

Madrid, 12 de junio de 2025

Observatorio de la Menopausia de HM Hospitales

La menopausia impacta negativamente en la calidad de vida y productividad del 80% de las mujeres

- El insomnio y cansancio, los síntomas más prevalentes de la menopausia en todas las edades
- Es necesario un abordaje integral y poner el foco en la menopausia para definir políticas y tratamientos efectivos que puedan mejorar sustancialmente la calidad de vida de las mujeres en esta etapa

HM Hospitales ha presentado los primeros resultados del Observatorio de la Menopausia, un proyecto pionero y vivo impulsado por la Fundación de Investigación HM Hospitales para mejorar la atención médica y proporcionar herramientas específicas que permitan abordar adecuadamente los desafíos asociados a esta etapa vital. El objetivo es fomentar una comprensión más profunda y un manejo integral de la menopausia, para mejorar significativamente la calidad de vida de las mujeres en esta fase.

La menopausia, que habitualmente se presenta entre los 45 y los 55 años, implica una serie de cambios hormonales significativos que influyen en diversos aspectos físicos, psicológicos y sociales de la mujer. Según los resultados del estudio realizado por HM Hospitales, cerca del 80% de las mujeres encuestadas perciben que la menopausia ha afectado negativamente su calidad de vida y productividad, tanto a nivel laboral como personal. Este dato refleja claramente la necesidad urgente de estrategias eficaces de atención sanitaria especializadas y adaptadas a cada caso particular.

Otro de los hallazgos más relevantes del Observatorio destaca que el insomnio y el cansancio son los síntomas más comunes y extendidos en todas las franjas de edad analizadas. Estas alteraciones del sueño no solo afectan negativamente la calidad de vida diaria, sino que también reducen considerablemente la capacidad de concentración y el rendimiento laboral. Además, generan un impacto negativo significativo en la esfera emocional, acentuando sentimientos como la ansiedad o la irritabilidad.

"Es fundamental un abordaje integral que permita gestionar adecuadamente los síntomas más incapacitantes como el insomnio y el cansancio, que afectan profundamente el día a día de las mujeres", destacó el Dr. Miguel Ángel Rodríguez Zambrano, jefe del servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario HM Puerta del Sur. "El Observatorio tiene un papel crucial en proporcionar datos concretos para definir políticas y tratamientos efectivos que puedan mejorar sustancialmente la calidad de vida de las mujeres en esta etapa", añadió el experto.

El Observatorio de la Menopausia nació con el propósito de convertirse en una referencia nacional en investigación y tratamiento integral sobre menopausia. Los datos recopilados contribuirán a un análisis continuo que permitirá identificar tendencias, factores de riesgo específicos y mejorar prácticas clínicas. Además, HM Hospitales se compromete a ofrecer recursos informativos y servicios especializados que empoderen a las mujeres para afrontar esta etapa de manera saludable, activa y plenamente informada.

Entre los objetivos clave del Observatorio se encuentra la lucha contra los mitos y tabúes que aún rodean esta etapa vital. El Dr. Rodríguez Zambrano enfatizó la importancia de fomentar una conversación abierta y transparente sobre la menopausia, destacando que "muchas mujeres sufren en silencio debido al desconocimiento o a la vergüenza. Nuestro compromiso es romper barreras y proporcionar apoyo y orientación adecuados para cada paciente".

La necesidad de enfoques integrales que vayan más allá del tratamiento ginecológico convencional es evidente. Por ello, HM Hospitales ha reunido a un equipo multidisciplinar compuesto por ginecólogos, endocrinólogos, cardiólogos, psicólogos, nutricionistas y especialistas en suelo pélvico, entre otros. Este equipo colabora estrechamente para garantizar una atención holística y personalizada que atienda tanto a los síntomas físicos como emocionales derivados de la menopausia.

Asimismo, los primeros resultados ponen en evidencia una preocupante falta de información acerca de las terapias disponibles para el tratamiento de los síntomas menopáusicos. La mayoría de las mujeres encuestadas desconocen opciones terapéuticas efectivas como la terapia hormonal sustitutiva, lo que refleja la necesidad de programas educativos específicos y campañas informativas más eficaces. "Desde HM Hospitales seguiremos impulsando iniciativas que no solo mejoren la atención médica, sino que contribuyan también a un cambio cultural que permita afrontar la menopausia como una etapa saludable, productiva y plenamente satisfactoria", concluyó el Dr. Rodríguez Zambrano.

Para abordar esta situación, el Observatorio de la Menopausia ofrece también recursos educativos a través de su plataforma digital, permitiendo un acceso ágil y confiable a información relevante y actualizada sobre la menopausia, sus

efectos y opciones de tratamiento. Esta plataforma busca empoderar a las mujeres para que tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Para ello busca la recopilación constante de datos que ayuden a identificar la realidad de las mujeres ante esta etapa de la vida y que se puede consultar en:

www.observatoriodelamenopausia.com

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 7.000 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 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de Comunicación HM Hospitales

Marcos García Rodríguez

 914 444 244 ext.110  667 184 600

 mgarciarodriguez@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com