

miércoles 21 de mayo de 2025

La Laguna analiza en la jornada 'Menopausia sin Reglas' una fase decisiva en la vida de las mujeres

Matilde Gómez, ginecóloga y obstetra; Ana Lombardía, psicóloga y sexóloga; Laura Rojas, fisioterapeuta especialista en suelo pélvico y Bárbara Munar, nutricionista, conforman el cartel de ponencias



La Laguna acoge este sábado, 24 de mayo, la jornada 'Menopausia sin Reglas. La Laguna 2025' un encuentro pionero en la isla que tiene como objetivo informar, desestigmatizar y divulgar sobre un tema que, pese a estar en el itinerario de las fases vitales de la vida de una mujer, ha sido históricamente silenciado: el climaterio.

'Menopausia sin Reglas. La Laguna 2025' es un encuentro pionero en la isla, donde cuatro profesionales, especialistas en menopausia, comparten su conocimiento con las asistentes. La jornada se desarrolla en La Laguna Gran Hotel a partir de las 10:00 horas. Un espacio inusual, alejado de las consultas y con una previsión de 150 asistentes que compondrán un

espacio seguro donde intercambiar experiencias, consejos e impulsar un conocimiento acumulativo sobre esta etapa que es tan única como ineludible. Las entradas están disponibles en menopausiapower.com

La jornada ha sido presentada este martes en un acto que contó con la participación del concejal de Igualdad y Mujer del Ayuntamiento de La Laguna, Dailos González; la directora insular de Igualdad y Diversidad del Cabildo de Tenerife, Patricia León; y la presentadora de la jornada, la periodista Mariam Moragas.

Dailos González señaló que "eventos como este crean sinergias entre mujeres. Se trata de un espacio necesario, valiente y transformador. Este tipo de iniciativas nos hace avanzar como sociedad, también en lo que corresponde al conocimiento, al autocuidado y la voz de la mujer en todas sus etapas", comentó. "Desde el Ayuntamiento aplaudimos la labor el compromiso por compartir el conocimiento desde la óptica de mujeres que nos muestran cómo hablar de la menopausia desde la libertad y el empoderamiento", aseguró el concejal.

Patricia León se sumó al aplauso hacia el equipo que desarrolla la jornada: "Muchas mujeres no encuentran el apoyo o los foros para poder llevarla de una manera correcta", subrayó. "Es una jornada profesional. Son mujeres preparadas en su ámbito y van a dar una visión integral de la menopausia. Que salgan las mujeres sabiendo cómo afrontar este proceso y sin sentir el estigma social de ver finalizada su vida, por eso la recomiendo, además de por el monólogo de Lili Quintana", finaliza con un toque de humor.

Por su parte, la conductora del evento, Mariam Moragas, profundizó acerca de los contenidos de esta edición de 'Menopausia sin Reglas. La Laguna 2025'. La presentadora detalló el cartel de ponentes haciendo un breve repaso del campo de acción de cada una de ellas, así como su trayectoria dentro del acercamiento de conocimientos sobre el climaterio.

En Canarias, más de 600.000 mujeres transitan actualmente alguna de las tres fases del climaterio: perimenopausia, menopausia y postmenopausia. Sin embargo, esta realidad sigue sin ocupar el lugar que merece en la agenda pública, y las mujeres que la viven, a menudo, lo hacen sin el respaldo de una información rigurosa ni de una atención sanitaria integral. La falta de referentes, los mitos que rodean la menopausia, la medicalización excesiva de sus síntomas o, en el extremo opuesto, su banalización, generan un vacío que repercute directamente en la salud física y mental de millones de mujeres.

La jornada 'Menopausia sin Reglas. La Laguna 2025' nace precisamente para llenar ese vacío con herramientas útiles, información clara y un espacio de encuentro seguro y amable. Durante toda la mañana y tarde del sábado 24 de mayo, el público podrá escuchar a cuatro profesionales de primer nivel en el ámbito de la salud y el bienestar femenino. La ginecóloga y obstetra Matilde Gómez y la psicóloga y sexóloga Ana Lombardía abrirán la jornada con una mirada centrada en los síntomas y los procesos hormonales, físicos y emocionales que acompañan esta transición vital. A continuación, la nutricionista Bárbara Munar, y la fisioterapeuta y periodista Laura Rojas, experta en suelo pélvico, ofrecerán consejos y claves prácticas para adoptar hábitos que mejoren la calidad de vida en esta etapa.

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 a día de hoy. 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.

La jornada, conducida por Mariam Moragas, contará, además, con un 'brunch' amenizado por música en directo, donde las asistentes podrán compartir sus experiencias y conversar de forma distendida con las expertas. Todas las participantes recibirán una bolsa de regalo con productos especialmente seleccionados para acompañarlas en esta fase de la vida, y como broche final, la humorista Lili Quintana ofrecerá un monólogo creado para la ocasión, con el que pondrá humor, ternura y mucha verdad sobre el escenario.

'Menopausia sin Reglas. La Laguna 2025' 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, Procure-Health, Genové, Cumlaudelab, Seid Lab, Bijoux Indiscrets, Gabinete Médico Ginecológico, Astellas Pharma España, Dormitorium, Finca Canarias Aloe Vera, Empower You Fit Studio y Farmacia Viana La Laguna.

