



CONCLUSIONS SUBSEU UGT BAIX LLOBREGAT

“Menopausa, desequilibris hormonals i discriminació invisibilitzada”.

12/06/2026

UGT Baix Llobregat, Cornellà de Llobregat.

COMISSIÓ DE TREBALL DEL CONGRÉS ON S'EMMARCA L'ACTIVITAT

Comissió de Salut.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT (objectiu, què s'ha fet, participació, etc.)

El dia 12 de juny de 2026, la UGT Baix Llobregat, en col·laboració amb el Consell Comarcal del Baix Llobregat, va acollir com a subseu del 7è Congrés de les Dones del Baix Llobregat la càpsula formativa “Menopausa, desequilibris hormonals i discriminació invisibilitzada”.

L'activitat va estar adreçada principalment a dones, delegades, treballadores i persones interessades en incorporar una mirada de salut laboral amb perspectiva de gènere. La sessió va comptar amb la ponència de Sònia Canyelles, especialista en longevitat i salut hormonal, i es va desenvolupar en un clima proper, segur i participatiu.

La jornada va combinar una base teòrica sobre perimenopausa, menopausa, postmenopausa i altres desequilibris hormonaus amb dinàmiques de participació i reflexió col·lectiva. Es van abordar els símptomes físics, emocionals, cognitius i socials, així com el seu impacte en l'àmbit laboral i la manera com aquests processos sovint queden invisibilitzats o normalitzats.

Durant la càpsula es van generar espais de paraula i escolta per compartir experiències, identificar situacions de discriminació invisibilitzada i transformar el malestar individual en propostes d'acció col·lectiva i sindical.

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

Visibilitzar la menopausa, la perimenopausa, la postmenopausa i altres desequilibris hormonaus com a processos vitals amb impacte social, emocional i laboral.

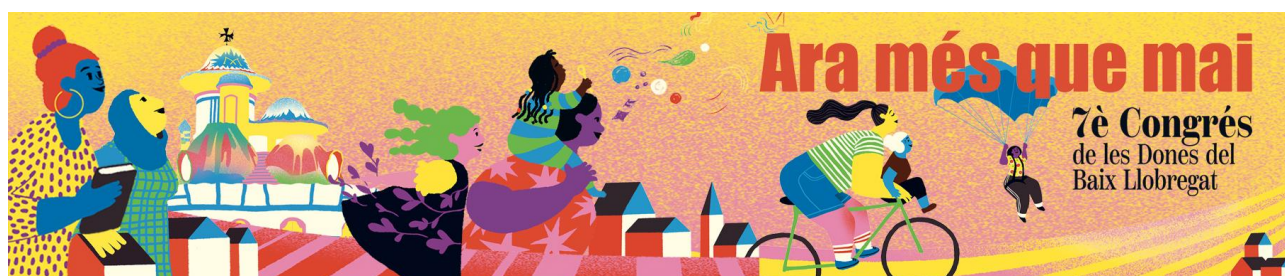
Trencar el silenci i l'estigma que encara envolta la salut hormonal de les dones, especialment en els centres de treball.

Donar eines per identificar situacions de discriminació invisibilitzada, estereotips i desigualtats vinculades a aquests processos.

Incorporar la perspectiva de gènere en la salut laboral i en la prevenció de riscos, més enllà de la mirada estrictament reproductiva.

Promoure espais laborals més respectuosos, flexibles i saludables, que tinguin en compte les necessitats reals de les dones en totes les etapes de la vida.

Transformar les experiències compartides en propostes concretes per a l'acció sindical, la negociació col·lectiva, els plans d'igualtat i la prevenció de riscos laborals.



CONCLUSIONS (principals idees i propostes)

Principals idees:

La salut hormonal de les dones continua sent una realitat massa sovint invisibilitzada, minimitzada o viscuda en silenci, també en l'àmbit laboral.

La menopausa no és una qüestió individual ni un problema privat: és un procés vital que pot tenir impactes concrets en la salut, el benestar, el rendiment i les condicions de treball.

Els símptomes com els fogots, l'insomni, el cansament, la boira mental, l'ansietat, la irritabilitat o els dolors físics no poden ser motiu de judici, penalització o pèrdua d'oportunitats laborals.

La discriminació invisibilitzada apareix quan no hi ha una norma explícita que discrimini, però sí pràctiques, mirades, comentaris o organitzacions del treball que generen impactes desiguals.

El que no es nomena, no existeix; i el que no existeix, no es protegeix. Per això cal posar nom a aquests processos i incorporar-los al debat sindical, laboral i institucional.

Propostes sorgides i línies de treball:

Incorporar la salut hormonal i la menopausa en les polítiques de salut laboral, plans d'igualtat i mesures de prevenció de riscos amb perspectiva de gènere.

Sensibilitzar empreses, representació legal de les persones treballadores i serveis de prevenció per evitar estigmes, comentaris discriminatoris o interpretacions errònies sobre el rendiment de les dones.

Promoure mesures concretes als centres de treball, com flexibilitat horària, pauses adequades, ventilació, accés a aigua, espais de descans, possibilitat d'adaptació temporal de tasques i protocols de suport.

Facilitar espais de confiança perquè les dones puguin expressar necessitats sense por a ser jutjades, qüestionades o penalitzades.

Continuar generant formacions, materials i espais col·lectius que permetin passar del silenci a la proposta, i de l'experiència individual a l'acció col·lectiva.

Conclusió final:

Aquesta càpsula ha permès compartir, respectar, ser i acceptar per transformar. Ha evidenciat que parlar de salut hormonal també és parlar de drets, d'igualtat efectiva i de condicions laborals dignes. Unides arribem més lluny.

