

# V Fórum Mujer y Menopausia

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

16 y 17 de octubre, 2015

CaixaForum Madrid  
Centro Social y Cultural de la  
Obra Social "la Caixa"  
Paseo del Prado, 36  
Madrid

Entrada Gratuita  
Previo inscripción



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



## Nuevo éxito del V Fórum Mujer y Menopausia

**El evento pone una vez más de manifiesto el interés por esta etapa vital y sus repercusiones en la mujer madura**

El V Fórum Mujer y Menopausia, organizado por ella y el abanico, se clausuró en Madrid con gran éxito de público y con satisfacción y expectativas cumplidas por parte de los ponentes y asistentes.

Más de 500 mujeres presenciaron las 9 ponencias y 4 talleres que se desarrollaron a lo largo del viernes 16 y el sábado 17 de octubre 2015 en el Auditorio de CaixaForum Madrid, gracias a la colaboración de los sponsors y la participación de prestigiosos conferenciantes que hicieron más transparente la etapa vital de la menopausia.

Como en otras ocasiones, los contenidos del V Fórum Mujer y Menopausia, que ya ha recalado también en ciudades como Barcelona y Buenos Aires, giraron en torno a la menopausia, a la necesidad de aportar luz e información sobre este periodo vital y a hacer visibles a las propias protagonistas, mujeres de entre 45 y 55 años y a sus necesidades de salud cuando desaparece la menstruación con la caída de estrógenos incide en las condiciones de su cuerpo, a nivel físico y psíquico.

La mañana del **viernes 16** la inauguró la ginecóloga y obstetra Adriana Landazábal, quien comenzó explicando que la menopausia no es el inicio de la vejez, sino el fin de la función ovárica y el inicio de un nuevo enfoque de la vida. Para Landazábal, **"el futuro inmediato es ir hacia una medicina evolutiva que consiga unas hormonas bioidénticas personalizadas a la medida, que se adquieran en farmacias mediante fórmulas magistrales, según el peso, la talla, la edad y los niveles hormonales de cada mujer"**.

Por su parte, la especialista en medicina estética, biológica y medicina del envejecimiento, la

doctora [Inma González](#), centró su ponencia en la importancia de prevenir durante toda la vida de la mujer para entrar en la etapa de la menopausia evitando muchas de las enfermedades que pueden sobrevenir a la mujer cuando falte la menstruación. **“Cada mujer debe seguir un tipo de tratamiento personalizado en función de un estudio detallado sobre qué fármacos comenzar a administrar en contra del proceso de envejecimiento y evitar, en la medida de lo posible, molestias por sofocos, insomnio o sequedad vaginal”**.

Las sesiones de la mañana del viernes las cerró la psicóloga clínica y sexóloga, [Rosario Castaño](#) quién habló de la sexualidad de la mujer a partir de los 50 años, incidiendo en que con la edad y en las determinadas etapas de la vida la mecánica y la respuesta sexual va cambiando y es necesario comprender y tener en cuenta estas variaciones. **“La mayoría de mis consultas tienen que ver con la sequedad y las infecciones vaginales, la disminución o ausencia de libido, la baja autoestima, el pudor al hablar sobre la propia sexualidad, los problemas de relación de pareja o la inadaptabilidad a los cambios de imagen que supone a veces la menopausia”**.

Ya por la tarde, el doctor [Santiago Dexeus](#) y la doctora [Lola Ojeda](#), aprovecharon el [V Fórum Mujer y Menopausia](#), para presentar el libro ["Eva en el jardín de la ciencia"](#), un libro divulgativo sobre la sexualidad a lo largo de la vida de la mujer.

El doctor [Dexeus](#) opinó que **“la menopausia es un momento que requiere la máxima atención a la mujer por parte del médico”**. Además lamentó que la sociedad vea el cuerpo de la mujer como una **"mercancía"**, lo que supone que en esta etapa de la menopausia **"al considerar que deja de ser productivo, se la rechaza"**.

La doctora [Lola Ojeda](#) se centró en la diferente sensibilidad sexual de las mujeres, que necesitan únicamente información y formación y denunció que **“soluciones”** como la viagra femenina (este verano se aprobó por parte de la FDA la flibanserina, mal llamada viagra rosa) **“vuelve a situar a la mujer en situación de desventaja frente al hombre, porque se trata de un medicamento que es necesario tomar durante largo tiempo, no ocasionalmente, y produce efectos secundarios sobre el organismo”**.

La caída del cabello fue el tema que abordó el doctor [Javier Morán](#) quién nos habló sobre un nutricosmético –un complemento alimenticio destinado a personas sanas-, desarrollado en la UCAM para el manejo de la alopecia androgenética. Morán aseguró que **“tras tres meses de ingesta se comienzan a notar los efectos del freno de la caída del cabello, y es efectivo en el 80 por ciento de la población”**.

[Cristina Casaldáiga](#), responsable de Formación de Alquimia, en representación de [Idili Lizcano](#) puso en valor los beneficios de los aromas y las esencias "cien por cien naturales" y sus propiedades para la salud, **“frente a esencias sintéticas que proliferan en el mercado y que sólo sirven para utilizarse como fragancias”**.

Termino el viernes con la conferencia sobre nutrición de la doctora [Lola Ojeda](#) la cual señaló que la dieta aconsejada en esta etapa vital de la mujer madura es la mediterránea: **"variada,**

**equilibrada, saludable, con productos de temporada, con grasas poliinsaturadas (omegas 3 y 6) y micronutrientes como la filoquinona, presente en verduras de hoja verde. La comida, cuanto menos procesada, mejor. Y no olvidar la importancia de consumir al menos 1,5 o 2 litros de agua”.**

El sábado 16 empezó con el doctor [Manuel Ruiz Cuetos](#), que ofreció una clase magistral sobre la menopausia y sus consecuencias sobre el cuerpo y la mente de la mujer. Además destacó la necesidad de escuchar a nuestro cuerpo para prevenir nuestros estados de salud y afirmó que **“son posibles otros tratamientos, como aquellos basados en fitoestrógenos, que son los estrógenos derivados de las plantas y presentes en nuestra alimentación a través de los cereales y las legumbres, por ejemplo”.**

La doctora [María Gea](#), insistió ante las asistentes con algunos hombres también 😊😊 también sobre la importancia de velar siempre por nuestra salud ósea de cara a prevenir enfermedades como la osteoporosis. **“Los problemas derivados de una mala salud ósea suponen un decrecimiento importante en la calidad de vida de las mujeres en su madurez”.**

El formato de taller práctico que acogió el [V Fórum Mujer y Menopausia](#), obtuvo mucha aceptación entre las asistentes. La asesora de belleza [Paloma Bethencourt](#) en representación de [Milagros Moreno](#) fundadora de [Mary Kay España](#), condujo el taller **Redescubre tu piel**, en el que mostró las posibilidades de belleza, teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentran las mujeres mayores de 50 años y las consecuencias de la bajada de estrógenos.

La sabiduría fruto de la experiencia y las vivencias de la mujer madura y las posibilidades de vivir una vida más plena fue el eje sobre el que giró el Taller que gestionó la psicoanalista junguiana [Hortensia Carrer](#). La terapeuta animó a preocuparse más en aceptar los cambios y prepararse profundamente para la nueva etapa y no distraernos tanto con las arrugas o la apariencia física.

[Mireia Grossman](#) y [Ana Escudero](#), dirigieron la sesión sobre postura corporal para evitar lesiones y problemas óseo-esqueléticas proporcionando consejos para corregir posturas y dar alivio al cuerpo.

Y por último, [Victoria Sommaire](#), que también coordinó el **III Desfile de Mujeres Reales** mostró las posibilidades de conocer el propio cuerpo y las formas, tejidos y modelos con los que nos vamos a encontrar más cómodas y que más pueden mejorar nuestra imagen y nuestra autoestima.

El acto de clausura empezó con la **entrega de los premios** del [I Premio de Relatos Cortos de Humor ella y el abanico en torno a la meno/andropausia](#) de mano de [José Antonio Castro](#), de [100% Natural](#), patrocinador del concurso, que recayeron en [Pilar Pons](#) por **“En una ciudad europea”** y [Bárbara Fernández Esteban](#) por **“El detector de metales”** en la **Modalidad 1 (Situación vivida por un@mism@)**. En la **Modalidad 2: Situación vivida por otra persona** los premiados fueron: [Eduardo Pérez González](#), por **“La edad de desmerecer”** y [Alfredo García Gregorio](#) por **“La minipausia”**.

Conducida por la periodista [Elena Sánchez Caballero](#), en la clausura intervinieron, la directora y fundadora de [ella y el abanico](#), [Montse Roura](#), quien agradeció un año más a l@s asistentes

y a todos los **sponsors** **“su apoyo y confianza en el proyecto”**, el doctor **Santiago Dexeus**, la actriz **Assumpta Serna**, madrina de **ella y el abanico**; el actor **Carlos Olalla** y **Ana Buñuel** en representación de **Manuela Carmena**. Cerró la clausura con un emotivo discurso **Laura Díaz de Galarreta**.

El momento más emocionante y espectacular llegó con el **III Desfile de Mujeres Reales** en el que 10 mujeres desfilaban para reivindicar la belleza natural de la mujer madura .

Algunas **frases de las asistentes** revelan su satisfacción y el éxito del programa:

- **“Muy interesante. Todas necesitamos información cuando llega la menopausia”**
- **“Ya estábamos informadas pero siempre venimos a los eventos de ella y el abanico porque siempre aportan algo nuevo”**
- **“Estoy asombrado. No tengo la menopausia pero hoy he descubierto muchas cosas”**
- **“Esta etapa cada vez es más visible”**
- **“Debería haber más divulgación, más soluciones y más ideas”**
- **“He pedido el día libre en el trabajo sólo para asistir al evento”**
- **“Para mi madre la única terapia hormonal sustitutiva era llevar colgado un abanico”.**
- **“Gracias por todo el trabajo realizado para montar un evento que ha sido recibido por muchas mujeres como una bocanada de esperanza”**
- **“Semi instalada en la menopausia, y después de intentar ocultarla, iniciativas como la vuestra me han hecho reflexionar sobre la naturalidad de la menopausia dentro de la vida de una mujer. Es tan importante poder asumirlo y presumirlo, sí, claro que sí!!!, ¡presumirlo!, porque eso quiere decir que hay toda una vida detrás llena de experiencias. Gracias por dar esta oportunidad”.**