



BOLETÍN WELLNESS

Menopausia, lo que muchas personas no saben al respecto

Día Mundial de la Alimentación: ¿Cómo reducir el desperdicio de alimentos?

Pensamiento Visual

Octubre 2025

Menopausia, lo que muchas personas no saben al respecto

La **menopausia** es una etapa natural del envejecimiento femenino, diagnosticada tras **12 meses sin menstruación**. La edad promedio es de **51 años**, pero puede aparecer entre los 45 y 55 años.

Lo que muchas personas no saben es que:

La menopausia no es un evento aislado, sino un **proceso que se extiende por años**.

Incluye la perimenopausia, que **puede comenzar desde los 40 años**, con síntomas fluctuantes.

Afecta mucho más que el sistema reproductivo: corazón, huesos, cerebro, piel, emociones y calidad de vida laboral.

Síntomas poco reconocidos o mal entendidos

SOFOCOS Y SUDORES NOCTURNOS: afectan hasta al 75 % de las mujeres, pueden durar de 7 a 14 años y a veces son confundidos con ansiedad o hipertensión.

CAMBIOS EMOCIONALES Y MENTALES: aumento en la incidencia de ansiedad, depresión, pérdida de memoria y concentración, muchas veces mal diagnosticados como trastornos psiquiátricos.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: se pierde la protección estrogénica, aumentando el riesgo de hipertensión, infarto y dislipidemia.

SÍNDROME GENITOURINARIO DE LA MENOPAUSIA: Pérdida de elasticidad y lubricación vaginal, hay incremento de infecciones urinarias y dolor al tener relaciones sexuales. Solo el 25 % de las mujeres lo reportan por vergüenza o falta de información.

OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS: se acelera la pérdida ósea por falta de estrógeno, aumentando el riesgo de fracturas.

Estigmas y realidades sociales

1

El 62 % de las mujeres considera que **la menopausia sigue siendo un tema tabú**.

2

El **70 %** no recibe información médica antes del inicio de los síntomas.

3

Muchas mujeres son **diagnosticadas erróneamente con depresión o trastornos de ansiedad**, sin considerar el contexto hormonal.



Nuevas opciones terapéuticas

TERAPIA HORMONAL:

Estudios recientes indican menos riesgos cardiovasculares si se inicia en los primeros años menopáusicos y puede proteger también frente al deterioro cognitivo.

TRATAMIENTOS NO HORMONALES:

Fezolinetant ofrece una opción eficaz para sofocos sin hormonas, aunque requiere vigilancia hepática.



Menopausia y vida laboral

- La menopausia es una **causa importante de ausentismo laboral**, fatiga, dificultades cognitivas y disminución de la productividad.
- En América Latina, **aún es un desafío** implementar programas laborales sobre salud hormonal.
- Además, un estudio internacional señala que **65 %** de quienes la padecen sufren ansiedad o vergüenza, y más del **60 %** la consideran un tema tabú, afectando productividad y bienestar emocional.

¿Cómo mejorar la calidad de vida?

- **CONSULTA MÉDICA** con un profesional especializado en climaterio.
- **EVALUACIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR**, osteoporosis y salud mental.
- **ALIMENTACIÓN** rica en calcio, omega-3 y antioxidantes.
- **EJERCICIO** aeróbico y de resistencia, al menos 150 min por semana.
- **APOYO PSICOLÓGICO** y terapia de pareja si hay cambios en la sexualidad.
- **HABLAR ABIERTAMENTE DEL TEMA** para eliminar estigmas.
- **PROMOVER LA VISIBILIDAD:** hablar abiertamente ayuda a derribar tabúes y mejorar la calidad de vida colectiva.



La menopausia es una etapa profundamente transformadora que va más allá del fin de la menstruación, **siendo un proceso integral que afecta la salud física, emocional, social y económica**. Gracias a los avances en terapias hormonales y no hormonales, además de cambios en estilo de vida y cultura, **hoy se pueden aliviar sus consecuencias**.

Reconocer sus manifestaciones, informar adecuadamente, eliminar mitos y brindar herramientas terapéuticas y sociales puede marcar una gran diferencia en la vida de millones de mujeres.

Bibliografía

- WHO. Fact sheet: Menopausia
- Oficina para la Salud de la Mujer. Síntomas y alivio de la menopausia (último mes)
- Stanley Brock. Menopause Hormone Therapy is Making a Comeback (Mar 2025)
- Nature. The new science of menopause: these emerging therapies
- Veozah/Fezolinetant. FDA & EMA approval (2023) y mecanismo
- ScienceDaily (25jun2025): efecto de la actividad sexual
- Mayo Clinic/Mayo Clinic Proceedings & datos laborales
- Astellas International Women's Day survey (2025)

Día Mundial de la Alimentación:

¿cómo puedo reducir el desperdicio de alimentos?

Cada **16 de octubre**, conmemoramos el Día Mundial de la Alimentación, una fecha que nos invita a reflexionar sobre cómo producimos, distribuimos y consumimos nuestros alimentos. En este contexto, uno de los desafíos más urgentes es el desperdicio de alimentos, un problema que afecta tanto al medio ambiente como a la seguridad alimentaria.



¿Cuánto desperdiciamos?

En México, se desperdician 20 millones de toneladas de comida cada año, lo que representa el 35% de los alimentos producidos en el país. De esta cifra, 11 millones de toneladas provienen directamente de los hogares. A nivel global, se calcula que de desperdician 1.3 billones de toneladas al año.

Este fenómeno no solo implica una pérdida de recursos, sino también un impacto ambiental significativo: en México, el desperdicio genera 36 millones de toneladas de CO₂, equivalente a lo que emiten 15.7 millones de automóviles en un año.

A nivel nacional, se llevan a cabo esfuerzos públicos y privados para contener este problema, como el Acuerdo Voluntario Pacto por la Comida, cuyo objetivo es reducir e 50% el desperdicio a través de acciones integrales con Gobierno e Industrias Privadas de Alimentos y Bebidas.

Ideas innovadoras que intentan mejorar al mundo

La Tecnología también suma en este tema, desde la utilización de IA para predecir con mayor certeza la demanda de los productos, ayudando a toda la cadena productiva a ser más eficiente; aplicaciones para calcular insumos en los restaurantes, la venta de excedentes y donación de alimentos.; sistemas de compostaje automatizado.



¿Qué nos toca a cada uno?

Independientemente de que busquemos tener un impacto más allá de nuestra casa, podemos hacer diferencia y contribuir comenzando desde ella, con acciones simples y efectivas, que a continuación te compartimos:

1

PLANEA TUS MENÚS SEMANALES.

- Diseña un menú, considerando primero los alimentos con los que ya cuentas en casa y aquellos que ya están cercanos a la fecha de caducidad.

2

COMPRAS CONSCIENTES

- Haz una lista antes de ir a comprar los alimentos que necesitas, considerando las porciones que requieres para tu menú y cuidando no comprar en exceso.
- Estando en el súper, evita compras impulsivas y promociones de productos que no necesitas y que probablemente terminen pasando a la lista de desperdicios.

3

ALMACENAMIENTO INTELIGENTE.

- Usa envases herméticos para evitar que haya una contaminación cruzada.
- Lava y seca frutas y verduras antes de almacenarlas en el refrigerador o a temperatura ambiente. La suciedad y humedad en exceso pueden acelerar su proceso de descomposición.
- Organiza tu refrigerador y despensa con el sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas).
- Congela porciones individuales de comida (verduras, carnes, platillos), porque la regla es que, alimento descongelado, no se vuelve a congelar.
- Etiqueta la fecha de congelación.
- Mantén la temperatura de tu refrigerador menor a 7°C y congelador a -18°C o menos y evita fluctuaciones de temperatura.



Tips para organizar el refrigerador

1er Nivel:

PRODUCTOS LÁCTEOS (EXCEPTO LA LECHE) Y EMBUTIDOS.



Utiliza contenedores con tapa de plástico y bolsas herméticas que se puedan etiquetar (fecha elaboración o caducidad) y sean resistentes.

2do Nivel:

ACOMODA LA COMIDA YA PREPARADA O LA QUE HAYA SOBRADO, POR EJEMPLO: ARROZ, SOPAS, VERDURAS COCIDAS, UN PASTEL, ETC.

3er Nivel:

LAS CARNES CRUDAS; SIEMPRE EN RECIPIENTES CONTAPA HERMÉTICA O CUBIERTAS CON PLÁSTICO, ASÍ EVITARÁS UNA CONTAMINACIÓN CRUZADA Y EL DESPRENDIMIENTO DE OLORES.



EN LA PUERTA COLOCA EN EL 1ER NIVEL EL HUEVO Y SALSAS CUYA PREPARACIÓN NO REQUIERA TANTO FRIO.

EN LOS CAJONES DE ABAJO COLOCA LAS FRUTAS Y VERDURAS; SI ESTAN EN BOLSA PROCURA QUE TENGAN CIRCULACIÓN DE AIRE PARA EVITAR QUE SE DESCOMPONGAN.

Ideas ingeniosas para medir y tratar el desperdicio

Si quieres comenzar con acciones para evitar el desperdicio de alimentos, pero quieres medirlas para motivarte y lograr que el consumo inteligente sea uno de tus hábitos, una idea para esto podría ser tener un contenedor especial para alimentos desperdiciados, no necesariamente para basura orgánica. Comienza colocando una línea la primera semana con lo que acumulaste, emprende acciones correctivas y continúa midiendo la cantidad de alimentos desperdiciados para conocer tu avance.

Reducir el desperdicio de alimentos es una responsabilidad compartida.

Cada acción cuenta: desde planear mejor nuestras comidas hasta aprovechar cada ingrediente. En este Día Mundial de la Alimentación, te invitamos a ser parte del cambio. Porque alimentar el futuro empieza en casa.



Bibliografía

- World Bank & WRAP. (2020). A conceptual framework for a national strategy on food loss and waste in Mexico. WRAP – The Waste and Resources Action Programme. Recuperado de <https://www.wrap.ngo/resources/report/conceptual-framework-national-strategy-food-loss-and-waste-mexico>
- Pacto por la Comida. (s.f.). Acuerdos voluntarios. Recuperado de [https://pactoporlacomida.org/acuerdo-voluntarios/Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales \(SEMARNAT\). \(2022\). Impacto ambiental del desperdicio de alimentos. https://www.gob.mx/semarnat/articulos/desperdicio-de-alimentos-y-su-impacto-ambiental](https://pactoporlacomida.org/acuerdo-voluntarios/Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2022). Impacto ambiental del desperdicio de alimentos. https://www.gob.mx/semarnat/articulos/desperdicio-de-alimentos-y-su-impacto-ambiental)
- Nestlé Professional. (s.f.). Reducir el desperdicio de alimentos en los negocios. Recuperado de <https://www.nestleprofessional.com.mx/articulos/reducir-desperdicio-alimentos-negocios>
- García, G. (2022, 13 de abril). Herramientas tecnológicas para reducir el desperdicio de alimentos. The Food Tech. Recuperado de <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/herramientas-tecnologicas-para-reducir>



Pensamiento Visual

El pensamiento visual es una herramienta para **exponer, presentar, transmitir o comunicar las ideas mediante dibujos sencillos y de fácil reconocimiento**. También se le conoce como visual thinking y su objetivo es el de entender mejor algún asunto o el de clarificarlo para otros.

Se estima que alrededor del 90 % de la información que llega al cerebro es de tipo visual. A su vez, el ser humano procesa las imágenes hasta 60 000 veces más rápido que los textos de otra naturaleza. Solo esos dos datos nos dan una idea de la importancia que tiene el pensamiento visual.

El concepto de pensamiento visual fue acuñado por Rudolf Arnheim, en 1969. Más adelante fue desarrollado por Dan Roam en su libro *Tu mundo en una servilleta, el proceso del pensamiento visual*. Allí se adentra en los procesos que dan forma a este concepto y detalla su funcionamiento.

El pensamiento visual: una herramienta fabulosa

El *pensamiento visual* nos permite procesar las ideas de una manera más rápida e intuitiva. A través de un dibujo, incluso un garabato, se descubren, generan, desarrollan, manipulan y relacionan ideas que no son evidentes a primera vista.

Ese vínculo entre imagen e ideas es innato en el ser humano. De hecho, los niños aprenden y expresan el mundo de manera visual, antes que verbal. Así mismo, las pinturas rupestres aparecieron en los albores de la humanidad, antes que la comunicación a través de los signos abstractos del idioma.

Siempre se ha dicho que el lenguaje es la envoltura del pensamiento, pero según el propio Rudolf Arnheim “la visión es el medio primordial del pensamiento”. Todo pensamiento es en sí mismo una imagen mental. Para Arnheim, el pensamiento visual **es metafórico e inconsciente; se hace consciente a través de la representación gráfica**.

Las fases del pensamiento visual

Dan Roam describió el *visual thinking* como un proceso que se da en cuatro fases: mirar, ver, imaginar y mostrar. Dichas etapas no transcurren necesariamente en este orden, aunque lo más frecuente es que sí lo hagan. Veamos cada una de las fases:

VER. Significa recolectar información y seleccionarla, desechando a la vez lo que no se considera relevante.

MIRAR. Consiste en agrupar la información a través del reconocimiento de patrones y elección de los elementos interesantes. Así se forman categorías o clasificaciones.

IMAGINAR. Tiene que ver con la interpretación de los elementos y la manipulación de los mismos, de modo que se creen nuevos elementos y se construya un significado coherente.

MOSTRAR. Implica sintetizar y clarificar, poniéndolo en un marco visual adecuado y compartiéndolo con los demás para obtener retroalimentación.

A través del pensamiento visual se comunican **conceptos, patrones e ideas de manera gráfica y desde una perspectiva minimalista.**

Esto es, empleando una mínima cantidad de elementos para expresar una máxima cantidad y calidad de significados.



Aplicaciones del pensamiento visual

El pensamiento visual es una herramienta que puede aplicarse a infinidad de circunstancias. En principio, es considerada como una **pedagogía emergente** y, por lo mismo, tiene una amplia aplicación en el campo de la enseñanza y el aprendizaje. Se ha comprobado que no solo facilita **la comprensión**, sino también la **retención, la creatividad, la expresión integral y la libertad.**

Sin embargo, dado que tiene que ver con el pensamiento, los campos de aplicación de este enfoque son infinitos. Sirven para aclarar ideas personales, tomar decisiones, comprender un problema y buscar soluciones, identificar objetivos y prácticamente para **todo aquello que involucre el pensamiento.**

En la actualidad hay dos técnicas que se emplean con mucha frecuencia: el *storytelling* y el *sketchnoting*.

Ambas son muy funcionales:

1



STORYTELLING

Básicamente consiste en contar una historia a través de imágenes, basándose en técnicas literarias y de escritura de guiones de cine. Implica el uso de personajes, ambiente, conflicto y mensaje. Identifican, despiertan emociones, seducen y generan más recordación.

2



SKETCHNOTING

Es una técnica que consiste en tomar notas de una forma creativa, combinando el uso de textos muy breves con los gráficos. Esta metodología ayuda a sintetizar, comprender, memorizar, crear y visibilizar mejor los contenidos.

El pensamiento visual también tiene amplias aplicaciones en el mundo de la publicidad y los negocios.

Cualquier mensaje será mucho más atractivo y penetrante cuando se emplea este enfoque. Se trata de un campo en crecimiento que parece reservarse un lugar protagonista en el futuro.

Bibliografía

- Rincón, T. J. (2008). Aprender con todo el cerebro. Estrategias y modos de pensamiento visual, metafórico y multisensoria. Telos, 10(3), 465-467.



UNCOMMONLY INDEPENDENT