

I ENCUENTRO PLANETA SALUD DE LA MUJER

Empoderar a las mujeres sobre su salud fue el objetivo principal de la jornada organizada por Salud de la Mujer Dexeus y Objetivo Bienestar. La maternidad tardía o la menopausia fueron algunos de los temas que articularon cuatro mesas redondas con especialistas que respondieron las dudas de las asistentes. **Laura Álvarez**

Actualizar información de salud, dar claves para una mejor calidad de vida y responder a dudas ginecológicas son los tres ejes que vertebraron el *I Encuentro Planeta Salud de la Mujer*, celebrado el pasado 8 de marzo con motivo del Día Mundial de la Mujer y organizado por la revista *Objetivo Bienestar* (Prisma Publicaciones-Grupo Planeta) y el centro Salud de la Mujer Dexeus. La jornada, de carácter gratuito y abierta al público, tuvo lugar en el Auditorio del Hospital Universitario Dexeus

Las periodistas **Glòria Serra** y **Samanta Villar** participaron en la primera edición de esta jornada

(Barcelona), donde está situado el centro Salud de la Mujer Dexeus, de referencia en Obstetricia, Ginecología y Medicina de la Reproducción, y contó con el patrocinio de Isdin, Laboratorios Leti, Labco y Bugaboo.

Doce profesionales médicos expertos en diversas especialidades participaron en cuatro mesas redondas que moderó la periodista Glòria Serra, y conductora del programa *Equipo de Investigación* que emite La Sexta.

Tras la inauguración a cargo del doctor Pedro N. Barri, director del centro Salud de la Mujer Dexeus, y Laura Falcó Lara, presidenta de Prisma Publicaciones, esta primera edición del *Encuentro Planeta Salud de la Mujer* se estructuró en cuatro bloques temáticos. El primero de ellos se centró en la

CUATRO DECISIONES PARA CUIDAR DE TU SALUD

Antes de que aparezca la enfermedad, existen herramientas para preservar la salud y darle la importancia que merece. Estas son las reflexiones de la jornada que nos invitan a pensar más en nosotras mismas.

1

SEÑALES DE AVISO. “Las mujeres sois mucho más fuertes que los hombres. Esto implica que **a veces os acostumbréis a síntomas que no son normales e indican que algo no va bien.** Un problema como las pérdidas de orina, por ejemplo, en la actualidad se puede tanto prevenir como solucionar de forma sencilla”.

Dr. Pere Barri Soldevila

2

VIDA SEXUAL. “Tenéis que expresar vuestras dudas sobre sexualidad en la consulta ginecológica. Muchas veces, si el médico no pregunta directamente cómo van las relaciones sexuales, vosotras no lo habláis. **Los problemas sexuales nos afectan a todos en algún momento de la vida.** Y se pueden solucionar”.

Dra. Stefanie Redón

3

MENTE SANA. “Leer, escribir, aprender cosas nuevas, jugar y socializarnos son actividades básicas para ejercitar el cerebro. **Se ha visto que, junto con la actividad física aeróbica, estas acciones ayudan a mantener y mejorar las funciones de este órgano.** Por esto son un importante hábito de vida saludable”.

Dr. Pascual García Alfaro

4

AUTOCONOCIMIENTO. “Una asistente a la jornada, Ana María, se ha preguntado emocionada ‘qué hago yo aquí’, expresando sus dudas, cuestionándose por primera vez si quería y estaba a tiempo de ser madre. **Deseamos que cada mujer sea libre, que se escuche y que pueda encontrarse a sí misma**”.

Glòria Serra, periodista

1. La periodista **Glòria Serra** condujo el encuentro. Junto a ella, la presidenta de Prisma Publicaciones, **Laura Falcó Lara**, y el Dr. **Pedro N. Barri**, director del centro Salud de la Mujer Dexeus. 2. **Alicia Úbeda**, jefa del servicio de Ginecología. 3. **Pascual García Alfaro**, jefe de la Unidad de Menopausia. 4. **Stefanie Redón**, especialista en ginecología y sexología. 5. El Auditorio del Hospital Universitario Dexeus. 6. El programa del acto que recibieron las asistentes que también fueron obsequiadas con una bolsa con productos de los patrocinadores y de otros colaboradores como Singuladerm, Krous, Schwarzkopf, Belcils y Matiderm.



EN CLAVE FEMENINA

La presidenta de Prisma Publicaciones, Laura Falcó, y el director de Salud de la Mujer Dexeus, el doctor Pere N. Barri, destacaron la oportunidad de preservar la salud femenina dando información de calidad a las mujeres.



Y TÚ, ¿QUÉ HACES POR TU SALUD?

La prevención es clave para preservar la salud y afrontar etapas como la menopausia.

CONSULTAS GINECOLÓGICAS. “¿Hasta cuándo hay que ir al ginecólogo? Hasta siempre. Tenéis que ir e incorporar la visita ginecológica en la agenda como algo rutinario”, destacó Alicia Úbeda, jefa del Servicio de Ginecología de Salud de la Mujer, dirigiéndose a las asistentes, e hizo hincapié en la importancia de no pasar por alto síntomas como las pérdidas de orina o irregularidades en la regla.

SEXUALIDAD. La ginecóloga y sexóloga Stefanie Redón señaló que cada vez las mujeres tienen más consultas y se muestran más abiertas acerca de sexualidad en la visita ginecológica, pero muchos temas siguen siendo un tabú: “Problemas como el vaginismo o la falta de deseo sexual no se hablan si no preguntamos directamente a la paciente, tenéis que consultar, porque tienen solución”, sentenció.

MENOPAUSIA. Esta etapa normal en la vida de toda mujer no tiene por qué ir asociada a molestias severas. Sin embargo, “el riesgo cardiovascular aumenta tras la menopausia y hay que cuidar el estilo de vida”, tal y como sostuvo el jefe de la Unidad de Menopausia, Pascual García Alfaro, quien aconsejó adoptar hábitos como el ejercicio tanto físico como cognitivo.

CONFIANZA. Glòria Serra inició el coloquio posterior reflexionando sobre la importancia de tener confianza en el médico, hablar con franqueza y deshacerse del miedo a preguntar. Los ponentes adujeron que hay que abordar los temas con naturalidad para que la paciente responda bien.

SER MADRE A PARTIR DE LOS 40

La maternidad tardía es una realidad, aunque a partir de los 35 la reserva ovárica disminuye. Con todo, surgen desafíos para médicos y pacientes.

CONCILIACIÓN. “El mundo no se va a parar cuando seas madre. Tendrás que dejar de lado tu profesión, pero luego puedes reincorporarte. No hay que tener miedo” fue uno de los consejos de la especialista en medicina fetal y obstetricia de alto riesgo Sofía Fournier. También dio recomendaciones para abordar el embarazo, como incorporar hábitos beneficiosos para la madre y el bebé como el deporte.

INFERTILIDAD. El jefe del servicio de Medicina de la Reproducción, Bonaventura Coroleu, explicó que “un estudio de fertilidad es aconsejable en casos como los de parejas que llevan más de 12 meses intentando un embarazo y no lo consiguen o en mujeres a partir de los 35 años”. En su intervención, el doctor quiso subrayar que en el 90% de los casos de infertilidad puede hacerse un diagnóstico de las causas.

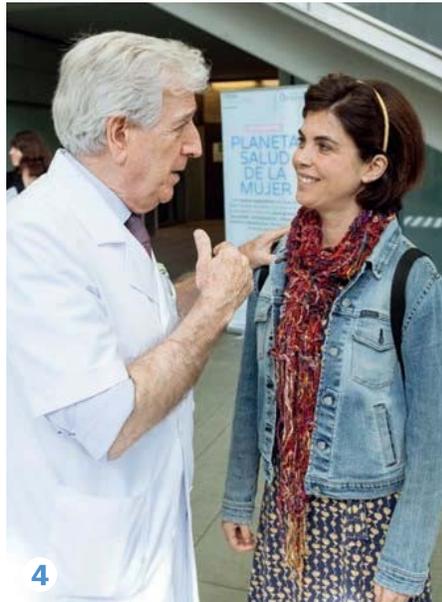
MADRES TARDÍAS. España es el segundo país donde las mujeres alcanzan el embarazo más tarde, cerca de los 32 años. El doctor Carlos Dosouto, responsable de la consulta de Endocrinología Reproductiva del Servicio de Medicina de la Reproducción, detalló tratamientos como la congelación de óvulos, la fecundación in vitro o la ovodonación para conseguir el embarazo cuando no es posible de forma natural.

LIBERTAD. La periodista Samanta Villar, que tras publicar *Madre hay más que una* (Planeta) ha encendido el debate acerca de la maternidad, expuso su experiencia en el embarazo mediante ovodonación y aconsejó que “cada mujer se escuche, decida si quiere o no ser madre y, si no se consigue o no se desea, hay que valorar en cada momento lo que se tiene y ser feliz. Cada mujer tiene que ser libre”.

La doctora Anna Veiga, que consiguió la primera fecundación in vitro en España, planteó la maternidad tardía como un reto de toda la sociedad

importancia de la prevención para aumentar la calidad de la salud femenina. Acudir al ginecólogo a cualquier edad, deshacerse de la vergüenza al consultar al médico acerca de problemas en las relaciones sexuales o adoptar hábitos de vida saludables antes, durante y después de la menopausia fueron algunas de las recomendaciones de Alicia Úbeda, jefa del Servicio de Ginecología; Stefanie Redón, ginecóloga y sexóloga; y Pascual García Alfaro, jefe de la Unidad de Menopausia del centro médico.

La segunda mesa redonda puso el foco en la infertilidad y la maternidad tardía, los dos temas que más dudas despertaron entre las asistentes, ya que ser madre a partir de los 40 años se postula como una tendencia en auge. Acerca de opciones de reproducción asistida y cómo abordar el embarazo en edades avanzadas, discurrieron la ginecóloga y autora de *iVoy a ser mamá!, ¿y ahora qué?* (Planeta) Sofía Fournier, el doctor Carlos Dosouto y el jefe del Servicio de Medicina de la



MÁS CALIDAD DE VIDA

La periodista Glòria Serra calificó la jornada de un "encuentro de carácter holístico", en el que las mujeres pudieron resolver dudas y compartir inquietudes sobre salud ginecológica, reproductiva y sexual.



¿QUÉ SABES DE...

... los métodos anticonceptivos aconsejables a partir de los 35 años, los chequeos y exploraciones necesarios en cada mujer y los síntomas que no debes dejar de lado? A todas estas cuestiones, dio respuesta la tercera mesa redonda.

ANTICONCEPCIÓN. Más allá del DIU, a partir de los 35-40 años, por norma general, es posible usar anticonceptivos hormonales sin contraindicaciones para la salud. Es el tema que abordó Francisca Martínez, jefa de la Unidad de Anticoncepción, quien además remarcó que **una de las novedades más importantes en este ámbito es que "se puede prescindir de tener la regla cada mes, sabemos que no conlleva riesgos"**, aseguró.

CHEQUEOS. "Ante cualquier síntoma, es importante acudir al ginecólogo y conocer las pruebas diagnósticas, como la mamografía o la ecografía. **Hay que insistir en las revisiones periódicas, ya que en enfermedades graves como el cáncer de ovario o de mama es básica la detección precoz"**, expuso la doctora M^a Ángela Pascual, directora de I+D+i de Diagnóstico Ginecológico por la Imagen.

ENFERMEDADES SILENCIOSAS. En torno a síntomas como las **pérdidas de orina planea la falsa creencia de que son normales en la mujer cuando se llega a cierta edad.** Para desmontar este y otros mitos de salud que afectan a la calidad de vida de las mujeres, el doctor Pere Barri Soldevila, Coordinador de la Sección Quirúrgica, animó a las asistentes a consultar y a buscar soluciones.

CIRUGÍA. "En los últimos 50 años **se ha producido un cambio brutal en la cirugía para combatir la incontinencia urinaria.** En la actualidad, en la mayoría de casos, se puede solucionar con una intervención muy sencilla", manifestó el Dr. Barri, quien también habló sobre otras enfermedades silentes como la endometriosis, las cistitis de repetición o el síndrome del ovario poliquístico.

Mediante un test de riesgo oncológico se puede conocer si la herencia genética predispone a sufrir cáncer y actuar mejor contra la enfermedad

HACIA UNA MEDICINA PERSONALIZADA

Prevenir enfermedades según la predisposición genética o aumentar la probabilidad de embarazo a edades tardías, retos del futuro más próximo.

CÁNCER Y HERENCIA. Mediante el test de riesgo oncológico qCancerRisk se puede conocer si la herencia genética predispone a la aparición de cáncer. Una vez obtenidos los resultados, ¿se puede actuar? **"Si sabemos que existe una predisposición, está claro que podremos actuar contra el cáncer mucho mejor"**, señaló el consultor de Ginecología Oncológica y Mastología, Rafael Fábregas.

CONSEJO GENÉTICO. "El test de consejo genético **permite saber a los futuros padres si son portadores de una enfermedad de tipo genético"**, explicó la doctora Anna Abulí, doctora en biomedicina. En concreto, esta prueba detecta la presencia de genes causantes de hasta 200 enfermedades.

REPRODUCCIÓN ASISTIDA. La doctora que consiguió junto al doctor Pedro N. Barri la primera fecundación in vitro exitosa en España, Anna Veiga, reflexionó en torno a lo que más ha cambiado durante su trayectoria: **"Cada vez tratamos a más mujeres cercanas a la menopausia. Hay un retraso importantísimo en la edad del primer embarazo"**.

ABORDAJE INTEGRAL. Para cerrar el cuarto y último bloque temático de la jornada, la moderadora, Glòria Serra, expresó que la salud de la mujer y la medicina del futuro pasan por **"el trabajo en equipo de los médicos a la hora de abordar cada caso"** y "en la importancia de crear espacios de reflexión como este".

Reproducción, Bonaventura Coroleu. Además, el coloquio contó con la periodista Samanta Villar, madre reciente de mellizos y autora de *Madre hay más que una* (Planeta), que explicó su experiencia con la ovodonación y su visión acerca de la maternidad.

En el tercer bloque temático se abordó, de la mano de la doctora Francisca Martínez, lo último en anticoncepción y la posibilidad de usar métodos hormonales a partir de los 35 años. La doctora M^a Ángela Pascual detalló la importancia de pruebas como la mamografía y la ecografía, y el doctor Pere Barri Soldevila se centró en enfermedades silenciosas como la incontinencia urinaria. Por último, los doctores Rafael Fábregas, Anna Abulí y Anna Veiga se centraron en retos de futuro como la utilidad del consejo genético para la predicción de ciertas enfermedades o los cambios –próximos y decisivos– en reproducción asistida. ♡

1. Anna Veiga, directora de I+D+i del Área de Biología del Servicio de Medicina de la Reproducción. **2. Anna Abulí**, doctora en biomedicina y asesora genética; **Rafael Fábregas**, consultor de Ginecología Oncológica y Mastología, y **Anna Veiga**. **3.** El Dr. **Fábregas** expuso el test de riesgo oncológico qCancerRisk. **4. Isdín**, uno de los patrocinadores del evento, contó con un stand con productos ginecológicos a la salida del auditorio. **5.** La doctora **Anna Abulí** explicó qué es el consejo genético. **6. Labco**, también patrocinador, dispuso de un stand con productos. **7 y 8. Salud de la Mujer Dexeus** y **Objetivo Bienestar**. **9.** A media mañana se ofreció un desayuno a las asistentes y al finalizar, un *brunch*. **10. Bugaboo**, otro de los patrocinadores. **11.** El equipo de Prisma Publicaciones: **Laura Pérez Llorca**, directora digital; **Marta Naval**, redactora jefe *Objetivo de Bienestar*; **Carmen Fernández**, directora de *Objetivo Bienestar*; **María Acedo**, directora de Eventos y Patrocinios; **Silvia Buzzi**, coordinadora de Eventos; **Javier Sáenz**, director de Relaciones Externas; **Lydia Mestres**, jefa de Eventos y Patrocinios. **12. Andrea Barri**, directora de Marketing de Salud de la Mujer Dexeus –segunda por la derecha– junto a su equipo: **Carmen Pérez**, responsable de Comunicación; **Anna Güell**, del departamento Digital y **Carol Poblete**, responsable de Calidad.



NUEVOS RETOS

Con una tendencia a retrasar cada vez más la edad del primer embarazo, los retos médicos se multiplican. Desde el consejo genético al seguimiento de un embarazo de mayor riesgos.

