

El Fòrum Dona i Menopausa se consolida en 2016 como evento ineludible para el bienestar de la mujer madura

Este año el debate se ha ampliado y expandido por las cuatro provincias, dando lugar a un ciclo de 4 Fòrums Dona i Menopausa.

Con un éxito indiscutible en asistencia, el ciclo de cuatro Fòrums Dona i Menopausa, ha contado con prestigiosos profesionales de la salud, de la nutrición, de la cosmética y de la cirugía estética en los distintos auditorios de Caixa Forum de las cuatro capitales catalanas.

El IX Fòrum Dona i Menopausa de Barcelona ha sido el escenario para la entrega del II Premio de Relatos Cortos de humor sobre la meno/andropausia, así como el IV desfile de mujeres reales, presente en cada edición.

Durante los meses de octubre y noviembre, a través de conferencias y talleres, profesionales expertos han arrojado una visión actualizada sobre los síntomas y tratamientos de la menopausia, la etapa más larga en la vida de las mujeres.

El ciclo arrancó con el VI Fòrum Dona i Menopausa el pasado 22 de octubre en Tarragona, le siguió el 29 del mismo mes el VII Fòrum Dona i Menopausa en Lleida, el día 5 de noviembre llegó el VIII Fòrum Dona i Menopausa a Girona, para terminar el 11 y 12 de noviembre en Barcelona con el IX Dona i Menopausa.

El IX Fòrum Dona i Menopausa de Barcelona ha sido el escenario para la entrega del II Premio de Relatos Cortos de humor sobre la meno/andropausia, así como el IV desfile de mujeres reales, presente en cada edición.

Problemáticas sobre la menopausia abordadas

Durante los Fòrums se han mostrado soluciones a los diversos impactos psicológicos, físicos y sociales que afectan en la vida de la mujer durante esta etapa. Con un programa que ha abordado problemáticas como el insomnio, la caída del cabello, la atrofia vaginal, la sexualidad, el envejecimiento y dolores articulares entre otras muchas, se ha dado toda la información necesaria para hacer frente a estas problemáticas.

Según el I.N.E, en España hay 23.785.665 mujeres de las cuales 11.325.391 son mayores de 45 años y el 47.6% está en menopausia. De estas y según datos de la A.E.E.M 15% no tiene ningún síntoma y el 85% sufre un deterioro en su calidad de vida.

Sorprendieron los datos en los diversos síntomas que afectan a la mujer. El 30% sufre sofocos, el 32% padece algún tipo de disfunción sexual, entre el 20- 50% presenta incontinencia urinaria y, el 20% de las mujeres con menopausia padece depresión.

Conclusiones de los profesionales y expertos 2016

El experto **Daryn Wiese**, quiropráctico en Vida Centro Quiropráctico, contó qué terapias como la quiropráctica garantizan equilibrar el sistema nervioso, evitando cambios drásticos como los “subes y bajas” que tanto afectan a la mujer.

Pilar Pons y **Mireia Grossman**, trataron el tan delicado tema de “la atrofia vaginal”, dando una serie de trucos para el cuidado íntimo a través de ejercicios prácticos, que la combaten de manera efectiva, y lograron que las mujeres se desinhibieran y compartieran dudas, experiencias e inquietudes.

En Lleida, la **Dra. Helena Biosca**, recalcó que la cirugía en ocasiones se convierte en una necesidad por las circunstancias de la vida de una mujer y que no hay que abusar de ella, y que la cirugía plástica es reparadora y no siempre solo estética. Y recordó una gran verdad: “¡Todo el mundo quiere llegar a viejo, pero nadie quiere serlo!”

La **Dra. Mila Martínez** abordó la obesidad y las molestias articulares para enfundar una consciencia personal y física en la mujer, y nos contó cómo ayudar a combatir esos dolores articulares debido al sobrepeso.

Paloma Vicent, diplomada en nutrición y dietética, ofreció consejos para mantener el cuerpo vital gracias al colágeno. Paloma sostiene que “con 10 gramos de colágeno al día es suficiente para que nuestros huesos, articulaciones, piel y músculos se mantengan jóvenes y en buen estado”.

La **Dra. Lola Ojeda** en su ponencia añadió también la importancia del calcio y la vitamina D en el mantenimiento de una vida sana y activa en la etapa de la menopausia.

Sara Villegas en las provincias y el **Dr. Javier Morán** en Barcelona, acompañado del escritor **Fernando Sánchez Dragó**, nos contaron la diferencia entre la edad biológica y la cronológica y presentaron soluciones contra el envejecimiento, para lograr una mejor calidad de vida y lo más larga posible.

Los asistentes pudieron descubrir nuevas fórmulas contra los problemas capilares, de la mano de la ingeniera química, **Sara Villegas**, la cual nos contó la importancia de nutrir el cabello desde dentro.

El profesor **Santiago Dexeus**, mostró su pasión por las mujeres y las animó a “amarse mucho más a si mismas”.

Talleres sobre crecimiento y autoestima

Patricia de Esteban motivó a los asistentes con las bases de una autosuperación en la vida laboral. Defendió que “con tener más de 50 años no tiene por qué ser el fin de nuestra vida”, en el taller “**Sé la dueña de tu destino, todo depende de ti**”. La Doctora **Margarita de Legorburu** mostró como con la acupuntura podemos influir en el estado de ánimo y **Adeline Aranega** destapó tabús con su taller de juguetes sexuales con tal de tener orgasmos de mayor calidad.

Marta Puig presentó la Sanación Pránica, que definió como “la medicina del futuro practicada en el presente”, y con la que se puede combatir el insomnio. Puig afirmó que meditar ayuda en los procesos de sanación a través de la toma de conciencia.

Comedia Menos es Más y entrega de premios

“**Menos es más**”, la comedia sobre dos maneras de vivir la menopausia e interpretada por **Mercè Espelleta** y **Chus Leiva** relajó el ambiente con las risas que provocaron y dieron paso a la entrega del **II Premio de Relatos Cortos de humor sobre la meno/andropausia**, celebrada en Barcelona.

Premios: este año los premios recayeron en:

1er premio a la: **Modalidad 1 (situación vivida por un@ mism@) a:**
Maria José Moreno, 41 años funcionaria de Zaragoza, por el relato “*Qué ponerse y qué quitarse a los cincuenta...los mil estilismos*”.

1er premio a la **Modalidad 2 (situación vivida por otra persona)**
Miguel Torija Martín, 44 años, profesor de secundaria por el relato “*El bolso de Agueda*”.

2.º premios de cada modalidad a:

Lola Mariné, 63 años, escritora de Barcelona, por el relato “*¿Sexo...y eso que es?*” .
Jorge Jarillo Baón, 43 años, empresario de Madrid, por el relato “*Andrés y Mena*”.

El momento más emotivo de la jornada se produjo cuando **Rosa M^a Calaf** presentadora de la clausura en Barcelona, pidió al público presente un aplauso a **Montse Roura**, directora de ella y el abanico y organizadora de los Fòrums, sus enormes esfuerzos por tratar de normalizar esta etapa de la menopausia y contribuir con ello a romper los tabúes existentes.

Montse Roura emocionada, confesó “cada año me planteo que será el último pero este año he realizado cuatro. Vuelvo a hacerlo porque todas vosotras con vuestros agradecimientos y ánimos, me empujáis a ello.”

Rafel Vives, miembro del jurado del II Premio de Relatos Cortos de humor sobre la meno/andropausia y presentador de TV3, confesó que “después de darle muchas vueltas al porque lo habíamos escogido para estar en la mesa, llegó a la conclusión de era por su futura condición de andropáusico y animó a los hombres a reconocer también la andropausia”.

Marta Jové, coordinadora territorial del ICD en Barcelona y Maria Gas, directora de “Cicle de vida, feminismes i LGTBI” alabaron la labor realizada por ‘Ella y el abanico’ y mostraron su apoyo total hacia ella.

El broche de oro final lo pusieron las 8 mujeres del IV Desfile de Mujeres Reales, que con gracia, salero y naturalidad desfilaron por el escenario del CaixaForum, reivindicando la belleza natural de la mujer madura.



<http://www.ellayelabanico.com>

<http://www.facebook.com/ellayelabanico>

<http://twitter.com/ellayelabanico>

<http://www.youtube.com/user/ellayelabanico>

<http://www.linkedin.com/in/ellayelabanico>

Contacto de prensa: Marisa Oliver – Tel. 627-545-964