



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE
LAS MUJERES

28 de mayo Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres Estadísticas de Género



Por una vida plena para las mujeres: La menopausia un desafío

No sé si estoy en la segunda mitad. Tengo 53 años [...] Físicamente he pasado por cosas fuertes, pero en mi caso algo que me funciona para mi propia felicidad es la aceptación: la aceptación de la edad que tengo, del momento de vida. María

Tuve la menopausia temprano, a los 40 años. Eso me dio un poco de pena porque, a diferencia de otras mujeres, a mí me gustaba tener la regla. Pero tampoco me supuso un problema no tenerla, al contrario, me liberé del DIU. Isabel

Sanz, Fina, Diálogos de mujeres sabias, 2012.

Las mujeres durante su curso de vida, experimentan diversas condiciones de salud, que se profundizan dependiendo los contextos económicos, sociales, culturales y ambientales. La incidencia de diversas enfermedades crónico degenerativas son multifactoriales; sin embargo, las brechas estructurales de desigualdad de género, consolidan morbilidades diferenciadas.

En este sentido, en la 67ª Sesión del Comité Regional de la Organización Mundial de la Salud para las Américas, se abordaron temas de violencia contra la mujer, que tienen consecuencias perdurables, que afectan profundamente su salud física, emocional y mental, la salud y el desarrollo psicosocial de sus hijas e hijos, el bienestar de las familias y comunidades, el presupuesto y el desarrollo económico en las naciones.

Garantizar salud integral de las mujeres, implica de esfuerzos, acciones multisectoriales y alianzas estratégicas que, de forma progresiva, pongan en el centro la salud y cuidados de las mujeres durante su curso de vida.

Considerando que, las mujeres en la Ciudad de México representan más de la mitad de la población, con una esperanza de vida de 78 años, sin que esto signifique, que se viva mejor y con bienestar, por ello, es importante reconfigurar los espacios de cuidado y autocuidado, para las mujeres que inician su tránsito por **el climaterio**.

En la Ciudad de México, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en su artículo 18º, fracción II, señala que la Secretaría de Salud del Distrito Federal deberá:

" Elaborar e instrumentar mecanismos, programas y acciones tendientes a identificar y disminuir los factores que afectan la salud de las mujeres"

De igual forma, la Ley de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres, en su artículo 27º, fracción VI, señala que los entes públicos, en el ámbito de su competencia desarrollarán las siguientes acciones:

" Impulsar iniciativas destinadas a favorecer la promoción específica de la salud, educación y alimentación de las mujeres"

Por tal motivo, la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, pone a disposición del equipo de prevención, en las Unidades Territoriales de Atención y Prevención y de los Entes Públicos de la Ciudad de México, información estadística que proviene de fuentes como: Encuesta Nacional de la Dinámica de Relaciones en los Hogares, Censo de Población y Vivienda 2020, Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo al IV Trimestre, Estadísticas de mortalidad, Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado, estimaciones de población de CONAPO y Boletines epidemiológicos del sector salud en México.

Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud, señala que, la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades y al respecto, el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, reconoce en su Artículo 12°, el derecho de toda persona, al disfrute del más alto nivel posible, de salud física y mental.

De acuerdo con la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH), los siguientes elementos son fundamentales, para garantizar el derecho humano a la salud: **accesibilidad, disponibilidad, aceptabilidad, buena calidad, participación y rendición de cuentas.**

Por su parte, la *Ley de Salud de la Ciudad de México*, en su Artículo 5°, establece los servicios básicos para considerar el derecho a la salud, entre los que se encuentran algunos de los siguientes:

- *Promoción de la salud*
- *Medicina Preventiva*
- *Control de enfermedades transmisibles, no transmisibles, así como de accidentes y lesiones por causa externa*
- *Atención médica*
- *Las acciones de prevención y promoción para la protección de la salud*
- *La atención materno-infantil*
- *Servicios de salud sexual y reproductiva*
- *Salud mental*
- *La disponibilidad de medicamentos y otros insumos esenciales para la salud*
- *La atención integral en el consumo de sustancias psicoactivas*
- *La protección contra los riesgos sanitarios y las emergencias epidemiológicas.*

Durante la Conferencia Internacional de las Mujeres en Costa Rica, en 1987, la Red de Salud de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RMSLAC), propuso establecer el **28 de mayo**, como el **Día Internacional para la Salud Integral de la Mujer**, con el objetivo de promover el derecho a la salud, como un derecho humano de las mujeres, al que deben acceder, sin restricciones o exclusiones de ningún tipo y durante su curso de vida, a partir de conocer las causas o enfermedades que les afectan, y que permitan crear acciones de política pública, que den prioridad al acceso universal a los servicios de salud.

En ese tiempo, la Ciudad de México, se encontraba durante la segunda ola del movimiento feminista, que, de acuerdo con Mogrovejo, N. 1994, la lucha de mujeres representaría para la época, parte de los Nuevos Movimientos Sociales, por sus demandas, sus espacios de lucha y sus objetivos, que con el acercamiento al Movimiento Urbano Popular, implicó el establecimiento de alianzas y un movimiento político, que generó transformaciones en los espacios de organización colectiva y precisando que:

Inicialmente se identifica con la corriente del feminismo socialista, pero en su proceso elabora una nueva propuesta feminista alternativa para la situación latinoamericana, el "feminismo popular". El grupo propone la necesidad del crecimiento del movimiento feminista en los sectores populares y la elaboración de

un proyecto político que sea capaz de responder a las necesidades más sentidas por los sectores mayoritarios.

A finales de 1987, se realizó el *Primer Foro Nacional sobre la Violencia contra las Mujeres*, que reunió a 32 grupos de feministas, siendo este espacio uno de los hitos en la creación de acciones, en materia de política pública para prevenir y atender las violencias ejercidas contra las mujeres. Además, en materia de salud, las reivindicaciones apuntaban el derecho a la educación sexual y el aborto legal.

Las mujeres a lo largo de su vida, han aprendido a reconocer los momentos, en los que se enfrentan a algún tipo de malestar físico y/o emocional; sin embargo, la autonomía y autocuidado no llegan de forma inmediata, son procesos de mediana y larga data, que van reconfigurando su experiencia vital y territorial, y con ello la dinámica social.

Es por ello que, al abordar el tema de la salud de las mujeres, es indispensable considerar en qué momento de su vida se encuentra, y cuáles son los factores psicosociales alrededor de ella, de acuerdo con Zolezzi, A., 2022, en México las mujeres a partir de la adolescencia comienzan a presentar enfermedades crónico degenerativas, en una proporción mayor que los hombres.

En la Ciudad de México, de acuerdo con estimaciones de la CONAPO, a 2025, residen 9,194,638 millones de personas (4,782,326 mujeres y 4,412,312 hombres), del total de **mujeres 18% (1,653,436 mujeres)**, se encuentran en alguna etapa del climaterio (**21% en perimenopausia, 45% en menopausia y 34% en postmenopausia**), lo anterior, implica que diversos cambios físicos y hormonales, pueden impactar la condición de salud de las mujeres, por ello, resignificar la experiencia vital de las mujeres en menopausia, es clave para contribuir en acciones de políticas públicas, que permitan su salud de forma integral.

El climaterio es un momento de transición en la vida de las mujeres, que merece ser aceptada y valorada, no es una enfermedad. Visibilizar la menopausia en mujeres es necesario para quitar mitos y estigmas sobre la vejez y la no reproducción, siendo esta una etapa que se puede vivir en plenitud, siempre que se cuente con corresponsabilidad en los cuidados que este periodo requiere.

Para asegurar esta transición en bienestar, es fundamental que se creen políticas públicas que contribuyan a brindar un acompañamiento integral, es decir, que en su diseño el enfoque vaya más allá de la atención médica, incluyendo servicios psicológicos, sociales, económicos y comunitarios, con el propósito de cambiar las narrativas sobre las mujeres, que físicamente no se reproducen, en una sociedad neocapitalista y androcéntrica, donde las mujeres a través de sus palabras, incentiven a las generaciones venideras una mejor vivencia en este periodo.

Construir un nuevo paradigma sobre la vejez con bienestar es urgente, para potenciar el valor de estas en todos los ámbitos de la vida pública, reconociendo sus saberes, resiliencia y habilidades para seguir desarrollándose en estos periodos.

Desde el punto de vista feminista según Leyva, J. (2014), se considera problemático cualquier estudio sobre el climaterio, que no tenga presente el género y la cultura, como

factores importantes, relacionados con la experiencia de salud / enfermedad / atención de las mujeres. Con relación al género, las teorías feministas, sostienen que la ciencia actual, se emplea para dar mayor peso a puntos de vista androcéntricos, heterocéntricos y etnocéntricos, así como a sus intereses. Por tanto, aquellos que no formen parte de estos grupos, quedan marginados, considerando sus problemas o necesidades como irrelevantes, o tratándolos de un modo inapropiado.

Los ciclos de las mujeres, representan un conjunto de saberes, anclados en la geografía del cuerpo como primer territorio por conocer y resignificar, el climaterio como un tránsito de vida, representa un reto para ser atendido, desde el buen trato, los cuidados y la corresponsabilidad entre distintas actoras estratégicas.

Por ello, el propósito de dar a conocer que es el climaterio y sus etapas, en un primer momento permitirá sensibilizar y visibilizar a las personas, sobre la importancia que guarda la menopausia en la vida de las mujeres, y con ello dar el reconocimiento a los cuerpos de las mujeres, más allá del ciclo reproductivo, dando nuevos significados a la experiencia para elegir vivirla de manera plena, empática, con bienestar y tejiendo redes solidarias de salud integral.

De acuerdo con Inmujeres DF,2007, el climaterio está rodeada por mitos, que constituyen un obstáculo para su comprensión y el entendimiento positivo que esta requiere y que es mucho más que el transcurrir por síntomas molestos, señalando que:

"[...]. En nuestra sociedad, no existe una imagen positiva de las mujeres maduras. El cuerpo femenino, una vez terminada su función reproductora, se considera inservible, vacío y poco atractivo. La masculinidad en cambio se identifica, generalmente con la capacidad de autonomía y de control de sí mismo; cualidades que aparentemente no se ven afectadas por la pérdida de la juventud, aunado a que los hombres además de la llamada crisis de la mediana edad, no experimentan cambios hormonales tan drásticos y dramáticos como las mujeres"

Para efectos del presente documento, se entenderá al climaterio, de acuerdo con la definición de la Secretaría de Salud:

*"[...]. La etapa de vida de las mujeres, que se presenta de los **45 a los 65 años** de edad y se caracteriza por la disminución de los niveles de hormonas en el organismo, principalmente de estrógeno. Los síntomas físicos y psicológicos pueden presentarse **a partir de los 40 años.**"*

Los efectos del climaterio son diversos en cada mujer; sin embargo, los cambios hormonales, producen impactos físicos, psicoemocionales, sociales y económicos, y a modo de ejemplo mencionamos lo siguiente:

Perimenopausia	Menopausia	Postmenopausia
Se caracteriza por ser el comienzo de la menopausia puede durar hasta un año después del último periodo menstrual, en donde existen periodos irregulares, sofocos, sudores nocturnos, sequedad en la piel, es posible que se presente depresión ¹ , ocurre entre los 40 y 44 años.	Se caracteriza por el cese de los periodos menstruales en doce meses consecutivos, lo anterior refleja una disminución en la producción de las hormonas como estrógeno y progesterona, ocurre entre los 45 y 54 años.	Se caracteriza por iniciar con la menopausia y continua hasta la muerte, puede clasificarse en temprana o tardía, en este periodo pueden presentarse ² cefaleas, bochornos, insomnio, palpitaciones y ansiedad, puede ocurrir a partir de los 55 años.

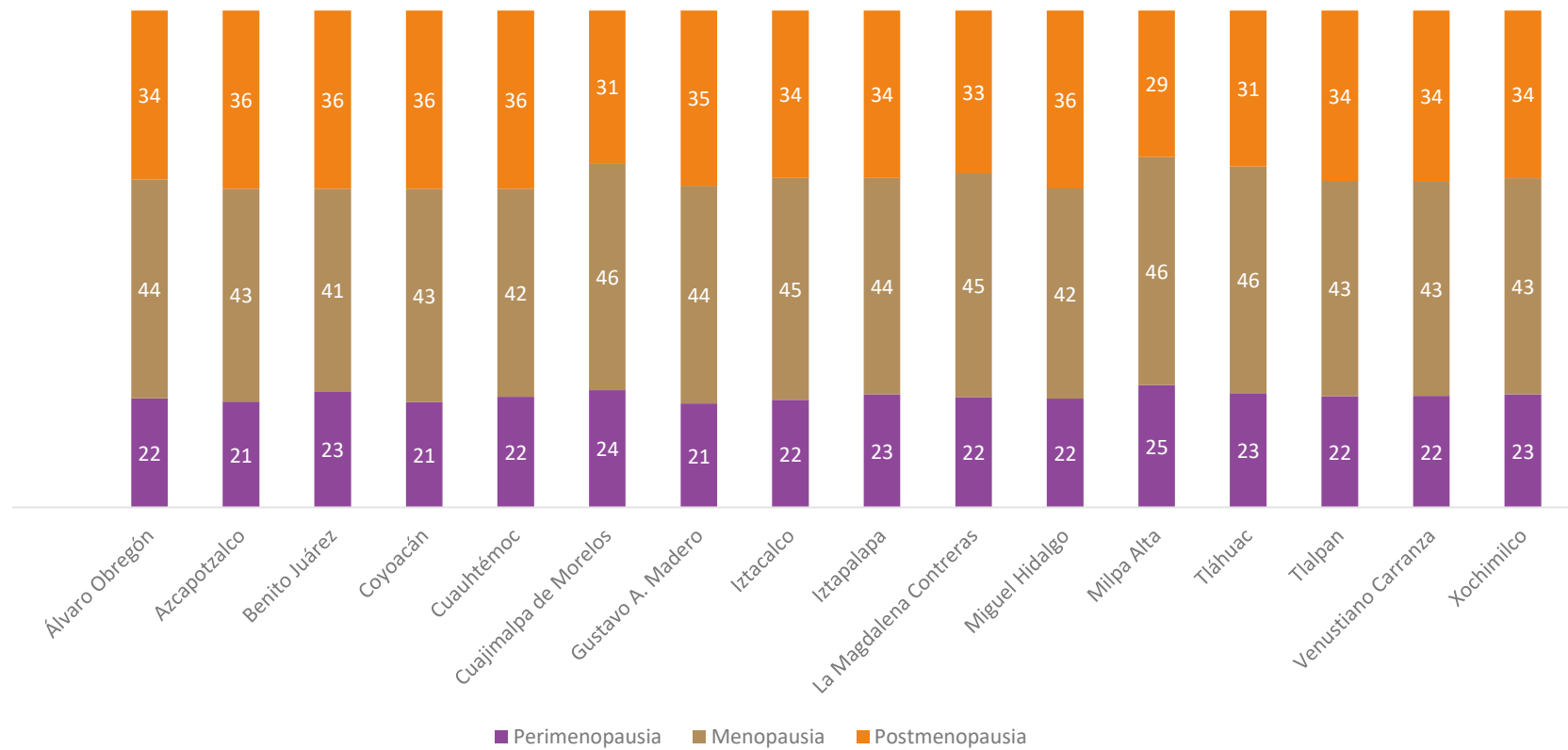
Fuente: Semujeres,2025.

Es relevante considerar que, de acuerdo con del Censo de Población y Vivienda 2020, residen **1,592,428 mujeres** que se encuentran en alguna etapa del climaterio, de estas el **44% se encuentra en menopausia, seguida de 34% en postmenopausia y el 22% en perimenopausia**. La situación cambia de acuerdo con la alcaldía de residencia, tal como se muestra en la Gráfica 1.

¹ De acuerdo con el Grupo de Trabajo de los Estadios de la Edad Reproductiva (STRAW), señalan que la perimenopausia, se caracteriza por fluctuaciones en la concentración de estrógenos y progesterona. Conforme los ciclos se hacen impredecibles, ocurre una disminución de estrógenos, que genera alteraciones fisiológicas y afectivas.

² Para mayor detalle, se sugiere revisar el artículo: *Descripción demográfica, bioquímica y sintomática según los estadios reproductivos STRAW+10 en mujeres mexicanas en la peri y posmenopausia*.

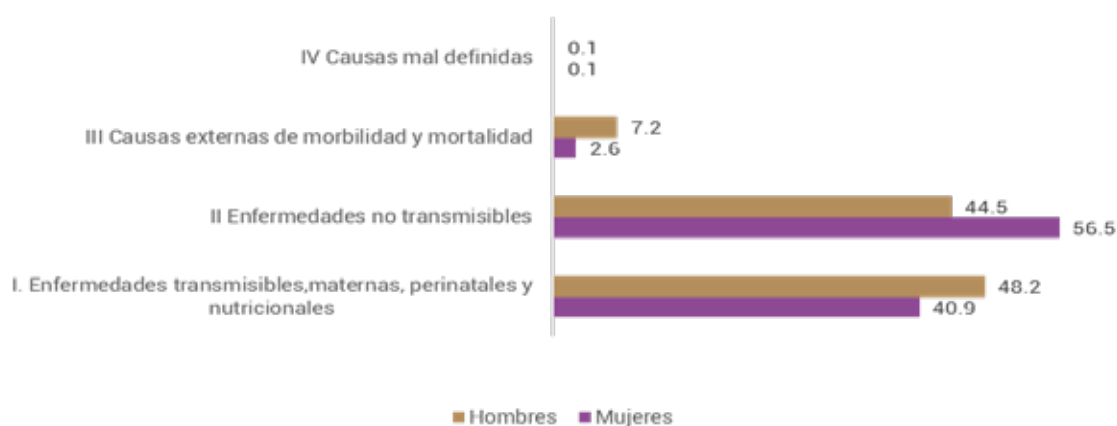
Gráfica 1. Porcentaje de mujeres que se encuentran transitando por alguna etapa del climaterio en la Ciudad de México por alcaldía, 2020.



Fuente: Semujeres, 2025, con datos del Censo de Población y Vivienda 2020.

Lo anterior, considerando que existe una mortalidad diferenciada entre mujeres y hombres de acuerdo con información del Consejo Nacional de Población (CONAPO), en la Ciudad de México, las principales causas de muerte en mujeres, que atraviesan alguna etapa del climaterio, en los rangos de edad de **30 a 59 años y de 60 y más**, se debieron a **enfermedades no transmisibles** (diabetes mellitus, tumores malignos, enfermedades cardiovasculares, enfermedades digestivas, enfermedades del sistema genitourinario, enfermedades respiratorias, enfermedades del sistema nervioso, y otros tumores). Tal como se muestra en las gráficas siguientes.

Gráfica 1. *Distribución de las causas de muerte, en personas adultas de 30 a 59 años de la Ciudad de México,*



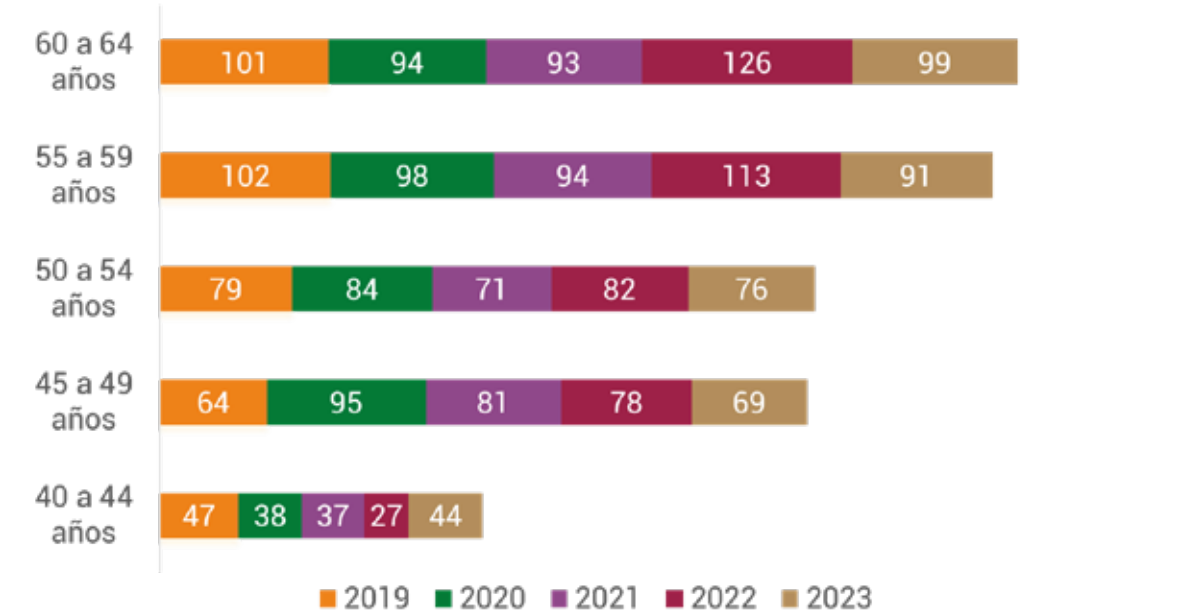
Gráfica 2. *Distribución de las causas de muerte, en personas adultas mayores de 60 años en la Ciudad de México*



Lo anterior, es relevante en términos de los cuidados, que representa ser una mujer en alguna etapa del climaterio, enfrentando alguna condición adicional de salud, por ejemplo, entre los riesgos de la postmenopausia, se encuentran los trastornos como la osteoporosis, es decir la pérdida ósea, aumentando así el riesgo de fracturas en los huesos.

Además, durante la menopausia pueden aumentar las enfermedades vasculares, aunque los efectos de un tratamiento con estrógenos, son aún objeto de debate, debido a que, por un lado, los estrógenos ayudan a prevenir los síntomas de la osteoporosis, pero, por otro lado, el uso prolongado de estos, puede provocar cáncer de endometrio y posiblemente de mama.

Gráfica 3. Defunciones registradas por tumor maligno de mama en la Ciudad de México, por rango de edad de 2019 a 2023.



Fuente: Semujeres, 2025, con datos de Estadísticas de mortalidad de INEGI, 2019 a 2023

ANEXO I

Tabla 3. Casos de Enfermedades en la Ciudad de México hasta la semana epidemiológica 14 de 2024 y 2025 respectivamente.

Enfermedades	2024		2025	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Diabetes mellitus (tipo I) CIE-10ª REV. E10	166	113	22	30
Diabetes mellitus (tipo II) CIE-10ª REV. E11-E14	22439	16852	6275	4749
Hipertensión arterial CIE-10ª REV. I10-I15	23 782	19 626	6439	5307
Enfermedad cerebrovascular CIE-10ª REV. I60-I67, I69	2925	2803	851	843
Insuficiencia venosa periférica CIE-10ª REV. I87.2	20240	8282	5079	2160
Úlceras gastritis y duodenitis CIE-10ª REV. K25-K29	41 503	35749	11253	7903
Desnutrición severa CIE-10ª REV. E40-E43	283	228	51	46
Infección por virus de papiloma humano CIE-10ª REV. B97.7	4 171	901	1658	328
Infecciones respiratorias agudas CIE-10ª REV. J00-J06, J20, J21 excepto J02, J03.0	760 038	578 476	267,904	192,647
Faringitis y amigdalitis estreptocócicas CIE-10ª REV. J02.0, J03.0	4 891	4360	1686	1490
Herpes genital CIE-10ª REV. A60.0	55	540	55	123
Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana CIE-10ª REV. B20-B24,Z21	134	1143	33	283
Tumor maligno de la mama CIE-10ª REV. C50	2953	37	696	7
Tumor maligno del cuello del útero CIE-10ª REV. C53	269	0	50	0
Leucemia CIE-10ª REV. C91-C95	82	96	29	45

Depresión CIE-10ª REV. F32	16747	6346	4695	1773
Enfermedad de Alzheimer CIE-10ª REV. G30	68	25	35	17
Violencia intrafamiliar CIE-10ª REV. Y07.0-Y07.2	1271	137	366	57

Referencias Bibliográficas

- Amaro, María, P.& Arroyo, Sergio, R. (2022). *Menopausia y Andropausia*. Revista de la Universidad de México. núm. 889, Nueva Época.
- Bedia Sánchez, L. M. & Fuentes Morales, S. (2013). *Guía De Práctica Clínica, GPC. Diagnóstico y Tratamiento de la Perimenopausia y Postmenopausia*. Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica: S-01908, recuperado de:
<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos, Día Internacional de Acción por la salud de la Mujer en México, recuperado de:
<https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-de-accion-por-la-salud-de-la-mujer>
- Flores Ramos, Mónica & Martínez Mota, Lucia, 2012 *Perimenopausia y trastornos afectivos: aspectos básicos y clínicos*. Salud Mental, Volumen 35, No.3, mayo-junio, recuperado de:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n3/v35n3a7.pdf>
- Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. (2007). *Cambio de Vida, climaterio y menopausia*. Editorial Umbral Comunicación Participativa, A.C.
- Leyva, J. 2014, *La dominación del cuerpo femenino. Análisis feminista del climaterio y las prácticas de cuidado profesional*, Revista de enfermería Ene, vol.8 no.1 Santa Cruz de La Palma,
- Mogrovejo, Norma, 1994, *Movimiento Urbano y Feminismo Popular en la Ciudad de México*, en *Mujeres y ciudades: participación social, vivienda y vida cotidiana*, Editorial Colmex.
- Organización Mundial de la Salud, (1981). *Investigaciones sobre la Menopausia*. Informe de un grupo científico de la OMS. Serie de informes técnicos 670, Ginebra, Suiza
- Plitt, Laura, 2022, *Que es la perimenopausia y que le ocurre a la mujer cuando se inicia este proceso*. BBCNews, Mundo. 18 de febrero de 2022.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60323321>
- Romero López, E. & Sánchez Miranda, G. (2007), *El Misterio de la Menopausia: la Perspectiva de las Mujeres*. Iztapalapa, Revista de Ciencias

Sociales y Humanidades, núm. 68, enero-junio, 2010, pp.39-55. revi@xanum.uam.mx

Secretaría de Salud, 2015, *Conoce los-Síntomas de la Menopausia*, recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/conoce-los-sintomas-de-la-menopausia>

Secretaria de Salud, 2024 Histórico de Boletín Epidemiológico, Dirección General de Epidemiología, 13 de enero de 2025. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/historico-boletin-epidemiologico>

Secretaria de Salud, 2025, Boletín Epidemiológico, Sistema Único de Información, Núm.15, Volumen 42, del 6 al 12 de abril del 2025. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/991106/Boletin-1525.pdf>

Secretaria de Salud de la Ciudad de México, 2024, Llama SEDESA a eliminar estigmas sobre la Menopausia; se invita a acudir al Centro de Salud más cercano para recibir información, 17 de octubre de 2024. Recuperado de: <https://www.salud.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/671/145/bc3/671145bc3b038769612130.pdf>

Universidad Nacional Autónoma de México, 2025, *Menopausia, No es una enfermedad, es un proceso natural*. Gaceta UNAM. Ciudad Universitaria, México, 31 de marzo de 2025- 10 Número 5, 554, pp. 10-11.

Zolezzi, A. 2022, Género y Salud: Visibilizar las diferencias, Sociedad Mexicana de Salud Pública, Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=3SD54x08WjE&t=211s>



CLARA BRUGADA MOLINA

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

DAPTNHE CUEVAS ORTIZ

Secretaria de las Mujeres

CLAUDIA BENÍTEZ GUZMÁN

Dirección Ejecutiva para una Vida Libre de Violencia