

## II Fòrum Dona i Menopausa

- Con el apoyo del Institut Català de les Dones de la Generalitat de Catalunya y la Regidoria de Drets Civils del Ayuntamiento de Barcelona y coincidiendo con el día mundial de la menopausia *ella y el abanico* presenta una nueva edición (\*) del Fòrum Dona i Menopausa del 16 al 18 de octubre en Barcelona.
- El Fòrum congregará a expertos del campo de la salud, belleza y terapias e imagen.
- El Doctor Santiago Dexeus y el Doctor Estivill serán algunos de los profesionales que participarán en el Fòrum.

Barcelona, 26 de septiembre de 2014.

Barcelona acoge, los próximos días **16, 17 y 18 de octubre**, el **II Fòrum Dona i Menopausa**. Durante su desarrollo, se celebrarán una serie de conferencias y talleres gratuitos, donde se abordarán las diferentes problemáticas en torno a este tema y se presentarán soluciones y consejos sobre la menopausia con el fin de facilitar la vida de la mujer en esta etapa.

De carácter divulgativo, el **II Fòrum Dona i Menopausa** mostrará cómo afrontar la menopausia como una etapa más y “*nada peyorativa*”, como afirma el **Dr. Santiago Dexeus**.

### Temáticas y novedades

Algunas de las conferencias de profesionales del ámbito de la salud girarán en torno a temáticas clave como

- Los últimos métodos para recuperar el suelo pélvico.
- El uso de plantas como método curativo natural.
- Cómo solventar la sequedad vaginal (afección que sufren cerca de 4 millones de mujeres en España)
- Nutrición y suplementos alimenticios ó
- Cómo controlar los sofocos en el sueño (las mujeres en etapa de menopausia suponen el 30% de la población afectada por insomnio).
- Expertos en belleza y terapias expondrán temas como mejorar el bienestar a través de la aromaterapia, suavizar los rasgos faciales, relajación a través de la respiración o automasaje y potenciar nuestra imagen.

Por otro lado, la actriz **Assumpta Serna**, muy implicada activamente con *ella y el abanico*, estará presente en la clausura para hablarnos de cómo aprendió a convivir con la menopausia en una edad demasiado temprana para ella. **Carlos Olalla**, reconocido actor, participará atreviéndose a desmitificar la temida andropausia y la disfunción eréctil

### Anteriores Ediciones

(\*) Eventos previos al **II Fòrum Dona i Menopausa**:

- Salón de la Menopausia (2010) Barcelona.
- I Fòrum Mujer y Menopausia en Buenos Aires (2012).
- I Fòrum Dona i Menopausa en Barcelona (2012).
- Mesa redonda “Menopausia y Andropausia ¿y ahora qué? en Madrid (2014).

\* Para conocer programa al detalle y a los conferenciantes haz [click aquí](#)

### Sobre la organización (www.ellayelabanico.com)

“*ella y el abanico*” nació en el año 2010 de la mano de su directora, **Montse Roura**, con el objetivo de contribuir a hacer más fácil el camino hacia una de las etapas más largas en la vida de las mujeres: la menopausia, de la que existe mucho desconocimiento y es necesario superar los tabúes, dudas y estereotipos que la rodean.

Desde entonces y con una comunidad **2.0 de más de 9.000 mujeres y mas de 700.000** visitas registradas en su portal, es el lugar de referencia sobre la menopausia en los países de habla hispana y un lugar de encuentro e intercambio en la red para las mujeres.