

SALUT

# La menopausa no és el final

Amb estabilitat econòmica, els fills crescuts i un terç de la vida per davant, les dones de 50 anys es reivindiquen i volen deixar de ser invisibles

LARA BONILLA  
BARCELONA

**P**er fi, sexe sense risc d'embaràs no desitjat! La menopausa hi ha moltes maneres de prendre-se-la i per a Montse Roura, de 58 anys, "va ser un alliberament deixar de ser reproductora", diu. A ella li va arribar amb 52 anys. "Et cau sense que te n'adonis", recorda. I també sense informació. "Quan fa sis anys se'm va retirar la regla em vaig trobar amb un supermercat de símptomes totalment desconeguts i poca informació. Ara n'hi ha més però encara hi ha molts tabús i costa dir públicament que tens la menopausa", explica Roura, la directora i fundadora del Fòrum Dona i Menopausa, l'únic sobre aquesta matèria que hi ha a l'Estat i que aquests dies se celebra a Barcelona.

Abans l'arribada de la menopausa era sinònim de vellesa. Ara a les dones de 50 anys els pot quedar per davant un terç de la seva vida, ja que poden viure perfectament fins més enllà dels 80 anys. I el perfil de la dona menopàusica ha variat totalment. Amb els fills fora de casa o a punt de

marxar, en la plenitud de la seva vida i amb una millor autoestima, aquest hauria de ser el moment de gaudir de l'estabilitat econòmica i laboral. "Però el mercat de treball ens considera madures i amortitzades quan arribem a aquesta edat i no és cert. Ens queda molt per fer i molt per dir!", reivindica Roura.

## Talent desaprofitat

A mesura que es fan grans, "les dones queden relegades a un segon terme". "Ells, en canvi, tenen carrera professional, política i social fins als 80 anys", explica Anna Mercadé, directora de l'Observatori Dona Empresa i Economia de la Cambra de Comerç de Barcelona. Segons Mercadé, les dones als 50 anys o són emprenedores i tenen la seva pròpia empresa o són invisibles. L'excepció són les que tenen una brillant carrera professional.

Aquesta discriminació comença quan les dones tenen fills, apunta. Un terç de les professionals que treballen en empreses privades es veuen obligades a abandonar el mercat laboral durant un temps "per una cultura empresarial presencialista més que de treball per resul-

tats" i "uns horaris obsolets". "Aquesta pèrdua té un cost de 1.000 milions d'euros a l'any per a Catalunya, un 0,5% del PIB català, i un país no s'ho pot permetre", alerta Mercadé. "Els 50 anys poden ser el millor moment per a les dones però la societat està muntada de tal manera que a vegades és pitjor", lamenta Mercadé. "És quan més hores podrien treballar i amb més expertesa, però a vegades ja les han expulsat dels llocs de direcció" perquè van perdre el tren quan van tenir fills.

"Hi ha una important pèrdua de talent de les dones de 50 anys", afegix Mercadé. La ginecòloga Elena Ruiz ofereix una visió molt diferent: vol desterrar la idea que les dones madures són invisibles. "Són dones alliberades, segures i amb poder econòmic, que gasten en roba i perruqueria". Considera que és "un mercat emergent a explotar i que té molt de pes".

La maduresa coincideix amb la menopausa, una etapa normal de la vida d'una dona que es caracteritza pel final de la menstruació i la pèrdua de fertilitat. Acostuma a situar-se al voltant dels 51 anys però pot oscil·lar entre els 45 i els 55 anys.

## No és una malaltia

La dona comença a perdre progressivament la seva funció ovarica i baixa la producció de les hormones femenines, els estrògens i la progesterona. No és una malaltia però pot provocar símptomes molestos en moltes dones. A curt i mitjà termini, poden aparèixer fogots, sudoració, intranquil·litat, insomni, atròfia i sequedat vaginal i taquicàrdia. A llarg termini, hi ha dones que poden desenvolupar "osteoporosi -és a dir, fragilitat als ossos-, problemes cardiovasculars i artrosi", explica la ginecòloga Elena Ruiz.

No totes les dones tenen els mateixos símptomes. "¿Sempre apareixen fogots? No, perquè la dona té mecanismes compensatoris en el seu cos i n'hi ha que se li activen i n'hi ha que no, i per això apareixen els símptomes", va dir el ginecòleg Santiago Dexeus, durant una de les conferències del Fòrum Dona i Menopausa. Per això,

Dexeus argumenta que s'ha d'individualitzar el tractament i "fer-lo com un vestit a mida".

La ràpida substitució (THS) redueix els símptomes relacionats amb la menopausa. No obstant, pot tenir efectes secundaris adversos i per

això es recomana només en certs casos i durant etapes curtes. Els metges aconsellen fer prevenció i canviar els hàbits, com ara fer una dieta saludable, deixar de fumar perquè augmenta els fogots i practicar exercici.

"La menopausa no és un càstig i, si ho és, és perquè l'entorn fa sentir vulnerable la dona", argumenta el ginecòleg Santiago Dexeus. Cal comprensió familiar per compartir els canvis que la dona experimenta. Els experts aposten per naturalitzar aquesta etapa de la vida de la dona que continua sent molt desconeguda. "I tergiversada per cert masclisme científic", afegix Santiago Dexeus.

Generalment, s'ha utilitzat el terme *dona menopàusica* en un to pejoratiu i sembla que això no tingui res a veure amb els homes, mentre que, segons explica la ginecòloga Elena Ruiz, és "una etapa comparable a la de l'home". Ells experimenten l'andropausa en reduir-se els nivells de testosterona al seu organisme. "Però per a la dona és com si perdés alguna cosa pel camí, pensen que ja no seran atractives per als homes quan el concepte de fertilitat ja està desterrat i l'home no busca una dona només per tenir fills", diu Ruiz. La menopausa, en tot cas, no és el final. S'acaba el període fèrtil però comença una nova etapa igual o més rica que les anteriors, en això coincideixen tots els experts. —

**Diàleg**  
La Casa del Mar de Barcelona acull fins avui el Fòrum Dona i Menopausa, en què s'aborda una de les etapes més llargues i més desconegudes de la vida de la dona

## "Sort que les hormones no són com als 20"

L.B.

**S'**ha reinventat unes quantes vegades. Quan la crisi va ensorrar la seva productora de fotografia publicitària, Montse Roura, de 58 anys, va marxar a treballar a una ONG, una assignatura que tenia pendent. A la tornada va crear el portal Ella y el Abanico, una web de referència sobre la menopausa que va sorgir arran del seu propi procés menopàusic i que ha donat lloc al Fòrum sobre Dona i Menopausa.

"Em vaig adonar que hi havia un gran desconeixement sobre el tema i vaig pensar a compartir tot el que estava descobrint", explica Roura. En aquest projecte hi ha invertit hores, il·lució i els diners de la jubilació. "Només ens queda fer projectes pel nostre compte perquè és un moment difícil. Quan ve-



Montse Roura, de 58 anys, és una dona emprenedora disposada a trencar tabús sobre la menopausa. MANOLO GARCÍA

uen que tens més de 50 anys les empreses ja ni et fitxen", diu. Poc s'imaginava Montse Roura que s'acabaria convertint en referent de la menopausa. Ella creu que és un procés que es normalitzarà, com ha passat amb la menstruació. "Abans gairebé s'amagava". Però per a això cal informació, que és el que està fent ella, i prevenció.

## En primera persona

Els fogots són un dels símptomes més comuns que pateixen les dones durant la menopausa. A Roura, però, això no és el que més la va afectar. El pitjor va ser l'insomni. "Sentia el vol d'una mosca", diu.

Pel que fa al desig, assegura que per a ella "és una benedicció" no tenir les hormones "com als 20 anys!" "No es pot pretendre que tot sigui igual, tot canvia i evoluciona. N'hi ha que pel fet de deixar de tenir la regla se'ls dispara la libido i altres que la perden". —