

# MENOPAUSIA EN EL LUGAR DE TRABAJO: CONSENSO MUNDIAL RECOMENDACIONES DETALLADAS

EUROPEAN  
MENOPAUSE  
AND  
ANDROPAUSE  
SOCIETY



LA MENOPAUSIA ES UN ASUNTO INTERNACIONAL DE IGUALDAD y DIVERSIDAD

## PARA EMPLEADORES Y EMPRESAS

- Haga de la salud y el bienestar durante la menopausia una prioridad para la organización garantizando un enfoque coherente y positivo.
- Establezca y promueva un enfoque empresarial claro para garantizar que las mujeres con síntomas de menopausia que repercuten en su trabajo no sean estigmatizadas, discriminadas ni despedidas.
- Tenga una política de tolerancia cero frente al hostigamiento, el acoso, la victimización o el menosprecio de las mujeres con síntomas de menopausia.
- Evalúe cómo los patrones de trabajo (por ejemplo, el trabajo nocturno o los turnos) pueden afectar a los síntomas y consienta opciones flexibles de trabajo, incluido desde el hogar, siempre que sea posible.
- Asegúrese de que se brinda formación a las personas en cargos de dirección y supervisión sobre cómo tener conversaciones delicadas en el trabajo.
- Desarrolle un marco de empleo que reconozca el posible impacto de la menopausia y proporcione fuentes confidenciales de orientación y servicios de asesoramiento.
- Asegúrese de que se incorporen políticas de salud y bienestar que apoyen la menopausia a los programas de orientación, formación y desarrollo para todo el personal, tanto nuevo como existente.
- Incluya la cobertura de la menopausia de forma explícita en las políticas de gestión de asistencia y enfermedad y garantice que las mujeres puedan acceder a asistencia sanitaria en el lugar de trabajo, siempre que sea posible.



## PARA PERSONAS EN CARGOS DE DIRECCIÓN Y SUPERVISIÓN Y LA PRÁCTICA EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Cree una cultura abierta, inclusiva y de apoyo con respecto de la menopausia.
- Para los problemas difíciles, el departamento de recursos humanos debe trabajar con profesionales de la salud laboral, si están disponibles.
- Permita que se hable de los síntomas de la menopausia, pero no dé por sentado que todas las mujeres van a querer hablar de ellos.
- Ofrezca flexibilidad en los códigos de vestimenta y los uniformes usando tejidos térmicamente cómodos.
- Revise el control de la temperatura y la ventilación en el lugar de trabajo (por ejemplo, mediante la instalación de ventiladores de escritorio) y proporcione acceso a agua potable fría.
- Garantice el acceso a vestuarios, aseos y baños limpios y privados.
- En el caso de puestos de atención al cliente o de cara al público, permita tomar descansos para lidiar con síntomas como los sofocos intensos.



## PARA PROFESIONALES DE LA SALUD



- Los profesionales de la salud deben reconocer que los síntomas de la menopausia pueden afectar negativamente al bienestar, la calidad de la vida laboral, la capacidad de trabajar y el deseo de seguir trabajando, lo que puede dar lugar a una reducción de la jornada laboral y al subempleo o al desempleo, y afectar a la seguridad financiera en edades avanzadas.
- Los profesionales de la salud deben proporcionar asesoramiento basado en la evidencia sobre el tratamiento médico y del estilo de vida ante los síntomas de la menopausia utilizando directrices nacionales e internacionales.
- Se debe animar de forma proactiva a las mujeres que padecen cáncer o que lo han superado y que, a la vez, experimentan síntomas de la menopausia, a que busquen el asesoramiento de un especialista, si está disponible, ya que el tratamiento depende del tipo de tumor.
- Los profesionales de la salud laboral deben asesorar sobre cómo gestionar la menopausia y el trabajo, y deben animar a las mujeres con síntomas que les causen problemas a consultar a su proveedor de servicios de salud habitual para explorar opciones de tratamiento individualizadas.
- Se debe alentar a las mujeres con menopausia prematura a acudir a servicios especializados para que puedan abordarse sus necesidades específicas, como las relacionadas con la fertilidad y la osteoporosis, así como las opciones de tratamiento.

## PARA MUJERES/EMPLEADAS CON SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA



- Hable con sus superiores, supervisores o personas designadas si sufre problemas relacionados con la menopausia que repercuten en su capacidad para trabajar.
- Busque ayuda y asesoramiento de organismos de apoyo o defensa de los trabajadores (como sindicatos o asociaciones profesionales) si considera que no se reconocen ni apoyan sus necesidades en el lugar de trabajo.
- Recorra a los servicios de salud laboral o a otros servicios de atención sanitaria o de asesoramiento, en función de la disponibilidad.
- Conozca la legislación y la normativa estatales y nacionales sobre salud y seguridad laborales en materia de igualdad que protegen a las mujeres con menopausia en el trabajo.
- Consulte a su proveedor de servicios de salud habitual sobre sus síntomas para estudiar las opciones de tratamiento y las estrategias de autoayuda.
- Acceda a directrices basadas en la evidencia para obtener información sobre el cuidado en la menopausia.
- Involúcrese en el desarrollo de políticas de salud y bienestar para garantizar la cobertura de la menopausia en el lugar de trabajo.
- Participe en programas de orientación, formación y desarrollo que cubran la menopausia.
- Implíquese en grupos de apoyo formales e informales para mujeres con síntomas de menopausia.