



V Fórum Mujer y Menopausia

Dossier de Prensa

ella y el abanico nació en 2010 con el objetivo de facilitar a las mujeres maduras, de entre 40 y 60 años, el tránsito por la etapa de la **menopausia**, aportando y compartiendo información que contribuya a eliminar las dudas, estereotipos y falsos mitos que acompañan a esta fase vital.

- En la actualidad, las mujeres de más de 46 años en España representan un **47,61%** de la población, de ellas el **21%** tienen entre 40 y 60 años, la edad de la menopausia según, datos del **INE**, y **ella y el abanico** con una **comunidad 2.0** que supera las **9.000** personas, un canal youtube con mas de **35.000** visualizaciones y una newsletter semanal dirigida a más de **2000 mujeres**, se ha afianzado como “**el portal de referencia sobre menopausia en países de habla hispana**”, un lugar de encuentro e intercambio en la red y una excelente plataforma en pro de la visibilidad de las mujeres maduras.

ella y el abanico ha sido reconocida en el 2014 con el **Premio de Comunicación No Sexista de la “Associació de Dones Periodistes de Catalunya”**, por una iniciativa de información y sensibilización en salud y bienestar para las mujeres.

Ya desde su creación, **ella y el abanico** considera la importancia de celebrar un encuentro en España en el que las mujeres compartan inquietudes y necesidades con especialistas de los ámbitos de la salud, la actividad física, la estética, la sexualidad o la alimentación; y así, nace el **Fórum Mujer y Menopausia** con los siguientes objetivos:



V Fórum Mujer y Menopausia

- Reivindicar la menopausia como una etapa vital más y no como una enfermedad.
- Contribuir a ampliar la información, comprensión y respeto hacia la menopausia.
- Fomentar el diálogo entre los profesionales y las mujeres.
- Involucrar a los medios de comunicación
- Extender el Fórum a otras ciudades de España.

Desde entonces, **ella y el abanico**, liderado por **Montse Roura**, directora y fundadora del proyecto, ha celebrado otros cinco eventos en **Barcelona (2010, 2012 y 2014)**, **Buenos Aires (2012)** y **Madrid (2014)**.

Para conmemorar su quinto aniversario y las más de **870.000 visitas registradas** en su web, **ella y el abanico** ha organizado el **V Fórum Mujer y Menopausia**, que tendrá lugar los días **16 y 17 de octubre de 2015** en Madrid, en **CaixaForum Madrid-Centro Social y Cultural de la Obra Social “la Caixa”**, con el apoyo de la **Obra Social de “la Caixa”**, la **Dirección General de la Mujer** y el **Ayuntamiento de Madrid** y la participación, entre otros especialistas, de los doctores **Santiago Dexeus, Javier Morán, Manuel Ruiz** y las doctoras **Lola Ojeda, Adriana Landázabal, Imma González, María Gea y Rosario Castaño** e **Idili Lizcano**.

El evento es de acceso libre y gratuito, previa inscripción en la web **www.ellayelabanico.com**. Hay programadas un total de 9 conferencias sobre **menopausia, insomnio, caída del cabello, sequedad vaginal, sexualidad, osteoporosis, nutrición, terapia hormonal bioidéntica, aromaterapia o andropausia** y 4 talleres sobre **la piel, el estilo, suelo pélvico y un círculo de mujeres**.

Presentará la clausura la periodista de TVE **Elena Sanchez Caballero** y contará con la presencia de: **Dña. Laura Ruiz de Galarreta**, Directora General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, **Assumpta Serna**, actriz, **Dr. Santiago Dexeus**, ginecólogo,



V Fórum Mujer y Menopausia

fundador y director de Fundación Somdex, **Montse Roura**, directora y creadora de **ella y el abanico** y **Carlos Olalla**, actor y se entregará el **I Premio de Relatos Cortos de Humor “ella y el abanico”** . Cerrará el evento el **III Desfile de Mujeres Reales**.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, en el año **2030** habrá en el mundo más de **1.200 millones de mujeres con más de 50 años**. Estos datos nos revelan la magnitud del interés y la importancia de la información acerca de la **menopausia**.

Según los especialistas se pueden marcar **tres escalones**:

- **Premenopausia**: puede presentar **trastornos del sueño y sofocos**
- Entre los 3 o 5 años del inicio de la **menopausia**: los síntomas que más perturban (si existen, ya que cada mujer los experimenta de diferente manera) son el **Insomnio** y los **sofocos** y poco a poco puede ir apareciendo la **sequedad y/o atrofia vaginal** (con dolor en las relaciones sexuales), **falta de deseo sexual, aumento de peso y pérdida de la figura**. Preocupación entre física y estética.
- A los más de 10 años de inicio de la **menopausia**, alrededor de los 60 años: **osteoporosis, artrosis** y también **problemas cardiovasculares**.

Por todo ello es muy importante cuidar la alimentación y hacer ejercicio.



V Fórum Mujer y Menopausia

Patrocinan



ALQVIMIA





V Fórum Mujer y Menopausia

Con el apoyo de



Salud Total Médicos
+
medicinas



V Fórum Mujer y Menopausia

Colaboran



cumlaude

lab : tecnología del bienestar

first team
fundación formación cinematográfica



MALESSE 
A C C E S S O R I E S



V Fórum Mujer y Menopausia

