



ellas

Interrupción o respiro. Etapa crítica o nuevo amanecer. Cada mujer atraviesa la menopausia a su manera, con más o menos dificultades y siempre con las mismas preguntas. Montse Roura, voz autorizada desde su portal de internet *Ella y el Abanico*, nos alumbra sobre los cambios biológicos, anímicos y sociales que nos esperan...

¿Qué le diría a aquellos que asocian menopausia y enfermedad?

Que se equivocan. La menopausia es una nueva etapa, la más larga de la mujer. Lo que sí es cierto es que trae consigo alteraciones físicas y, en ocasiones, también psicológicas.

¿Cómo surgió la idea de *Ella y el Abanico*?

A través de vivir mi propio proceso de menopausia, en el que no encontré la información que necesitaba y me sentí bastante sola. A partir de ahí decidí crear el *I Salón de la Menopausia*, celebrado en abril del año pasado para que a otras mujeres no les sucediera lo mismo que a mí. Posteriormente, la web -que era sólo informativa del propio Salón- se reconvirtió en portal de información acerca del proceso de la menopausia.

¿Fue usted pionera con *Ella y el Abanico*?

Lo cierto es que fue el primer salón de éste genero dirigido directamente a la mujer. El nombre de la web no fue muy difícil de escoger, ya que yo no dejaba de abanicarme en ningún momento, con lo cual yo ya era 'Ella y el Abanico' (risas)...

De todas las entradas de su web, ¿cuáles han suscitado mayor interés?

Sin ninguna duda la sexualidad, seguida por la salud ósea y el insomnio.

¿Considera usted, igual que nosotros, que no existe

una menopausia igual a otra como no existe una mujer igual a otra?

Por supuesto, cada mujer es única y por lo tanto vive la menopausia de distinta manera, ya sea por diferentes síntomas, culturas, alimentación, situación geográfica...

¿Cree usted que, de alguna manera, sigue siendo la menopausia un periodo vergonzante, acomplejante y difícil para la mujer en España?

Creo que ha mejorado mucho la percepción de la menopausia, debido a que hay más información y por lo tanto más comprensión, pero quedan muchos tabúes y sigue siendo 'la gran desconocida'.

Háblenos de la menopausia precoz, de su aumento en las últimas décadas.

Se considera menopausia precoz cuando esta se produce antes de los 45 años y tiene el nombre de *Fallo Ovarico Prematuro*. Últimamente se está convirtiendo en un problema relativamente frecuente que afecta aproximadamente del 1 al 4% de las mujeres en edad fértil y que es preocupante porque la mujer se queda sin la fuerza de las hormonas demasiado pronto.

¿Tienen ciertos hábitos -trabajo, tabaco, estrés...- influencia en este avance?

Nuestra sociedad está completamente afectada por estos malos hábitos y la menopausia

¿Qué le preocupa más a una mujer, las modificaciones en su cuerpo, el envejecimiento de su piel o propiamente su salud?

Ante todo la salud y, si esta es buena, todas las demás.

¿Por qué cree usted que los medios de este país se ocupan tan poco y de forma tan timorata de un tema tan crucial como la menopausia?

La menopausia hasta hace poco no ha sido noticia porque no era un tema que tuviera ningún interés mediático. En la medida en que ha habido mujeres que han salido a hablar de ello y que el capital ha visto una fuente de ingresos, los medios han empezado a prestarle interés.

¿Depende la percepción de la menopausia de la clase social y la educación/entorno?

Absolutamente. Depende de la educación, de la situación geográfica, del entorno, de la alimentación, de la situación familiar...todo influye.

¿Tiene usted noticia de actos de discriminación (sociales/laborales) a mujeres en la menopausia?

Las discriminaciones que hay no son por el hecho de estar menopáusica sino por ser mayor

Una única certeza: la voluntad de no cambiar, de seguir siendo, a pesar de todo, la misma mujer

no iba a ser una excepción.

¿Cómo aborda la medicina actual la menopausia? ¿Qué doctores se ocupan de ello (ginecólogos, gerontólogos, medicina general...)?

El primer paso es visitar al ginecólogo, que puede ser de medicina análogica u homeópata, pero dado que la menopausia es un proceso que abarca diferentes facetas, lo que está surgiendo cada vez más son centros integrales donde, además de ginecólogos, hay naturópatas, terapeutas, sexólogos, nutricionistas..... así cada mujer es tratada de forma global.

Dentro de la diversidad, de las manifestaciones y de la forma de enfrentarse a la menopausia de cada mujer, ¿cuáles opina usted desde su experiencia que son los síntomas más comunes (sofocos, irritabilidad, insomnio, ansiedad, pánico al envejecimiento...)?

Desde mí experiencia diría que el primero es evidentemente los sofocos, pero el insomnio (causante en parte de la irritabilidad) es muy importante porque puede afectar mucho más tiempo que estos y crear trastornos psicológicos, que evidentemente nos alteran.

de 45 años. Es vergonzoso ver cómo las empresas discriminan a las mujeres y hombres sólo por el hecho de ser mayores. Hay un descrédito generalizado a la madurez.

¿Cuáles son sus consejos prácticos para afrontar este momento tan crucial (alimentación, deporte, cuidados de la piel...)?

Sobre todo llevar una buena alimentación y no dejar de practicar ejercicio aunque sea más suave... Si hacemos estas dos cosas lo demás nos vendrá dado por añadidura.

¿Cuál es la mejor parte de la menopausia ?

Creo que como cualquier época de cambios, la menopausia es una buena etapa para reinventarnos si así lo deseamos. Nos queda un largo camino por recorrer.

¿Cuáles son sus próximos proyectos ?

El año pasado organizamos el *I Salón de la Menopausia* y queremos seguir avanzando en ello reconvirtiendo el salón en jornadas con un formato más reducido y trasladarlo a toda la geografía española... Y cómo no, convertirnos en la web pionera de información de la menopausia. www.ellayelabanico.org