



CONCLUSIONS SUBSEU

Ajuntament de Gavà

Dones invisibles per a la medicina: El cas de la perimenopausa

29/05/2026

Biblioteca Josep Soler Vidal, Gavà

COMISSIÓ DE TREBALL DEL CONGRÉS ON S'EMMARCA L'ACTIVITAT

Comissió de Salut

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT (objectiu, què s'ha fet, participació, etc.)

Aquesta activitat l'hem emmarcat dins de les jornades de Salut de les Dones (28 maig), on s'ha reflexionat al voltant del biaix androcèntric de la medicina posant

l'èmfasi en l'etapa de la premenopausa, com a cas concret. La Dra. Carme Valls i la Dra. Laia Sánchez, especialistes en medicina amb perspectiva de gènere, parlen sobre aquesta problemàtica; la Dra. Carme Valls fent una intervenció més general de les desigualtats de gènere a la medicina i la invisibilitat de les dones, i la Dra. Laia Sánchez fent una aproximació al cas de la perimenopausa.

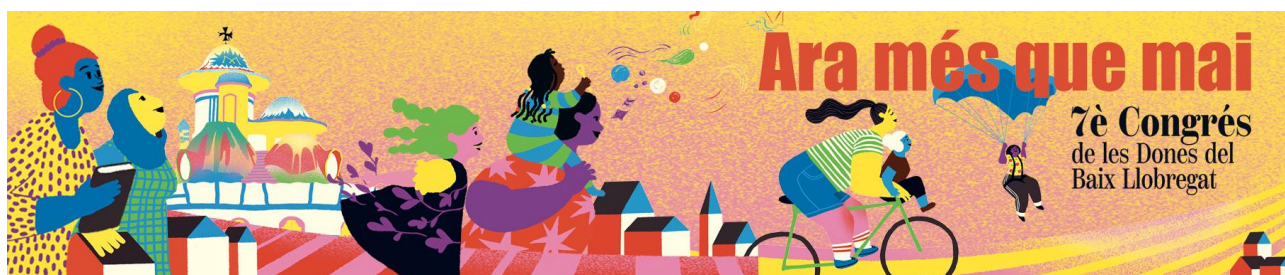
L'objectiu principal ha estat commemorar el Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones, mitjançant una xerrada que ens porti coneixement sobre els processos fisiològics i biològics de les dones, alhora que desmuntin estereotips al voltant d'un moment vital, com és l'entrada a la menopausa. De manera general, es convida el públic a veure com el cos de les dones i les seves problemàtiques, han estat històricament invisibilitzades, infravalorades i infradiagnosticades per la medicina i la recerca mèdica.

La salut de les dones continua sent un espai on persisteixen desigualtats, biaixos, tabús i invisibilitzacions que cal abordar amb urgència i amb mirada transformadora i interseccional.

L'acte va ser tot un èxit, ja que van participar al voltant d'unes **80 dones (3 homes)**, superant l'aforament previst de la sala. Va tenir una durada de 2 hores amb algunes intervencions en acabar.

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

- Commemorar el Dia Internacional de la Salut de les Dones.
- Visibilitzar les particularitats específiques de salut de les dones.
- Recordar la importància de la cura de la nostra salut física i emocional.
- Aprofundir en la salut des d'una perspectiva feminista, interseccional i comunitària.
- Promoure l'autoconeixement i lluitar contra els tabús encara persistents en relació al cos i la sexualitat de les dones.
- Reflexionar sobre les desigualtats i biaixos de gènere en salut.
- Aclarir idees, conceptes i estereotips que existeixen al voltant d'una època de canvi i transformació, com és la perimenopausa.



CONCLUSIONS (principals idees i propostes)

En la medicina, igual que en altres àrees de la vida humana, el cos masculí ha estat el model o la norma aplicable a la resta de cossos, a causa dels estereotips de gènere, a l'absència de dones en les investigacions clíniques, a la no investigació de fisiopatologies diferencials, a una organització sanitària androcèntrica i als biaixos en la prevenció i promoció de la salut, que donen com a resultat la invisibilitat de les dones en la medicina i la salut.

Per exemple: la patologia cardiovascular (infart de miocardi) és la primera causa de mort en dones, no estant protegides dels infarts per les seves hormones tal com es creia falsament. El cert és que es diagnostica menys, més tard i no reben el mateix tractament mèdic ni quirúrgic a igual dolència que els homes.

De fet, es subministren el doble de psicofàrmacs a les dones que als homes, sent Espanya el primer prescriptor mundial de psicofàrmacs des de l'atenció primària (amb predomini en les dones).

D'altra banda, existeix un conjunt de patologies, factors de risc i motius de consulta que mereixen una atenció específica cap a les dones (morbidity diferencial), i que té a veure tant per diferències biològiques, com socials, mediambientals, culturals o psicològiques (osteoporosi, fibromiàlgia, fatiga crònica, tiroides, càncer de mama...).

En aquest sentit, s'ha parlat dels disruptors endocrins que tenen a veure amb qüestions mediambientals i d'exposició a tòxics que estan donant lloc a conseqüències per la salut tant d'homes com de dones, però que precisament per això, s'han de tractar de manera diferenciada, donant lloc per exemple a una menarquia precoç, una menopausa precoç, alteracions del cicle menstrual, esterilitat, endometriosis, càncer de mama i pàncrees, atrofia de testicles, entre altres.

En el cas concret del període de la perimenopausa ens trobem amb una atenció similar. No se solen formular preguntes que poden aportar indicis sobre l'estat hormonal de les dones i ajudar a identificar l'origen dels seus símptomes. Sovint, les dones surten de la consulta amb analítiques que no avaluen els aspectes realment rellevants i tan confoses amb els canvis que perceben en el seu cos com quan hi van entrar. Preguntes com ara: «Com dorms?», «Com són els teus cicles menstruals?» o «Et notes més irritable?» són fonamentals per detectar possibles canvis hormonals i orientar adequadament el diagnòstic i l'acompanyament.

La perimenopausa és com una segona adolescència en tant que hi ha una revolució hormonal però també una reestructuració a nivell neurològic. Aquests canvis no es produeixen d'un dia per l'altre sinó que el cos es va preparant i va donant senyals des de molt abans de la desaparició de la regla. Tots aquests canvis, que com hem



dit, no només són físics, molt sovint fan sentir les dones com que no es reconeixen a elles mateixes, més irritables, apareix l'insomni, acumulació de greix a la panxa, cicles més curts, més quantitat de sang, i tot plegat pot afectar l'autoestima. És per això que és important obtenir un diagnòstic i un tractament a mida, i des d'una mirada integrativa que ajudi a pal·liar aquesta baixada progressiva de la progesterona i la fluctuació dels estrògens.

A diferència del que moltes vegades es creu, la progesterona és l'hormona més important en aquest període, que és la que va disminuint a poc a poc i l'encarregada d'aportar calma, benestar i serenitat (per això d'aquest augment de l'ansietat, l'insomni o la poca paciència), que sumat a la càrrega mental en un món que no et deixa parar i que són les dones les que majoritàriament assumeixen les tasques domèstiques i de cura, dona lloc a dones esgotades i desconnectades.

L'estrogen, que està fluctuant i molts cops pot estar inclús més alt que en les èpoques més fèrtils, pot donar lloc a altres efectes com per exemple la tensió mamària.

És important tenir aquestes hormones equilibrades i una bona manera, a banda de teràpies hormonals quan sigui necessari, és mantenir una dieta sana i natural, fer esport i exercicis de força de manera regular, ajudar el sistema nerviós i l'ovulació amb vitamines i mantenir hàbits saludables de vida incloses les revisions ginecològiques periòdiques.

La medicina ha interpretat la simptomatologia de les dones de diferents formes al llarg de la història; des del desequilibri emocional i la histèria femenina a la crisi dels quaranta, però sempre patologitzant i sedant el malestar hormonal femení. Però el que passa en el cos femení durant la perimenopausa és un canvi biològic previsible, mesurable i sobretot, reversible amb l'acompanyament adequat.

Sentir-se reflectida en altres dones és essencial, ja que reforça l'autoestima i ajuda a sentir-se escoltada, validada i acompanyada. Cuidar-se el cos i la ment fent activitats plegades, és important per seguir donant veu a aquesta etapa, entendre-la, abraçar-la i viure-la en plenitud.

