

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

MENOPAUSIA Y TRABAJO

MENOPAUSIA

La mayoría de las mujeres pasan por este proceso entre los 44 y 55 años, afectándoles en mayor o menor medida durante parte de su vida laboral.



Los síntomas más comunes son sofocos, cambios en la piel, dolores articulares y musculares, problemas de sueño y cardiovasculares, cambios en el estado de ánimo, depresión, cansancio...

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

- Percepción negativa de la mujer en el entorno de trabajo (etiquetas como “débil”, “inestable”, “deprimida”).
- Miedo al estigma y a la discriminación.
- Ausencia de apoyo y ayuda adecuada para abordar los síntomas.
- Falta de confianza para comunicar los síntomas a superiores.
- Exposición a discriminación por razón de sexo y edad.



PLANES DE IGUALDAD



- Sensibilizar y formar a la plantilla sobre los riesgos para la salud por edad y sexo.
- Capacitar a los equipos directivos para apoyar a las trabajadoras en esta etapa.
- Adaptar las medidas preventivas para no agravar los síntomas de la menopausia.
- Evaluar los riesgos psicosociales con perspectiva de género.
- Implementar mejoras en el entorno del puesto de trabajo: control de temperaturas, climatización, acceso a agua fresca, aseos y duchas, zonas de descanso adaptadas...
- Adaptar el puesto y las condiciones de trabajo incluyendo pausas, rotaciones, flexibilidad horaria, ropa de trabajo de tejidos transpirables y ligeros...
- Incorporar en los procedimientos de vigilancia de la salud la sintomatología de la menopausia y ofrecer a las trabajadoras consejos especializados.
- Organizar una red de apoyo en beneficio de la salud mental y el bienestar de las trabajadoras que atraviesan la menopausia.