

Fòrum  
Dona i Menopausa

# Fòrum Dona i Menopausa

*Auditorio Casa del Mar, Barcelona*

*Del 18 al 20 de octubre*

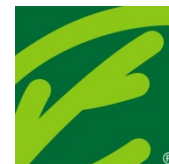
<http://www.ellayelabanico.com/inicioforumdonamenopausa>

Con el apoyo de:



Marcas colaboradoras:

**DSO**



Drasanvi

Medios colaboradores:



Salud Total



**Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803**

# Fòrum Dona i Menopausa

Tot el que necessites saber sobre la menopausa  
Conferències i tallers

**18, 19 i 20**

d'Octubre

**Auditori Casa del Mar**  
Albareda, 1  
Barcelona

**Entrada Gratuïta**  
Prèvia inscripció



[www.ellayelabanico.com](http://www.ellayelabanico.com)

**Prensa y Comunicación**

**Cristina Mora**

[prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com)

**Móvil 610373845**

**Míriam Riera**

[miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com)

**Móvil 695179803**

**Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803**

## Fòrum Dona i Menopausa 2012

18, 19 y 20 de Octubre, Barcelona

### Rompiendo los estereotipos de la Menopausia



El **Fòrum Dona i Menopausa**, el único acontecimiento de estas características dirigido a mujeres en edad de menopausia que se realiza en el Estado español, vuelve a celebrarse el próximo octubre en Barcelona. Durante los días **18, 19 y 20 de octubre** el **Auditorio “Casa del Mar”** será el espacio donde se abordará de manera integral una de las etapas más largas de la vida de las mujeres, pero que continúa siendo todavía una gran desconocida, llena de estereotipos y de incomprensiones.

El **Fòrum Dona i Menopausa**, una iniciativa de la emprendedora **Montse Roura**, cuenta con el apoyo del *Institut Català de les Dones*, la *Regidoria de Dones i Drets Civils de l’Ajuntament de Barcelona*, la *Fundació Teknon*, la *Fundació Somdex-Dr. Santiago Dexeus*, la *Clínica del Sueño Estivill* y la *Secció de Menopausa de la Societat Catalana d’Obstetrícia i Ginecologia (SCOG)*.

Coincidiendo con el Día **Internacional de la Menopausia**, el 18 de octubre, que se celebra desde el año 2000 a partir de un acuerdo entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se inaugurará el **Fòrum Dona i Menopausa** con la presencia de la presidenta del Institut Català de les Dones, **Montse Gatell**, y la directora del Fòrum, **Montse Roura**. Un desfile de mujeres “reales” y la proyección del documental “*Mujeres sin pausa*” de Paula Palacios completarán esta sesión inaugural.

A lo largo de los días 19 y 20 de octubre, a través de conferencias y talleres, prestigiosos expertos como el doctor **Santiago Dexeus**, la doctora **Leila Onbargi**, de la *Clínica Teknon*, **Francesc Segarra**, de la *Clínica del Sueño Estivill*, ofrecerán una visión actualizada de los síntomas y tratamientos de la menopausia, una etapa larga en 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, el triple que en 1990.

La Clausura, el 20 de octubre, del **Fòrum Dona i Menopausa** contará con las intervenciones de la concejal de Dona i Drets Civils de l’Ajuntament de Barcelona, **Francina Vila**, i **Anna Mercadé**, directora de l’*Observatori de dona i economia de la Cambra de Comerç* de Barcelona

La entrada será gratuita y se podrá hacer la inscripción a través del portal [www.ellayelabanico.com](http://www.ellayelabanico.com).

**Programa** (<http://www.ellayelabanico.com/forumdonaimenopausaprograma>)

**Dossier Prensa** (<http://www.ellayelabanico.com/forumdonaimenopausaprensa>)

Las conferencias del Fòrum serán retransmitidas en Videostreaming a través de <http://www.ellayelabanico.com>. También podréis seguir la información del Fòrum por twitter a través del hashtag **#mujerymenopausia**.

**Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803**

## Dossier de premsa

### ¿Qué es el “Fòrum Dona i Menopausa 2012”?

El único encuentro anual en España de mujeres en la etapa de la Menopausia que comparten sus necesidades con especialistas del campo de la salud, la actividad física, la estética, la moda, la sexualidad o la alimentación, y cuyos retos son:

- **Reivindicar que la Menopausia no es una enfermedad sinó una etapa más en la vida de las mujeres.**
- **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 este Fòrum a otras ciudades de España.**

### DÍA INTERNACIONAL DE LA MENOPAUSIA

Coincidiendo con el 18 de octubre, **Día Internacional de la Menopausia**, un año más a través de las conferencias de prestigiosos especialistas como Santiago Dexeus y la Dra. Leila Onbargi, y de talleres especializados, las personas asistentes podrán resolver dudas, compartir experiencias y conocer la sintomatología y las diferentes opciones disponibles para atenuar los efectos de la menopausia.

Conmemorar este día tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de la evaluación y prevención en la salud de las mujeres durante este periodo de su vida y transmitir un mensaje a la sociedad para la activación de programas de educación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de 30 años habrá más de mil millones de mujeres con cincuenta o más años, el triple que en 1990, y la salud de éstas puede verse afectada por trastornos asociados a la pérdida de estrógenos.

### LA MENOPAUSIA UNA GRAN DESCONOCIDA

Cada mujer es única, tiene sus propias vivencias y su propia realidad. Desde la mujer que sufre todos los síntomas, hasta la que no tiene ninguno, hay un gran abanico de posibilidades. Sin embargo, todavía hoy en día hablar de la menopausia produce cierta vergüenza a muchas mujeres cuando se hace en público.

### ¿Pudor, desconocimiento o tabú?

No todas las mujeres menopáusicas 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. Las mujeres de hoy en día en su mayoría consideran que están en uno de los mejores momentos de la vida y piensan que les queda todavía mucho que aprender o emprender.

Afortunadamente, la actitud y la formación de los profesionales respecto a la menopausia han mejorado y se dispone de diferentes tratamientos naturales y hormonales para las mujeres que los precisen y deseen. La educación sanitaria se considera cada vez más necesaria y los medios de comunicación están más involucrados.

Sin embargo, la mayoría de la información que encontramos sobre la menopausia va dirigida a los profesionales y todavía es insuficiente para el público femenino.

## **SOBRE EL I SALON DE LA MENOPAUSIA**

El **I Salón de la Menopausia** (<http://www.ellayelabanico.com/index.php/salon>) se realizó el 15 y 16 de abril de 2010 en Barcelona y el contenido de las conferencias se centró en el campo de la salud y la sexualidad. De la mano de 18 profesionales de la salud, se abordaron temas como la homeopatía y la fitoterapia, los efectos de la alimentación, los cambios en la sexualidad, las alteraciones emocionales, la incontinencia urinaria, los dolores articulares, y las ventajas y desventajas de la terapia hormonal sustitutiva.

Las más de 500 mujeres que asistieron al Salón tuvieron la oportunidad de comentar y debatir contenidos, y de desvelar las incógnitas que se esconden detrás de la edad de la menopausia. Algunos de los testimonios que recogimos fueron:

*“Vengo de una cultura donde las mujeres no hablan de cosas muy personales y la posibilidad de este evento me pareció muy interesante porque tuve la oportunidad de preguntar y compartir opiniones”.* Karen Holladay

*“El Salón es muy interesante. La menopausia es un tema que se trata siempre más a nivel médico o farmacéutico, y aquí se ha incluido también el tema social, de la salud integral de la mujer”.* Anna Romero.

*“Creo que este Salón se tenía que haber hecho mucho tiempo. Ojalá yo hubiera tenido esta información cuando me llegó a mí la menopausia”.* Ester Eri.

## **UN ABANICO DE MUJERES, UN ABANICO DE CASOS**

El **abanico**, y el logotipo **ella y el abanico** surgió de la lluvia de ideas que realizaron **Montse Roura**, directora del proyecto y la diseñadora **Carne Bartomeu** para llegar a un concepto original y relevante. El **abanico** aquí no sólo representa a este compañero inseparable que ayuda a la mujer a mitigar los sofocos propios de la menopausia, significa también la idea que en esta etapa, como en las otras muchas de su vida, cada mujer es única y por eso vive la menopausia de manera distinta.

## **BREVE HISTORIA ella y el abanico**

**Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803**



**ella y el abanico** desarrolla una comunidad 2.0 que tiene 414 seguidoras en **Twitter**, un perfil **Facebook** con 1035 miembr@s, un perfil en **Linkedin** con 826 contactos y un canal específico en **Youtube** con más de 1.796 reproducciones.

**ella y el abanico** también cuenta con un blog específico para promover la alimentación sana : [Las recetas de ella y el abanico](#), y otro para cuidar la imagen de la mujer : [Tu imagen y ella y el abanico](#)

Después de la celebración del **I Salón de la Menopausia** se creó el portal [\*\*www.ellayelabanico.com\*\*](http://www.ellayelabanico.com), el cual ya lleva registradas **193.825 visitas** y ha publicado hasta ahora un total de: **158 artículos, 25 entrevistas, 45 recetas de cocina, 16 consejos de belleza, 16 ilustraciones de Alejandra Rubies, 51 actividades, 98 libros recomendados, 9 videos y 45 enlaces. Y nos han hecho 15 entrevistas.**

## ¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA Y CUÁNDO 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 menstruación, 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, conocido como Perimenopausia o Climaterio, que se inicia unos años antes con los trastornos menstruales, baches amenorreicos y a veces aparecen sofocos y sequedad vaginal. Se considera que una mujer está menopáusica 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 más 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 más 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

**Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803**

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, atrofia vaginal y disfunciones sexuales

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 sexual de la pareja.

Hay otros cambios como pueden ser la disminución del deseo sexual y la variación en la calidad del orgasmo.

### ● 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 más comunes.

### ● 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, así como hábitos de vida saludables que 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.

## FICHA TÉCNICA

### NOMBRE

Fòrum Dona i Menopausa “ella y el abanico “

### FECHAS

18, 19 y 20 de Octubre 2012.

### LUGAR

En el Auditorio: Casa del Mar

C/Albareda, 1

Barcelona

Metro: L3 Paral·lel

Autobuses : 57,157, 64, 36

Capacidad:

230 personas en la sala de convenciones

20-30 personas en las salas de los talleres



<http://www.ellayelabanico.com>

<http://www.facebook.com/ellayelabanico>

<http://twitter.com/ellayelabanico>

<http://www.youtube.com/user/ellayelabanico>

<http://es.linkedin.com/pub/montse-roura-ella-y-el-abanico/2a/85/715>

<http://www.lasrecetasdeellayelabanico.com/>

<http://tuimagenyellayelabanico.blogspot.com.es/>

Prensa i comunicació: Cristina Mora; [prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com); 610 373 845; i Míriam Riera, [miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); 695 179 803