

# MENO PAUSIA

y trabajo

UGT 

¡Adaptación  
**YA!**

Hay cosas que aun  
**no se hablan** en el  
trabajo



The background is a complex abstract composition. It features a vibrant pink area in the upper right corner, which transitions into a large, dark grey area filled with dense, overlapping brushstrokes. These strokes are thick and expressive, creating a sense of movement and texture. In the lower left, there are faint, light pink shapes and a small cluster of red dots, suggesting a stylized figure or object. The overall aesthetic is modern and artistic.

# LA MENO PAUSIA

La menopausia afecta a **todas las mujeres**



generalmente entre

44 - 55 años

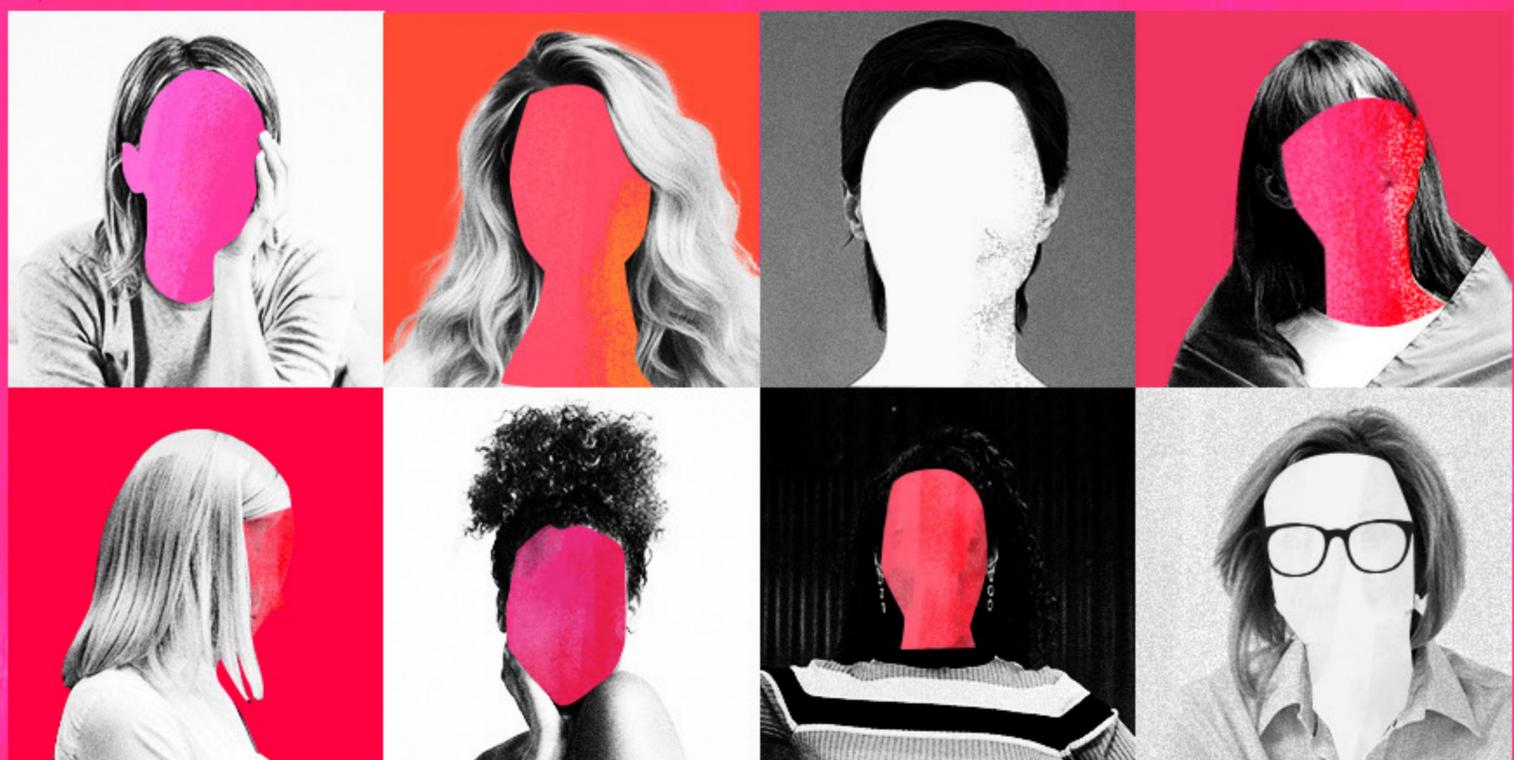


1 de cada 100 mujeres  
sufre **menopausia prematura**



Desde **UGT,**

**defendemos** la necesidad de integrar la perspectiva de género en la salud y seguridad laboral.



## Síntomas físicos

Sofocos  
Insomnio  
Dolores articulares

## Síntomas psicológicos

Ansiedad  
Cambios de humor

Pueden afectar a la **salud física y emocional** de las trabajadoras.

Esto **IMPACTA** en su bienestar y **PRODUCTIVIDAD**, pero a menudo no se tienen en cuenta en los lugares de trabajo.

En España,

**46.4%**



de las **personas**  
**ocupadas** son

**MUJERES**

Un  
**30%**



de **mujeres** en  
**menopausia,**

**han**  
**tenido**  
**bajas**  
**laborales.**

pero solo **1/4**  
parte menciona  
la **verdadera**  
**razón.**

Si todas pasarán  
por esta etapa,

.....  
**¿por qué  
no adaptar  
el entorno  
laboral?**

**UGT propone** medidas concretas para adaptar el entorno laboral a las necesidades de las mujeres en menopausia

Control de **TEMPERATURA** y acceso a zonas de **DESCANSO**

PROPUESTAS DE UGT



**Flexibilidad HORARIA** para gestionar el insomnio y cansancio



PROPUESTAS DE UGT

2

3

**Acceso fácil a BAÑOS**  
adecuados



PROPUESTAS DE UGT

**Sensibilización y FORMACIÓN**  
en las empresas  
sobre menopausia



PROPUESTAS DE UGT

4

5

**Abordar** los riesgos  
**PSICO SOCIALES**



PROPUESTAS DE UGT

Estas **adaptaciones** no solo mejoran el bienestar de las trabajadoras, sino que también **aumentan su productividad y compromiso laboral.**



Hablar de menopausia en el trabajo es

**romper tabúes**

y avanzar hacia **entornos laborales**

**más**

**saludables**

**y equitativos.**

UGT



Por la **igualdad** y la **salud laboral**