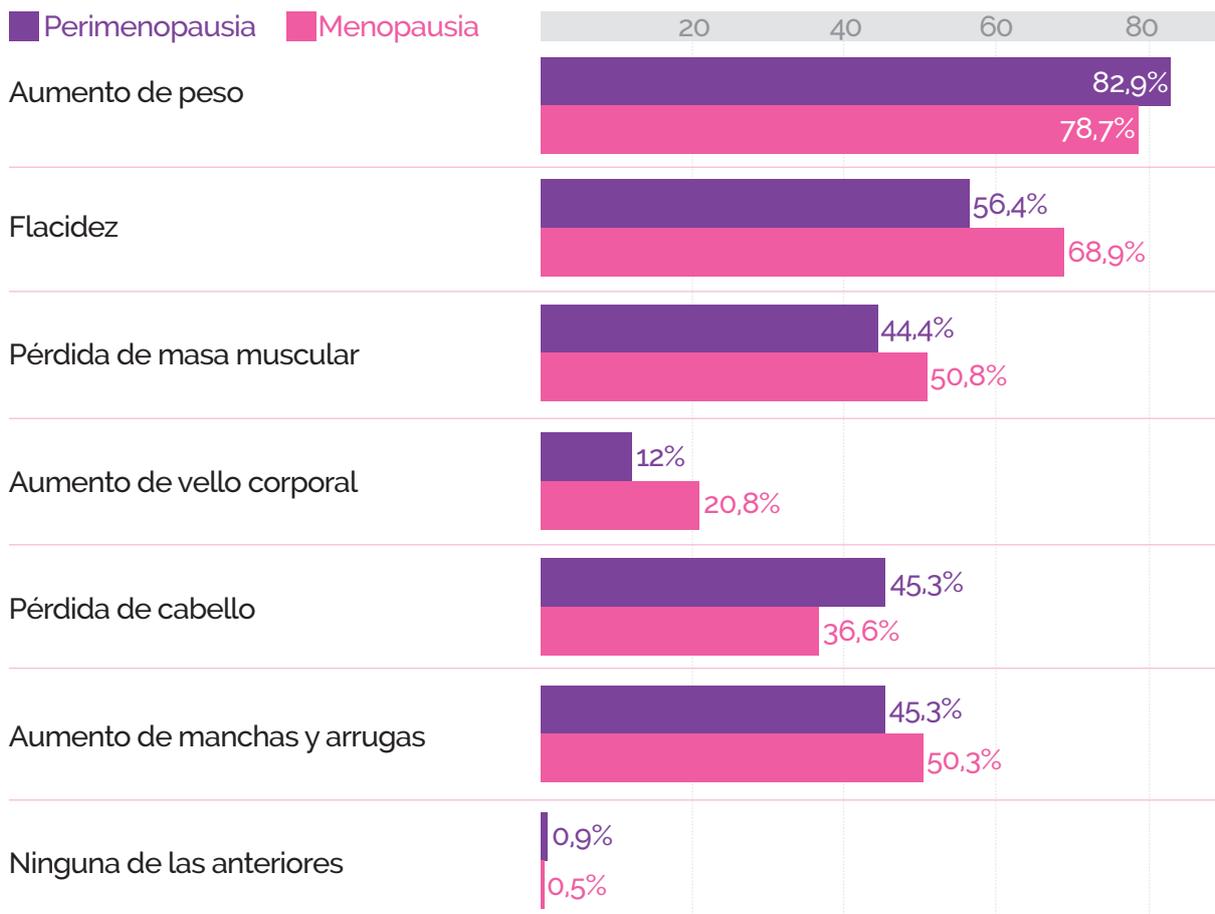
El **aumento de peso** (80,3%) es la opción más señalada entre las mujeres que han manifestado haber sufrido cambios en el aspecto físico (52,9% de las encuestadas con síntomas), seguido de la **flacidez** (64%) la **pérdida de masa muscular** y la **aparición de manchas y arrugas** (ambas con 48,3%).

La ordenación de los diferentes cambios y sus valoraciones varían entre segmentos, siendo las mujeres menopáusicas las que reflejan valores porcentuales más elevados. En ambos casos, el principal cambio indicado es el **aumento de peso**, y la **flacidez** el segundo, habiendo en este caso 12,5 puntos de diferencia entre las mujeres menopáusicas (68,9%) y las perimenopáusicas (56,4%). A partir de aquí la ordenación varía según segmento.

Para las mujeres **perimenopáusicas** el tercer cambio más experimentado es la **pérdida de cabello** y el **aumento de manchas y arrugas** (ambos con 45,3%) y la **pérdida de masa muscular** (44,4%).

En el caso de las mujeres **menopáusicas**, el tercer cambio reseñado es **pérdida de masa muscular** (50,8%), el **aumento de manchas y arrugas** (50,3%) y la **pérdida de cabello** (36,6%).

CAMBIOS EN EL ASPECTO FÍSICO



Al ser preguntadas en concreto por la modificación de su peso corporal, el 77,1% de las encuestadas con síntomas de menopausia manifiesta **haber experimentado aumento de peso desde que empezaron a producirse estos síntomas**. En el 32,1% de los casos, además, este aumento ha sido importante, frente al 45% que manifiesta haber subido un poco de peso. Las mujeres menopáusicas refieren un mayor aumento de peso, comparando los datos por segmentos: el 35,7% manifiesta haber subido bastante de peso frente al 27,7% de las perimenopáusicas.

Esta valoración confirma la mayor tendencia en la mujer a subir de peso en esta etapa, incrementándose ésta al avanzar la menopausia. Por ello, y para garantizar el correcto estado de salud, es importante la adopción de hábitos de vida saludables que faciliten a la mujer mantener su peso a raya.



Evaluación detallada de incidencia de síntomas y preocupación

Para profundizar en la prevalencia de los síntomas y en su impacto en el día a día de cada mujer, se ha presentado a las encuestadas una lista detallada de síntomas de la menopausia para ser evaluada de manera individual, indicando incidencia y preocupación ante cada síntoma: Sofocos; Aumento de peso; Osteoporosis; Dolores articulares; Problemas en la piel y el cabello; Sequedad vaginal; Cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad; Insomnio; Incontinencia; Tristeza y depresión; Problemas de memoria y falta de concentración; Mayor cansancio / falta de energía; Pérdida de tono muscular y aumento de flacidez; Disminución de la libido; Colesterol alto; Boca seca; Dolores de cabeza.



Las respuestas obtenidas indican que estos **síntomas preocupan entre bastante y mucho a las encuestadas**, dado que, en la mayoría de los casos, más del 70% de las repuestas tienen un valor de 4 o 5 (las valoraciones se dan en rango de 0 a 5, donde 0 no preocupa en absoluto y 5 preocupa totalmente).

Los síntomas que generan una mayor preocupación son **mayor cansancio y falta de energía** (el 78,6% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 52,9%), el **insomnio** (el 77,4% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 57,5%), los **dolores articulares** (el 74,2% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 52,7%), los **problemas de memoria y falta de concentración** (el 72,8% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 53,8%), la **osteoporosis** (el 72,5% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 53,6%), el **aumento de peso** (el 72,1% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 56,1%) y la **pérdida de tono muscular y aumento de flacidez** (el 71,3% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 45%), frente a **boca seca** (el 38,6% ha seleccionado 4 o 5, 5 el 22,2%), que es el síntoma que menor preocupación genera entre las encuestadas.

El **aumento de peso**, uno de los síntomas que tradicionalmente ocupaba todos los años uno de los primeros puestos de esta tabla se ha visto relegado este año a la sexta posición. Mantiene una valoración alta, pero este año ha ascendido la valoración de otros síntomas.

Sucede lo mismo con la **osteoporosis**, otro de los síntomas que año tras año ocupaba las primeras posiciones (aumento de peso y osteoporosis se alternaban el primer puesto en la tabla de preocupaciones en anteriores informes) y que este año ocupa la quinta posición.

El 2024 el síntoma más preocupante es el **mayor cansancio y falta de energía**, seguido del **insomnio** y los **dolores articulares**, todos ellos síntomas que podemos considerar que pueden afectar sensiblemente a la calidad de vida de las mujeres en esta etapa.

A pesar de estos cambios en la ordenación cabe destacar que los valores de preocupación reflejados por todos estos síntomas son, como ya sucedía en años anteriores, muy elevados, y las diferencias entre cada uno de ellos no son muy altas por lo que podemos afirmar que, de manera general, los síntomas que más preocupan a las mujeres se mantienen estables con respecto a años anteriores.

Las mujeres **perimenopáusicas** manifiestan, analizando sus valoraciones de manera global, una mayor preocupación por todos los síntomas, como se puede observar en

las ponderaciones reflejadas en cada síntoma: **mayor cansancio y falta de energía** (83,8%, 74,6% menopausia), **problemas de memoria y la falta de concentración** (79,5%, 67,5% menopausia), **dolores articulares** (79,5%, 70,1% menopausia), **insomnio** (79,1%, 76,1% menopausia), **aumento de peso** (78,7%, 67,9% menopausia), **osteoporosis** (77,1%, 68,8% menopausia), **tristeza y depresión** (74,4%, 57,9% menopausia), **cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad** (74,3%, 62,8% menopausia) o **pérdida de tono muscular y aumento de flacidez** (73,1%, 69,7% menopausia).

Las mujeres **menopáusicas** manifiestan las mismas preocupaciones que las mujeres perimenopáusicas, aunque con una ordenación ligeramente diferente. Para éstas, si bien las 3 principales preocupaciones se mantienen con respecto a la ordenación general, el **insomnio** es el síntoma que recibe la valoración más alta. En todas las respuestas de este perfil se aprecian valores porcentuales más bajos que los que se observan en los resultados del perfil perimenopausia, lo que puede indicar que la incidencia de los síntomas y, por tanto, la preocupación que estos generan es más acusada en la perimenopausia y va disminuyendo según la menopausia avanza.

Esta tendencia en la ponderación se aprecia incluso en la valoración de la **sequedad vaginal**, síntoma que en encuestas de años anteriores era más preocupante para las mujeres menopáusicas, y que este año también es referido como bastante preocupante por las mujeres perimenopáusicas, y con valores porcentuales más altos si los comparamos con el segmento menopausia (58,6%, 62,8% perimenopausia).

VALORACIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA SEGÚN EL NIVEL DE PREOCUPACIÓN

Sofocos	0	1	2	3	4	5
Perimenopausia	2,4%	3,6%	5,5%	19,4%	25,3%	43,9%
Menopausia	9,2%	5,4%	8,3%	15,6%	18,8%	42,7%

Aumento de peso

Perimenopausia	2,8%	1,2%	4,7%	12,6%	16,2%	62,5%
Menopausia	4,8%	4,8%	8,9%	13,7%	16,9%	51%

Osteoporosis

Perimenopausia	2,8%	3,2%	3,6%	13,4%	23,3%	53,8%
Menopausia	7%	2,5%	8,6%	13,1%	15,3%	53,5%

Dolores articulares

Perimenopausia	1,2%	3,6%	3,6%	12,3%	25,3%	54,2%
Menopausia	3,8%	2,9%	8%	15,3%	18,5%	51,6%

Problemas en la piel y el cabello

Perimenopausia	3,6%	4,7%	5,1%	19%	24,1%	43,5%
Menopausia	3,8%	3,8%	10,2%	21,3%	26,8%	34,1%

Sequedad vaginal

Perimenopausia	4,7%	5,9%	7,5%	19%	21,7%	41,1%
Menopausia	4,8%	7%	9,2%	20,4%	20,1%	38,5%

Cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad

Perimenopausia	1,2%	2%	5,1%	17,4%	22,5%	51,8%
Menopausia	6,1%	6,4%	8,3%	19,7%	22,6%	36,9%

VALORACIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA SEGÚN EL NIVEL DE PREOCUPACIÓN

Insomnio	0	1	2	3	4	5
Perimenopausia	1,2%	1,2%	4,7%	13,8%	19%	60,1%
Menopausia	4,5%	4,1%	5,1%	10,2%	20,7%	55,4%

Incontinencia

Perimenopausia	5,5%	3,2%	7,9%	15,8%	20,2%	47,4%
Menopausia	12,4%	5,4%	10,2%	15%	18,5%	38,5%

Tristeza y depresión

Perimenopausia	3,6%	1,6%	3,6%	17%	20,2%	54,2%
Menopausia	8,6%	4,5%	9,6%	19,4%	17,5%	40,4%

Problemas de memoria y falta de concentración

Perimenopausia	2%	2,4%	2%	14,2%	17,4%	62,1%
Menopausia	3,8%	4,1%	8,3%	16,2%	20,4%	47,1%

Mayor cansancio / falta de energía

Perimenopausia	0,8%	1,2%	2,4%	11,9%	24,5%	59,3%
Menopausia	2,9%	3,2%	6,7%	12,7%	26,8%	47,8%

Pérdida de tono muscular y aumento de flacidez

Perimenopausia	2%	1,6%	5,1%	18,2%	26,5%	46,6%
Menopausia	1,9%	2,9%	7%	18,5%	26,1%	43,6%

Disminución de la libido

Perimenopausia	6,7%	3,6%	8,3%	23,3%	19,8%	38,3%
Menopausia	6,7%	5,7%	10,2%	24,8%	22%	30,6%

Colesterol alto

Perimenopausia	9,9%	6,3%	5,9%	18,2%	20,9%	38,7%
Menopausia	11,8%	6,7%	8,6%	18,5%	19,1%	35,4%

Boca seca

Perimenopausia	10,7%	9,1%	13%	24,1%	19,8%	23,3%
Menopausia	18,2%	9,9%	16,2%	20,7%	13,7%	21,3%

Dolores de cabeza

Perimenopausia	5,5%	4,3%	7,9%	14,2%	22,9%	45,1%
Menopausia	12,1%	10,5%	12,1%	17,2%	17,5%	30,6%

Los **síntomas padecidos más comunes** entre las mujeres son **mayor cansancio y falta de energía** (82,2%), **insomnio** (77,2%), **sofocos** (75,7%), **pérdida de tono muscular y aumento de la flacidez** (73,9%), **cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad** (72,8%), **dolores articulares** (71,3%) y **aumento de peso** (67,2%). La ordenación y valoraciones se mantiene estable con respecto a los resultados de años anteriores. Se aprecian ligeras variaciones en la ordenación, pero los cambios en la ponderación no son significativos, por lo que podríamos deducir que la sintomatología que las mujeres refieren al llegar a la menopausia cuenta con la presencia de todos estos síntomas en la gran mayoría de los casos.

La **osteoporosis** (20,1%), la **boca seca** (34,2%), **el colesterol alto** (34,2%) y la **incontinencia** (34,4%) son los problemas menos señalados por las encuestadas, y también se mantiene estable, con ligeros ajustes en la ordenación, con respecto a los resultados del año anterior.

SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA QUE PADECEN LAS ENCUESTADAS

Sofocos	SI	NO
Perimenopausia	69,6%	30,4%
Menopausia	80,6%	19,4%

Aumento de peso

Perimenopausia	66,4%	33,6%
Menopausia	67,8%	32,2%

Osteoporosis

Perimenopausia	11,1%	88,9%
Menopausia	27,4%	72,6%

Dolores articulares

Perimenopausia	68%	32%
Menopausia	73,9%	26,1%

Problemas en la piel y el cabello

Perimenopausia	58,5%	41,5%
Menopausia	57,3%	42,7%

Sequedad vaginal

Perimenopausia	49%	51%
Menopausia	69,7%	30,3%

Cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad

Perimenopausia	77,5%	22,5%
Menopausia	69,1%	30,9%

Insomnio

Perimenopausia	77,9%	22,1%
Menopausia	76,8%	23,2%

Incontinencia

Perimenopausia	34,4%	65,6%
Menopausia	34,4%	65,6%

Tristeza y depresión

Perimenopausia	62,8%	37,2%
Menopausia	53,5%	46,5%

Problemas de memoria y falta de concentración

Perimenopausia	65,6%	34,4%
Menopausia	64%	36%

Mayor cansancio / falta de energía

Perimenopausia	84,2%	15,8%
Menopausia	80,6%	19,4%

Pérdida de tono muscular y aumento de flacidez

Perimenopausia	65,2%	34,8%
Menopausia	80,9%	19,1%

SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA QUE PADECEN LAS ENCUESTADAS

Disminución de la libido	SI	NO
Perimenopausia	58,1%	41,9%
Menopausia	70,7%	29,3%

Colesterol alto

Perimenopausia	23,3%	76,7%
Menopausia	43%	57%

Boca seca

Perimenopausia	34%	66%
Menopausia	34,4%	65,6%

Dolores de cabeza

Perimenopausia	56,1%	43,9%
Menopausia	47,8%	52,2%

Por segmentos se aprecian diferencias en la ordenación de la sintomatología. Así, en el caso de las **perimenopáusicas** los 5 síntomas más padecidos son **mayor cansancio y falta de energía** (84,2%), **insomnio** (77,9%), **cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad** (77,5%), **sofocos** (69,6%) y **dolores articulares** (68%).

Para las mujeres **menopáusicas** los 5 síntomas más padecidos son los **pérdida de tono muscular y aumento de la flacidez** (80,9%), **sofocos** (80,6%), **mayor cansancio y falta de energía** (80,6%), **insomnio** (76,8%) y **dolores articulares** (73,9%) e . En este caso también se sitúa en torno o por encima del 70% la **disminución de la libido** (70,7%), la **sequedad vaginal** (69,7%), los **cambios de humor, nerviosismo e irritabilidad** (69,1%) y el **aumento de peso** (67,8%).

Si bien los 2 primeros síntomas más reseñados por las mujeres perimenopáusicas reflejan valores porcentuales más altos si los comparamos con los que muestran las mujeres menopáusicas, en la valoración del resto de síntomas son las mujeres menopáusicas las que revelan valores porcentuales más altos, lo que nos indica que la incidencia de estos aumenta según avanza la menopausia. Especialmente destacable es el aumento de **sequedad vaginal** (+20,7%), **colesterol alto** (+19,7%), **osteoporosis** (+16,3%), **pérdida de tono muscular y aumento de la flacidez** (+15,7%) y **disminución de la libido** (+12,6%).

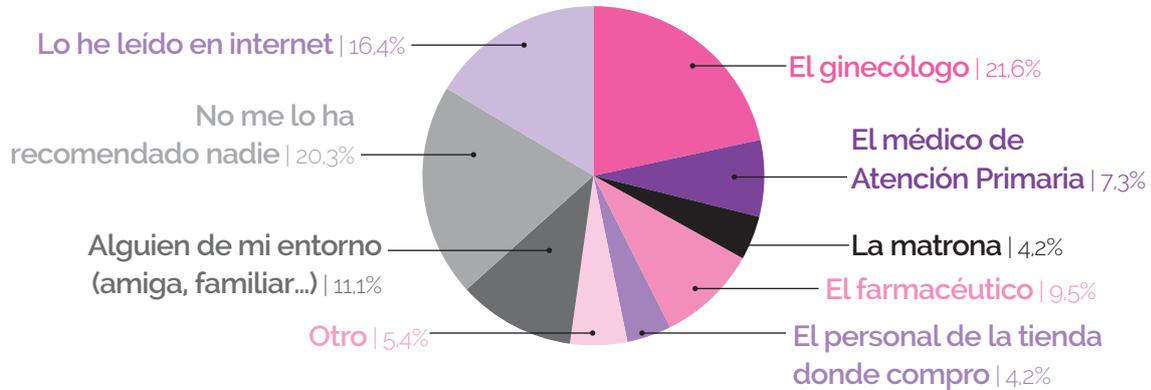
A la hora de **realizar las compras** de los productos para el cuidado o el tratamiento de los síntomas de la menopausia, la **farmacia** es el lugar elegido para el 48,2% de los casos, seguido por la **tienda online** (30,5%) y la **parafarmacia** (30,2%). Más adelante se mostrarán estos datos según el tipo de producto adquirido, ya que, obviamente, existen diferencias entre ellos.

El 20,3% de las encuestadas afirma realizar sus compras de productos para el cuidado o el tratamiento de los síntomas **sin seguir ninguna recomendación**. Entre las mujeres que sí buscan asesoramiento, el principal prescriptor es el **ginecólogo** (21,6%) seguido de **internet** (16,4%) y, por **alguien del entorno** (11,1%). El **farmacéutico** (9,5%), quien ocupaba habitualmente el segundo



lugar en la lista general de prescriptores, pasa a ocupar este año la cuarta posición. En los siguientes apartados se detallan también los principales prescriptores según tipo de producto.

PRINCIPALES PRESCRIPTORES DE PRODUCTOS PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS



El 63,4% de las **premenopáusicas** (todavía sin síntomas) encuestadas **ha realizado algún cambio u acción para prepararse para la menopausia**. Principalmente han empezado a **informarse sobre esta nueva etapa**, bien buscando información de manera proactiva (27,6%), preguntando a mujeres del entorno que han llegado a la menopausia (21,6%) o bien consultando con el médico (9,6%), aunque este último no es la principal fuente de información para las mujeres en esta etapa.

Además, estas mujeres manifiestan haber comenzado a **cuidar más la dieta** para evitar el aumento de peso (23,1%) que, recordemos, es una de las principales preocupaciones de las encuestadas ante la llegada de la menopausia. Además, un 12,7% de las premenopáusicas afirma **haber empezado a tomar suplementos y/o complementos** para prepararse para la llegada de la menopausia, un dato que mantiene la tendencia ascendente observada en los últimos años.

Entre las mujeres que ya están experimentando síntomas de menopausia (perimenopáusicas y menopáusicas) el 47,1% de las encuestadas **no ha realizado ningún cambio** en sus hábitos desde que comenzó a tener síntomas de menopausia.



Entre las mujeres con síntomas de menopausia que sí han realizado cambios en sus hábitos, el principal ha sido el **cuidado de la alimentación**. Así, el 85% de las encuestadas con síntomas manifiesta haber empezado a **cuidar más su dieta**. Tras la dieta, se sitúa el **consumo de suplementos** (64,7%) y la **compra de productos específicos para la piel** (64%), factores que este año ven incrementada sensiblemente su valoración porcentual y que pueden ser indicadores de un mayor compromiso por parte de la mujer en mitigar los síntomas de la menopausia.

El **ejercicio** aparece reseñado en cuarta y quinta posición: el 56% de las respuestas afirman haber **empezado a hacer ejercicio** y el 53% indican que ya realizaban ejercicio habitualmente y **han incrementado la intensidad**. No se observan diferencias en las preferencias de cada segmento, salvo en la compra de productos para la piel, donde se aprecia una tendencia mayor a la adquisición de estos productos en las mujeres menopáusicas (67,5%, 59,7% perimenopausia).

CAMBIOS REALIZADOS POR LAS ENCUESTADAS AL EMPEZAR A TENER SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA

He empezado a cuidar más mi dieta

	SI	NO
Perimenopausia	85,8%	14,2%
Menopausia	84,3%	15,7%

He empezado a hacer ejercicio

Perimenopausia	59%	41%
Menopausia	53,6%	46,4%

Ya hacía ejercicio habitualmente, pero he incrementado la intensidad y adaptado las rutinas

Perimenopausia	56%	44%
Menopausia	50,6%	49,4%

He comprado productos específicos para el cuidado de la piel

Perimenopausia	59,7%	40,3%
Menopausia	67,5%	32,5%

He empezado a tomar suplementos y/o complementos alimenticios

Perimenopausia	64,2%	35,8%
Menopausia	65,1%	34,9%

He empezado a hacer actividades para relajarme (yoga, mindfulness)

Perimenopausia	38,1%	61,9%
Menopausia	38,6%	61,4%

El 22% de las encuestadas que ya han empezado a tener síntomas de menopausia manifiesta **no sentirse apoyada por su entorno** y un 14,1% afirma **no necesitar apoyo** para afrontar esta etapa. Entre las mujeres que manifiestan recibir apoyo, el 34,7% lo tiene **de todo su entorno (familia y amigos)**, un 16,4% se apoya fundamentalmente en la **familia** y solo el 12,7% lo hace en el **círculo de amigas**.

La **duración de los síntomas de la menopausia** en el 74,4% de los casos se sitúa **entre 1 y 4 años** 35,9% un año, 15,4% 2 años, 12,8% 3 años y 10,3% 4 años.

Los síntomas de la menopausia pueden llegar a durar hasta 10 años o más, pero son pocas (2,6%) las mujeres que han seleccionado esta duración para sus síntomas.

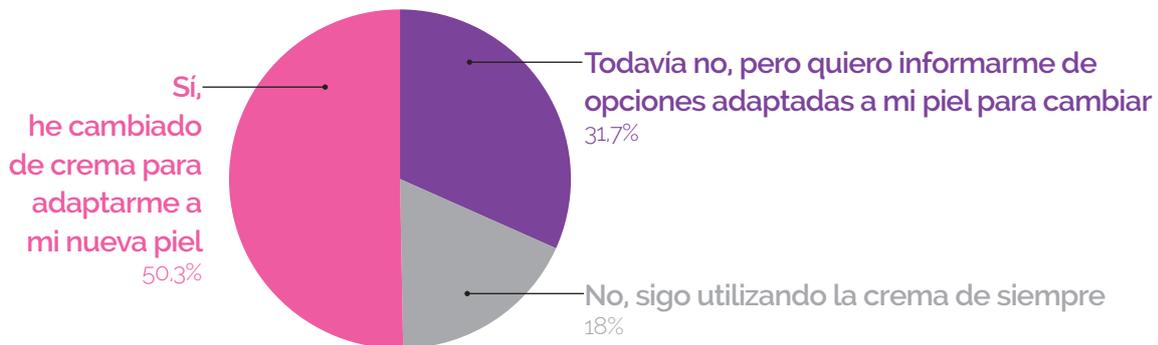


Uso de productos específicos para la menopausia

1 Cuidado de la piel

Ante la aparición de problemas en la piel, el 50,3% de las encuestadas manifiesta **haber cambiado ya de crema**, sin que se observen diferencias significativas entre segmentos.

USO DE CREMAS DE PIEL ADAPTADAS A LA PIEL EN LA MENOPAUSIA



La **farmacia** (41,5%) es el lugar de compra más elegido para adquirir productos para la piel y, con una valoración casi idéntica, la **tienda online** (40,9%), que este año asciende a la segunda posición como lugar de compra de preferencia para este tipo de productos. La **parafarmacia** (38,4%) se sitúa como tercera opción para la compra de productos para la piel. Las compras en **hipermercados** (16,8%) y **supermercados** (14%) este año registran un retroceso con respecto a valoraciones de años anteriores. No se aprecian diferencias significativas entre segmentos.

A la hora de elegir una crema para la piel el 28% selecciona una **sin tener ninguna referencia** sobre ella. **Internet** (19,8%), **alguien del entorno** (15,5%) o el **farmacéutico** (12,2%), son los principales prescriptores entre aquellas mujeres que sí se asesoran antes de la compra, aunque aquí se observan diferencias en las preferencias. Las mujeres **perimenopáusicas** manifiestan valores porcentuales más altos para **internet** (23%, 17,2% menopausia) y el **farmacéutico** (15,5%, 9,4% menopausia). Por su parte, las mujeres **menopáusicas** manifiestan una mayor preferencia por **el personal de la tienda donde compra** (9,4%, 2% perimenopausia), aunque esta no es su principal opción para realizar estas compras.

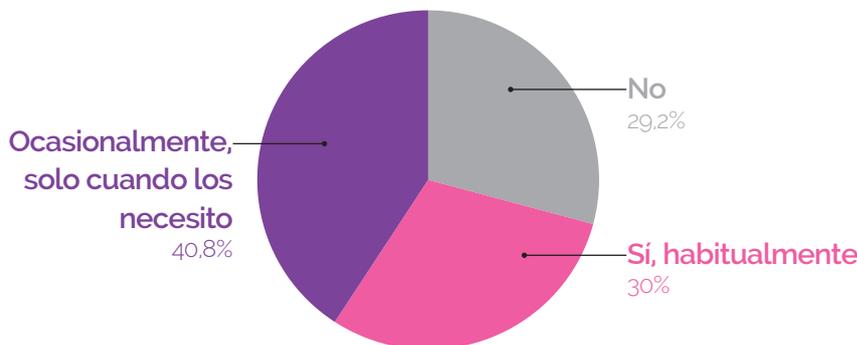
2 Sequedad vaginal

La incidencia de la **sequedad vaginal**, según las respuestas obtenidas al preguntar por síntomas de menopausia, **se incrementa notablemente según avanza la menopausia** (49% perimenopausia, 67,8% menopausia).

Del total de mujeres que afirman sufrir sequedad vaginal, el 29,2% declara **no utilizar ningún producto** para tratarla. Entre las mujeres que sí utilizan geles vaginales, en un 40,8% de los casos lo hacen **de manera ocasional, cuando aparecen los síntomas**, frente al 30% que lo hacen **de manera habitual**.

A pesar del incremento en la incidencia de esta afección según avanza la menopausia, no se aprecian diferencias significativas entre segmentos en lo que a uso de productos para tratar la sequedad vaginal se refiere, a pesar de que las mujeres menopáusicas refieren en mayor porcentaje padecer sequedad vaginal.

USO DE GEL VAGINAL EN MUJERES CON SEQUEDAD VAGINAL



El **ginecólogo** (39,5%) es el principal prescriptor del gel vaginal, seguido muy de lejos por el **internet** (13,2%). Además, un 11,9% de las encuestadas afirma adquirir este producto **sin seguir ninguna recomendación**.

No obstante, se observan en este apartado diferencias importantes entre segmentos en la valoración de sus recomendadores para adquirir el gel vaginal. El **ginecólogo** es el principal prescriptor de los productos para la sequedad vaginal para el 44,4% de las mujeres **menopáusicas**, siendo éste también el principal prescriptor para las perimenopáusicas, pero en un porcentaje menor (31,1%).

Internet ocupa la segunda posición en las preferencias de las mujeres **perimenopáusicas** (20%), pero es la quinta opción de preferencia para las menopáusicas (9,2%).

Para las mujeres **menopáusicas**, la **compra sin recomendación** ocupa la segunda posición (10,5%), siendo la tercera opción para las perimenopáusicas, aunque su valoración es ligeramente superior (14,4%).

La **matrona** es la tercera opción para las mujeres **menopáusicas**, aunque con un valor porcentual muy bajo (9,2%), siendo ésta la quinta opción de preferencia para las perimenopáusicas (7,8%).

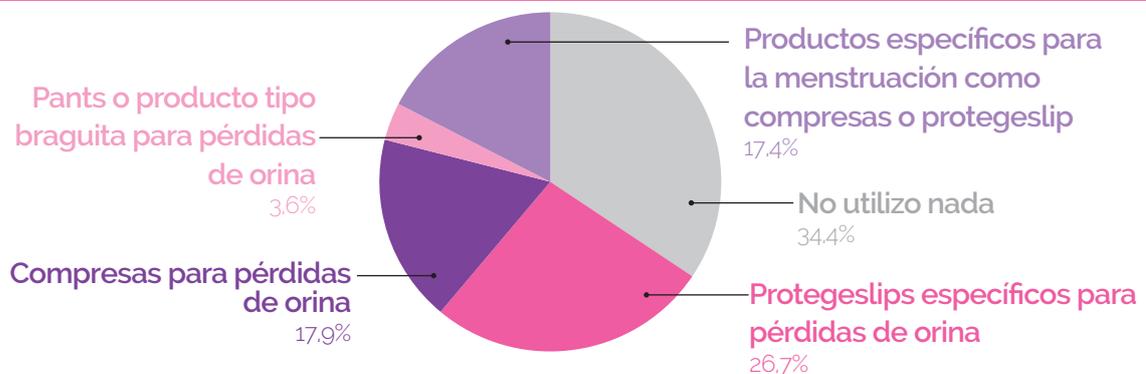
3 Incontinencia

El 51,8% de las mujeres que afirman sufrir pérdidas de orina **no utiliza ningún producto específico** para este problema: el 17,4% utiliza **productos para la menstruación** y el 34,4% **no utiliza nada**.

Entre las mujeres que sí utilizan productos específicos para pérdidas de orina, se observa una **preferencia** por los **protegeslip para pérdidas de orina** (26,7%) **frente a las compresas específicas** (17,9%).

Este año se observa un **incremento importante en el número de mujeres que no utilizan productos específicos** para las pérdidas de orina, con respecto a las valoraciones obtenidas el año anterior. Más de la mitad de las mujeres que afirman sufrir pérdidas de orina indican no utilizar ningún producto para tratar esta afección. No se aprecian, además, diferencias significativas entre segmentos.

USO DE PRODUCTOS PARA TRATAR LAS PÉRDIDAS DE ORINA



A la hora de **comprar productos de higiene íntima femenina**, el 54,7% las encuestadas que utilizan estos productos ha seleccionado el **supermercado** como lugar de compra, seguido del **hipermercado** (36,7%). La **farmacia** se sitúa como tercera opción, muy alejada, con el 14,8% de las respuestas.

Analizando los valores porcentuales reseñados por cada segmento, se aprecia una preferencia significativamente mayor del **supermercado** como lugar de compra para las mujeres **menopáusicas** (61,1%, 46,4% perimenopausia). Por otra parte, la **farmacia** ocupa el tercer lugar según las preferencias de las mujeres **perimenopáusicas** (21,4%) pero ocupa la cuarta posición para las menopáusicas, con una valoración bastante inferior (9,7%).

A la hora de adquirir un producto para la incontinencia la mayoría de las mujeres (56,3%) con este síntoma elige el producto **sin buscar consejo o asesoramiento**. En caso de dejarse aconsejar, las mujeres **perimenopáusicas** optan por un prescriptor relacionado con la salud, recurriendo al **farmacéutico** (8,9%) o el **ginecólogo** (7,1%), mientras que las **menopáusicas** acuden a **alguien del entorno** (12,5%) o a **internet** (12,5%).

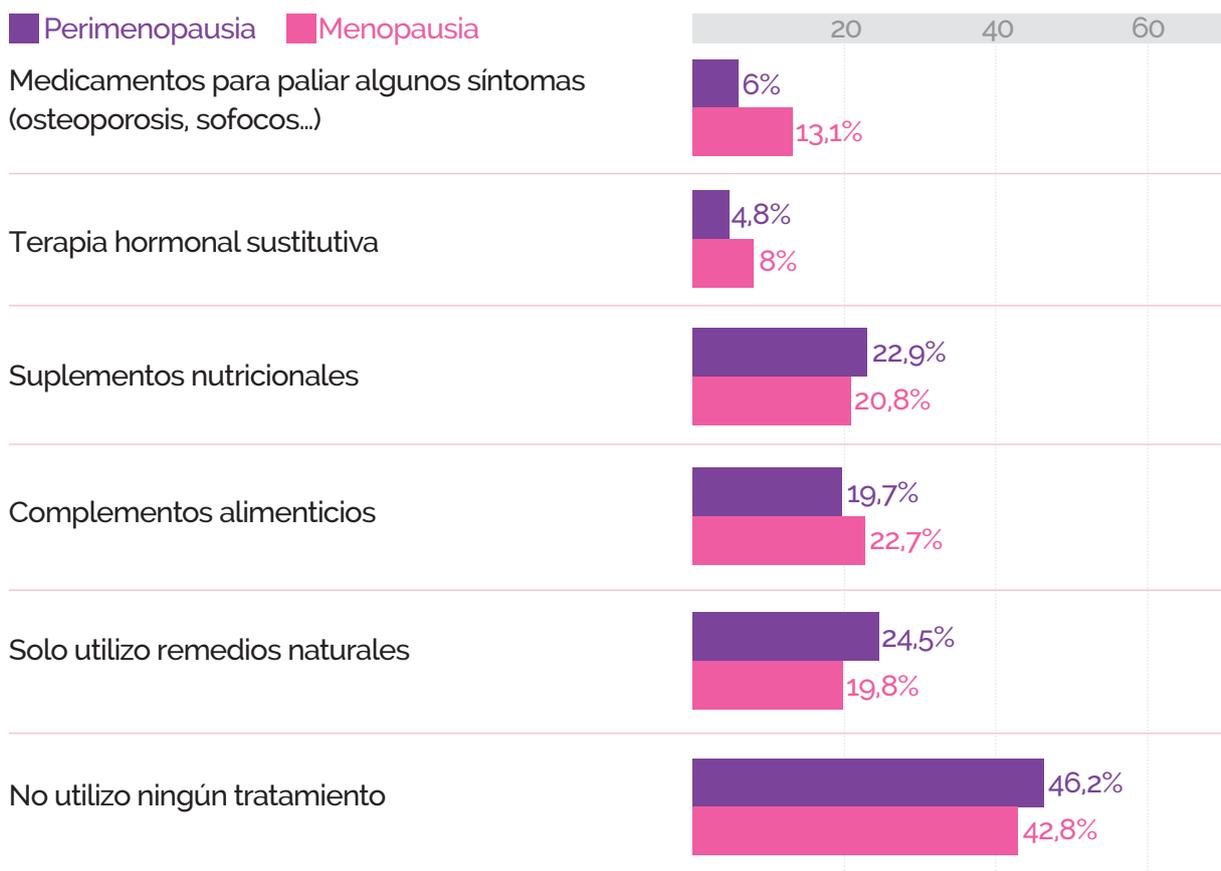


4 Tratamiento de síntomas generales de menopausia

El 44,3% de las mujeres que manifiesta tener síntomas de menopausia **no toma nada para tratar o mejorar estos síntomas**. Entre las que sí tratan los síntomas, el 21,9% de las encuestadas utiliza **remedios naturales**, el 21,7% **suplementos nutricionales**, el 21,4% **complementos alimenticios** y el 10% **medicamentos**. Este año se observa un descenso en el número de mujeres que afirman no tomar nada para tratar los síntomas de menopausia, así como un incremento en las valoraciones porcentuales de complementos, suplementos y remedios naturales, comparado con los resultados de encuestas anteriores.

Las mujeres perimenopáusicas manifiestan una tendencia ligeramente mayor a **no tomar ningún tratamiento**: el 46,2% de las mujeres perimenopáusicas no toma nada frente al 42,8% de las mujeres menopáusicas. Por otra parte se aprecia una preferencia por parte de las mujeres perimenopáusicas hacia el uso de **remedios naturales**, que es la segunda opción de preferencia para ellas (24,5%), cuarta para las menopáusicas (19,8%). Por su parte, las mujeres menopáusicas seleccionan como segunda opción los **complementos nutricionales** (22,7%) que en este caso es la cuarta para las perimenopáusicas (19,7%)

TRATAMIENTOS UTILIZADOS PARA PALIAR LOS SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA



A la hora de **comprar los productos para tratar los síntomas de la menopausia** el 51,1% de las encuestadas lo hace en la **farmacia**. La **tienda online** (37,1%) y la **parafarmacia** (32,3%) también son lugares de compra de referencia, pero con una menor relevancia. En el comportamiento de compra se observan también diferencias entre segmentos. Las mujeres **menopáusicas** manifiestan, con respecto a las perimenopáusicas, una mayor preferencia

por la **farmacia** (54,2%, 47% perimenopausia). Las mujeres **perimenopáusicas** eligen en mayor porcentaje la **parafarmacia** (36,6%, 29,1% menopausia).

Entre las mujeres que han seleccionado **terapia hormonal sustitutiva** (6,6% de las encuestadas con síntomas) mayoritariamente comenzaron a tomar el tratamiento **a los 6-12 meses de empezar con los síntomas** (54,1%). El 16,2% inició el tratamiento en el momento de empezar a experimentar síntomas y el 29,7% restante lo hizo a los 3-6 meses.

El **ginecólogo** es el prescriptor del tratamiento para la menopausia para el 31,3% de las mujeres. Tras el ginecólogo, **internet** aparece como segundo lugar de consulta, con el 18,2% de las respuestas. Tras esto, el 11,2% consulta con **alguien de su entorno** o con **Médico de Atención Primaria**. Solo el 3,8% de las mujeres encuestadas adquiere estos productos sin recomendación previa.

Al igual que ocurría con la sequedad vaginal, el **ginecólogo** vuelve a ser elegido como prescriptor por las mujeres **menopáusicas** en mayor porcentaje (37,4%, 23,1% perimenopausia). Las mujeres **perimenopáusicas**, por su parte, recurren en mayor porcentaje a **internet** (23,1%, 14,5% menopausia), que obtienen la misma valoración que el ginecólogo en este segmento, o a **alguien del entorno** (13,4%, 9,5% menopausia).

El **magnesio** (66%), el **calcio y vitamina D** (51,2%), la **vitamina C** (45%), el **colágeno** (44%), las **vitaminas del grupo B** (42,6%) y el **Omega 3** (42,1%) son los componentes más consumidos por las mujeres encuestadas que toman suplementos o productos naturales. Frente a estos el **extracto de polen** (4,8%), la **granada** (4,3%), la **luteína** (2,9%), el **trébol** (2,4%) y los **complementos para adelgazar** (2,4%) son los menos consumidos. Estas preferencias se mantienen estables con respecto a años anteriores, aunque varía ligeramente la ordenación de los componentes, pero las diferencias en las ponderaciones son tan pequeñas que no parece indicar una alteración significativa de preferencias sobre uno u otro compuesto.

Los componentes más utilizados por las mujeres perimenopáusicas y menopáusicas son similares, aunque varía la ordenación de las preferencias que éstas revelan. Así, los componentes más consumidos por las **perimenopáusicas** son el **magnesio** (74%), la **vitamina C** (55,8%), el **calcio y vitamina D** (53,2%), el **Omega 3** (51,9%), las **vitaminas del grupo B** (49,4%) y el **colágeno** (48,1%). Este segmento revela una preferencia muy clara del magnesio como compuesto al que recurren para tratar los síntomas.

Para las mujeres **menopáusicas**, las preferencias se ordenan de la siguiente manera: el componente más elegido ha sido el **magnesio** (60%), seguido del **calcio y vitamina D** (53%), el **colágeno** (40,9%) y las **vitaminas del grupo B** (40,9%).

Además, en las mujeres **perimenopáusicas** se observa un mayor consumo generalizado de estos componentes, ya que los resultados se pueden observar valores porcentuales más altos en la mayoría de ellos.



COMPONENTES DE LOS COMPLEMENTOS Y/O SUPLEMENTOS CONSUMIDOS

Magnesio	SI	NO
Perimenopausia	74%	26%
Menopausia	60%	40%

Calcio y vitamina D

Perimenopausia	53,2%	46,8%
Menopausia	53%	47%

Vitamina C

Perimenopausia	55,8%	44,2%
Menopausia	38,3%	61,7%

Omega 3

Perimenopausia	51,9%	48,1%
Menopausia	36,5%	73,5%

Vitaminas del grupo B (B6, B9, B12)

Perimenopausia	49,4%	50,6%
Menopausia	40,9%	59,1%

Colágeno

Perimenopausia	48,1%	51,9%
Menopausia	40,9%	59,1%

Melatonina

Perimenopausia	32,5%	67,5%
Menopausia	37,4%	62,6%

Probióticos / Prebióticos

Perimenopausia	32,5%	67,5%
Menopausia	31,3%	68,7%

Isoflavonas de Soja

Perimenopausia	31,2%	68,8%
Menopausia	20,9%	79,1%

Hierro

Perimenopausia	26%	74%
Menopausia	12,2%	87,8%

Vitamina E

Perimenopausia	24,7%	75,3%
Menopausia	18,3%	81,7%

Aceite de onagra

Perimenopausia	24,7%	75,3%
Menopausia	17,4%	82,6%

Antioxidantes

Perimenopausia	22,1%	77,9%
Menopausia	14,8%	85,2%

COMPONENTES DE LOS COMPLEMENTOS Y/O SUPLEMENTOS CONSUMIDOS

Suplementos ricos en proteínas	SI	NO
Perimenopausia	18,2%	81,8%
Menopausia	7,8%	92,2%
Salvia		
Perimenopausia	16,9%	83,1%
Menopausia	14,8%	85,2%
Maca		
Perimenopausia	16,9%	83,1%
Menopausia	13,9%	86,1%
Coenzima Q10		
Perimenopausia	10,4%	89,6%
Menopausia	12,2%	87,8%
Cimicifuga		
Perimenopausia	7,8%	92,2%
Menopausia	12,2%	87,8%
GABA		
Perimenopausia	6,5%	93,5%
Menopausia	7,8%	92,2%
Trébol		
Perimenopausia	5,5%	94,5%
Menopausia	0,9%	99,1%
Extracto de polen		
Perimenopausia	2,6%	97,4%
Menopausia	7%	93%
Luteína		
Perimenopausia	2,6%	97,4%
Menopausia	3,5%	96,5%
Granada		
Perimenopausia	2,6%	97,4%
Menopausia	3,4%	96,6%
Complementos para adelgazar		
Perimenopausia	2,6%	97,4%
Menopausia	2,6%	97,4%
Resveratrol		
Perimenopausia	1,3%	98,7%
Menopausia	7,8%	92,2%
Otros		
Perimenopausia	11,7%	88,3%
Menopausia	15,7%	84,3%



Los **principales beneficios** que las encuestadas buscan a la hora de seleccionar suplementos son **evitar los problemas óseos y musculares** (90,1%), **mantener la vitalidad** (87,5%) y **evitar la ansiedad** (89,9%). Tras estos, y también con valores porcentuales muy altos, **mantener el metabolismo energético normal de mi cuerpo** (84,9%), **seguir viéndome bien** (81,8%), **reforzar mis defensas y sistema inmunitario** (80,2%), **evitar el estrés oxidativo celular** (78,6%) y **evitar posibles problemas de falta de concentración y pérdida de memoria** (78,1%). No se observan diferencias importantes en las valoraciones de los beneficios por segmentos.

Por segmentos se aprecian algunas diferencias en las valoraciones. Para las mujeres **menopáusicas** la principal motivación es **evitar problemas óseos y musculares** (93%, 85,7% perimenopausia), y también ponderan con un valor más alto **seguir viéndome bien** (84,3%, 77,9% perimenopausia). Para las mujeres **perimenopáusicas** la principal motivación es **mantener mi vitalidad** (90,9%, 85,2% menopausia).

QUÉ BENEFICIOS ESPERAN LAS ENCUESTADAS CUANDO TOMAN SUPLEMENTOS

	SI	NO
Mantener mi vitalidad, que me ayude a no sentirme cansada y me dé un plus de energía		
Perimenopausia	90,9%	9,1%
Menopausia	85,2%	14,8%
Evitar problemas óseos y musculares, que me ayude a mantener mis músculos y huesos sanos		
Perimenopausia	85,7%	14,3%
Menopausia	93%	7%
Mantener mi peso y conservar mi figura (evitando acumulación de grasas y flacidez muscular)		
Perimenopausia	75,3%	24,7%
Menopausia	73%	27%
Seguir viéndome bien: mantener el aspecto de mi piel, cabello, uñas...		
Perimenopausia	77,9%	22,1%
Menopausia	84,3%	15,7%
Evitar la ansiedad (también insomnio, nerviosismo/irritabilidad, estrés)		
Perimenopausia	87%	13%
Menopausia	85,2%	14,8%

QUÉ BENEFICIOS ESPERAN LAS ENCUESTADAS CUANDO TOMAN SUPLEMENTOS

	SI	NO
Mejorar mi estado de ánimo y evitar la tristeza e incluso la depresión		
Perimenopausia	75,3%	24,7%
Menopausia	76,5%	23,5%
Evitar, o al menos reducir, la incidencia de los sofocos		
Perimenopausia	71,4%	28,6%
Menopausia	79,1%	20,9%
Reforzar mis defensas y sistema inmunitario		
Perimenopausia	76,6%	23,4%
Menopausia	82,6%	17,4%
Evitar el estrés oxidativo celular (y el envejecimiento)		
Perimenopausia	77,9%	22,1%
Menopausia	79,1%	20,9%
Mantener el metabolismo energético normal de mi cuerpo		
Perimenopausia	85,7%	14,3%
Menopausia	84,3%	15,7%
Evitar un posible problema de visión presente /futuro		
Perimenopausia	50,6%	49,4%
Menopausia	57,4%	42,6%
Evitar posibles problemas de falta de concentración y pérdida de memoria presente/futuro		
Perimenopausia	79,2%	20,8%
Menopausia	77,4%	22,6%



inmenopausia
www.institutodelamenopausia.com

ESTUDIO PATROCINADO POR:



FemmeUp