

SALUD FEMENINA AL DETALLE:

UN ENFOQUE EN
LAS ETAPAS CLAVE
DE LA VIDA

Una conversación con la
Dra. Danielle Jaurégui
sobre como romper tabúes
y abrir oportunidades para
el cuidado integral de la
mujer.

Voces por la Salud,
iniciativa de *Expo Fac*
Farmacias y Cuidado
personal, reúne a
especialistas que
están liderando una
nueva forma de
entender y atender
la salud en México.



Cédula: **12422647**



VOCES POR
La Salud



En este **White Paper**, que nos atañe a todos en concientización y movilización sobre **LA IMPORTANCIA DE LA SALUD FEMENINA**.

La salud femenina es un tema que toca la vida de más de la mitad de la población mexicana y, sin embargo, sigue marcada por silencios, estigmas y desinformación. Desde la menstruación hasta la menopausia, pasando por la anticoncepción y la incontinencia urinaria, son etapas y condiciones que acompañan a las mujeres a lo largo de su vida y que requieren información clara, acceso a productos de calidad y una orientación profesional que genere confianza.

El Plan Nacional de Desarrollo tiene como una de sus metas y objetivos lograr un México incluyente, que garantice el ejercicio efectivo de los derechos sociales de toda la población que transite hacia una sociedad equitativa e incluyente (CONAPO. 2016); por eso la relevancia de lograr visibilizar las necesidades particulares de las mujeres.

Para el sector farmacéutico, este tema representa **mucho más que una categoría de productos**: es una oportunidad de ser un aliado estratégico para la mujer, ofrecer soluciones personalizadas, romper mitos y fomentar la educación en salud.

El volumen de ventas de las líneas de higiene femenina, anticonceptivos, productos para el cuidado íntimo, suplementos hormonales y soluciones para la incontinencia, muestra el **alto impacto comercial y social** de esta categoría.

En esta edición de **Voces por la Salud**, conversamos con la **Dra. Danielle Jáuregui**, ginecóloga ubicada en la Colonia Del Valle en la Ciudad de México, y divulgadora activa de la salud femenina, sobre cuatro áreas clave donde todos los integrantes de la industria de la salud, pueden marcar una verdadera diferencia.



MENSTRUACIÓN: Educación, acceso y ruptura de estigmas



ANTICONCEPCIÓN:
Libertad informada para decidir



TRANSICIÓN HORMONAL
sin tabúes



DESMITIFICANDO la incontinencia urinaria



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal®

Este White Paper tiene el objetivo de ofrecer a profesionales de la salud, farmacéuticos, empresarios y al público general una herramienta útil para promover una prevención más efectiva, integral y basada en evidencia.

**"HABLAR DE *SALUD FEMENINA* NO ES UN TEMA DE MUJERES,
ES UN TEMA DE *SALUD PÚBLICA*"**





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal

Menstruación: Educación, acceso y ruptura de estigmas

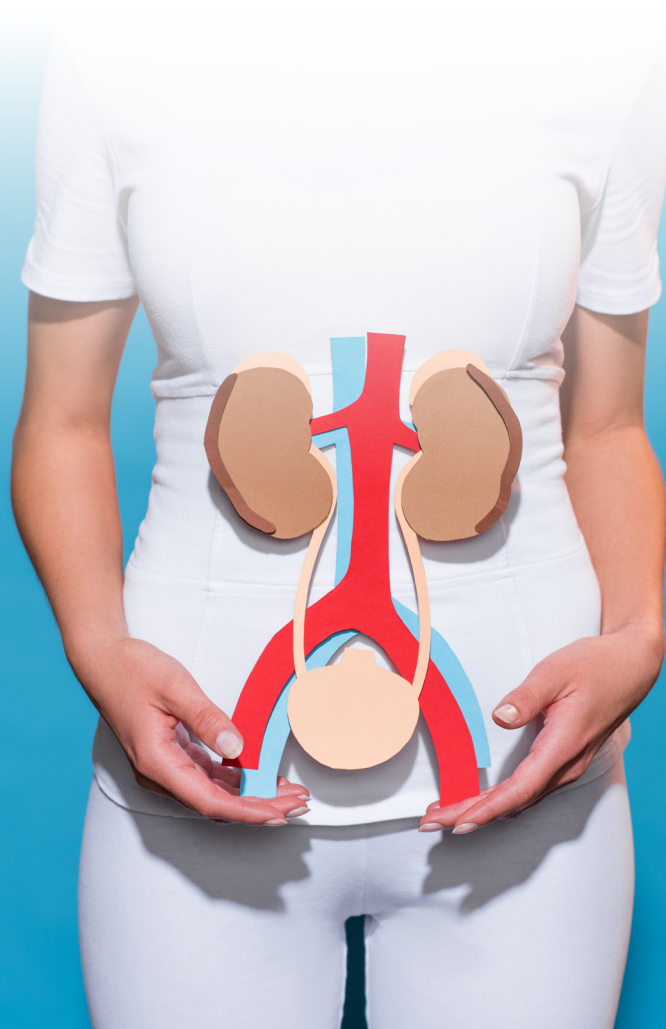
Podemos definir a la menstruación no solo como **un proceso natural y saludable**, también es desgraciadamente uno de los primeros puntos en donde empieza a existir en nuestro país una verdadera **inequidad de género**.

Es sorprendente que en México, más de **9 millones de niñas, adolescentes y mujeres** se enfrentan a barreras de acceso a recursos de higiene y educación. De acuerdo a la UNICEF, al menos **20%** falta a clases al menos una vez por su menstruación y alrededor del **55%** de las mujeres trabajadoras no asiste al trabajo por sentirse incómoda. Esto se debe tanto a la desinformación, como a la falta de infraestructura correcta (Moreno, A. 2025).

Hasta el 69% de las infancias menstruantes no tienen suficiente información cuando comienzan a menstruar (COPRED. 2024).

Por esta razón, la educación menstrual debe comenzar desde la infancia (no solo la infancia menstruante), involucrando tanto a niñas como a niños para normalizar el tema y erradicar el bullying o la vergüenza asociada. Muchas niñas llegan a su primera menstruación sin saber lo que está pasando en su cuerpo, esto no solo genera ansiedad, sino que también limita la forma en que las mujeres viven esta etapa mes tras mes.

LA MENSTRUACIÓN NO DEBE SER UN SECRETO. HABLARLA Y ENTENDERLA ES PARTE DE CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS Y AL PRÓJIMO.

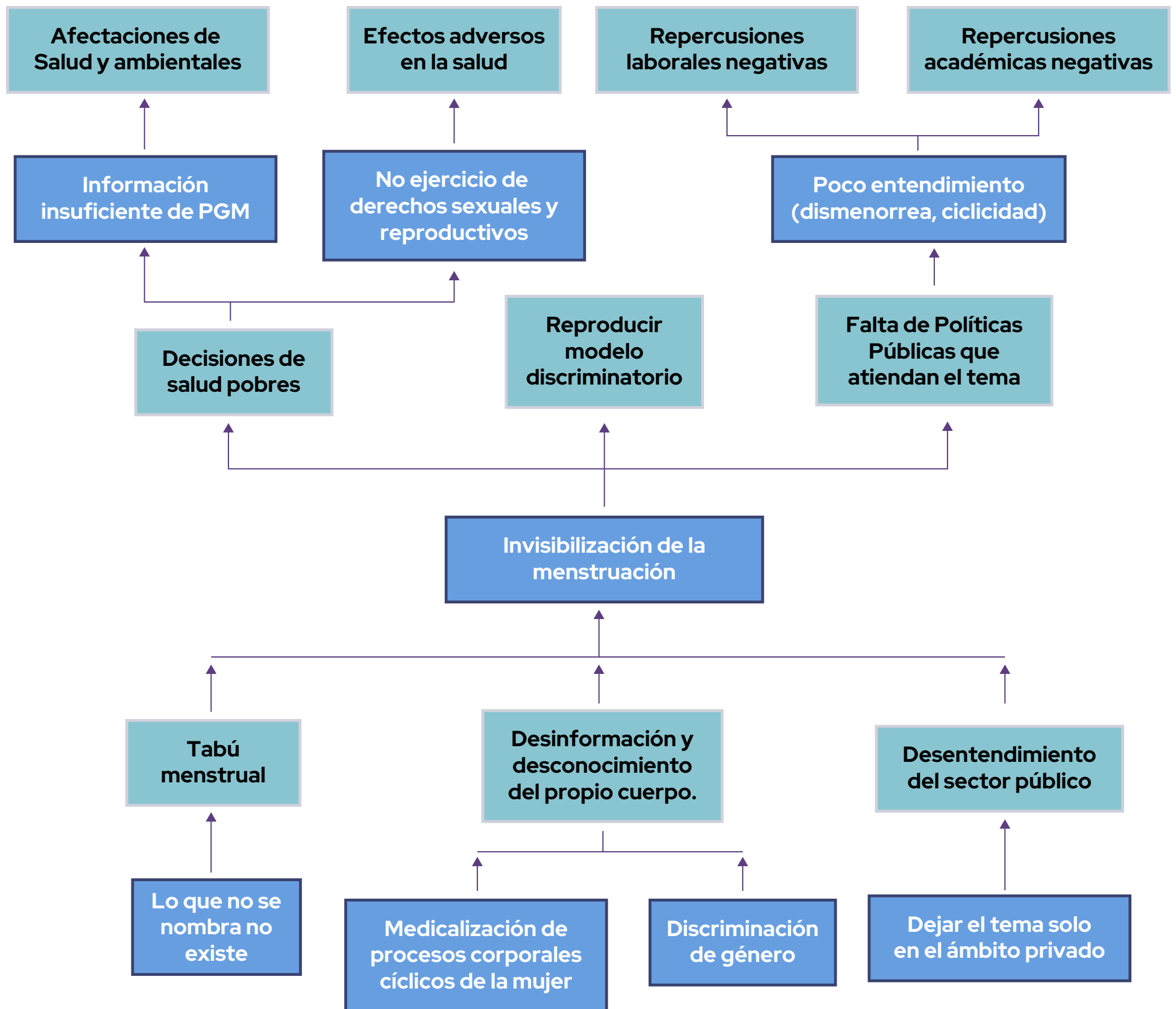




VOCES POR
La Salud



ÁRBOL DE PROBLEMAS RELACIONADO CON LA INVISIBILIZACIÓN DE LA MENSTRUACIÓN



FUENTE: Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED). (2024).
Informe de la Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México

**EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓN NO SOLO ES UN PROBLEMA SOCIAL,
SINO TAMBIÉN UN ASUNTO DE SALUD PÚBLICA.**

- La **industria de la salud** es un aliado fundamental en este tema. Ya que puede:



-  Crear **puntos informativos** sobre gestión menstrual, explicando las opciones disponibles en el mercado como toallas, tampones, copas, discos y calzones menstruales. Cada uno tiene ventajas y desventajas, sin embargo la elección es sencilla, el ideal es el que sea el mejor en términos de comodidad, presupuesto, salud y estilo de vida de cada mujer.
 -  Garantizar la disponibilidad de productos de higiene íntima especializados como jabones o shampoos con pH balanceado.
 -  Capacitar al personal para **orientar sobre uso correcto y ventajas/desventajas** de cada producto.
 -  Difundir información sobre herramientas informáticas, como la **app OKY** (desarrollada por la UNICEF) que brinda información **para niñas y adolescentes sobre la menstruación**.
(<https://www.okyapp.info/mx/>)
 -  Ofrecer **kits de inicio** para adolescentes con variedad de productos y material educativo.
 -  Buscar oportunidades de realizar **alianzas con escuelas** y centros de trabajo para realizar **negociaciones B2B** de productos de gestión menstrual para que éstos estén disponibles en estos puntos como un **beneficio a sus estudiantes y trabajadoras**.

LA MENSTRUACIÓN NO DEBERÍA DOLER EMOCIONALMENTE.
LO QUE DUELE ES QUE SIGAMOS CALLÁNDOLA.



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal

Anticoncepción: Libertad informada para decidir

Derivado de las metas del Plan Nacional de Desarrollo, el Programa Nacional de Población plantea “ampliar las capacidades y oportunidades a la salud y el ejercicio de derechos sexuales y reproductivos para mujeres y hombres”; en el que se considera a la salud como un factor indispensable para el desarrollo óptimo y a la salud sexual y reproductiva como un componente fundamental del bienestar y libertad de las personas (CONAPO. 2016).

Hablar de anticoncepción es hablar de autonomía y derechos reproductivos, pero también de información precisa.

Más del **60% de las mujeres sexualmente activas** en México utiliza un método anticonceptivo, sin embargo, muchas —*sobre todo jóvenes*— toman decisiones basadas en mitos, opiniones de familiares o amigas, o en lo que ven en redes sociales, sin conocer realmente las ventajas y desventajas de cada método.

No existe un método “universalmente mejor” la elección idealmente debe hacerse con **acompañamiento profesional**, considerando la edad, historial clínico, hábitos de vida y preferencias personales. Sin embargo estos son los preferidos por la población mexicana:

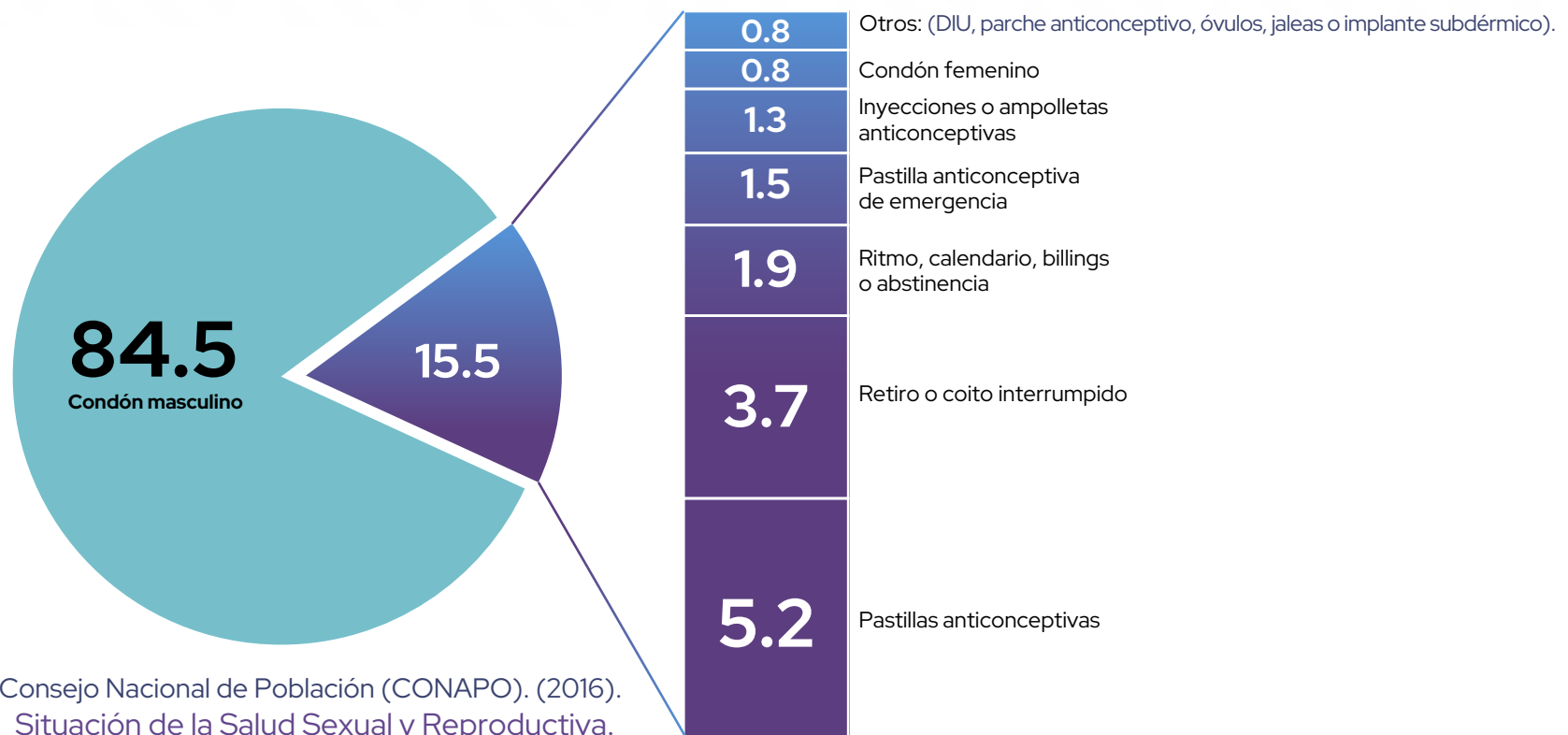




VOCES POR
La Salud

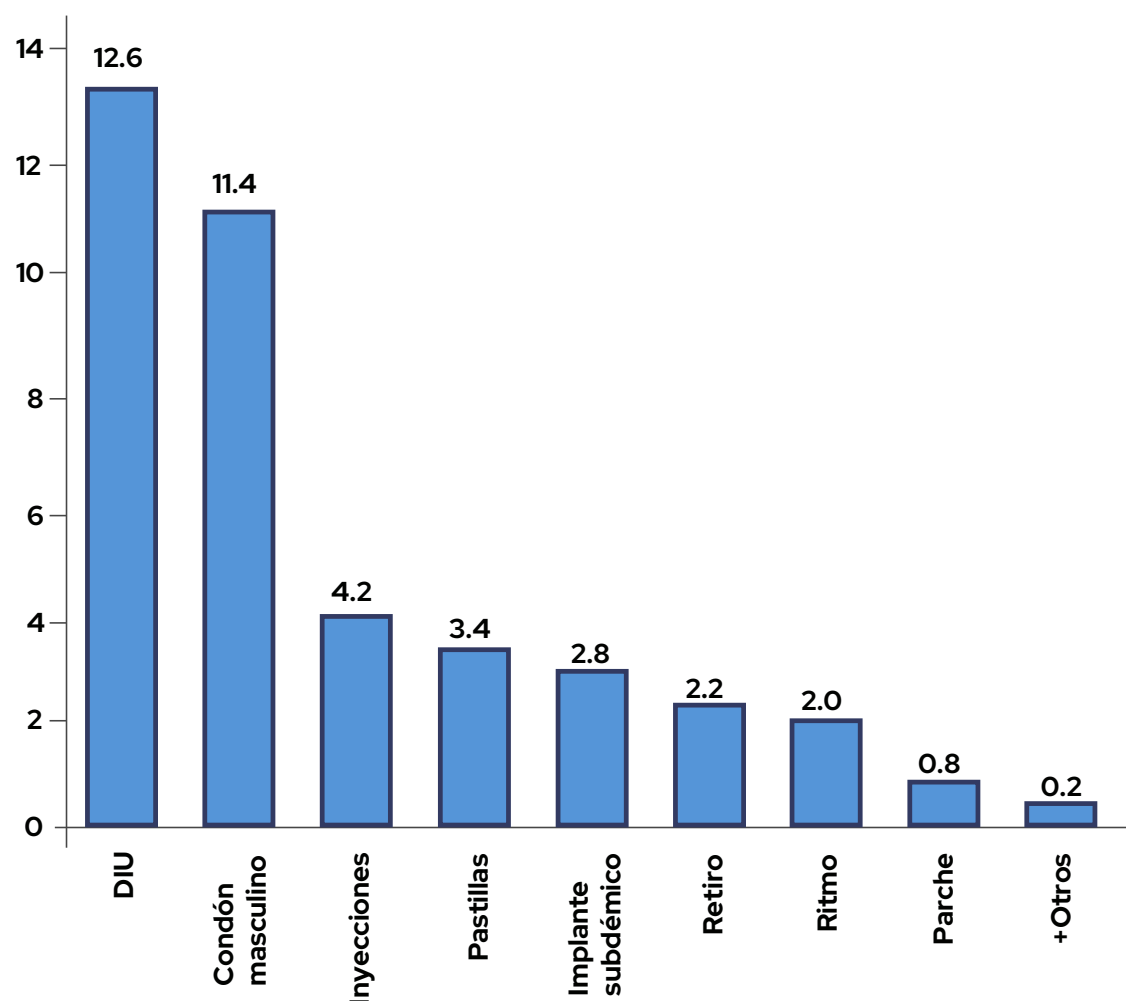


DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE MUJERES QUE HICIERON USO DE ANTICONCEPTIVOS EN LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL



FUENTE: Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2016).
Situación de la Salud Sexual y Reproductiva.

PREVALENCIA ANTICONCEPTIVA EN MUJERES SEXUALMENTE ACTIVAS



FUENTE: Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2016).
Situación de la Salud Sexual y Reproductiva.

Sin embargo, hay mujeres que, por miedo o desinformación, rechazan métodos seguros y efectivos, mientras otras utilizan anticonceptivos de forma inadecuada, como la pastilla de emergencia repetidamente, sin entender que no es un método anticonceptivo que se debe usar de forma regular, es para ocasiones especiales no planeadas (máximo 2 veces al año).



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal

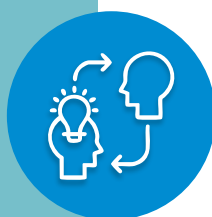
Se recomienda a todos los integrantes de la **industria de la salud:**



Mantener un portafolio amplio y disponible, libre de juicios: condones, pastillas, inyecciones, parches, anillos, DIUs, de acuerdo a la licencia sanitaria del establecimiento.



Solicitar a los laboratorios fabricantes de los mismos, que se apoye con la distribución de material educativo sobre uso correcto, frecuencia y combinación de métodos.

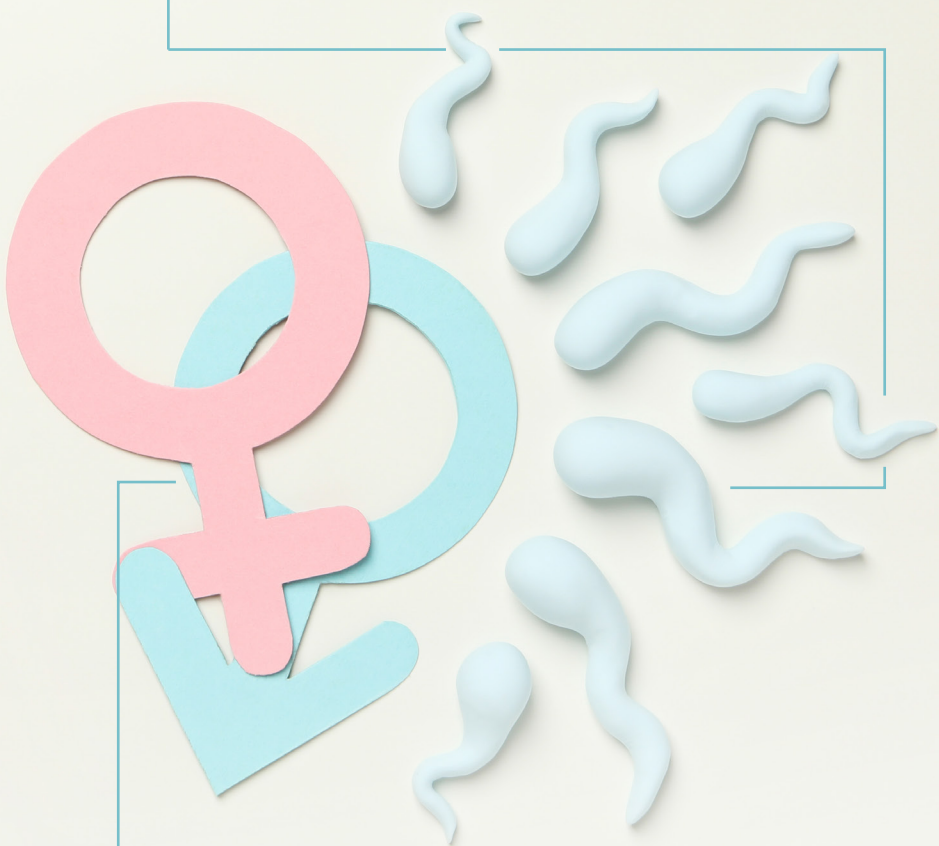


Capacitar al personal para explicar diferencias y derribar mitos.



Promover el uso combinado de métodos (por ejemplo, condón + método hormonal) para prevenir enfermedades de transmisión sexual.

**LA ANTICONCEPCIÓN ES LIBERTAD.
PERO UNA LIBERTAD QUE SOLO
SE EJERCE PLENAMENTE CUANDO
SE TIENE LA INFORMACIÓN
CORRECTA.**





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal

Transición hormonal sin tabúes

La menopausia y la perimenopausia son de cierta forma, **etapas invisibilizadas** de la salud femenina. Aunque todas las mujeres las atraviesan (en México, más del 13% de las mujeres está en alguna etapa de este cambio), pocas cuentan con información clara para identificar síntomas, buscar ayuda y tomar decisiones que mejoren su calidad de vida.

Esta etapa puede iniciar hasta una década antes del último periodo menstrual, y se acompaña de diversos cambios como bochornos, alteraciones del sueño, sequedad vaginal, irritabilidad, aumento de peso, cambios en la piel, entre muchos otros ya que se estima que hay alrededor de 40 síntomas relacionados con la menopausia. Las repercusiones de vivir con ello a mediano plazo son diversas e incluyen: cansancio crónico, cambios en la memoria, baja autoestima y depresión, así como afectación en la vida sexual e interpersonal, todo lo cual deriva en pérdida de la calidad de vida y disminución de la capacidad funcional (Ramírez. 2025).

La menopausia, no es una enfermedad, pero sí un proceso biológico ya que es una transición importante, que merece atención, acompañamiento y no ser abordado en silencio. El tratamiento no es igual para todas, hay opciones hormonales y no hormonales.

Lo importante es individualizar y que la mujer lo pueda abordar con total dignidad y normalidad.

Uno de los puntos que más preocupa a las mujeres es la terapia hormonal, muchas veces alimentado por desinformación o experiencias ajenas, sin embargo cuando está indicada y supervisada por un médico, puede mejorar significativamente los síntomas y prevenir complicaciones como la osteoporosis (UNAM. Global. 2024).





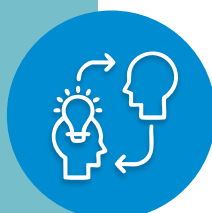
VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal®

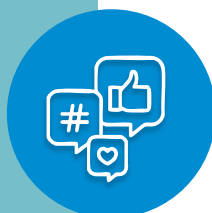
- Para apoyar esta **fase de la vida de la mujer**, desde esta industria, se recomienda:



Incluir inventario de productos como lubricantes, hidratantes vaginales, suplementos de calcio y vitamina D, isoflavonas de soya y otros complementos recomendados para esta etapa; así como el abasto de tratamientos hormonales indicados para esta etapa.



Capacitar al personal para recomendar opciones seguras e identificar las que requieren supervisión médica.



Organizar campañas que normalicen la conversación sobre menopausia y autocuidado, una gran oportunidad puede ser cada 18 de octubre en el marco del Día Internacional de la Menopausia.



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal®

Transición hormonal sin tabúes

La incontinencia urinaria es uno de los **tabús más persistentes** en salud femenina. Aunque generalmente afecta a 1 de cada 3 mujeres después de los 35 años, muchas la asumen como una consecuencia “normal” del paso del tiempo, y por vergüenza evitan hablarla y abordarla correctamente, incluso con su familia.

Las causas son múltiples: embarazos, partos vaginales, cirugías ginecológicas, cambios hormonales, debilidad del piso pélvico, sobrepeso o ciertas enfermedades crónicas que incluso no se relacionan con el envejecimiento.

Desde ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico hasta tratamientos médicos y quirúrgicos, existen opciones que mejoran notablemente la calidad de vida. Sin embargo, también es importante la normalización del cuidado personal, pero para que las mujeres lleguen a las soluciones correctas, es necesario **ROMPER EL SILENCIO.**





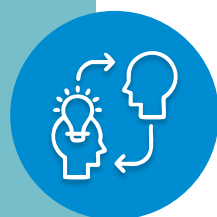
VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal

La **industria de la salud** tienen un papel doble: ofrecer soluciones de cuidado diario y **fomentar que las mujeres consulten a un especialista** si esto resulta una molestia mayor. Se recomienda:



Ofrecer productos de cuidado discreto y moderno como ropa interior absorbente, protectores diarios especializados y sábanas impermeables.



Capacitar al personal para recomendar opciones según el nivel de incontinencia, sin incomodar a la cliente.



Disponer de material informativo que explique qué es la incontinencia, cómo se trata y cuándo acudir al médico.



Visibilizar la exhibición de estos productos, evitando que se ubiquen en zonas ocultas o “de vergüenza”.





VOCES POR
La Salud



La salud femenina es un eje clave para el bienestar social y una oportunidad para que la industria de la salud mejore su oferta y logre una verdadera conexión con un sector de consumo altamente relevante, tanto a nivel económico como a nivel comunitario.

Romper los tabúes, educar y orientar con empatía son pasos que no solo fidelizan a las clientas, sino que mejoran la calidad de vida de millones de mujeres.

EN CADA ETAPA DE LA VIDA, UNA FARMACIA, UN HOSPITAL, UN CONSULTORIO INFORMADO Y COMPROMETIDO PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

REFERENCIAS

- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED). (2024). Informe de la Encuesta sobre Gestión Menstrual en la Ciudad de México.
- Consejo Nacional de Población (CONAPO). (2016). Situación de la Salud Sexual y Reproductiva.
- Jaúregui, D. (2026, Julio 15). Salud Femenina al Detalle: Un Enfoque en las Etapas Clave de la Vida [Entrevista de video]. ExpoFac Farmacias y Cuidado Personal.
<https://www.youtube.com/@EXPOFACFARMACIAS>.
- Moreno, A. (2025, mayo 27). Menstrual Hygiene Day: Mexico Still Falling Behind. Mexico Business News. <https://mexicobusiness.news/health/news/menstrual-hygiene-day-mexico-still-falling-behind>
- Ramírez M. (2025, 10 de marzo). Ninguna política de salud para 6 millones de mexicanas en menopausia. El Economista.
<https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/ninguna-politica-salud-6-millones-mexicanas-menopausia-20250310-749938.html>
- UNAM Global. (2024, 16 de octubre). Día Mundial de la Menopausia 2024. Revista UNAM Global.
https://unamglobal.unam.mx/global_revista/dia-mundial-de-la-menopausia-2024/



VOCES POR
La Salud

Dra.
DANIELLE JAURÉGUI
Cédula: 12422647



www.expofac.mx



Expo FAC es la primera expo en México dedicada 100% al abastecimiento para farmacias y el cuidado personal.

Un espacio creado para conectar con proveedores clave, descubrir soluciones reales y hacer crecer tu negocio en salud.

TE ESPERAMOS EL 8 Y 9 DE OCTUBRE EN



**¡REGISTRO
SIN COSTO!**

**TRANSFORMEMOS JUNTOS EL FUTURO DE LA
SALUD Y EL RETAIL FARMACÉUTICO EN MÉXICO.**