Mujeres
Sin Reglas, A.C.

Informe Anual 2025

Transformando la experiencia de la menopausia para todas las mujeres

Mensaje del equipo

En 2025, Mujeres Sin Reglas A.C. continuó consolidando la menopausia como un tema de salud pública, inclusión laboral y equidad de género en México. A través de la investigación, la educación, la incidencia y el trabajo comunitario directo, ampliamos nuestro alcance y fortalecimos alianzas que están ayudando a transformar la manera en que la menopausia es entendida y atendida.

Este año marcó avances importantes para posicionar la menopausia dentro de las conversaciones nacionales sobre salud de las mujeres, bienestar laboral y envejecimiento saludable. Impartimos programas educativos, capacitamos profesionales de la salud, fortalecimos alianzas institucionales y continuamos impulsando cambios sistémicos para que las mujeres puedan acceder a información, atención médica, dignidad y plena participación durante todas las etapas de la vida.

Las mujeres sanas construyen familias sanas, comunidades resilientes y economías más fuertes.

Gracias por ser parte de este movimiento por la salud, la dignidad y la igualdad de género.

El equipo de Mujeres Sin Reglas

El reto

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 empleos voluntariamente, 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.

La menopausia continúa siendo una de las etapas más invisibilizadas y desatendidas de la salud de las mujeres.

De acuerdo con nuestro estudio nacional sobre la Vivencia, Percepción e Impacto de la Menopausia en la Sociedad Mexicana:

- 8 de cada 10 personas saben poco o nada sobre la menopausia.
- 9 de cada 10 mujeres experimentan síntomas.
- 1 de cada 2 mujeres reporta que la menopausia impacta su trabajo y su salud.

Para 2030, más de 27 millones de mujeres en México estarán viviendo alguna etapa de la menopausia.

Las mujeres continúan enfrentando barreras para acceder a información, atención médica e inclusión laboral durante esta transición. En comunidades vulnerables, estas desigualdades se agravan por la pobreza, la violencia, las cargas de cuidado y la falta de acceso a atención especializada.

Mujeres Sin Reglas A.C. trabaja para cerrar estas brechas a través de la educación, la investigación, las políticas públicas y el trabajo comunitario directo.

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.

Objetivos estratégicos

- Avanzar en la investigación y generación de datos para informar la comprensión pública e impulsar políticas basadas en evidencia.
- Promover reformas institucionales y legales que reconozcan la menopausia en las agendas de salud, trabajo y género.
- Brindar educación y apoyo en salud directamente a mujeres y profesionales de la salud.
- Generar conciencia para combatir el estigma, el edadismo y los sesgos de género.
- Mejorar la calidad de vida, el bienestar y la participación económica de las mujeres.

Principales logros e impacto 2025

Educación y promoción de la salud

Durante 2025, Mujeres Sin Reglas A.C. impartió talleres educativos y programas de promoción de la salud enfocados en menopausia, salud sexual, salud mental, manejo de síntomas y envejecimiento saludable.

Los programas incluyeron:

- Talleres de sensibilización sobre menopausia y manejo de síntomas.
- Educación en salud sexual.
- Educación en salud mental y bienestar.
- Talleres de preparación para la menopausia.
- Programas comunitarios de educación.
- Capacitación para profesionales de la salud.

Capacitación a profesionales de la salud

Continuamos fortaleciendo las capacidades del personal de salud mediante programas de capacitación en menopausia con perspectiva de género y enfoque basado en evidencia.

Un total de 92 profesionales de la salud del IMSS participaron en programas especializados de capacitación sobre menopausia.

Alcance y beneficiarias

Beneficiarias directas en 2025

A través de talleres, programas educativos e iniciativas de capacitación en salud, Mujeres Sin Reglas A.C. alcanzó directamente a:

451 beneficiarias directas

Desglose de beneficiarias por programa:

Programa	Beneficiarias
Conocimiento acerca de la menopausia e impacto en la vida de las mujeres	50
Vive la Menopausia Sin Reglas	50
Disfruta tu Sexualidad Sin Reglas	11
Que la Menopausia no te Cause un Bochorno	22
Menopausia, Bochornos y Salud Mental	24
Preparándome para la Menopausia	20
Ciclo M Menopausia	90
Capacitación para profesionales de la salud IMSS	92
Talleres de educación y promoción de la salud de la mujer en Ciudad de México	90

Alianzas institucionales

En 2025, Mujeres Sin Reglas A.C. colaboró con organizaciones e instituciones como:

- Astellas
- IMSS
- Ciclo M
- Aliados del sector público y privado enfocados en salud y bienestar de las mujeres

Estas alianzas permitieron ampliar el acceso a educación basada en evidencia sobre menopausia y a programas de capacitación para profesionales de la salud.

Políticas públicas y sensibilización

Durante 2025, Mujeres Sin Reglas A.C. continuó impulsando la inclusión de la menopausia en las conversaciones públicas, las agendas de inclusión laboral y las discusiones sobre políticas de salud de las mujeres.

Seguimos posicionando la menopausia como:

- Un tema de salud pública
- Un tema de inclusión laboral
- Un tema de equidad de género
- Un tema de envejecimiento saludable

Junto con COPRED y SinReglas, participamos en el desarrollo y difusión de la Guía para la inclusión y la consideración de la menstruación y la menopausia en el entorno laboral.

2026 y más allá

Durante el próximo año, Mujeres Sin Reglas A.C. buscará:

- Expandir programas a comunidades vulnerables, incluyendo Iztapalapa y otras regiones desatendidas.
- Fortalecer programas de capacitación para profesionales de la salud a nivel nacional.
- Continuar generando evidencia y datos sobre menopausia y salud de las mujeres.
- Impulsar políticas públicas y esfuerzos de inclusión laboral.
- Escalar el acceso a programas educativos y de acompañamiento comunitario.

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 bienestar, la dignidad y la plena participación.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

Mujeres Sin Reglas A.C. contribuye 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

www.sin-reglas.org




ciclo
M


Nuestra misión
Transformar la experiencia de menopausia para TODAS las mujeres