

La Alldabá

Boletín informativo para la mujer del medio rural

Número 185 FEBRERO- MARZO 2025



ENTIDAD



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
PARA EL ES-
TUDIO DE LA
MENOPAUSIA.

Organización de profesionales sin ánimo de lucro, destinada al Estudio de la Salud de las mujeres durante el climaterio. En la actualidad, está formada por casi 1300 personas asociadas de distintas especialidades como ginecología, reumatología, endocrinología, atención primaria, enfermería, farmacia, psicología, nutrición etc.

Además de pertenecer a la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), la AEEM colaboración con otras sociedades médicas de forma multidisciplinar, para poder profundizar en las diferentes consecuencias de la menopausia tratada desde diferentes puntos de vista.

Entre sus objetivos destaca el de informar a las mujeres sobre su salud y acerca de las medidas preventivas para alcanzar la madurez sana, así como informar y concienciar a la sociedad acerca de esta etapa.

• Dirección: Paseo de la Habana 190 Bajo 28036 Madrid.

• Tfno.: 637 724 821

• Email: aeem@aeem.es

• Web: <https://aeem.es/>

• Horario de atención al público: Lunes a Viernes de 9:00 a 16:00 h.



EDITORIAL

LA MENOPAUSIA EN LA SOCIEDAD

Una tarea pendiente más que tiene la sociedad para con las mujeres. El peso de los estereotipos sigue cayendo sobre los hombros de muchas y más cuando la desinformación, el desconocimiento y los tabúes están presentes en el contexto que las rodea.

Para comenzar a entender, lo primero es conocer que es, pues más allá de lo que el vecino te pueda contar sobre el climaterio que vivió su mujer, la menopausia es una etapa de transición que se caracteriza por el cese de la etapa reproductiva de las mujeres. Ocurre porque las hormonas que

se ocupan de regular el ciclo menstrual (estrógeno, progesterona y testosterona), dejan de producirse en los ovarios, lo cual genera cambios físicos en el cuerpo de las mujeres.

Relacionar el climaterio con la vejez o el fin de la sexualidad y las frases sarcásticas, peyorativas y despectivas hacen que el estigma se potencie aún más, «no hay quien la aguante, estará menopáusica», «esta seca», querer huir de esto hace que las mujeres que llegan al climaterio no comuniquen adecuadamente a su entorno sus cambios lo cual haga aparecer aún más las formas más visibles de violencia hacia ellas.

► Fuente: <https://acortar.link/yTp3iA>

Marie Curie dijo que «en la vida no hay cosas que temer, sólo cosas que comprender», una frase que viene estupendamente para luchar contra la violencia que pueden sufrir las mujeres que alcanzan el climaterio comienza primero por validar el proceso que se está viviendo, tanto a nivel personal como social y familiar. Informarse sobre los cambios, hablarlo con otras mujeres que lo hayan vivido, tratarse con amabilidad y cariño, acudir a profesionales que puedan ayudarte y, sobre todo, como sociedad también es importante trabajar el tema, la educación sexual es imprescindible en estos casos, aprender a reconocer y entender los cambios. Es difícil que las mujeres dejen de juzgarse a sí mismas cuando otras personas, especialmente las más cercanas, no dejan de hacerlo.

Los hábitos de vida saludables son muchos y muy variados. Comenzando por mantener una alimentación sana y equilibrada, rica en frutas, verduras, alimentos integrales y vitaminas y una rutina de ejercicios aeróbicos y de fuerza, hasta llegar al descanso, ya que el insomnio es una de los síntomas que suelen aparecer al inicio de la etapa, por ello conviene mantener rutinas de sueño saludables, evitando la siesta y las actividades estimulantes y el uso de pantallas una hora antes de dormir.

A nivel físico, los sofocos serán síntomas recurrentes, por lo que no hay que perder la calma y buscar remedios eficaces como vestir prendas ligeras y transpirables; humedecerse las manos, muñecas y mejillas con agua fresca; evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco; y respirar profunda y relajadamente.

El autocuidado es fundamental en todas las etapas de la vida y para todas las personas, pero en un momento de cambio como el climaterio conviene no olvidarlo.

En este caso, más allá de la autoconciencia, va a ser importante también comunicarse con las personas que nos rodean de una manera asertiva, para que ellas también entiendan y traten de empatizar contigo. En este vaivén,

la ayuda de especialistas en psicología, nutrición y ginecología es fundamental,

pero también hablar con mujeres que

han

pasado por lo mismo.

► Fuente: Elaboración propia

¡QUÉ MUJERES!

CARLA ROMAGOSA

Nutricionista y divulgadora sobre la menopausia

La barcelonesa Carla Romagosa es nutricionista y divulgadora sobre la menopausia. Primero, se formó en Administración y Dirección de empresas por la Universidad de Barcelona, para después comenzar a formarse en nutrición y dietética por la Universidad Europea Miguel de Cervantes y especializarse sobre la menopausia, con el Master que realizó en la Universidad Oberta de Cataluña. Es miembro del grupo de trabajo de Insuficiencia Ovariana Precoz o menopausia precoz (IOP) de la Aso-

«GESTIONAR LAS EMOCIONES ES CLAVE EN LA MENOPAUSIA»



ción Española para el Estudio de la Menopausia, un síndrome que ella misma vivió a los 39 años, la cual le hizo padecer un climaterio abrupto y con mucha sintomatología. Su formación y su propia experiencia le convierten en una referente en la ayuda a mujeres de todas las partes del mundo, a través de su consulta, leyendo sus libros Mi Amiga Meno y yo y Menopower, sus artículos en la prensa nacional española, las redes sociales, o escuchándola en medios como RTVE.

► Fuente: elaboración propia

CONVOCATORIA

CURSO ONLINE DE AUTOCUIDADO PARA LA MUJER PARA LA PREPARACIÓN A LA MENOPAUSIA

En Instituto de la Menopausia ofrece un completo curso online gratuito para hacer frente a la llegada de la menopausia y sus cambios vitales. La aparición de los primeros síntomas de menopausia puede generar ansiedad y preocupación en la mujer que los empieza a padecer. Para afrontar esta nueva etapa la información y unas pautas adecuadas de cuidado son claves para preservar la salud. Accede a toda la información en el siguiente enlace: <https://www.institutodelamenopausia.com/#curso-online>

CON LOS SEIS SENTIDOS

Recursos para entender

Para acabar con la desinformación y el desconocimiento, y así prevenir las posibles violencias que pueden sufrir las mujeres en la etapa del climaterio conviene aprender. Para ello la educación sexual es clave.

A finales del año 2024, la asociación Dialogasex, en colaboración con el Ayuntamiento de Valladolid publicaba el folleto 'Entendiendo mi menopausia' un material con información clara y concisa, consejos prácticos y recursos para vivir la etapa del climaterio saludablemente, el cual está disponible para ser descargado en el siguiente enlace: <https://dialogasex.es/recursos/>

El folleto, puede servir de ampliación de la Guía de sexualidad para mujeres en el ámbito rural - Las cosas del querer(se), una publicación que puede



Entendiendo mi menopausia

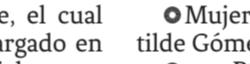
Folleto informativo sobre la etapa de la menopausia



Dialogasex



Con hormonas y a lo loco - De la Dra. Clotilde Vázquez (endocrinóloga y nutricionista).



Mujeres sin reglas - de la Dra. Matilde Gómez (ginecóloga y obstetra).



Pérdida de risa - Silvia Abril (actriz y humorista).



La resaca dura tres días - Rocío Ramos-Paúl (Psicóloga).



► Fuente: Elaboración propia

NOS INTERESA SABER

Lo primero, tú

El autocuidado es fundamental en todas las etapas de la vida y para todas las personas, pero en un momento de cambio como el climaterio conviene no olvidarlo.

Los hábitos de vida saludables son muchos y muy variados. Comenzando por mantener una alimentación sana y equilibrada, rica en frutas, verduras, alimentos integrales y vitaminas y una rutina de ejercicios aeróbicos y de fuerza,

hasta llegar al descanso, ya que el insomnio es una de los síntomas que suelen aparecer al inicio de la etapa, por ello conviene mantener rutinas de sueño saludables, evitando la siesta y las actividades estimulantes y el uso de pantallas una hora antes de dormir.

A nivel físico, los sofocos serán síntomas recurrentes, por lo que no hay que perder la calma y buscar remedios eficaces

como vestir prendas ligeras y transpirables;

humedecerse las manos, muñecas y mejillas con agua fresca;

evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco;

y respirar profunda y relajadamente.

Y a nivel mental, autocuidarse va a ser básico. Pues el vaivén emocional

puede ser un auténtico calvario si no sabemos cómo hacerle frente.

En este caso, más allá de la autoconciencia, va a ser importante también comunicarse con las personas que nos rodean de una manera asertiva, para que ellas también entiendan y traten de empatizar contigo. En este vaivén,

la ayuda de especialistas en psicología,

nutrición y ginecología es fundamental,

pero también hablar con mujeres que

han pasado por lo mismo.

► Fuente: Elaboración propia

RECURSOS EN LA RED



MENOPAUSIA POSITIVA

Tiene como misión educar, inspirar, empoderar y acompañar a todas las mujeres para poder vivir su mejor.

► Fuente: <https://menopausiapositiva.com/>



ONSEX

El Observatorio de Salud Sexual defiende los derechos sexuales y a la promoción de la salud sexual.

► Fuente: <https://onsex.org/>

CONOCER PARA APRENDER



CAMBIOS HORMONALES, CAMBIOS NORMALES

Existen tantas menopausias como mujeres dejan de menstruar. La etapa del climaterio alcanza a cada mujer en un momento determinado de su vida. No hay patrón común a todas ellas, aunque sí factores que, según la ciencia, pueden repetirse.

A nivel físico, algunos patrones comunes son los sofocos, el insomnio, o el síndrome genito-urinario (sequedad vaginal, perdida de elasticidad, escozor o pérdidas de orina) consultar con tu matrona puede ser de mucha ayuda en estos casos, pero es importante prestar atención a los emocionales

que hacen que los ovarios dejen de producir hormonas). Pero más allá de la edad, es interesante saber que patrones pueden reproducirse en nosotras cuando alcanzamos el climaterio y así no nos pille desprevenidas:

A nivel físico, los más comunes son los sofocos, el insomnio, o el síndrome genito-urinario (sequedad vaginal, perdida de elasticidad, escozor o pérdidas de orina) consultar con tu matrona puede ser de mucha ayuda en estos casos, pero es importante prestar atención a los emocionales, pues algunas emociones como el miedo, la incertidumbre, la tristeza o la insecuridad pueden jugarnos malas pasadas.

► Fuente: <https://acortar.link/yTp3iA>

inmenopausia INSTITUTO DE LA MENOPAUSIA

Promueve la salud y la calidad de vida de la mujer través de la comprensión de la menopausia.

► Fuente: <https://www.institutodelamenopausia.com/>