

Segons la 1a Edició de l'estudi "L'impacte de la menopausa a la feina a Espanya 2025"
d'EADA Business School

Els símptomes de la menopausa afecten el 93,5% de les treballadores, però només el 5% de les empreses ofereix mesures de suport

- El 80% de les dones reporten cansament, el 75% problemes de son, i el 74% molèsties musculars.
- Tot i els símptomes de la menopausa, el 71% de les dones segueix compromesa laboralment.
- Durant la menopausa, les dones amb càrrecs de responsabilitat mostren més seguretat psicològica, més implicació laboral i menys intenció de deixar la feina, en comparació amb els que no ocupen aquests llocs.
- La flexibilitat horària, els tallers informatius i el teletreball són algunes de les possibles mesures més valorades entre les dones enquestades que poden oferir les empreses.

Barcelona, 27 de maig de 2025. La menopausa continua sent un tema invisibilitzat a l'entorn laboral, malgrat el seu alt impacte en la salut, el benestar i el rendiment professional de les dones. Així ho evidencia la primera edició de l'estudi "[L'impacte de la menopausa a la feina a Espanya 2025](#)", impulsat per EADA Business School i liderat per Aline Masuda, PhD, investigadora i professora d'EADA. L'informe està basat en enquestes fetes a 575 dones actives laboralment a Espanya amb edats compreses entre els 45 i els 58 anys.

Els resultats mostren que el 93,5% de les participants presenta almenys un símptoma de menopausa, i el 60,4% en reporta set o més. Entre els més freqüents hi ha el cansament (80%), els problemes de son (75%) i les molèsties musculars (74%). Tot i aquest impacte físic i emocional, el 71% de les dones manté una alta implicació laboral i el 82% no s'ha absentat mai per aquests símptomes. Tot i això, la resiliència de les dones té un cost i és que més del 50% ha considerat abandonar el seu lloc de treball, especialment entre els que pateixen una càrrega simptomàtica més intensa.

Tot i aquestes dades, només el 5% de les empreses ofereix algun tipus de benefici laboral específic per a dones en etapa de menopausa. A més, encara que més de la meitat de les dones enquestades se senten còmodes parlant de menopausa, el 53% no ha parlat mai del tema en el seu entorn laboral, cosa que reflecteix una important barrera cultural i reforça una sensació de solitud i

aïllament, especialment en travessar símptomes intensos sense reconeixement ni acompanyament per part de l'entorn.

"La menopausa continua sent una etapa invisibilitzada a l'entorn laboral. Tot i que la majoria de les dones travessa aquesta fase amb compromís i motivació, l'escàs suport institucional representa un risc real per a la retenció del talent femení. És moment que les organitzacions reconeguin aquesta realitat i promoguin entorns més empàtics, flexibles i informatzats", comenta l'investigador.

Entre les mesures més valorades per les treballadores per afrontar aquesta etapa hi ha la flexibilitat horària, els tallers informatius i el teletreball. Tot i això, encara que aquesta última opció és una de les més demandades per suportar els símptomes de la menopausa, la seva implementació no sempre resulta beneficiosa. "En molts casos, el teletreball prolonga la jornada laboral i comporta un nivell més alt de cansament, per la qual cosa és fonamental promoure que aquestes mesures vagin acompanyades de polítiques que garanteixin la desconexió digital i l'equilibri entre vida personal i professional", argumenta Aline Masuda.

Així mateix, la relació entre el lideratge femení i la resiliència organitzacional és un dels resultats rellevants de l'estudi. S'observa que les dones en posicions de responsabilitat presenten més seguretat psicològica (12% per sobre) i més implicació laboral (un 15% superior) que aquelles que no ocupen aquests llocs, cosa que demostra que empoderar les dones i visibilitzar les seves necessitats no només les beneficia a nivell individual, sinó que també enforteix internament les organitzacions.

Sobre EADA Business School

[EADA Business School Barcelona](#) va ser creada el 1957 per un grup d'empresaris i professionals com a institució independent tant ideològicament com econòmicament. Està reconeguda pels principals rànquings internacionals com ara el Financial Times o The Economist i compta amb les acreditacions mundials EQUIS i AMBA que reconeix la qualitat dels seus programes MBA. El manifest *Leading What Matters* defineix el propòsit d'EADA Business School mitjançant el qual, si volem moure el món, potser només hem de preparar els que el mouen.

Per a més informació Roman:

Sergi López – s.lopez@romanrm.com - 649 354 568
Elisa Álvarez – e.alvarez@romanrm.com - 649 294 695