

26 de enero de 2026

Jornada Salud de la Mujer

## **El 80 % de las mujeres reconoce un impacto negativo de la menopausia en su vida diaria**

- Especialistas subrayan la necesidad de abordar esta etapa de su vida desde una perspectiva global que integre prevención, salud cardiovascular, sexualidad, control del peso y bienestar emocional
- Las unidades especializadas y el acompañamiento médico continuado resultan clave para mejorar la salud y la calidad de vida de la mujer en este proceso
- Los expertos destacan la importancia de ofrecer información rigurosa y basada en evidencia científica frente a la desinformación existente

HM Hospitales ha celebrado en Madrid la **Jornada de Salud de la Mujer**, organizada por el **Observatorio de la Menopausia**, de la Fundación de Investigación HM Hospitales (FiHM), un encuentro que ha reunido a profesionales de referencia como el Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, director del Observatorio de la Menopausia y jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitario HM Puerta del Sur, al que han acompañado la Dra. Leticia Fernández-Friera, directora del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares, HM CIEC, además de otros especialistas en ginecología y obstetricia

El Dr. Zambrano ha explicado que el **Observatorio de la Menopausia** nació con el objetivo de situar a la mujer en el centro del proceso asistencial y de divulgación. “La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa que requiere acompañamiento, información rigurosa y soluciones contrastadas. Existe mucho ruido en redes sociales y nuestra responsabilidad es ofrecer un canal fiable, basado en evidencia científica, donde las mujeres puedan encontrar respuestas reales a sus necesidades”, ha señalado.

### **Enfoque integral y centrado en la mujer**

El director del Observatorio ha destacado que esta iniciativa funciona como un espacio de escucha activa entre pacientes y profesionales, orientado a identificar inquietudes reales y a desarrollar líneas de trabajo asistenciales e investigadoras que mejoren la calidad de vida durante el climaterio. Además, ha subrayado “la

importancia de superar una visión exclusivamente ginecológica y abordar la menopausia desde una perspectiva global que incluya la prevención, la salud cardiovascular, la sexualidad, el control del peso y el bienestar emocional”.

En el marco de la reunión, el director del Observatorio ha presentado los resultados de una **encuesta nacional realizada a 3.955 mujeres de entre 31 y 81 años**, con fecha de corte enero de 2026, que pone de relieve el impacto real de la menopausia en la vida diaria de las mujeres. Según los datos recogidos, **el 80 % de las participantes afirma que los síntomas asociados a esta etapa afectan negativamente a su calidad de vida**, un porcentaje que se eleva hasta el **80,6 % en el grupo de mujeres de entre 45 y 60 años**.

Los resultados del estudio evidencian la necesidad de una mayor atención médica y de un abordaje integral que tenga en cuenta no solo la dimensión clínica, sino también el bienestar personal, social y laboral de las mujeres.

En el encuentro también se ha profundizado en las distintas opciones de abordaje clínico de la menopausia, desde el tratamiento hormonal y otros tratamientos disponibles, hasta el cuidado de la salud ósea y cardiovascular, la atención al sobrepeso y el papel clave que desempeñan las unidades especializadas en menopausia. Desde una mirada integral, los especialistas han abordado asimismo la sintomatología asociada a esta etapa, los cambios en los ciclos, su impacto en la sexualidad y en el proceso de envejecimiento, así como la influencia que ejercen las redes sociales y el entorno social en la forma en que actualmente se vive y se comprende la menopausia.

Durante este proceso, la mujer experimenta cambios fisiológicos que incrementan de forma significativa su riesgo cardiovascular. Entre ellos, destaca el aumento del colesterol, que puede elevarse hasta un 15 %, el incremento de la tensión arterial asociado a una mayor rigidez vascular y la redistribución de la grasa corporal hacia el área abdominal. A estos factores se suman también otros como el aumento de los procesos inflamatorios, una disminución de los mecanismos antioxidantes y un mayor efecto protrombótico, lo que convierte a la menopausia en un periodo de especial vulnerabilidad, especialmente en mujeres con antecedentes familiares o factores de riesgo previos.

En este contexto, la Dra. Fernández-Friera ha subrayado que “la menopausia es un momento decisivo en la salud cardiovascular de la mujer. Los cambios hormonales aumentan el riesgo, pero también nos ofrecen una gran oportunidad para actuar de forma preventiva, identificar precozmente los factores de riesgo y acompañar a las pacientes en la adopción de hábitos de vida saludables que marquen la diferencia a largo plazo”. La especialista ha recordado que hasta el 80 % de los eventos cardiovasculares pueden prevenirse si se interviene a tiempo con un seguimiento médico adecuado.

Por ello, este proceso femenino representa una oportunidad clave para reforzar la prevención. Las guías europeas de prevención cardiovascular señalan los 50 años como una edad especialmente relevante para realizar una evaluación del sistema cardiovascular en la mujer, con el objetivo de detectar de forma precoz posibles alteraciones y anticiparse al desarrollo de la enfermedad. “En este sentido, resulta fundamental mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de forma regular, cuidar el descanso y el control del estrés, así como someterse a revisiones médicas periódicas que incluyan una valoración cardiovascular completa”, afirma Fernández-Friera.

Desde el punto de vista clínico, herramientas como la imagen cardiovascular permiten detectar de forma temprana la presencia de placas en las arterias incluso antes de que aparezcan síntomas. Este tipo de pruebas no solo facilitan el diagnóstico precoz, sino que también ayudan a concienciar a las pacientes y a personalizar el abordaje preventivo y terapéutico.

**La Jornada de Salud de la Mujer** se ha estructurado en dos mesas de debate. En la primera, “**Menopausia, ¿de qué estamos hablando?**”, se han analizado los cambios físicos y emocionales asociados a esta etapa y la necesidad de normalizarla y visibilizarla socialmente. En la segunda, “**Promoción de la salud en la menopausia**”, los especialistas han profundizado en las estrategias de prevención y en el papel de la medicina preventiva para reducir el riesgo cardiovascular, reforzando la importancia de un abordaje temprano, personalizado y multidisciplinar.

El interés suscitado por ambas mesas se ha reflejado en la asistencia de **más de 150 mujeres**, que han participado activamente en esta jornada centrada en el cuidado integral de la salud femenina.

Con esta iniciativa, HM Hospitales refuerza su compromiso con la salud integral de la mujer y con la divulgación de información rigurosa y accesible que contribuya a mejorar la atención y el bienestar de las pacientes durante esta etapa de su vida.

### HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 políclínicos. Todos ellos trabajan de

manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

**Departamento de Comunicación HM Hospitales**

**Sonsoles Pérez González**

 914 444 244 ext.167  667 184 600

 [sperezgonzalez@mhospitales.com](mailto:sperezgonzalez@mhospitales.com)

 [www.mhospitales.com](http://www.mhospitales.com)