



En el año 1999 durante el Congreso Mundial de Menopausia en Japón fue declarado "Día mundial de la menopausia" el 18 de Octubre.

I Salón de la Menopausia "ella y el abanico" quiere contribuir a difundir qué es la Menopausia creando un espacio anual donde la mujer pueda informarse de todo lo referente a la Menopausia: síntomas, distintos y diferentes tratamientos que existen en el mercado, y donde además pueda compartir sus experiencias en un espacio ameno, divertido e informal.

El reto de **I Salón de la Menopausia "ella y el abanico"**, es:

- Revindicar que la Menopausia es una etapa más en la vida de la mujer
- Contribuir a ampliar la información, comprensión y respeto hacia la Menopausia.
- Fomentar el diálogo entre los profesionales y la mujer.
- Involucrar a los medios de comunicación
- Extender este salón a otras ciudades de España.
-

Qué es la Menopausia y cuando empieza?

La edad normal de menopausia se considera entre los 45 y 55 años. Según el Instituto nacional de Estadística, en España hay aproximadamente 7 millones de mujeres entre 45 y 55 años. Por debajo de los 40 años se considera menopausia precoz y por encima de los 55 años se conoce como menopausia tardía,

Entendemos por Menopausia el cese definitivo de la regla, y es el periodo en el que termina la fase reproductiva de la mujer. Los ovarios cesan su actividad y dejan de producir estrógenos por lo que la regla desaparece. Es un proceso de cambios graduales que se inicia unos años antes con los trastornos menstruales, baches amenorreicos y a veces aparecen sofocos y sequedad vaginal, es la Perimenopausia. Se considera que una mujer está menopausica cuando lleva un año sin regla o bien mediante una analítica hormonal, su médico se lo diagnostica. Es pues, un proceso natural en la vida de la mujer y como todo proceso tiene un abanico de síntomas muy diferentes e individuales cuya duración y severidad son también muy variables; mientras que algunas mujeres ni siquiera acusan estos cambios, en otras son difíciles y pueden producir intensos problemas físicos o emocionales.

Los síntomas mas usuales que se producen son :

- **Síntomas vasomotores: sofocos y sudoración nocturna.**
Los sofocos son el síntoma más común, es el principal motivo de consulta en la menopausia y pueden empezar unos años antes de que finalice la menstruación y prolongarse durante unos años después, algunas mujeres los presentan mas allá de los 60 años. Estos sofocos son ondas repentinas de calor del cuerpo generalmente en la cara o el pecho y pueden ir acompañados de palpitaciones, transpiración, frialdades o sudoraciones durante la noche. Dichos calores, dependiendo de su intensidad, pueden llegar a producir situaciones muy incómodas si se producen en público y muy molestas durante la noche.
- **Alteraciones del sueño**
Producidas por la sudoración nocturna en gran parte y por la dificultad en conciliar el sueño o al despertarse durante la noche varias veces. Todo ello puede conducir a una enorme fatiga durante el día.
- **Sequedad vaginal y atrofia vaginal**
La sequedad vaginal y menor elasticidad en la mucosa vaginal son problemas comunes en la Menopausia debido a la disminución del nivel de estrógeno y puede llegar a producir irritación y dolor durante el coito, lo que en muchas ocasiones supone un problema en la vida de pareja.
- **Síntomas Psicológicos**
La ansiedad, la dificultad en la concentración, la exageración al menor problema, tristeza, fácil irritabilidad, el olvido y los cambios de humor frecuentes, son los síntomas mas communes
- **Disfunciones sexuales**
La sequedad vaginal es secundaria al déficit estrogénico en la menopausia, lo que supone con frecuencia dolor con las relaciones sexuales o dispareunia. Hay otros cambios como puede ser la disminución del deseo sexual y la variación en la calidad del orgasmo.
- **Problemas urinarios**
De nuevo la pérdida del estrógeno desempeña un papel importante en los tejidos de la zona urinaria, siendo las mujeres más susceptibles a la pérdida involuntaria de orina, así como a sufrir con mayor frecuencia infecciones urinarias.
- **Osteoporosis**
A más largo plazo, después de la menopausia, la mujer puede presentar osteoporosis. Es la disminución de la masa ósea debido a un cambio en el remodelado óseo, la destrucción de masa ósea es superior a la renovación, con el consiguiente peligro de fracturas. Hay factores de riesgo que debemos conocer, los hábitos de vida saludables pueden prevenir la osteoporosis..
- **Piel y cabello**
La caída del cabello, la sequedad de la piel y en los ojos, aparecen con cierta frecuencia en esta etapa de la vida.

- **Consideraciones**

Cada mujer es única, tiene sus propias vivencias y su propia realidad, por ello hay un gran abanico de efectos y de tratamientos. Sin embargo, todavía hoy día hablar de la Menopausia produce cierta vergüenza a muchas mujeres cuando se hace en público. ¿ Pudor, desconocimiento o tabú?

No todas las mujeres menopausicas tienen el mismo perfil y las mismas expectativas ante la vida. La actual mujer en edad menopáusica ha variado por completo. De una mujer en permanente lucha con su revolución hormonal, deprimida, triste, confundida hemos pasado a una mujer en la plenitud de su vida y con una mejor autoestima. El tópico de la mujer en casa, sin más horizonte que sobrellevar su declive físico con dignidad ha quedado atrás. La mujer de hoy día en su mayoría considera que está en uno de los mejores momentos de la vida y piensa que le queda todavía mucho que aprender o emprender.

También ha cambiado la actitud y formación de los profesionales respecto a la menopausia. Los medios de comunicación se involucran cada vez más. Se dispone de distintos tratamientos naturales u hormonales para las mujeres que los precisen y los deseen y la educación sanitaria se considera necesaria. Aunque, realmente, la mayoría de la información que encontramos va dirigida a los profesionales, existe escasa información sobre la menopausia para las mujeres.

Con esta finalidad ha nacido el **I Salón de la Menopausia “ella y el abanico”**, un lugar donde encontrará :

STANDS , CONFERENCIAS y TALLERES con :

MEDICINA ALOPÁTICA : TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA (THS)
MEDICINA NATURISTA: SOJA. TREBOL ROJO, ÑAME, CIMICIFUGA
RACEMOSA, MACA ANDINA, DONG QUAI.....
HOMEOPATÍA.
FITOTERAPIA
OSTEOPENIA y OSTEOPOROSIS.
NUTRICIÓN ESPECÍFICA Y EQUILIBRADA. SOBREPESO.
DERMATOLOGÍA- Caída del Cabello. Arrugas. Sequedad de la piel.
HIGIENE ÍNTIMA.
MEMORIA y CONCENTRACIÓN.
INCONTINENCIA URINARIA
LIBRERIAS y REVISTAS especializadas en la Mujer.
ARTETERAPIA.
GIMNASIA FACIAL.
MANDALAS.
TECNICA NADEAU.
MUSICOTERAPIA
EXPOSICION DE CUADROS.
ARTESANIA

y por supuesto una zona de relax de bar con cava donde intercambiar opiniones con otras mujeres.