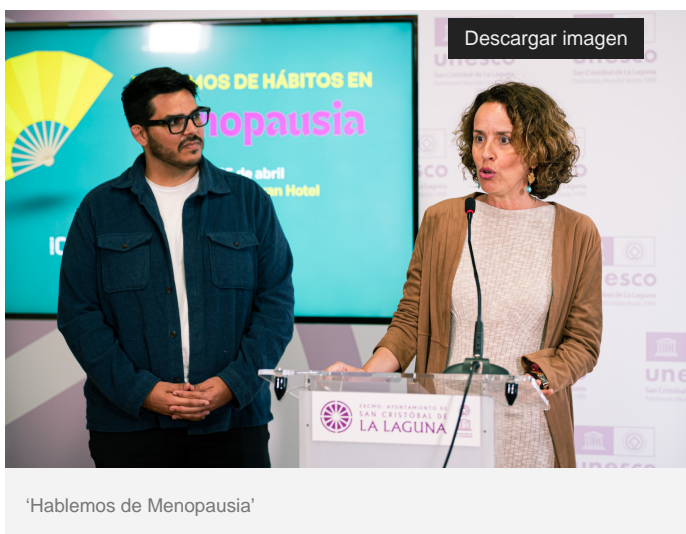


miércoles 22 de abril de 2026

‘Hablemos de Menopausia’ ofrece en La Laguna las herramientas para mejorar la calidad de vida de las mujeres en la menopausia

La iniciativa ‘Menopausia Power’ celebra su nuevo encuentro el próximo sábado, 25 de abril, en La Laguna Gran Hotel



La menopausia ha dejado de ser un tema incómodo para convertirse, por fin, en una conversación necesaria. En ese cambio de paradigma se enmarca Menopausia Power, una iniciativa que nació hace dos años con la vocación de informar, acompañar y empoderar a las mujeres en una de las etapas más transformadoras de su vida. Bajo ese paraguas, regresa a Tenerife ‘Hablemos de hábitos en Menopausia’, una jornada que tendrá lugar este sábado, 25 de abril, de 10:00 a 16:00 horas, en La Laguna Gran Hotel.

En la presentación de este evento, tomaron parte el concejal de Mujer e Igualdad del Ayuntamiento de La Laguna, Dailos González; la directora insular de Igualdad y Diversidad del Cabildo de Tenerife, Patricia

León; y la creadora del movimiento Menopausia Power; María Antonieta Hernández.

Dailos González destacó que “el Ayuntamiento de La Laguna seguirá apoyando y colaborando con iniciativas de este tipo, ya que no sólo fomentan el bienestar, sino que también crean espacios de encuentro, de apoyo mutuo y de construcción de redes entre mujeres”. Además, el edil agradeció su compromiso a la organización y “su valentía a la hora de poner sobre la mesa temas que durante demasiado tiempo han permanecido en la sombra. Es el momento en que hablar de la menopausia sea algo natural, libre y sin reglas”.

Por su parte, Patricia León quiso recordar a la directora del Instituto Canario de Igualdad, Ana Brito, una de las grandes impulsoras de este evento, y aseguró que todavía queda mucho por hacer en un proceso natural de todas las mujeres, que aún sigue siendo tabú. “Si no lo visibilizamos, no existe, y jornadas como estas son fundamentales para conocer las herramientas que existen para enfrentarnos a esta realidad y llevarlo de la mejor manera posible”.

En palabras de su creadora, la bióloga y docente María Antonieta Hernández, “Menopausia Power no es solo un evento, es un movimiento que responde a una necesidad real. Durante décadas, la menopausia ha estado

rodeada de silencio, desinformación y estigmas asociados al envejecimiento. Hoy, gracias a iniciativas como esta, se está construyendo un nuevo relato que pone el foco en el conocimiento, el autocuidado y la comunidad, lo que nosotras llamamos tribu.”

Menopausia Power nace precisamente con ese objetivo: romper con los estereotipos, desmontar mitos y ofrecer herramientas útiles para vivir esta etapa con mayor bienestar físico y emocional. “Lejos de fórmulas universales, el mensaje es claro: cada mujer vive su menopausia de forma distinta, pero todas merecen entender lo que les ocurre y contar con recursos para afrontarlo”, apunta María Antonieta.

Por último, señaló que “tras el éxito de sus anteriores ediciones, tanto en San Cristobal de La Laguna como en Las Palmas de Gran Canaria, este encuentro se ha consolidado como un espacio de referencia donde la menopausia se aborda sin tabúes, con rigor científico y desde una perspectiva profundamente humana”.

Hábitos y salud mental: los dos grandes ejes de esta edición

La jornada se articula en torno a dos cuestiones clave que determinan la calidad de vida durante la menopausia: la construcción de hábitos saludables reales y sostenibles y el impacto de la menopausia en la salud mental. Dos aspectos que, aunque fundamentales, siguen estando infrarrepresentados en el discurso público. Frente a la sobreinformación y los modelos idealizados que proliferan en redes sociales, Menopausia Power apuesta por una visión honesta y respaldada por profesionales.

Es por ello por lo que el encuentro reunirá a cuatro profesionales: La especialista en Endocrinología y Nutrición y jefe de servicio en la Fundación Jiménez Díaz, la Dra. Clotilde Vázquez es una de las voces más autorizadas en España en el estudio de la obesidad y su relación con los cambios hormonales. Su intervención abordará cómo la menopausia influye directamente en el metabolismo, favoreciendo el aumento de peso y elevando el riesgo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión o la dislipemia. Según explica, la privación hormonal a partir de los 50 años supone un punto de inflexión en la salud de la mujer, lo que hace imprescindible adoptar estrategias preventivas basadas en la alimentación y el estilo de vida.

Matilde Gómez, ginecóloga con más de tres décadas de experiencia y acreditada por la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, es autora del libro *Mujeres sin reglas*, una obra que se ha convertido en referencia para entender esta etapa desde una perspectiva realista. Su mensaje es claro: no existe una única forma de vivir la menopausia. Frente a los modelos irreales que generan frustración, reivindica la necesidad de normalizar los cambios, hablar de ellos sin miedo y buscar ayuda cuando sea necesario. Durante su intervención, abordará también el peso del tabú social que aún persiste y cómo este influye en la vivencia emocional de muchas mujeres.

Psicóloga, divulgadora y autora, Lorena Gascón más conocida como @lapsicologajaputa en redes sociales, se ha convertido en una de las voces más reconocibles en el ámbito de la salud emocional gracias a su discurso directo y sin edulcorar. Su participación pondrá el foco en la relación entre menopausia, autoestima y presión social. A través de herramientas como el mindfulness y la autocompasión, abordará cómo gestionar la autoexigencia y romper con la narrativa de la felicidad constante, ofreciendo una visión más realista y saludable del bienestar emocional.

La entrenadora especializada en mujeres, Marimi García, ha centrado su trabajo en la importancia del ejercicio de fuerza en la salud femenina, especialmente a partir de los 50 años. En su intervención explicará cómo el

entrenamiento funcional, y en particular el trabajo del core, puede ayudar a recuperar estabilidad, tono muscular y conexión con el propio cuerpo. Su enfoque práctico desmonta la idea de que se necesitan rutinas complejas: el cambio, insiste, está en la constancia y en adaptar el ejercicio a cada realidad.

Más allá de las ponencias, el evento se concibe como un espacio de interacción donde las asistentes pueden participar activamente, plantear dudas y compartir experiencias en una mesa redonda abierta. A ello se suma una programación que combina información con disfrute: música en directo, humor, un brunch saludable, regalos y sorteos, creando un ambiente distendido que favorece la conexión entre las participantes.

Una realidad global que afecta a todas

En el año 2050 habrá más de 1.230 millones de mujeres en el mundo menopáusicas o a punto de estarlo, o lo que es lo mismo, la población total de China hoy en día. Las realidades de todas y cada una de esas mujeres son diversas, con necesidades poco atendidas. Frente a ellas, una corriente cultural persistente, el menopausismo, insiste en hacerles creer que con la edad pierden valor, presencia e importancia social. Quedando ello muy lejos de la realidad. Por eso, para combatir la desinformación, el estigma y la invisibilidad, se celebra un encuentro diseñado para hablar en voz alta, con rigor, empatía y libertad, de todo lo que conlleva esta época por la que pasan, o pasarán, todas las mujeres. “Si algo define a Menopausia Power es su capacidad para generar comunidad. Una “tribu” de mujeres que encuentran en estas jornadas no sólo respuestas, sino también acompañamiento y complicidad”, puntualiza María Antonieta.

‘Hablemos de hábitos en Menopausia’ cuenta con el patrocinio del Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias, la concejalía de Igualdad y LGTBI del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, la dirección de Igualdad y Diversidad del Cabildo de Tenerife, Danacol, Lancôme, Theramex, Minimal Producciones, Gabinete Médico Ginecológico, Astellas Pharma España y Dormitorium.