

MONTSE ROURA, emprendedora y responsable del portal *Ella y el abanico*

“La menopausia es un supermercado distinto de síntomas para cada mujer”

Toni Merigó

Es una falta de delicadeza preguntar la edad a una mujer? Si alguien se ofende es porque no se siente a gusto con su edad. No es un problema de delicadeza, sino de satisfacción y falta de seguridad en una misma.

Las palabra menopausia significa cese de la menstruación...

Sí, pero en español también incluye la premenopausia y la postmenopausia, y ésta última dura el resto de tu vida, actualmente un tercio o un cuarto del total. En realidad *climaterio* es la palabra que engloba a las tres (premenopausia, menopausia y postmenopausia), pero se usa poco. En todo caso, no es una enfermedad si no una etapa de la vida, que hay que tomar con optimismo como una oportunidad de liberación, de cambio, de sabiduría, de recoger frutos...

¿Es más psicológico que físico?

El primer problema es más bien físico, y todas las consecuencias físicas pueden afectar a lo psicológico, aunque muchas mujeres se ven trastornadas solo con saber que dejarán de ser fértiles. Pero es un supermercado de síntomas, que cada mujer vive de un modo distinto

Tres consejos.

Que cuiden la alimentación, para compensar la pérdida de estrógenos, y que hagan deporte... y que usen el abanico.

¿Qué angustia más a las mujeres?

Los sofocos son físicos y molestan, pero hay dos síntomas clave que pueden afectar las relaciones. Uno, la pérdida de libido, si la sufres, porque puede afectar a tu relación con la pareja. Segundo, el insomnio. La pérdida de estrógenos ya produce irritación, pero muchos días sin dormir la acentúa. De ahí viene el clásico insulto de “estás menopáusica”.

¿Hablar de depresión es exagerado?

Encontramos los dos polos, la que se deprime mucho y la que nada absoluto. Yo hablaría más bien de tristeza. Muchas acusan una tristeza que antes no sentían, y algunas pueden acumularla y caer en la depresión.

¿Algún consejo en lo psicológico?

Que si te encuentras descendida no recurras de entrada a una pastilla. Mejor meditación, terapias alternativas, centrarse en ti misma, en la respiración... Serenarte y pensar que es pasajero.

¿Siempre tiene influencia negativa en las relaciones sexuales?

Depende. Algunas no solo no la acusan,



MONTSE ROURA EN EL BAR FEDERAL DE BARCELONA, DONDE CELEBRA SUS REUNIONES TONI MERIGÓ

sino que el hecho de dejar de ser fértiles las libera y por lo tanto les aumenta la libido. Decir que afecta negativamente es un tópico. Sí que ocurre, claro, pero también puede ser al revés. Incluso la sequedad vaginal no aparece siempre.

¿Qué piensa del término mujeres invisibles que surgió hace unos años para referirse a las mujeres de más de 45-55?

Que sigue de actualidad rabiosa, por ejemplo en lo laboral para la mujer a partir de los 50. Luego está el *ser invisible para los hombres*, el pez que se muerde la cola, porque si te sientes mal, ves que tu cuerpo cambia y no te arreglas... los hombres te miran menos, lo que no pasa con una mujer mayor que se arregla y que se siente segura. Aunque ciertamente el hombre tiende a mirar un cuerpo espectacular, sea joven o sea mayor, pero que sea espectacular.

“Se ha producido un cambio de percepción sobre la menopausia porque es una etapa cada vez más larga”

“Empiezan a salir productos para la libido femenina, pero hasta ahora todo se basaba en la potencia del hombre”

¿Está cambiando la manera como las mujeres afrontan esta etapa?

La clave es que la etapa es cada vez más larga. En la prehistoria, la mujer llegaba apenas a los 20 años; en Roma, a los treinta y tantos; hace poco a los 60. Ahora, con 82 años de esperanza de

UN VACÍO INFORMATIVO

Montse Roura trabajó en comunicación del Ministerio de Cultura en plena movida madrileña y durante años en producción de fotografías de moda, antes de decidirse a llenar el vacío informativo que detectó sobre la menopausia con el primer salón *Ella y el abanico* en 2010, que ha derivado en un portal de referencia y que es el eje de actividades y conferencias sobre la cuestión, como el próximo *Fòrum Dona i Menopausa* que se celebra en Barcelona en octubre.

vida, la mujer tiene todo un mundo por delante, lo que cambia radicalmente la percepción. Hace poco *menopáusica* era sinónimo de *vieja*. Hoy, en cambio, puedes llegar espléndida a los 50 años, con la perspectiva de un montón de años por delante. Hay más información y creo que veremos desarrollarse la prevención para encarar con garantías en este periodo.

¿Los hombres las prefieren jóvenes, y las mujeres, poderosas?

Son tópicos. Que los hombres las prefieren jóvenes, hay un porcentaje elevado que sí. Que las mujeres los prefieren poderosos, creo que es más discutible. Unas los prefieren jóvenes, otras sabios...

¿A qué se debe la presencia menor de la andropausia en los medios?

¿Se lo tengo que responder? ¿Cómo va admitir el hombre públicamente que tiene la andropausia? Se ha inventado la píldora femenina contra la concepción y la píldora masculina para la erección. Queda todo dicho. Pero el hombre no lo admitirá jamás en público. Decir que la mujer tiene la menopausia, eso sí, porque además son sus propias mujeres.

¿En qué se diferencian menopausia y andropausia?

Que la segunda no supone pérdida de estrógenos y por tanto no afecta a la calidad del hueso, y que tarda más en aparecer, hacia los 60 años. No es tan evidente en cuanto a síntomas, excepto en la pérdida de potencia sexual o deseo.

Los numerosos anuncios sobre problemas de erección y pastillas al efecto, ¿tienen algún correlato en las mujeres?

Empiezan a salir productos para la libido femenina. Pero hasta ahora se consideraba que la relación se basaba en la potencia del hombre, y el deseo femenino quedaba en segundo plano. Por eso la industria farmacéutica ha investigado más al hombre. También la sexualidad femenina es más compleja, un tablero de mandos de un avión, con un montón de teclas, mientras que el botón *on-off* de la masculina es más fácil de tratar.