

Entrevista amb Imma Playà a la newsletter de l'Ajuntament de la Garriga  
El Garric 179. Maig 2019.

16

ELGARRIC | l'entrevista

## Imma Playà (psicòloga)

### “La menopausa és una etapa més, plena de reptes i oportunitats”



Imma Playà és psicòloga i la directora de la Fundació Agrupació, l'entitat que el proper 30 de maig portarà a la Garriga la xerrada “Vida saludable i menopausa”. Aquesta activitat, organitzada des del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD), consistirà en una taula de debat on hi participaran una dietista-nutricionista (Dolors Borau), una doctora especialista en medicina esportiva (Mariona Violan) i una ginecòloga (Edda Marimon). La xerrada oferirà consells i informacions -sovint poc conegudes- sobre la menopausa des d'un enfocament multidisciplinari. Es farà de 17.30 h a 19 h a Can Raspall i serà oberta a tothom.

**Creus que la menopausa encara està estigmatitzada? Que segueix sent un tabú?**

Crec que les dones cada vegada en parlem amb més naturalitat, tot dei-

xant de banda aquest tabú que potser altres generacions anteriors sí que tenien. Es viu com una etapa més i, segurament per a una àmplia majoria, com un alliberament de l'etapa fèrtil i el que això pot comportar.

**Potser del que es tracta és de desmitificar-la i d'espolsar-ne la connotació negativa... Perquè, de vegades, això de “dona menopàusica” encara se sent dir amb menyspreu, com una mena d'insult...**

Segur que hi ha connotacions negatives en moltes expressions, com les que també patim les dones abans de la menopausa: quantes vegades ens han preguntat o ens han dit, davant d'una determinada reacció o resposta, si teniem la regla? La menopausa s'associa a la pèrdua de la joventut. En diferents èpoques i encara avui, a les dones se'ns ha exigint aquesta cura extrema per conservar la bellesa i la joventut. S'ha associat la dona a la reproducció. Afortunadament, avui la dona té un reconeixement que va més enllà del seu paper de mare i, per tant, la menopausa s'hauria de entendre i viure com una etapa.

**Totes les dones tenen els mateixos símptomes? Quins són alguns dels canvis més habituals?**

No, hi ha dones que no acusen cap símptoma i d'altres que sí. Els canvis més freqüents poden ser períodes menstruals irregulars, les sensacions de calor (especialment a la cara i a la part superior del cos), les suors nocturnes, l'insomni o la sequedat vaginal. Pel que fa a l'aspecte emocional, els canvis hormonals poden causar ansietat, irritabilitat i sensació de cansament.

**Quin paper hi juguen, aquí, l'alimentació i l'exercici físic?**

Un paper molt important abans,

durant i després de la menopausa. L'alimentació i l'activitat física són dues aliades bàsiques per a la salut. En alimentació, és important el consum de fruites, verdures i de làctics per a l'aportació de vitamines i de calç. I l'activitat física constant i diària ens ajuda a enfortir els ossos, a tenir un benestar físic i emocional.

**Quins altres consells donaries, a una dona que just enceta aquest procés?**

Que s'ho agafi amb normalitat, que no escolti únicament tot allò negatiu que se sol comentar. Que pensi que és una etapa més que, com totes, és plena de nous reptes i oportunitats.

**La menopausa no és cap malaltia, sinó una etapa del cicle vital de les dones que, de fet, és la més llarga! Per què en tenim tan poca informació?**

Perquè durant molts anys hem silenciats aquests temes. I quan n'hem començat a parlar sovint ho hem fet des d'una perspectiva negativa, com si fos el final. En realitat és el final de l'etapa reproductiva, però no d'una vida sexual plena. Poder-ne parlar sempre és el millor camí per compartir dubtes, experiències.

**A qui recomanaries la xerrada que feu a la Garriga?**

La taula de debat és recomanable per a les dones que tenen entre 40 i 65 anys, tot i que en altres pobles també han vingut dones més joves. Hi trobaran tres ponents: una ginecòloga, una nutricionista-dietista i una metgessa especialista en medicina esportiva que ens donaran la seva visió com a dones i professionals sobre què és aquesta etapa vital, tot posant-hi filosofia i també humor. La taula és molt participativa i volem que les autèntiques protagonistes siguin les dones que hi assisteixen.