

## **6 de cada 10 mexicanas se sienten discriminadas o ignoradas al expresar su dolor**

- *La 5ª edición del HALEON Pain Index (HPI 5) revela que el 61% de las mujeres en México perciben discriminación a causa de sentir dolor, una de las tasas más altas a nivel mundial.*
- *En el marco del Día Internacional de la Mujer, el estudio destaca que el malestar menstrual y el estigma social siguen siendo barreras críticas para el bienestar femenino.*

**México, marzo de 2026** – En nuestro país, el dolor es una realidad persistente que afecta al 93% de los mexicanos, situándose por encima del promedio global (91%), según los hallazgos del **HALEON Pain Index (HPI 5)** que también advierte una brecha crítica: el género sigue siendo un factor decisivo al momento de validar o desestimar el dolor de una persona.

El estudio global, realizado por HALEON, a más de 18 000 personas en 18 países, incluyendo México, reveló que la experiencia femenina del dolor sigue estando marcada por profundas desigualdades: en la oficina, en el trabajo y en las relaciones cotidianas. En su quinta edición, se analizaron las barreras en inclusión que afectan el acceso a una atención de salud eficaz de acuerdo con género, raza, generación y orientación sexual.

Los datos son contundentes: mientras el 49% de los hombres refiere que su dolor fue minimizado o tratado de manera distinta, esta cifra se eleva al 58% en las mujeres. Esta diferencia de 9 puntos porcentuales evidencia una brecha real y significativa. Específicamente en México, el 61% de las mujeres denuncia haber sido discriminada a causa de su dolor.

### **El tabú que silencia: el dolor menstrual y el peso del prejuicio**

El HPI 5 reveló que el 39% a nivel mundial y el 35% de los mexicanos considera el dolor como un tabú, prefiriendo guardar silencio al respecto; una tendencia que se agudiza entre las mujeres jóvenes. El dolor menstrual, en particular, sigue siendo un tema estigmatizado que incluso se evita abordar en la consulta médica. De hecho, el 32% de quienes padecen alguna molestia en el mundo temen ser juzgados si expresan lo que sienten.

Esta falta de validación impacta directamente en la salud emocional: la soledad asociada al dolor afecta al 34% de las mujeres, frente al 29% de los hombres. A nivel global, el panorama es preocupante: el 42% de los encuestados se siente solo cuando tiene dolor, el 53% se aísla de su entorno social y el 37% siente que nadie comprende realmente su situación.

### **Sesgo y discriminación: el panorama de México y al mundo**

El HPI 5 documentó que las mujeres, las personas afrodescendientes y la comunidad LGBTQ+ son los grupos más vulnerables ante el endurecimiento de las actitudes sociales hacia el dolor; grupos que, históricamente, ya enfrentan exclusión en otros ámbitos. A nivel global, el 53% de las mujeres reportan sentirse estigmatizadas por su dolor (frente al 45% de los hombres), mientras que, en el entorno laboral, el 46% ha vivido experiencias de discriminación relacionadas con algún tipo de malestar físico.

México ocupa un lugar crítico y preocupante en este mapa: el 61% de las mexicanas afirma que su dolor ha sido minimizado, desacreditado o tratado con desigualdad. Esta es una de las tasas

más altas entre los 18 países analizados, situando a nuestro país al nivel de naciones como China o Malasia.

Además, el HALEON Pain Index reportó los siguientes hallazgos claves sobre lo que piensan los mexicanos en relación con el dolor:

|                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>54%</b><br>Coincide en que las personas que experimentan algún tipo de dolor son vistas como débiles. | <b>55%</b><br>Preferiría que el dolor fuera una prioridad en la agenda pública | <b>34%</b><br>Temen que otras personas los juzguen o hagan suposiciones sobre ellos por su dolor. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Soluciones clave: representatividad, escucha y alfabetización en salud

El HPI 5 no solo identifica el problema, sino que traza una ruta de acción. Al preguntarles qué factores mejorarían realmente su experiencia, las encuestadas señalaron tres ejes prioritarios:

- Ampliar el acceso a la atención médica (mencionado por el 72%).
- Combatir los sesgos y prejuicios con mayor empatía (68%).
- Fortalecer la cultura de la salud (57%).

Más de la mitad de las mujeres se sienten mejor comprendidas cuando las atiende una profesional de su mismo género, y 7 de cada 10 manifiestan mayor seguridad al hablar con quienes comparten aspectos de su identidad. Lejos de ser preferencias subjetivas, estas son estrategias con un impacto real en los resultados médicos, mismas que el programa *#ListenToPain* de HALEON ha transformado en herramientas prácticas para profesionales de la salud en todo el mundo.

Fomentar la alfabetización en salud es clave para el empoderamiento femenino. Cuando la información es clara y accesible, las mujeres ganan autonomía para identificar sus síntomas, buscar ayuda con mayor confianza y tomar decisiones informadas sobre su propio cuerpo.

“El Día Internacional de la Mujer es un recordatorio de que aún existen aspectos de la salud femenina que no han sido plenamente reconocidos. Los datos del Índice evidencian una realidad clara: el dolor que reportan las mujeres todavía se subestima. Aceptar este reto es el primer paso para transformarlo. Para avanzar, debemos enfocarnos en tres frentes: fomentar la empatía en la atención médica, garantizar información clara y accesible, y crear entornos seguros que validen la experiencia femenina. En HALEON, nuestro propósito es brindar una mejor salud cotidiana con humanidad, y eso comienza por hablar del dolor sin tabúes, promoviendo una atención más humana, eficaz y verdaderamente inclusiva”, concluyó Mariana Lucena, Directora de Asuntos Corporativos de HALEON en Latinoamérica.

***“El dolor que no se puede expresar se convierte en un dolor que no se puede tratar”.***

\*\*\*

Acerca del HALEON Pain Index

El Índice de Dolor de Haleon es un estudio longitudinal, representativo y propio, realizado por Haleon a través de Edelman Data x Intelligence (DXI). En su quinta edición, celebrada entre junio y julio de 2023, el estudio entrevistó a 18.097 personas de entre 18 y 84 años en 18 países: Australia, Brasil, Canadá, China, Colombia, Francia, Alemania, India, Italia, Arabia Saudita, Malasia, México, Polonia, Sudáfrica, España, Suecia, Reino Unido y Estados Unidos. A lo largo de casi una década, el estudio ha entrevistado a más de 87.000 personas en más de 30 países. La quinta edición se centró en las barreras a la inclusión en la salud y el impacto de las desigualdades de género, raza, generación y orientación sexual en el acceso a una atención eficaz del dolor.

## **Acerca de Haleon**

Haleon (LSE/NYSE: HLN) es una empresa global de consumo especializada en el cuidado de la salud diario. Su equipo, investigación, inversión e innovación se centran en mejorar la salud diaria de los consumidores en cada etapa de su vida. Su cartera de productos abarca seis amplias categorías: salud bucal, vitaminas, minerales y suplementos (VMS), alivio del dolor, salud respiratoria, salud digestiva, salud cutánea terapéutica y otras. Sus marcas insignia, como Advil, Centrum, Parodontax, Sensodyne y Cataflan, gozan de la confianza de más de mil millones de consumidores y son recomendadas por profesionales de la salud de todo el mundo.

## **Referencias**

*Edelman Data x Intelligence (DXI). Haleon Pain Index 5: Global Main Study Report. Haleon, 2023. Available at: <https://www.haleon.com/our-impact/pain-index>*

*Haleon. Global Snapshot - Haleon Pain Index 5. September 2023.*

*Haleon. Press Release: New global study discovers people in pain feel more socially excluded than ever. September 28, 2023. Available at: <https://www.haleon.com/news/press-releases/esq/2023/new-global-study-discovers-people-in-pain-feel-more-socially-excluded-than-ever>*