



# SALUT I GÈNERE: MENOPAUSA

**DIA  
D'ACCIÓ  
PER A LA  
SALUT DE  
LES DONES**

  
**crdd**  
Centre de Recursos i  
Documentació de les Dones

## CONTACTE:

CENTRE DE RECURSOS I  
DOCUMENTACIÓ DE LES DONES  
c. Ebre, 27 08830 Sant Boi de  
Llogregat  
[www.igualtatsantboi.cat](http://www.igualtatsantboi.cat)  
[@igualtatstboi](https://twitter.com/igualtatstboi)

# LLIBRES



## BUENO CHICAS, ESTO SE ACABÓ

MARIA JESÚS BALBÁS

Una guia per desdramatitzar la menopausa. La menopausa ha estat sempre entesa com una capitulació de la dona davant del pas inexorable dels anys. Maria Jesús Balbás, ginecòloga i metge homeòpata, opina altrament: creu que la menopausa bé pot ser una etapa que s'ha de celebrar i que fins i tot arriba a procurar certes satisfaccions a la dona. Un llibre divulgatiu, clarificador i trencador.



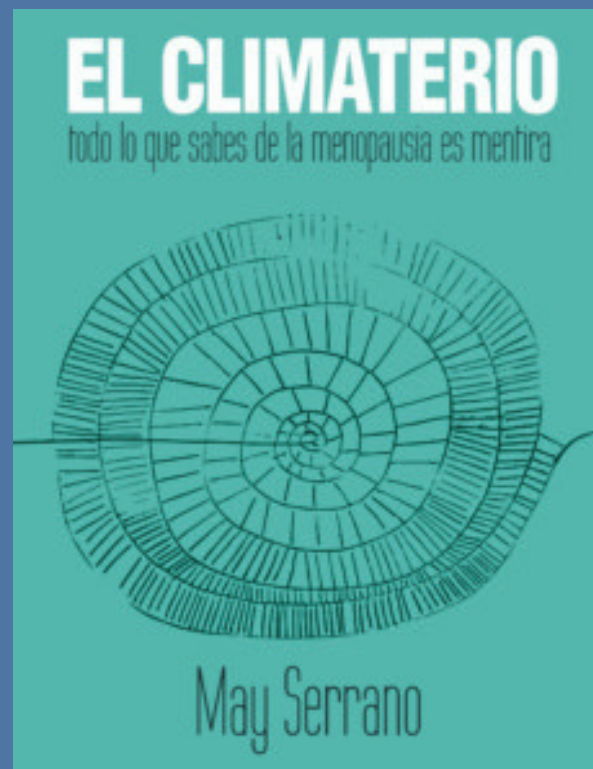
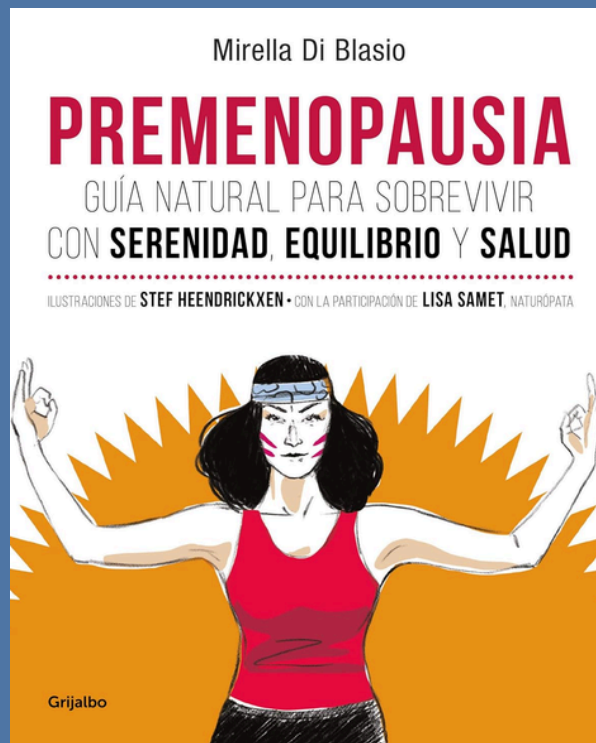
*Llibres disponibles amb servei de préstec al [Fons Documental](#) del Centre de Recursos i Documentació de les Dones*

# PREMENOPAUSIA: GUÍA NATURAL PARA SOBREVIVIR CON SERENIDAD, EQUILIBRIO Y SALUD

MIREIA DI BLASIO

Saps que la premenopausa pot durar entre dos i deu anys i que es poden patir fins a trenta-cinc símptomes com sufocacions, insomni, irritabilitat, augment de pes, irregularitats en el cicle menstrual, fatiga extrema, restrenyiment, problemes de concentració i pèrdua de libido, entre altres? Saps que els pots alleugerir?

Per a la majoria de dones, aquest període és sinònim de trastorns importants que, malauradament, són impossibles d'evitar. Aquesta guia de supervivència, plena de fantàstiques il·lustracions divertides, revisa tots aquests símptomes aportant gran quantitat d'informació pràctica que ens ajudarà a comprendre què passa al nostre cos i estat anímic.



## EL CLIMATERIO

MAY SERRANO

Què és el climateri? És el mateix que la menopausa? Quins són els seus principals símptomes? En aquest llibre he recollit tot el que han après els últims 4 anys sobre la revolució hormonal que succeeix en el cos de les dones quan avancen cap a la menopausa. L'última regla ve precedida per una rebel·lió que riu-te tu de l'adolescència.

Vaig iniciar la investigació quan vaig fer 45 anys i els meus cicles menstruals van canviar. He descobert que tot el que ens expliquen de la menopausa és MENTIDA. M'he adonat que el que ens passa a les dones de 40 yyyy.... no es correspon amb la visió negativa i omple d'incapacitats que ens explica la societat. El climateri és empoderament biològic. Les hormones ens guien en el camí de l'autorealització.

El llibre ens allunya de la imatge histriònica i desvaloritzada de les dones madures i dona una visió realista del que en realitat ens està passant.



# LA MEVA AMIGA MENO I JO: CONSELLS DESINHIBITS PER A UNA MENOPAUSA EN TOTA REGLA

CARLA ROMAGOSA

Llibre desinhibit sobre la menopausa, lliure de tabús i ple de bons consells, per a afrontar amb humor aquesta etapa de la vida de totes les dones. La Carla Romagosa ens explica la seva història i la de moltes altres dones, i les solucions que ha trobat perquè la menopausa passi de ser un malson a una experiència vital molt enriquidora. Editat amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat.



# LA REVOLUCIÓN INVISIBLE

MARTA LEÓN

A partir dels 45 anys, les dones ens endinsem en una nova etapa de la vida. Aquest període, que rep el nom de climateri, es caracteritza per la transformació hormonal, física i emocional. Així com a la pubertat el nostre cos va fer tot un procés de transició cap a la primera menstruació, al climateri es prepara per traspasar i deixar enrere l'última. Però la menopausa no ens hauria de generar por ni incertesa, i de cap manera estar vinculada a la vellesa. Perquè puguem viure aquesta fase des de la serenitat que dóna el ple coneixement, Marta León ens mostra els canvis biològics que experimentem, juntament amb les cures essencials que ens hem de proporcionar i les necessitats alimentàries que ens convé cobrir, anys abans d'iniciar aquest període vital, perquè quan arribi puguem transitar-lo de la millor manera possible. Amb tot això contribueix, i contribuïm nosaltres mateixes, a una cosa tan urgent com bàsica: donar visibilitat al climateri, descobrir el que aquesta etapa porta per a nosaltres i acceptar com a pròpia aquesta nova revolució hormonal.



# CON HORMONAS Y A LO LOCO: CLAVES PARA CUIDARTE DURANTE LA MENOPAUSIA Y EL CLIMATERIO

CLOTILDE VÁZQUEZ

És una exageració ocupar-se de la menopausa? Si són tan importants els estrògens, per què ens abandonen a meitat de la vida? La menopausa són només les sufocacions? Els canvis d'humor són normals? A la menopausa t'engreixes? Produeix càncer el tractament hormonal? Són iguals totes les menopausas?

A través de relats humans, interessants, divertits i emocionants, la doctora Clotilde Vázquez, considerada la millor endocrina d'Espanya, ens endinsa en la complexitat del climateri, analitzant-ne els components hormonals, psicològics, socials i de salut. I ho fa amb una aproximació tendra, una visió àmplia, però a més a més des del rigor científic més exigent.



# REINAS SIN REGLAS

BÀRBARA MUNAR

Un llibre generós, pràctic i basat en la ciència d'avantguarda que permetrà entrar amb molt bon peu a la menopausa per viure-la lliures, sense símptomes i felices, com a veritables Reines sense Regles.

Les dones vivim més d'un terç de la nostra vida sense menstruar, malgrat això la menopausa i el climateri són un gran desconegut per a la majoria de nosaltres perquè l'experiència d'aquesta època ha estat un tabú que relacionàvem amb la vellesa i amb la finalitat de la feminitat.

Durant el climateri el sistema hormonal s'altera i causa canvis físics i psicològics, malgrat això, és una etapa que pot ser meravellosa, però dependrà de la nostra actitud i de la informació veraç que fem servir tant en els anys previs com durant aquesta etapa.

# ARTICLES

- [Tot el que has de saber sobre la menopausa.](#) Diari Ara
- [Ni velles ni asexuals: la menopausa en primera persona.](#) Diari Ara
- [El Me Too de les menopàusiques ja cotitza al mercat.](#) Diari Ara
- [Una dona madura.](#) Diari Ara
- [Més proteïnes, córrer o ballar: guia per a una menopausa saludable.](#) Diari Ara
- [Hablemos de menopausia.](#) Diari El País
- [El tabú de la menopausia: herramientas para romper un silencio persistente.](#) UOC



# DOCUMENTALS



- Viure sense regles, a '30 minuts' (TV3)
- La revolució inesperada, a 'Les dones i els dies' (TV3)



- Respira, a Betevé
- Menopausia: la falsa crisis de los 50, a RedCaps



## PODCASTS



● Cuando llega la menopausia: salud física, mental y sexual con la Doctora Herrero. El Club de Malas Madres

● Perimenopausia y menopausia: conocer, prevenir y aliviar, con la Dra. Clotilde Vázquez. Cristina Mitre

● Sofocos. Montse Roura

● Menopausia: ni son "sofoquitos" ni soy ya una niña. El País

● Menopausia en 20 minutos. Cristina Mitre

● Como sobrevivir a la Menopausia y Falsos Mitos. Regolodos

