

Impacto del Ciclo Menstrual en el Entorno Laboral: Salud y Desempeño de las Trabajadoras

Antecedentes. El ciclo menstrual influye significativamente en el bienestar físico y emocional de las mujeres, afectando su desempeño laboral. Síntomas como dismenorrea, fatiga y cambios emocionales pueden disminuir la productividad y aumentar el absentismo laboral. Sin embargo, aún persiste el estigma sobre la salud menstrual en el ámbito ocupacional, lo que limita la implementación de estrategias de adaptación en las empresas.

Objetivos Evaluar el impacto del ciclo menstrual en la salud y el rendimiento laboral de las mujeres y explorar estrategias de adaptación que mejoren el bienestar y la productividad en el entorno de trabajo.

Material y Métodos Se realizó una revisión bibliográfica de estudios publicados entre 2018 y 2024 en bases de datos científicas como PubMed y Scopus. Se incluyeron investigaciones sobre el ciclo menstrual y su relación con el desempeño laboral, salud ocupacional y estrategias de adaptación en el trabajo. Se excluyeron estudios en población no trabajadora y con metodología poco rigurosa.

Resultados Hasta un 70% de las mujeres reportan síntomas menstruales que afectan su rendimiento. La dismenorrea severa se asocia con un aumento del 30% en el absentismo laboral. Las empresas que han implementado políticas de flexibilidad y apoyo han registrado mejoras en el bienestar y la productividad de sus trabajadoras.

Conclusiones El ciclo menstrual impacta el entorno laboral, reduciendo la productividad y el bienestar de las trabajadoras. Implementar estrategias como flexibilidad horaria, ergonomía y acceso a atención médica puede mejorar significativamente la calidad de vida laboral y el rendimiento de las mujeres. Es necesario fomentar.

263 PALABRAS