



## Fòrum Dona i Menopausa



### ÉXITO DE ASISTENCIA EN EL FORUM MUJER Y MENOPAUSIA CELEBRADO LOS PASADOS 18, 19 Y 20 DE OCTUBRE EN BARCELONA

#### Montse Roura y Francina Vila cerraron unas jornadas que se consolidan como uno de los referentes en Cataluña y el Estado español

La menopausia se convirtió en centro de debate, durante la celebración del El **Fòrum Mujer y Menopausia** que tuvo lugar en la Casa del Mar de Barcelona, coincidiendo que el 18 de octubre fue el Día Internacional de la Menopausia.

La inauguración del Fòrum contó con la presidenta del Institut Català de les Dones, **Montse Gatell**, que felicitó a las organizadoras del **Fòrum Mujer y Menopausia** por la importancia que *“se genere y se difunda un nuevo conocimiento que facilite un cambio en el orden simbólico respecto de la menopausia, imprescindible para transformar el imaginario androcéntrico que todavía recae sobre esta etapa de la vida de las mujeres”*. Gatell subrayó también que *“las mujeres, que todavía dedicamos el doble de tiempo que los hombres al cuidado de los otros, tenemos que preocuparnos de nosotras mismas y, sobre todo, tenemos que hacer pedagogía y pasar este conocimiento a las mujeres más jóvenes para que no olviden nunca el cuidado de su cuerpo”*.

El desfile de “mujeres reales” que tuvo lugar durante el acto de inauguración puso de manifiesto la belleza de la mujer madura, también que a partir de los 50 años las mujeres ganan sabiduría y fuerza. La proyección del documental de **Paula Palacios** “Mujeres sin Pausa”, con entrevistas a mujeres de todo el mundo de más de 45 años, cerró el acto de inauguración.

A lo largo de los días 19 y 20 de octubre, a través de conferencias y talleres, prestigiosos expertos como el doctor **Santiago Dexeus**, las doctoras **Leila Onbargi** y **Teresa Rius** de la *Clínica Teknon*, la sexóloga y psicóloga **Natalia Domínguez**, **Francesc Segarra**, de la *Clínica del Son Estivill*, la terapeuta psico-corporal, **Mercedes Aldany**, la doctora y acupuntora **Margarita de Legorburu**, o la nutricionista **M.Pilar Ibern**, dieron una visión actualizada de los síntomas y tratamientos de la menopausia, una etapa larga en la vida de las mujeres, que tiene unos impactos psicológicos, físicos y sociales.

En el último día del Fòrum, **Anna Mercadé**, directora del *Observatori Dona, Empresa i Economia de la Cambra de comerç de Barcelona*, destacó en este sentido la precarización laboral y económica de las mujeres a partir de los 50 años, las más afectadas por la crisis.

Para cualquier información contacta a: [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com)  
[info@ellayelabanico.com](mailto:info@ellayelabanico.com)

En una sociedad patriarcal que arrincona a las mujeres en esta edad, Mercadé remarcó que *“somos más pobres porque tenemos menos posibilidad de desarrollarnos profesionalmente y nos encontramos con un techo de vidrio”*. Según Anna Mercadé, la parte positiva es que estamos en un cambio de paradigma con el objetivo de *“situar a las mujeres en el centro de la sociedad, ya que hasta ahora se ha valorado más el tener que el ser”*.

En el acto de clausura, **Montse Roura**, directora del **Fòrum Mujer y Menopausia**, expuso que con estas jornadas *“hemos conseguido dignificar la menopausia, eliminar miedos y tabúes y visibilizar a la mujer de más de 50 años”* y añadió que a través de *“ella y lo abanico” “continuará informando y apoyando a las mujeres para facilitar el camino en esta etapa de la vida”*.

Por su parte, **Francina Vila**, regidora de *Dona i Drets Civils de l’Ajuntament de Barcelona*, valoró muy positivamente que se generen espacios de debate sobre esta etapa de la vida de las mujeres, que según la OMS afectará dentro de 30 años a más de mil millones de mujeres de cincuenta o más edad.

Durante el **Fòrum Mujer y Menopausia**, las asistentes pudieron recibir informaciones plurales y contrastadas entorno a la menopausia desde la vertiente de la medicina tradicional donde, entre otros, se destacaron los efectos de la pérdida de estrógenos durante la menopausia que afecta a las articulaciones y provoca osteoporosi, así como otros efectos físicos asociados, como por ejemplo la alteración del sueño o la sequedad vaginal. También pudieron contrastar los pros y los contras de la terapia hormonal substitutiva durante la menopausia.

Cómo alimentarse, qué plantas medicinales son recomendables y qué tipo de terapias alternativas palian los efectos de la menopausia estuvieron presentes también durante el Fòrum, un referente ya del debate sobre este tema en Cataluña y el Estado español.

Esta ha sido la segunda edición del **Fòrum Mujer y Menopausia**, después de haberse realizado por primera vez en abril del 2010 con el nombre de **I Salón de la Menopausia**. Este año, además, ya tuvo un precedente y por primera vez el Fòrum ha traspasado fronteras celebrándose el agosto pasado en Buenos Aires, Argentina. El Fòrum fue retransmitido por vídeostreaming, con más de 500 visitas.

### **Resumen de opiniones de las asistentes en el Fòrum Mujer y Menopausia**

**Margarita Ponce:** *“¡Fantástico! Un Fórum dinámico, bien organizado y con buenos contenidos. De una gran generosidad. Incide en las dudas que tenemos las mujeres en esta etapa de la vida. ¡Hay que darle continuidad!”*

**Mercè Espelleta (Actriz, actualmente en “Noies de calendari”):** *“Superinteresante. Alguna conferencia se ha quedado corta. Hay temas que me han interesado más que otros, pero en general este Fòrum me ha abierto los ojos porque muchas cosas las he descubierto aquí. Un Fòrum importantísimo para ampliar información. Es básico que las mujeres tengan acceso a información antes de llegar a la menopausia.”*

**Para cualquier información contacta a: [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com)  
[info@ellayelabanico.com](mailto:info@ellayelabanico.com)**

**Pepa Martínez (Relaciones Laborales):** *“Las conferencias del Dr. Dexeus y de la Ma Teresa Figueres son tal vez las que más me han motivado. En general, se ha dado mucha información y muy interesante. Era necesario un espacio para hablar de la menopausia y debería tener más difusión para que cada vez sea más conocida y más mujeres lo puedan aprovechar”.*

**Anna Orga (Técnica de farmacia y monitora):** *“Me ha ayudado mucho estar en el Fòrum. Estoy pasando la menopausia a causa de la quimioterapia con que me trataron un cáncer de mama. Tengo todos los síntomas: cambios de humor, sofocos... ¡todo! Representa que lo sabes todo pero te das cuenta de que no, y Fòrums como este ayudan a difundir todo lo que te vas a encontrar durante la menopausia. Conocí ellayelabanico por Internet y me ha ayudado muchísimo. Toda información es poca, empezando por las mujeres y siguiendo por los familiares. Estáis haciendo una tarea de apoyo y acompañamiento muy importante”.*

**Olga Cavura (Administrativa):** *“Hace menos de una semana que vi la entrevista a Montse Roura en un diario y me di cuenta de que podía conectar con ellayelabanico. Entre en la página web y aquí estoy con una amiga. Falta mucha información y iniciativas como el fòrum y la web ayudan a que esta etapa tan importante en nuestras vidas sea menos desconocida”.*

**Rosa Ma Torrents (Ama de casa):** *“He venido a informarme. Yo todavía no tengo la menopausia, pero creo que es importante tener la máxima información posible sobre una etapa que todas las mujeres tenemos que pasar”.*

**Montse Pardo (Enfermera):** *“Muy interesante. Aunque tenía cierta información, he descubierto cosas nuevas. La información de la terapia hormonal sustitutiva, la controversia que genera, los talleres y lo que nos han explicado en general, ha sido todo muy interesante”.*

**Juana Ruiz (Enfermera):** *“Me ha gustado mucho todo en general. La información que hemos recibido es muy buena. Me ha sorprendido porque yo creía que ya lo sabía todo acerca de la menopausia, y en cambio a través de las conferencias de los ponentes he descubierto muchas cosas nuevas”.*

**Mercè Llopis (estudiante de Naturopatia):** *“Yo estoy encantada con la difusión que hace sobre la menopausia el portal “ella y el abanico”. Me gustaría, por eso, que iniciativas como esta tuvieran más respaldo institucional”.*

**Teresa Pitarch:** *“Es un Fòrum muy necesario porque las mujeres de 50 años estamos muy olvidadas. Cuando eres joven los ginecólogos no te hacen caso porque se supone que estás bien, y cuando eres mayor ya te están recetando la terapia hormonal sustitutiva. Si no tienes un buen equipo ginecológico vas muy perdida”.*

#### **Algunas citas de las y los conferenciantes**

**Santiago Dexeus**, ginecólogo y director de Somdex: *“Ahora las mujeres tienen que construir una nueva sociedad”.*

**M. Pilar Ibern (Gavina)**, nutricionista: *“Estamos en una etapa para brillar porque ya sabemos lo que queremos en la vida”.*