



## Nota de prensa

# La vuelta a la rutina post vacacional puede intensificar el insomnio en mujeres en menopausia

- El 44% de las mujeres sufre dificultades para dormir o insomnio durante la menopausia.
- Promovido por STADA, y en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), el Barómetro de la Menopausia ha recogido la opinión de más de mil mujeres en las fases de pre, peri y postmenopausia.
- Las mujeres experimentan un promedio de 8,9 síntomas distintos, siendo el insomnio uno de los más persistentes y difíciles de manejar. Así, STADA lanza Lactoflora® Menopausia Día&Noche para recuperar el equilibrio natural durante este periodo.

**Sant Just Desvern, 18 de septiembre de 2025** – La reincorporación al trabajo tras las vacaciones de verano puede ser especialmente complicada para mujeres que atraviesan la menopausia, una etapa de la vida que afecta a más de 10 millones de mujeres en España. Uno de los síntomas más frecuentes y preocupantes es el insomnio, que se intensifica durante la perimenopausia tardía y puede afectar directamente al bienestar físico, emocional y laboral.

Según el Barómetro de la Menopausia 2025, promovido por STADA en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), el 44% de las mujeres sufre dificultades para dormir o insomnio durante la menopausia. El estudio revela que, durante la perimenopausia tardía, las mujeres experimentan un promedio de 8,9 síntomas distintos, siendo el insomnio uno de los más persistentes y difíciles de manejar.

El estudio, que recogió la opinión de más de mil mujeres en pre, peri y postmenopausia, refleja que durante la perimenopausia tardía los trastornos del sueño son especialmente frecuentes, junto con sofocos, sudoración nocturna y cambios emocionales.



El insomnio no solo genera cansancio, sino que puede aumentar la irritabilidad, reducir la concentración y afectar la productividad al reincorporarse a la rutina diaria post vacacional. A pesar de ello, solo el 57% de las mujeres entre 40 y 70 años ha consultado a un profesional sanitario sobre los síntomas de la menopausia, lo que refleja una necesidad urgente de información y apoyo.

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos altera la microbiota intestinal, un fenómeno conocido como desbalance del estroboloma, que puede intensificar los episodios de insomnio, sofocos, sudoración nocturna y pérdida de masa ósea. Por ello, restaurar el equilibrio del estroboloma se ha convertido en un objetivo clave para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general de la mujer.

Para abordar estos síntomas, Lactoflora® Menopausia Día & Noche es un complemento alimenticio específico para la etapa de la menopausia, aportando alivio y confort durante este periodo de cambio. Su fórmula patentada de probióticos, extractos de origen vegetal, vitaminas y minerales, contribuye a aliviar los principales síntomas como los sofocos, fatiga, irritabilidad y trastornos del sueño.

- Cápsula Día: combina las cepas probióticas Gyntima® Meno, *Limosilactobacillus fermentum* SRK414, con vitaminas B6, B7 y D.
- Cápsula Noche: incluye cimicífuga, magnesio y melatonina.

Con este tipo de iniciativas, STADA continúa apoyando a las mujeres en esta etapa de la vida, proporcionando herramientas y productos que contribuyen a aliviar los síntomas de la menopausia, como el insomnio, y a favorecer un regreso a la rutina diaria más descansado, equilibrado y saludable.

### **Acerca de Lactoflora**

Lactoflora es la marca de STADA para el cuidado y la prevención de la salud y el bienestar especializada en probióticos, complementos alimenticios que incorporan microorganismos vivos como *Lactobacillus* o *Bifidobacterium* que confieren un beneficio a la salud del organismo. Las formulaciones de Lactoflora incorporan productos innovadores basados en las funcionalidades de los probióticos dirigidos al cuidado de la flora intestinal, vaginal, urinaria, bucodental y para el restablecimiento de las defensas en



situaciones en las que la microbiota puede verse alterada como en tratamientos con antibióticos, infecciones recurrentes, uso continuado de laxantes, alergias e intolerancias alimentarias, trastornos gastrointestinales agudos y crónicos o estados de déficit del sistema inmunitario. Más información: [www.lactoflora.es](http://www.lactoflora.es)

#### **Acerca de STADA Arzneimittel AG**

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel, Alemania. La compañía se centra en una estrategia de tres pilares que consiste en productos de cuidado de la salud del consumidor, genéricos y productos farmacéuticos especializados. A nivel mundial, STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en más de 100 países. En el año fiscal 2024, STADA logró unas ventas del grupo de 4.059 millones de euros y reportó beneficios antes de intereses, impuestos, depreciación y amortización (EBITDA) de 886 millones de euros. Al 31 de diciembre de 2024, STADA empleaba a 11.649 personas en todo el mundo.

#### **Información adicional para prensa:**

ATREVIEW Comunicación (+34 93 419 06 30)

Rocío Burgos – [rburgos@atrevia.com](mailto:rburgos@atrevia.com) (606 79 13 12)

Laboratorio STADA, S.L.U. – Comunicación

Frederic Mompou, 5, 08960 Sant Just Desvern – España

Teléfono: +34 934 705 761

E-Mail: [comunicacion@stada.es](mailto:comunicacion@stada.es)

O visítanos en [www.stada.es](http://www.stada.es)

Siga a [@STADA España](#) en LinkedIn