

“SABIDURÍA, SALUD Y BIENESTAR EN LA MENOPAUSIA: DE LA VOZ A LA ACCIÓN”



NOTA CONCEPTUAL

Sabiduría, Salud y Bienestar en la Menopausia: de la voz a la acción

Lugar: OPS/OMS Honduras, Colonia Florencia Norte, Edificio Torre Santa Inés, Salón 2do. Piso

Fecha: 18 y 19 de septiembre de 2024

INTRODUCCIÓN

La **Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)** estima que en la mayoría de los países aumentará la proporción de personas mayores. En 2017, una de cada ocho personas tenía 60 años o más, mientras que en 2030 será una de cada seis personas y, en 2050, una de cada cinco.

Las mujeres suelen vivir más que los hombres. En 2017, las mujeres representaban el 54% de la población mundial de 60 años o más, y el 61% de la población de 80 años o más. Entre 2020 y 2025, la esperanza de vida de las mujeres al nacer será tres años mayor que la de los hombres.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la menopausia representa un punto en el continuo de las etapas vitales de las mujeres, y marca el final de sus años reproductivos. La mayoría de las mujeres experimentan la menopausia entre los 45 y los 55 años como un episodio natural fruto del envejecimiento biológico. El término «perimenopausia» se refiere al periodo que transcurre desde la primera vez que se observan estos signos hasta un año después del último periodo menstrual. La perimenopausia puede durar varios años y afectar al bienestar físico, emocional, mental y social.

Es fundamental entender la menopausia como un punto más en el continuo de las etapas vitales de las mujeres, independientemente de su condición social y económica. El estado de salud que presenten las mujeres al entrar en la etapa perimenopáusica estará muy condicionado

**La menopausia no significa el fin
de la sexualidad, la salud sexual o
los derechos reproductivos.**

por su historial sanitario y reproductivo previo, su estilo de vida, su vida sexual, su nivel educativo y factores ambientales. Los síntomas perimenopáusicos y posmenopáusicos pueden perturbar la vida personal y profesional de las mujeres, y los cambios asociados a la menopausia afectarán a su salud durante su etapa de envejecimiento. Por tanto, la atención perimenopáusica desempeña una función importante en la promoción del envejecimiento saludable y la calidad de vida en el marco de los derechos al acceso y cobertura universal en salud.

Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), la menopausia afecta a la mitad de la población mundial, pero el tema sigue estando sin abordarse. La mayoría de los servicios de salud sexual y reproductiva se centran principalmente en la planificación familiar y la salud materna, dejando sin abordar la menopausia y sus impactos biológicos, sociales y emocionales.

La menopausia, al igual que la menstruación, es una cuestión de derechos humanos y a menudo representa una época de mayor vulnerabilidad a la exclusión social y el abandono de los sistemas de salud. Factores como la raza y la identidad sexual pueden afectar las experiencias individuales y también impedir el acceso a servicios de salud adecuados y no discriminatorios. Por ejemplo, las mujeres negras e hispanas en particular son vulnerables a síntomas más graves durante la menopausia. Se requiere tener datos desglosados fácilmente y disponibles para mejorar los servicios específicos, incluso para las poblaciones marginadas.

La menopausia no significa el fin de la sexualidad, la salud sexual o los derechos reproductivos. La necesidad de prevenir el embarazo puede terminar durante la menopausia (aunque se recomienda la anticoncepción para evitar embarazos no deseados hasta después de 12 meses consecutivos sin menstruación), pero continúa la necesidad de otros servicios de salud sexual y reproductiva.

Un creciente énfasis en el bienestar sexual de las mujeres menopáusicas exige que los servicios de salud aborden cuestiones como la sequedad vaginal, el dolor durante las relaciones sexuales, la incontinencia y las infecciones de transmisión sexual, incluida la transmisión del VIH. Los servicios de salud también deberían abordar las opciones reproductivas y otros problemas de salud después de la menopausia, incluidos los riesgos cardiovasculares.

Por lo anterior, se considera necesario escuchar las voces de las mujeres de todos los ámbitos y procedencias, de manera inclusiva, y poder generar propuestas para políticas públicas que permitan alcanzar el **objetivo 3 de ODS : salud y bienestar, el cual se centra en garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades**; el **objetivo 5: igualdad de**



género, el cual promueve la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres; el **ODS 8: trabajo decente y crecimiento económico: permitiendo la salud y el bienestar de las mujeres en el lugar de trabajo, incluidas aquellas en la menopausia para mantener un entorno laboral justo y productivo;** y el **ODS 10: reducción de las desigualdades: asegurar que todas las mujeres independientemente de su estatus socioeconómico, que tengan acceso a la atención médica adecuada y al apoyo necesario durante la menopausia.**

En el marco de los derechos sexuales y reproductivos, y en el marco de la Semana del Bienestar, promovida por la OPS/OMS, este evento permitirá abordar la menopausia desde una perspectiva de desarrollo sostenible, lo que implica reconocer su impacto en la salud, bienestar, la igualdad de género y la economía, y garantizar que todas las mujeres tengan acceso equitativo a la información, el apoyo y la atención médica necesaria durante esta etapa de la vida.

OBJETIVOS

- 1. Reconocer los cambios físicos, mentales y emocionales** que ocurren durante la menopausia y las formas como se afrontan en la vida cotidiana en cada contexto sociocultural y económico.
- 2. Reflexionar sobre los imaginarios, cosmovisión y comprensiones** que tienen las mujeres frente a la perimenopausia, menopausia y posmenopausia.
- 3. Establecer un diálogo entre los saberes** de los expertos y los sentires de las mujeres con relación a las comprensiones que tienen de la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.
- 4. Identificar de manera conjunta y participativa las oportunidades y desafíos** para la atención digna e integral a las mujeres en la etapa de la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia para una política pública.



PARTICIPANTES

- Más de 50 mujeres de diferentes ámbitos: profesional relacionado a la salud pública, ámbito político, indígenas lenkas, misquitas, garífunas, amas de casa, trabajadoras domésticas, profesionales de la docencia relacionados con la formación de recursos humanos.
- Especialistas en diversos temas de interés y necesidad para el abordaje de las mujeres en todo el proceso de la menopausia.
- Instituciones: Secretaría de Salud (SESAL), Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL), Secretaría de la Mujer (SEMUJER), Secretaría de Derechos Humanos, Facultad de Medicina de la UNAH, Sociedad de Ginecología y Obstetricia, Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), Congreso Nacional, Alcaldías Municipales, ONGs, Asociaciones de Mujeres, Embajada de Canadá, personal de OPS/OMS, Sistema de las Naciones Unidas.



METODOLOGÍA

Para el desarrollo del evento “Sabiduría, Salud y Bienestar en la Menopausia: de la voz a la acción”, se propone una metodología que aborda las subjetividades, las experiencias vitales y las formas particulares de afrontar la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia, teniendo en cuenta las formas de pensar, sentir, actuar y enfrentar estas etapas de la vida, así como explorar los imaginarios, los discursos y prácticas cotidianas que tiene el grupo de mujeres participantes. Para ello, se utilizarán estrategias didácticas y pedagógicas que acuden a lo simbólico, lo narrativo y explicativo, a la reflexión individual y colectiva a través de sesiones de trabajo en grupo e intercambio de reflexiones y análisis, que generen un conversatorio enriquecedor entre los especialistas y las participantes.

Un aspecto importante de la metodología está en contrastar la experiencia vital de las mujeres participantes con el conocimiento técnico y científico que presentan los expertos/as. Esto permite un diálogo de saberes que se anima a partir de preguntas, análisis de la información que surge del trabajo individual y grupal, y aportes de los/las expertos/as.

Las exposiciones breves de los/las expertos/as sobre el tema de la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia y sus diferentes implicaciones, permitirá a las mujeres reconocer e identificar procesos físicos, mentales, emocionales y sociales que impactan a las mujeres en esta etapa del curso de vida y que pueden llevar a una mejor comprensión de la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.

**una metodología que aborda las
subjetividades, las experiencias vitales
y las formas particulares de afrontar la
peri menopausia, la menopausia y la post
menopausia...**



DÍA 1: Los colores y saberes de la peri menopausia, la menopausia y la post menopausia

Hora	Actividad	Responsable
08:30 – 09:00	Registro de participantes	Personal de apoyo OPS
09:00 – 09:30	Inauguración del evento	Autoridades
Foto Oficial del Grupo		
09:30 – 10:00	Nuestro recorrido metodológico	Henry Hernández, OPS
10:00 - 10:30	Rondas de conexión e interacción con los participantes <ul style="list-style-type: none">• Dinámica participativa• Encuesta on-line	Henry Hernández, OPS Amalia Ayala, OPS
10:30 - 11:00	Refrigerio	
11:00 - 11:20	Así vivo mi peri menopausia, menopausia y posmenopausia <ul style="list-style-type: none">• Trabajo individual	Equipo OPS
11:20 - 12:15	Sinfonía de voces: experiencias y sabiduría sobre la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia <ul style="list-style-type: none">• Trabajo colectivo	Equipo OPS
12:15 - 13:15	Círculo de sabiduría - Explorando la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia <ul style="list-style-type: none">• Dra. Yadira Díaz. Ginecóloga Obstetricia. Especialista en Menopausia. UNAH• Dra. Karen Funes. Ginecóloga, Especialista en Biología de la Reproducción.• Dra. Karla Patricia Boquín Peralta. Psiquiatra y Ginecóloga.• Dr. César Salandia Nutricionista.	Moderadora del Panel: Amalia Ayala, OPS
13:15 - 14:30	Almuerzo	

“SABIDURÍA, SALUD Y BIENESTAR EN LA MENOPAUSIA: DE LA VOZ A LA ACCIÓN”

14:30 - 15:30	Reconociéndonos en la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia <ul style="list-style-type: none">Exposición del trabajo grupalPlenaria, análisis y conclusiones	Conduce: Amalia Ayala, OPS
15:30 - 16:30	Conversando para comprender <ul style="list-style-type: none">Reflexiones de panelistas, preguntas del grupo, conclusiones	Modera: Amalia Ayala, OPS
16:30 – 16:45	Cierre	Ana Emilia Solís Ortega, OPS
16:45 - 17:30	Preparación de noticiero <ul style="list-style-type: none">Indicaciones para el siguiente día	Henry Hernández, OPS



DÍA 2: Voces y comprensiones sobre la peri menopausia, la menopausia y la post menopausia

Hora	Actividad	Responsable
08:30 - 09:00	Noticiero de la mañana	Grupo participantes
09:00 - 09:45	Círculo de sabiduría - Empoderamiento femenino <ul style="list-style-type: none">• Dra. Sandra Zambrano. Directora General de Adulto Mayor - SEDESOL• Jennifer Barsky, MenoGlobal• Lic. Carmen Paz. Presidenta de la Comisión de Género de la AMHON y Alcaldesa del municipio de San Nicolás, Santa Bárbara.• SEMUJER	Modera: Ana Emilia Solís Ortega, OPS
09:45 - 10:15	Reflexión grupal: oportunidades para la acción	Grupo de mujeres
10:15 - 10:50	Conversando para comprender Reflexiones de panelistas, preguntas del grupo, conclusiones	Conduce: Ana Emilia Solís Ortega, OPS
10:50 - 11:20	Refrigerio	
10:20 - 11:40	Te regalo mi tarjeta	Henry Hernández, OPS
11:40 - 13:10	Transformando nuestras miradas en la peri menopausia, la menopausia y post menopausia · Trabajo colectivo	Conduce: Aida Soto, OPS
13:10 - 14:10	Almuerzo	
14:10 - 15:40	Acciones protectoras y entornos favorables para una peri menopausia, menopausia y post menopausia saludables. <ul style="list-style-type: none">• Trabajo colectivo	Conducen: Henry Hernández Amalia Ayala, OPS

“SABIDURÍA, SALUD Y BIENESTAR EN LA MENOPAUSIA: DE LA VOZ A LA ACCIÓN”



15:40 - 16:40	Plenaria	Grupo de mujeres Panelistas Modera: Anita Ramírez, OPS
16:40 – 17:00	Conversatorio: Perspectivas para la acción de la política pública para la atención integral de las mujeres hondureñas en el periodo de menopausia. <ul style="list-style-type: none">• Msc. Perla Simons, UNAH• Dra. Wendy Pérez, SESAL• Dra. Xioleth Rodríguez, SESAL• Msc. Jennifer Barsky• Sra. Margarita Bueso, ONUMUJERES	Modera: Ana Emilia Solís, OPS
17:00 – 17:30	Reflexiones finales Cierre del Encuentro	Ana Emilia Solís, OPS



“SABIDURÍA, SALUD Y BIENESTAR EN LA MENOPAUSIA: DE LA VOZ A LA ACCIÓN”

OPS/OMS, COLONIA FLORENCIA NORTE, TEGUCIGALPA, HONDURAS
18 Y 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024.



En colaboración con

Canadá

