

Fòrum Dona i Menopausa

Auditori Casa del Mar, Barcelona

Del 18 al 20 d'octubre

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

Amb el recolzament de:



Marques col.laboradores:

DSO



Mitjans col.laboradors:



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

Prensa i Comunicació

Cristina Mora

prensa@ellayelabanico.com

Mòvil 610373845

Dossier de premsa



Què és el Fòrum Dona i menopausa 2012?

L'únic esdeveniment anual a Espanya de dones en l'etapa de la Menopausa que comparteixen les seves necessitats amb especialistes del camp de la salut, l'activitat física, l'estètica, la moda, la sexualitat o l'alimentació, i els reptes del qual són:

- **Reivindicar que la Menopausa no és una malaltia sinó una etapa més en la vida de les dones.**
- **Contribuir a ampliar la informació, comprensió i respecte cap a la Menopausa.**
- **Fomentar el diàleg entre els professionals i les dones.**
- **Involucrar als mitjans de comunicació**
- **Estendre aquest Fòrum a altres ciutats d'Espanya.**

DIA INTERNACIONAL DE LA MENOPAUSA

Coincidint amb el **Dia Internacional de la Menopausa**, un any més , a través de les conferències de prestigiosos especialistes com Santiago Dexeus, la Dra Leila Onbargi, i de tallers especialitzats, les i les assistents podran resoldre dubtes, compartir experiències i conèixer la sintomatologia i les diferents opcions disponibles per atenuar els efectes de la menopausa.

Commemorar aquest dia té com a objectiu conscienciar sobre la importància de l'evaluació i prevenció en la salut de les dones durant aquest període de la seva vida i transmetre un missatge a la societat per

l'activació de programes d'educació. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), dins de 30 anys hi haurà més de mil milions de dones amb cinquanta o més anys, el triple que al 1990, i la salut d'aquestes pot veure's afectada amb trastorns associats a la pèrdua d'estrògens.

LA MENOPAUSA UNA GRAN DESCONEGUDA

Cada dona és única, té les seves pròpies vivències i la seva pròpia realitat. Des de la dona que pateix tots els símptomes, fins la que no en té cap, hi ha un gran ventall de possibilitats. No obstant això, encara avui dia parlar de la menopausa produeix certa vergonya a moltes dones quan es fa en públic.

Pudor, desconeixement o tabú?

No totes les dones menopàusiques tenen el mateix perfil i les mateixes expectatives davant la vida. L'actual dona en edat menopàusica ha variat per complet. D'una dona en permanent lluita amb la seva revolució hormonal, deprimida, trista i confosa hem passat a una dona en la plenitud de la seva vida i amb una millor autoestima. El tòpic de la dona a casa, sense més horitzó que sobreportar el seu declivi físic amb dignitat ha quedat enrere. La dona d'avui dia en la seva majoria considera que està en un dels millors moments de la vida i pensa que li queda encara molt que aprendre o emprendre.

Afortunadament, l'actitud i la formació dels professionals respecte a la menopausa han millorat i es disposen de diferents tractaments naturals i hormonals per a les dones que els precisin i desitgin. L'educació sanitària es considera cada cop més necessària i els mitjans de comunicació s'involucren cada vegada més.

Malgrat això, la majoria de la informació que trobem sobre la menopausa va dirigida als professionals i encara és insuficient per al públic femení.

SOBRE EL I SALÓ DE LA MENOPAUSA

El **I Saló de la Menopausia** (<http://www.ellayelabanico.com/index.php/salon>) es va realitzar el 15 i 16 d'abril del 2010 a Barcelona i el contingut de les conferències es va centrar en el camp de la salut i la sexualitat. De la mà de 18 professionals de la salut, es van abordar temes com l'homeopatia i la fitoteràpia, els efectes de l'alimentació, els canvis en la sexualitat, les alteracions emocionals, la incontinència urinària, els dolors articulars, i els avantatges i desavantatges de la teràpia hormonal substitutiva. Les més de 500 dones que van assistir al Saló van tenir l'oportunitat de comentar i debatre continguts, i de desvetllar les incògnites que s'amaguen darrere de l'edat de la menopausa. Alguns dels testimonis que vam recollir van ser:

“Vinc d'una cultura on les dones no parlen de coses molt personals i la possibilitat d'aquest esdeveniment em va semblar molt interessant perquè vaig tenir l'oportunitat de preguntar i compartir opinions”.
Karen Holladay

“El Saló és molt interessant. La menopausa és un tema que es tracta sempre més a nivell mèdic o farmacèutic, i aquí s'ha inclòs també el tema social, de la salut integral de la dona”. Anna Romero.

“Crec que aquest Saló s'havia d'haver fet fa molt temps. Tant de bo jo hagués tingut aquesta informació quan em va arribar a mí la menopausa”. Ester Eri.

UN VENTALL DE DONES, UN VENTALL DE CASOS

El **ventall**, i el logotip **ella y el abanico** va sorgir de la pluja d'idees que van realitzar **Montse Roura**, directora del projecte i la dissenyadora **Carme Bartomeu** per a arribar a un concepte original i rellevant. El **ventall** aquí no només representa a aquest company inseparable que ajuda a la dona a mitigar les sufocacions pròpies de la menopausa, significa també la idea que en aquesta etapa, com en les moltes altres de la seva vida, cada dona és única i per això viu la menopausa de manera distinta.

BREU HISTÒRIA ella y el abanico

ella y el abanico desenvolupa una comunitat 2.0 que té 414 seguidores a **Twitter**, un perfil **Facebook** amb 1035 membr@s, un perfil a **Linkedin** amb 826, un canal específic a **Youtube** amb més de 1.796 reproduccions.

ella y el abanico també compta amb un blog específic per promoure l'alimentació sana : [Las recetas de ella y el abanico](#) i un altre per cuidar la imatge de la dona: [Tu imagen y ella y el abanico](#).

Després de la celebració del **I Saló de la Menopausa** es va crear el portal [**www.ellayelabanico.com**](http://www.ellayelabanico.com), que ja porta enregistrades **193.825 visites** i ha publicat fins ara un total de: **158 Articles, 25 Entrevistes, 45 Receptes de cuina, 16 Consells de bellesa, 16 il.lustracions d'Alejandra Rubies, 51 Activitats, 98 Llibres recomenats, 9 Vídeos i 45 Enllaços. Ens han fet també més de 15 entrevistes.**

QUÈ ÉS LA MENOPAUSA I QUAN COMENÇA?

L'edat normal de menopausa es considera entre els 45 i 55 anys. Segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE), a Espanya hi ha aproximadament 7 milions de dones entre 45 i 55 anys. Per sota dels 40 anys es considera menopausa precoç i per sobre dels 55 anys es coneix com a menopausa tardana.

Entenem per menopausa el cessament definitiu de la regla, i és el període en el qual acaba la fase reproductiva de la dona. Els ovaris cessen la seva activitat i deixen de produir estrògens pel que la regla desapareix. És un procés de canvis graduals, conegut com la perimenopausa o climateri, que s'inicia uns anys abans amb els trastorns menstruals, sots amenorreics, on de vegades apareixen fogots i sequedat vaginal,. Es considera que una dona està menopàusica quan porta un any sense regla o bé mitjançant una analítica hormonal, el seu metge l'hi diagnostica. És doncs, un procés natural en la vida de la dona i com tot procés té un ventall de símptomes molt diferents i individuals la durada dels quals i la severitat són també molt variables; mentre que algunes dones ni tan sols acusen aquests canvis, en unes altres són difícils i poden produir intensos problemes físics o emocionals.

Los síntomas más usuales que se producen son:

● **Síntomas vasomotores: fogots i sudoració nocturna.**

El fogot és el símptoma més comú i el principal motiu de consulta en la menopausa. Pot començar uns anys abans que finalitzi la menstruació i perllongar-se durant uns anys després; algunes dones els presenten mes allà dels 60 anys.

Aquests fogots són ones sobtades de calor del cos generalment en la cara o el pit i poden anar acompanyats de palpitations, transpiració, fredors o sudoracions durant la nit. Aquestes calors, depenent de la seva intensitat, poden arribar a produir situacions molt incòmodes si es produeixen en públic i molt molestes durant la nit.

● **Alteracions del somni**

Produïdes per la sudoració nocturna en gran part i per la dificultat a agafar el son o en despertar-se durant la nit diverses vegades. Tot això pot conduir a una enorme fatiga durant el dia.

● **Sequedat vaginal y atrofia vaginal**

La sequedat vaginal i la menor elasticitat en la mucosa vaginal són problemes comuns en la menopausa a causa de la disminució del nivell d'estrogen i pot arribar a produir irritació, dolor durant el coït o dispareunia, la qual cosa en moltes ocasions suposa un problema en la vida sexual de la parella.

Hi ha d'altres canvis com poden ser la disminució del desig sexual i la variació en la qualitat de l'orgasme.

● **Síntomes Psicològics**

L'ansietat, la dificultat en la concentració, l'exageració al menor problema, tristesa, fàcil irritabilitat, l'oblit i els canvis d'humor freqüents, són els símptomes més comuns.

● **Problemes urinaris**

Novament la pèrdua de l'estrogen exerceix un paper important en els teixits de la zona urinària, sent les dones més susceptibles a la

pèrdua involuntària d'orina, així com a patir amb major freqüència infeccions urinàries.

Osteoporosis

A més llarg termini, després de la menopausa, la dona pot presentar osteoporosis. És la disminució de la massa òssia a causa d'un canvi en el remodelat ossi, la destrucció de massa òssia és superior a la renovació, amb el consegüent perill de fractures. Hi ha factors de risc que hem de conèixer, els hàbits de vida saludables poden prevenir l'osteoporosi.

Pell i cabell

La caiguda del cabell, la sequedat de la pell i en els ulls, apareixen amb certa freqüència en aquesta etapa de la vida.

FITXA TÈCNICA

NOM

Fòrum Dona i Menopausa “ella y el abanico “

DATES

18, 19 i 20 d'Octubre 2012.

LLOC

A l'Auditori: Casa del Mar

C/Albareda, 1

Barcelona

M L3 Paral·lel

Autobuses : 57,157, 64, 36

Capacitat:

230 persones a la sala de convencions

20-30 persones a les sales dels tallers



<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/>