Mujeres Sin Reglas, A.C.

Informe Anual 2024

Transformando la Experiencia de la Menopausia para Todas las Mujeres

Mensaje del equipo

En 2024, la urgencia de nuestra misión se hizo más clara que nunca. Las mujeres en México y América Latina —particularmente aquellas en la menopausia— continúan enfrentando negligencia sistémica en la atención médica, el empleo y las políticas públicas. En Mujeres Sin Reglas A.C., nos enorgullece liderar un movimiento que está rompiendo este silencio. A través de la acción comunitaria directa, la incidencia en políticas públicas y la investigación pionera, estamos construyendo un futuro en el que la menopausia no sea motivo de exclusión, sino una etapa de dignidad y bienestar renovados.

Las mujeres sanas construyen familias sanas, fortalecen comunidades resilientes y sostienen una sociedad próspera.

Gracias por ser parte de este movimiento a favor de la igualdad de género.

El equipo de Mujeres Sin Reglas

El problema

Según el Foro Económico Mundial y el Instituto de Salud McKinsey, las mujeres viven más que los hombres, pero pasan nueve años más con mala salud, una carga un 25% mayor. Un tercio de esta brecha es causada por solo nueve condiciones de salud; una de ellas es la menopausia.

A pesar de su profundo impacto, la menopausia sigue siendo invisible en la mayoría de los sistemas de salud y lugares de trabajo. En México, el 46% de las mujeres de 45 a 54 años que no tienen empleo dejaron sus trabajos de manera voluntaria —casi el doble que los hombres. En las comunidades donde las mujeres se sienten inseguras y la violencia de género sigue siendo alta, esta exclusión se ve agravada por la inseguridad estructural.

Nuestro estudio nacional de 2022 sobre la Vivencia, Percepción e Impacto de la Menopausia en la Sociedad Mexicana reveló que:

- 8 de cada 10 personas saben poco o nada sobre la menopausia.
- 9 de cada 10 mujeres reportan experimentar síntomas.
- 1 de cada 2 mujeres afirma que la menopausia afecta su trabajo y su salud.

Para 2030, 27 millones de mujeres en México —y mil millones en todo el mundo— estarán en la menopausia. El momento para un cambio sistémico es ahora.

Nuestra misión

Transformar la experiencia de la menopausia para todas las mujeres, promoviendo la salud, la dignidad y el bienestar —a través de la investigación, las políticas públicas, la educación y la participación directa de la comunidad.

Nuestros objetivos estratégicos

- Avanzar en la investigación y generación de datos para informar la comprensión pública e impulsar políticas basadas en evidencia.
- Promover reformas legales e institucionales que reconozcan la menopausia en las agendas de salud, trabajo y género.
- Brindar educación en salud y acompañamiento directamente a mujeres en comunidades desatendidas.
- Generar conciencia en los sectores público y privado para combatir el estigma, el edadismo y los sesgos de género.
- Mejorar la calidad de vida y la participación económica de las mujeres en la mediana edad y más allá.

Logros e impacto 2024

Programas e iniciativas

- Inclusión laboral: Co-diseñamos la Guía de Buenas Prácticas para Espacios de Trabajo Inclusivos para Mujeres en Menopausia junto con la Comisión para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED).
- Educación nacional: Desarrollamos un curso gratuito sobre menopausia y salud de la mujer para la plataforma CLIMSS del IMSS, ampliando el acceso nacional a información precisa y basada en evidencia.
- Participación comunitaria: Impartimos programas de educación en salud a mujeres en comunidades vulnerables de Actopan, Hidalgo, y otras regiones.
- Capacitación profesional: Creamos un curso de capacitación con perspectiva de género sobre menopausia dirigido a personal de salud.
- Políticas públicas y reforma legal: Realizamos un estudio comparativo (benchmark legal) sobre políticas relacionadas con la menopausia en seis estados y a nivel federal.

Alcance y beneficiarias

- 346 mujeres atendidas directamente a través de programas de educación en salud y acompañamiento.
- 1,730 beneficiarias indirectas, incluyendo familias y miembros de la comunidad alcanzados por efecto multiplicador.

Alianzas institucionales

Colaboramos con: UNFPA, IMSS, Fundación IMSS, COPRED, ProMujer, Fundación ESAR, El Colegio de México, Universidad de Querétaro, FUNSALUD y Astellas.

2025 y más allá: lo que sigue

- Escalar programas a zonas de alta marginación como Iztapalapa, Álvaro Obregón, Xochimilco, Chiapas y Oaxaca.
- Ampliar los programas de capacitación para profesionales de la salud.
- Estimar el costo de la menopausia para las mujeres y para la economía en México.
- Desarrollar un modelo de atención de la menopausia adaptable a clínicas públicas y proveedores privados.

Nuestra visión

Un mundo donde la menopausia deje de ser una fuente de estigma o exclusión, y se convierta en una oportunidad para la salud, el empoderamiento y la plena participación.

Alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Contribuimos a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas:

- ODS 3: Salud y Bienestar
- ODS 4: Educación de Calidad
- ODS 5: Igualdad de Género
- ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico
- ODS 10: Reducción de las Desigualdades

Algunos de nuestros momentos favoritos



www.sin-reglas.org