

ENFEMENÍ

Hallan un mecanismo para reducir la recurrencia del cáncer de mama. La inhibición farmacológica y genética de una proteína conduce a una reducción significativa de la reaparición del cáncer de mama.

ANTICONCEPTIVOS

7 de cada 10 adolescentes olvida tomar la píldora

■ Siete de cada diez adolescentes españolas olvidaron tomar alguna vez la pastilla anticonceptiva oral en el último año, y la cifra se eleva al 80% a nivel global, según el estudio 'Millennials y anticoncepción: ¿Por qué se olvidan?', que ha encuestado a 4.500 chicas de nueve países de entre 21 y 29 años. El médico adjunto del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital del Mar de Barcelona Sergio Haimovich, afirma que los resultados muestran que los ginecólogos deben tener en cuenta el «estilo de vida» de las usuarias a la hora de recetar un tipo u otro de método anticonceptivo.

Entre las posibles explicaciones a nivel global están iniciar una nueva vida en pareja, romper con ella o un cambio profesional, ya que un 75% de las mujeres encuestadas ha experimentado un promedio de dos de estas situaciones durante el último año, y algunas incluso seis. Además, un 40% de las participantes dijo tener una agenda muy ocupada; el 27% respondió que no tenía la píldora en un lugar visible, y más de dos de cada diez argumentó que sufría estrés laboral.

COMÚN EN MUJERES

Piernas inquietas, el 10% de la población las sufre

■ El 10% de los españoles padece el síndrome de «piernas inquietas», una enfermedad neurológica que supone en muchos casos un «sinvivir» para aquellos que la padecen puesto que apenas pueden dormir tres o cuatro horas al día debido a la necesidad que tienen de poner las piernas en movimiento. Lo asegura la presidenta de la Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (Aespi), Esperanza López, quien insiste que en España hay un «infradiagnóstico» por los «pocos» profesionales expertos en esta patología «desconocida pero no rara».

«La gente se desespera. Pedimos que se nos diagnostique a la primera. Nos podemos tirar años y años sin saber lo que nos pasa porque el médico no conoce la enfermedad, nos derivan a otros médicos, o nos dan tranquilizantes, hay quien acaba en psiquiátricos», asegura.

ENTREVISTA | Montse Roura 'Ella y el abanico' blogsobre menopausia



A Roura su propia menopausia la impulsó a crear un blog que se ha convertido en su modo de vida. FOTO:DT

La menopausia se está convirtiendo en la etapa más larga de la vida de las mujeres

Ni los hombres más valientes admiten el descenso de su testosterona

El disfrute sigue, pero no puedes pensar en tener el mismo sexo que a los 20

‘No tener la regla cada mes es un alivio enorme’

NORIÁN MUÑOZ

- Su madre, las mujeres de su familia, ¿hablaban de la menopausia?

- No, no hablamos nunca de ella.

- Me sorprendió escuchar a Isabel Sartorius decir que con la menopausia no se aguanta ni ella. ¿Por qué las personalidades públicas no hablan del tema?

- Sí, a mi también me sorprendió gratamente escuchar que un personaje tan relevante hablara directamente de ella, aunque cada vez hay más mujeres que lo hacen... Todavía hay muchos tabúes, principalmente porque se asocia erróneamente menopausia y vejez en una sociedad todavía anda anclada en la eterna juventud. A los personajes públicos les puede perjudicar profesionalmente reconocer el paso de los años.

- Y si las mujeres no hablan los hombres menos ¿Cree que a ellos les da miedo?

- Uno de los síntomas de la andropausia es el descenso de la testosterona y bueno aquí si que hemos topado con el gran tabú porque eso, querida, ni los más valientes, los que reconocen que existe la andropausia, lo admiten.

- Ha contado que cuando comenzó su proceso era un 'su-

PERFIL | **Montse Roura dio la vuelta a la tortilla con su propia menopausia y creó un blog, 'Ella y el abanico', para compartir información con sus amigas; ahora es su**

medio de vida. En Tarragona organiza el VI Fórum Mujer y Menopausia. Será el próximo 22 de octubre en el Caixa Forum, la entrada es gratuita con inscripción

permercado de síntomas'. ¿Consultó al ginecólogo? ¿Le entendieron?

- Por supuesto que fui al ginecólogo, es lo primero que hay que hacer, pero es evidente que si hubiera encontrado comprensión y entendimiento igual no habría creado 'Ella y el abanico'.

- ¿Por qué cree que tantas mujeres tienen reparo en ir a hablar con el ginecólogo de los problemas más molestos?

- Creo que esto ha mejorado mucho en los últimos años, hay mucha más información y muchas más mujeres ginecólogos y creo que todo ello repercute en un dialogo más fructífero. No obstante el tema de la atrofia o sequedad vaginal, cuesta todavía mucho reconocerlo.

- Nos asustamos con las noticias que aparecieron sobre la terapia de reemplazo hormonal ¿Tal vez eso hizo que mucha gente pensara que era mejor aguantarse?

- No sé si lo que consiguió fue que que las mujeres se aguantaran, lo que sí ayudo mucho a que salieran soluciones más naturales.

- Supongo que también cuesta hablar de sexo. ¿Se puede mantener el disfrute?

- Por supuesto que se puede mantener el disfrute, pero el sexo, al igual que todo en la vida, evoluciona. Si lo que queremos es tener el mismo sexo que a los 20 años, pues claro no estamos yendo por buen camino.

- ¿Qué molesta más: los calores, los cambios de humor, los cambios corporales...?

- Personalmente lo que más me afectó fue el insomnio que si bien no es tan evidente como los calores, sí es el síntoma que más afecta, ya que altera la calidad de vida y la falta de descanso repercute lógicamente en la vida laboral y personal.

- Y contarle en el trabajo es otro de los tabús...

- Cuesta todavía reconocerlo públicamente, pero debido a la ampliación de la esperanza de vida que ya está en los 82 y no tardará en estar en los 92 y quien sabe La menopausia se ha convertido en la etapa más larga de la vida de la mujer, por lo que este concepto está cambiando mucho y muy rápidamente.

- Pero seguro que durante y después del temporal hormonal tienen que quedar cosas buenas ¿Cuáles son?

- Hay muchas cosas buenas, la primera y en la que estamos de acuerdo todas las mujeres es en el hecho de que sexo-embarazo desaparece de nuestras vidas y eso es un alivio enorme, no tener la regla cada mes es otro y además cada vez las mujeres maduras somos más sabias y estamos más de moda...¿Sigo?

- ¿Y el humor? ¿Hay un humor menopáusico?

- Claro, este es un país en que de todo hace humor, lo importante es que este humor sea divertido y no despectivo. En 'Ella y el abanico' convocamos cada año el Premio de Relatos de humor sobre la meno/andropausia y algunos de los cuentos que recibimos son para morirse de la risa.

- Cuénteme un buen chiste del tema.

- Me considero una mujer sosa en cuanto a chistes se refiere. Que el 'El Periódico' me nombrara «reina de la menopausia» ya me parece un chiste enorme jajaja.