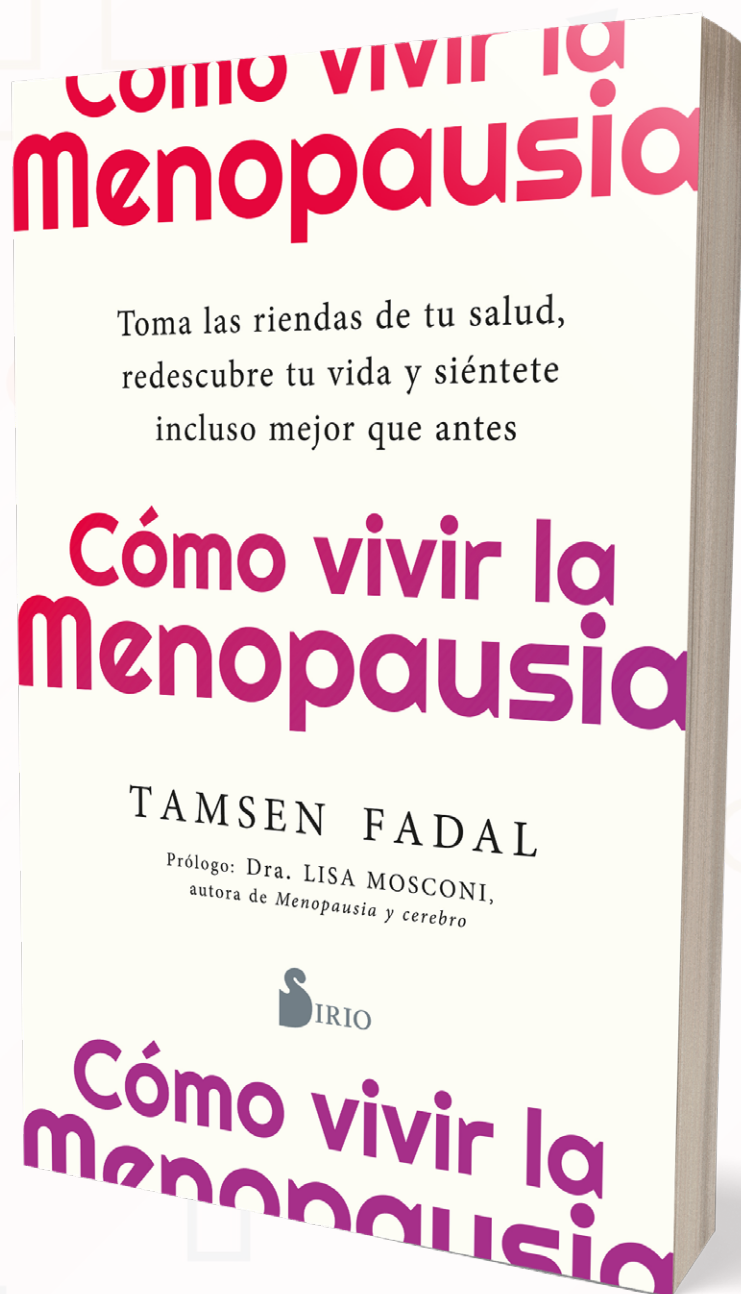




EDITORIAL  
SIRIO

Dossier de prensa



CÓMO VIVIR LA MENOPAUSIA

Tamsen Fadal

## BIENESTAR INTEGRAL

*Cómo vivir la menopausia* aborda la menopausia desde múltiples dimensiones, incluyendo aspectos físicos, emocionales, sexuales y de bienestar general, logrando conectar con lectoras de distintas edades y culturas y consolidándose como una referencia global en salud femenina.

El contenido de la obra se organiza en secciones que permiten a las lectoras comprender los cambios hormonales y físicos de la perimenopausia y la menopausia, así como manejar síntomas como alteraciones del sueño, libido, energía y estado de ánimo.

Además, ofrece orientación sobre alimentación, ejercicio, bienestar emocional y sexualidad, y proporciona herramientas para comunicarse con profesionales de la salud y explorar opciones terapéuticas de manera informada.

Gracias a su enfoque integral, el libro se adapta a diferentes realidades y contextos culturales, ofreciendo recursos prácticos y confiables para todas las lectoras.

## MENOPAUSIA EN ESPAÑA



Aunque la menopausia afecta a millones de mujeres en todo el mundo, sigue siendo un tema poco visible en la sociedad y los medios.

En el caso concreto de España, más de 10 millones de mujeres atraviesan la menopausia, según el Barómetro de la Menopausia 2025. Estudio del que además se desprende que 8 de cada 10 están preocupadas por esta etapa.

La publicación de *Cómo vivir la menopausia* coincide por tanto con una creciente necesidad de información clara y confiable. En este sentido, *Cómo vivir la menopausia* busca normalizar la conversación sobre la menopausia, romper tabúes y ofrecer herramientas para tomar decisiones conscientes sobre salud y estilo de vida. Además, propone un enfoque que ve esta etapa no como un declive, sino como un período de autoconocimiento, transformación y empoderamiento.



*La menopausia, en sí misma, es una etapa que hay que aceptar y no una enfermedad que hay que curar [...] Lo que parece una maldición permanente a menudo es una crisis a corto plazo.*

**Tamsen Fadal**



## EMPODERAMIENTO FEMENINO

*Cómo vivir la menopausia* no solo ofrece soluciones prácticas, sino que también ha tenido un impacto cultural y social significativo. El libro contribuye a visibilizar la menopausia como una etapa vital y no simplemente como un periodo de síntomas.

Al generar un movimiento de empoderamiento femenino, incentiva a las mujeres a informarse y a tomar decisiones conscientes sobre su salud, y ha sido citado y recomendado por figuras públicas y medios internacionales, aumentando la visibilidad de un tema históricamente poco abordado.



Halle Berry



*Tamsen Fadal ha escrito la Biblia de la menopausia para los millones de mujeres que se esfuerzan por aprender a sobrellevarla. ¡Os veréis reflejadas en todas y cada una de las páginas! Ya no volveréis a sentir os solas porque todo el mundo os verá. ¡El libro también está lleno de recursos para empezar a gestionar esta nueva y gloriosa etapa de la vida!*

*Tamsen Fadal es una inspiración. Es una verdadera líder en el crecimiento de nuestra comunidad, ayudando a generar un cambio necesario en la desestigmatización de la menopausia. 'Cómo vivir la menopausia' es el manual perfecto sobre cómo podemos tomar el control y aprovechar al máximo esta etapa de nuestras vidas.*



Naomi Watts



**Dra. Lisa Mosconi,**  
autora de *Menopausia y cerebro*



*'Cómo vivir la menopausia' es más que un libro de consejos, es una tabla de salvamento. Con su sinceridad, su humor, sus investigaciones y su compromiso constante con la salud femenina, Tamsen Fadal ha creado una guía que es a la vez práctica y profundamente personal. Más allá de que estés en las primeras fases de la experiencia o de que ya te hayas adentrado en la transición, sus palabras te ayudarán a tener más confianza en ti misma y a estar más informada. Y lo que es más importante: nunca te sentirás sola.*

## ÉXITO INTERNACIONAL

*Cómo vivir la menopausia*, de Tamsen Fadal, ha alcanzado un notable éxito editorial a nivel internacional, consolidándose como un referente en el ámbito de la salud femenina. El libro ha aparecido en listas de **bestseller** de prestigio como The New York Times, USA Today y Publishers Weekly, lo que refleja su amplia aceptación y demanda entre lectoras de distintas edades y contextos.

Además, su alcance global se ve reforzado por el hecho de que ha sido traducido a más de diez idiomas, lo que permite que su contenido llegue a mujeres de todo el mundo y lo consolida como una obra de referencia sobre menopausia y empoderamiento femenino.

Los eventos asociados a la obra han reunido a más de 100.000 participantes en línea, y la activa presencia de la menopausia en redes sociales, con comunidades y **hashtags** que generan debate y apoyo, refuerza la magnitud del impacto de la publicación, tanto en el ámbito editorial como en la conversación social y digital.

## PROYECTADO EN MÁS DE 40 PAÍSES

*Cómo vivir la menopausia* forma parte de un proyecto multidisciplinar liderado por Tamsen Fadal, que va más allá del libro e integra otros formatos de comunicación. Entre ellos se encuentra The Tamson Show, un podcast en el que Fadal conversa con médicos, especialistas y mujeres que atraviesan la menopausia, ofreciendo un espacio para compartir experiencias reales, consejos prácticos y perspectivas profesionales.

Por su parte, el documental *The M Factor: Shredding the Silence on Menopause*, el primero de los documentales enmarcados en este proyecto y en el que la propia Tamsen Fadal figura como productora ejecutiva y coproductora, representa un hito mediático en la visibilización de la menopausia como un asunto de salud pública global.

Estrenado en octubre de 2024 y proyectado en cientos de ciudades de más de 40 países, este largometraje aborda de manera directa y sin tabúes las brechas en educación médica y social que rodean la menopausia, mostrando testimonios de mujeres reales, aportaciones de profesionales de la salud y llamadas a la acción para mejorar la atención sanitaria y las condiciones laborales de las mujeres en la mediana edad.

Con la participación de expertos como la neuróloga Dra. Lisa Mosconi o la especialista en menopausia Dra. Sharon Malone, *The M Factor* pone de manifiesto cómo el sistema de salud y la sociedad han subestimado los síntomas y necesidades de millones de mujeres, e invita a replantear la discusión pública sobre el tema.



## COBERTURA MEDIÁTICA

---

[Menopausia sin silencios: Tamsen Fadal y la revolución de hablar en voz alta](#)  
Marie Claire México, 26 de enero de 2026

[TV Journalist Tamsen Fadal Discusses 'How To Menopause'](#)  
Forbes, 27 de abril de 2025

[Women's Health Advocate Tamsen Fadal Shares Tips for Living with Menopause: Tongue Scraping, Brain Puzzles and 'Slower' Sex](#)  
People, 7 de julio de 2025

[Menopausia: el cambio cultural que busca romper el tabú y apoyar a millones de mujeres](#)  
Infobae, 3 de septiembre de 2025

[24 Books You Need to Read If You're Going Through Perimenopause or Menopause](#)  
Flow Space, 30 de septiembre de 2025

[Tamsen Fadal talks new book, 'How to Menopause'](#)  
Good Morning America, 28 de marzo de 2025

[Struggling through menopause? Look for these red flags at the doctor's office](#)  
Los Angeles Times, 25 de marzo de 2025





EDITORIAL  
**SIRIO**



**ISABEL ALBA** - Resp. Comunicación y Marketing

prensa@editorialsirio.com  
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00  
C/Rosa de los Vientos, 64  
29006 Málaga, España

