

Experiencia de las MUJERES CANARIAS en perimenopausia y menopausia

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Resumen Ejecutivo

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA • SALUD • COMUNIDAD • COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Una encuesta exploratoria dirigida a mujeres residentes en Canarias (N=660) muestra un déficit generalizado de información y acompañamiento sanitario durante la perimenopausia y menopausia.

El 80% de las participantes declara no haber recibido información útil sobre esta etapa por parte de su centro de salud o médico de familia, y la puntuación media de percepción de escucha por parte de profesionales sanitarios es 1,9 sobre 5. El 84% refiere haber percibido minimización de sus síntomas

Los síntomas más prevalentes —cansancio, dificultad de concentración y cambios de ánimo— superan el 65% de la muestra, y la barrera de acceso más citada es la falta de un punto de referencia claro al que acudir. Estos datos son consistentes con la necesidad de un circuito de formación territorial dirigido a profesionales de enfermería y matronería, en línea con la propuesta remitida a la Gerencia de Atención Primaria de Gran Canaria.

Objetivo y metodología

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

El objetivo de esta encuesta fue registrar, de forma exploratoria, la experiencia percibida por mujeres canarias en perimenopausia, menopausia y postmenopausia respecto a la atención sanitaria recibida, la sintomatología y las necesidades de información y acompañamiento.

Se trata de un estudio observacional, transversal, de naturaleza exploratoria y no probabilística. La recogida de datos se realizó mediante formulario digital autoadministrado y anónimo, difundido a través de los canales de Menopausia en Red entre octubre de 2025 y mayo de 2026. Se registraron 660 respuestas válidas.

El método de muestreo por autoselección impide la extrapolación estadística de los resultados al conjunto de la población canaria. El estudio se plantea como evidencia exploratoria orientada al diseño de intervenciones formativas, no como estudio epidemiológico representativo.

Audiencia Objetivo

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA • SALUD • COMUNIDAD • COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Rango de edades

35-39

5%

40-44

15,6%

45-49

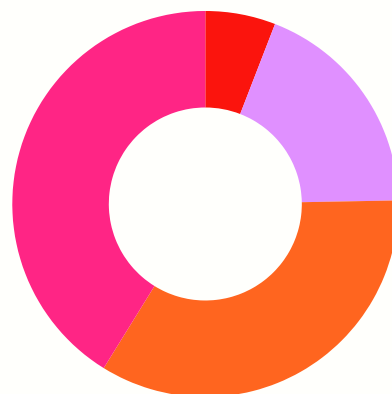
29,4%

50-54

35%

55+

14,4%



Situación actual

Perimenopausia

35%

Postmenopausia

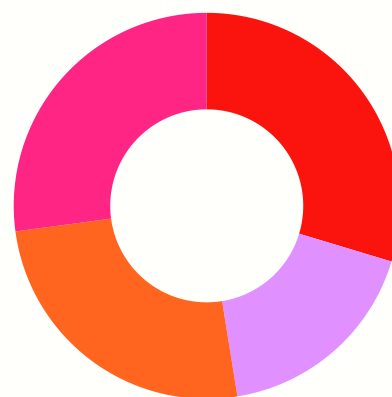
20,6%

Menopausia

12,5%

No lo tiene claro

31,9%



Resultados

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA • SALUD • COMUNIDAD • COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

El 80% de las participantes declara no haber recibido información útil sobre la menopausia en su centro de salud: un 48% responde "no, nunca" y un 32% "no, apenas se ha hablado del tema". Un 3,75% refiere haber recibido información completa y práctica.

A la pregunta sobre percepción de escucha por parte de profesionales sanitarios (escala 1–5), la puntuación media es 1,9, con el 71% de las respuestas en los valores 1 o 2.

El 84% de las participantes refiere haber percibido minimización de sus síntomas ("es la edad", "ya pasará"), con distinta frecuencia: 34% de forma constante, 24% "con frecuencia" y 24% "a veces". Un 14% adicional indica no haberse sentido comprendida.

"No saber a quién acudir" — respuesta recurrente entre las barreras señaladas



Síntomas Frecuentes

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA • SALUD • COMUNIDAD • COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Cansancio	76%
Cambios estado de ánimo	67%
Pérdida concentración	71%
Dificultad para dormir	61%
Dolor articular	61%
Aumento de peso	57%
Sofocos	55%
Sequedad vaginal	48%

Bienestar General

En escala de 1 a 5, la puntuación media de bienestar actual es 2,75, con el 79% de las respuestas en los valores 2 o 3.

Percepción Visibilidad en Canarias

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



MENOPAUSIA
EN RED

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Muy poca	41,9%
Un poco	15%
Cada vez más	30%
La suficiente	1,3%

Sólo el 1,3% de las participantes
considera que en Canarias se
habla suficiente de la
menopausia



Barreras Percibidas

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

No saber a quién acudir	35,6%
Falta de información fiable	28,8%
Falta de tiempo	15,6%
Falta de recursos económicos	9,4%

Información Demandada

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red

Nutrición y alimentación	83%
Suplementación o apoyo natural	70%
Salud emocional y gestión del estrés	65%
Ejercicio y fuerza muscular	64%
Sueño y descanso	55%
Cuidado de la piel y mucosas	50%
Sexualidad y autoestima	47%
Grupos de apoyo o espacios entre mujeres	42%



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA • SALUD • COMUNIDAD • COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Observaciones Cualitativas

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



MENOPAUSIA
EN RED

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

"Que en atención primaria se aborde más esta etapa natural de la mujer..."

"Hay falta de medios en la sanidad pública"

"Que los centros sanitarios hicieran charlas para mujeres en este periodo con enfermeras."

Limitaciones del estudio

- Muestra autoseleccionada a través de canales digitales de Menopausia en Red, lo que introduce un probable sesgo hacia mujeres ya sensibilizadas con la temática.
- Muestreo no probabilístico: los resultados no son generalizables al conjunto de la población canaria en este rango de edad.
- Ausencia de variables de estratificación adicionales (nivel socioeconómico, isla de residencia, ámbito rural/urbano).
- El diseño autoadministrado y anónimo no permite verificación clínica de los datos declarados.

Implicaciones para la GAPGC

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

El déficit de información en atención primaria (80%) y la baja puntuación de percepción de escucha (1,9/5) son consistentes con la necesidad de formación específica en menopausia para profesionales de enfermería y matronería en los territorios de salud priorizados.

La mayor prevalencia de síntomas cognitivos y de energía frente a los vasomotores indica la conveniencia de actualizar el contenido formativo más allá del modelo sintomático clásico.

La barrera principal identificada —no saber a quién acudir (35,6%)— y la baja percepción de visibilidad social (1,3%) son consistentes con la propuesta de un circuito formativo territorial que además establezca puntos de referencia identificables por zona de salud.

Conclusión

OCT 25 - MAY 26

Elaborado por
Menopausia en Red



**MENOPAUSIA
EN RED**

CIENCIA · SALUD · COMUNIDAD · COLABORACIÓN
Conectando conocimiento, cuidando mujeres

Los resultados de esta encuesta exploratoria son consistentes, en dirección y magnitud, con los hallazgos del estudio de mayor escala realizado por Menopausia en Red en 2025 y con los datos disponibles a nivel nacional (AEEM/SIGMADOS). Esta convergencia entre fuentes distintas refuerza la fiabilidad del patrón observado: una proporción mayoritaria de mujeres canarias en perimenopausia y menopausia no recibe información adecuada en el sistema sanitario público, percibe baja escucha profesional y experimenta minimización de sus síntomas.

Estos resultados no deben interpretarse como un juicio sobre el desempeño individual de los profesionales sanitarios, sino como indicador de una carencia formativa estructural: el sistema no ha dotado a enfermería y matronería de Atención Primaria de tiempo, contenido actualizado ni herramientas específicas para abordar el climaterio como motivo de consulta propio. Se trata, por tanto, de una carencia abordable de forma concreta y medible