

Sin Reglas

Educar e Informar para una Menopausia Inclusiva



Marcia Jiménez Briones
Directora y Fundadora Sin Reglas
+56 998719649
marcia.jimenez@sinreglas.cl
jimenez.marcia@gmail.com

¿Qué es Sin Reglas?

Somos una organización formada por mujeres con el propósito de **visibilizar, educar e informar sobre la menopausia** y el climaterio en sus tres etapas, contribuyendo a la **salud integral de la mujer**.

En **Sin Reglas** promovemos espacios abiertos donde las mujeres pueden **compartir experiencias, aprender técnicas de autocuidado, y romper los tabúes** que rodean a este proceso natural, pero a menudo incomprendido.

Sin Reglas.cl tiene cuatro ejes principales de trabajo y acción:

- a) Red informativa multiplataforma con una comunidad cercana a las 4.000 personas.
- b) Talleres y charlas
- c) Observatorio para aportar datos sobre el climaterio y la menopausia
- d) Generar alianzas

— — —

Climaterio y Salud

**Mil millones de mujeres en el mundo
están atravesando el proceso de
Menopausia este 2025.**

El riesgo de callar...

- Se estima que este 2025, alrededor de 1.000 millones de mujeres en todo el mundo están en proceso de menopausia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). De este número, se estima que 37 millones vivirán en América Latina.
- **En Chile, según el último Censo 2024 el total de mujeres en los rangos etarios de 45 a 85 años y más es de 3,755,889 mujeres, lo que equivale aproximadamente al 20.3% de la población total de Chile.**
- Un estudio de la Universidad de California descubrió que las mujeres que experimentaron la menopausia antes de los 45 años tenían un 28% más de riesgo de desarrollar Alzheimer.
- Se estima que el 30% de las mujeres en Chile muere por problemas al corazón y el riesgo de sufrir un infarto aumenta después de la menopausia.
- En la encuesta Ipsos (2022), señala que en Chile solamente el 54% de las mujeres se reconoce como informada sobre menopausia, cifra que desciende a 35% en el caso de los hombres.

— — —

Menopausia y trabajo

En Chile, una de cada cuatro persona trabajadoras es una mujer mayor de 40 años, y el grupo que más rápidamente está creciendo en la fuerza laboral son aquellas entre los 45 y 55 años, una etapa en la que muchas atraviesan la menopausia.

- Las mujeres están en el mejor momento de su vida laboral, corresponden al 21% de la población según el último Censo, son la columna vertebral de sectores clave. Aportan habilidades muy necesarias y son altamente valoradas por su capacidad, experiencia y liderazgo.
- ¿Qué es lo que todas ellas enfrentan? La menopausia. Es una experiencia universal que, sin embargo, sigue siendo un tema tabú. Se trata de un proceso relacionado con cambios hormonales que puede provocar más de 30 síntomas distintos, muchos de los cuales pueden afectar el desempeño laboral.
- Demasiadas mujeres se sienten solas y sufren en silencio. Una de cada diez incluso podría dejar su trabajo por esta causa. Tres de cada cuatro dicen que desean contar con apoyo desde su lugar de trabajo.
- Romper el silencio y el estigma en torno a la menopausia en el trabajo no solo es lo correcto: también beneficia al rendimiento de la organización.
- Tienes una gran oportunidad de liderar el cambio y demostrar que eres un empleador comprometido, creando un entorno laboral inclusivo para quienes atraviesan la menopausia.

35

Síntomas v/s desinformación: Un golpe a la inclusión laboral femenina

**Cuando una mujer está
atravesando la menopausia, está
también en el auge de su capacidad
intelectual y laboral.**



Menopausia y Trabajo

Es necesario reconocer que la menopausia no debe ser vista como una limitante para el talento femenino de 45 años o más; la verdadera barrera es la desinformación.

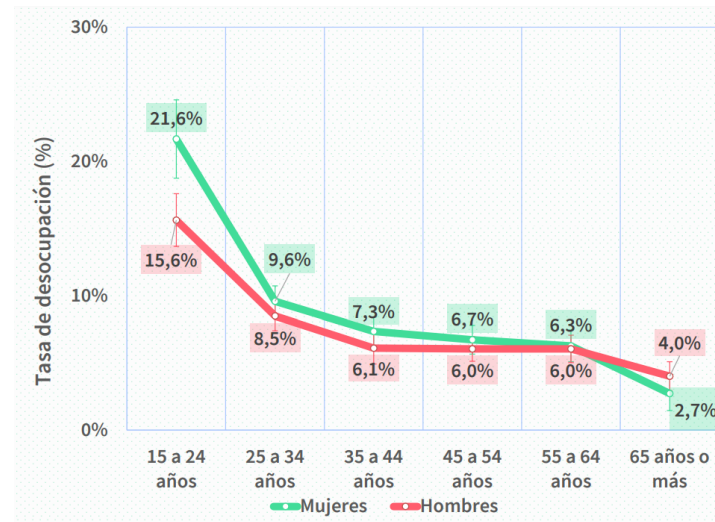


En Sin Reglas.cl queremos ser parte del diseño de políticas en el ámbito público y privado para apoyar a las mujeres en sus espacios laborales y no deban abandonarlo por los síntomas asociados a esta etapa, lo que conlleva a incrementar aún más la brecha ocupacional existente.

Climaterio y Menopausia:

¿Una amenaza para el Mercado Laboral en mujeres +45?

Tasa de desocupación en el mercado laboral, por sexo y tramo de edad (2022)



El porcentaje de mujeres ocupadas es menor al de los hombres en todos los tramos etarios, destacando que en los tramos de 45 a 54 años y de 55 a 64 años se evidencian las mayores brechas de género. En estos tramos, las mujeres registraron 20,9 y 33,2 puntos porcentuales (pp.), respectivamente, menos que los hombres. (INE)

Climaterio y Menopausia:

Es también una oportunidad para promover ambientes laborales favorables a la igualdad de género y la no discriminación.

En más de alguna oportunidad hemos escuchado en los espacios laborales comentarios como: **“Estás menopáusica”, “te vino el bochorno”, “te estás poniendo vieja”, “ella es una menopáusica loca”, “déjala nomás, está menopáusica”...**

- La perspectiva de género se aborda desde un enfoque de protección de la maternidad y la adolescencia más que una mirada más integral hacia la adultez, donde se desencadenan la mayor cantidad de enfermedades crónicas, por la falta de información.
- Promover la educación y visibilización del climaterio y la menopausia en los espacios laborales es fundamental para ambientes laborales positivos y más empáticos. Estos no solo favorecen las relaciones, sino que fomentan la comprensión y el respeto mutuo entre los compañeros de trabajo, creando un entorno más inclusivo. Además, la implementación de políticas de apoyo y adaptación puede mejorar el bienestar de las personas, incrementar su productividad y reducir el ausentismo, creando un lugar de trabajo más saludable y sostenible para todas y todos.

¿Cuál es nuestro Propósito ?

1 de cada 3 mujeres señala que los síntomas de la menopausia impactan negativamente en sus espacios laborales.

Hoy las mujeres de 45 años en adelante se encuentran en una de las mejores etapas de su vida, viviendo en su máxima plenitud.

Lo que solicitamos:

1. Actualizar la Guía de Orientaciones Técnicas del Ministerio de Salud (2014)

Para la atención integral de la mujer en edad de climaterio en el nivel primario de salud (APS), de manera que se adapte a los avances actuales y al enfoque integral de género.

2. Trabajar intersectorialmente para implementar políticas sobre climaterio y menopausia en los espacios laborales

3. Promover desde el Congreso la inclusión del climaterio en campañas del Ministerio de Salud

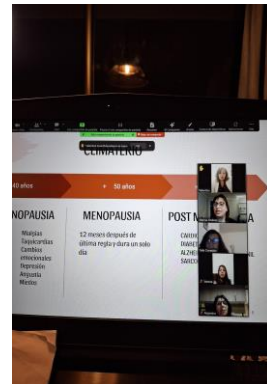
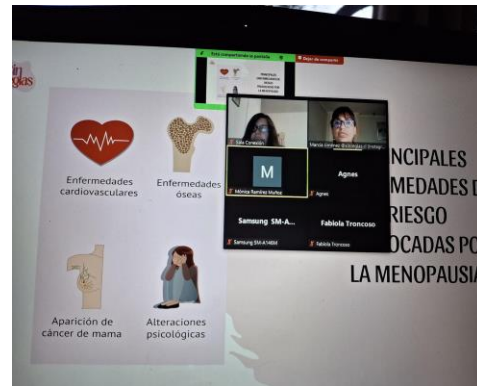
4. Colaborar en estrategias para visibilizar esta temática como parte central de la salud pública femenina

5. Incluir la educación sobre menopausia desde edades tempranas

Para que las y los adolescentes comprendan este proceso desde una perspectiva informada, positiva y empoderadora, y no recién cuando están en perimenopausia.



Talleres y Charlas



En Sin Reglas te invitamos a vivir ¡En plenipausia!

Porque hoy las mujeres de 45 años en adelante se encuentran en una de las mejores etapas de su vida, viviendo en su máxima plenitud.

Hacemos Talleres, charlas y participamos en ferias de salud educativas. Una **iniciativa innovadora**, dirigida a **mejorar la calidad de vida de las mujeres en un proceso vital complejo**, promoviendo su **bienestar integral** de forma **preventiva, terapéutica** y con **enfoque de género**.

Buscamos empoderar y acompañar a las mujeres para que afronten la menopausia informadas, con una mayor conciencia, equilibrio y salud.

— — —