

La menopausia sale del armario y se hace escuchar

[Multimedia](#)

Un 85% de las mujeres con menopausia afirman que su día a día se ve afectado por ella. DOMMA, la plataforma para visibilizar y acompañar a las mujeres durante esta etapa, propone distintas soluciones para mejorar esta problemática

La menopausia, esa etapa que marca la madurez femenina sale del armario y lucha por el lugar que le corresponde en la conversación sobre temas de salud y bienestar que afectan o afectarán a la mitad de la población. Definida como el final de la etapa reproductiva femenina, la transición menopáusica acarrea cambios hormonales que pueden generar molestos y a veces paralizantes síntomas.

Una solución natural y vegana

Irritabilidad, sofocos, insomnio, sequedad vaginal. “El cuerpo de una mujer en menopausia vive en un vaivén físico y emocional que muchas veces afecta su calidad de vida y no tiene por qué ser así”, comentan desde [DOMMA](#). Con ese propósito, la marca ha lanzado cuatro productos naturales y veganos destinados a aliviar los principales síntomas del climaterio.

[EQUILIBRIO](#): El primer mix de superalimentos formulado para dar balance hormonal y emocional durante la menopausia

[CALMA](#): Un mix de flores y hierbas que alivia las sudoraciones nocturnas e inquietudes, alejando al insomnio.

[BIENESTAR ÍNTIMO](#): El sérum hidratante íntimo que devuelve el bienestar y la libido a la zona íntima femenina.

[RESET EMOCIONAL](#): Un roll-on de aromaterapia para llevar a todos lados. Compuesto de aceites esenciales, sube el autoestima y aleja la irritabilidad de ciertos momentos.

Cada mujer que se une al Plan DOMMA para la menopausia bien llevada recibe acompañamiento y seguimiento por parte de la marca. “Existen muchas dudas y sensación de descontrol cuando el cuerpo empieza a cambiar. Es normal que sea así, es parte de un proceso de transición. Por eso se ofrece un soporte personal y seguimiento a todas las mujeres que deciden tomar las riendas de su menopausia”, afirman desde DOMMA.

Además, la marca ofrece apoyo y acompañamiento a través de una [comunidad de mujeres](#) en la que se comparte información experta, experiencias y dudas de forma libre y sin tapujos.

Una conversación necesaria

Se calcula que un 40% de las mujeres sufren de sequedad vaginal durante la menopausia y que el 68% de las españolas duermen menos de 7 horas diarias. En tiempos en los que la expectativa de edad sube, ¿qué se espera como sociedad para educar sobre la menopausia? Aquellas mujeres que la están pasando y aquellas que la pasarán, quieren hacerse oír y vivir con bienestar cada etapa de sus vidas.
