

# Societat

SAIUT

## La fi de la regla?

Ja hi ha anticonceptius al mercat que redueixen la freqüència de la menstruació fins a 4 cops l'any però no hi ha consens sobre la seva idoneïtat

LARA BONILLA  
BARCELONA

"Fa anys que a casa no tinc ni compreses ni tampons. Marxo de viatge i no he de portar res al bolso, per a mi és una sort no tenir la regla". Ho diu una ginecòloga que ha decidit suprimir la menstruació mensual. Tot i que això és possible des que existeixen els anticonceptius hormonals –només caldria prendre la píndola de manera ininterrompuda, sense fer descansos–, ara també es comercialitzen anticonceptius hormonals orals amb aquest objectiu que redueixen la freqüència de la menstruació a quatre cops l'any o menys. El debat està obert: ¿cal suprimir-la per simple comoditat?

Els ginecòlegs coincideixen que en el cas d'una dona que ja està prenent anticonceptius hormonals, sagnar o no cada mes no comporta cap diferència perquè és una regla "falsa". "No és un sagnat real perquè no s'ovula, és fictici, se sagna perquè durant el descans hi ha un canvi hormonal brusca", explica Josep Perelló, vicepresident de la Societat Catalana de Contracepció. La píndola es pren durant 21 dies i es descansa durant set –o es prenen les de recordatori, que no tenen hormones–, i durant aquest moment se sagna. Això està pensat per imitar el cicle femení, ja que és una manera de tranquil·litzar la dona però no és realment una menstruació, tot i que moltes dones ho desconeixen. "La dona encara necessita tenir la regla per es-

tar segura que no s'ha quedat embarassada i és difícil canviar aquesta idea", sosté Misericordia Guinot, responsable de la unitat de menopausa de l'Hospital de Sant Pau. Endarrerir la regla a conveniència per evitar que coincideixi amb un viatge, un casament o una competició esportiva ja generava abans consultes al ginecòleg. Ara Perelló constata que entre les dones que ja prenen anticonceptius hormonals cada cop hi ha més interès per suprimir la regla o almenys reduir-ne la freqüència. "La demanda d'anticonceptius hormonals es manté estable, el que canvia és el tipus de pauta que volen fer".

Les dones tenen al seu abast un ampli ventall d'anticonceptius hormonals com ara píndoles, anells vaginals, el DIU o els pegats, però la nova generació d'anticonceptius va més enllà i obre la porta a suprimir la menstruació. Drosbelallex permet, per exemple, una menstruació flexible, i Seasonique la redueix a un cop al trimestre –una enquesta als EUA va determinar que aquesta és la freqüència amb què les dones se sentien més còmodes–. Lybrel, que no es comercialitza aquí, la suprimeix per complet. "Això s'ha d'aprofitar. Tenir la regla no té cap avantatge, és una cosa més psicològica", diu Elisa Llurba, directora del servei de ginecologia i obstetrícia de l'Hospital de Sant Pau.

Tot i que la majoria de dones que volen regular la regla ho fan per motius mèdics, també hi ha cada cop "més demanda d'usuàries que sense patologia volen suprimir les seves menstruacions", assegura Perelló,

**Posició**  
La societat científica només defensa la supressió per motius mèdics

**Argument**  
Els ginecòlegs recorden que amb la píndola el sagnat és una falsa regla

que recorda el cas d'una nedadora, el d'una model i el d'una hostessa de vol, per exemple. "La dona és qui decideix, i com a professional li hem de donar totes les opcions possibles. ¿Qui soc jo per jutjar si la seva regla impacta o no en la seva qualitat de vida?", es pregunta. Segons un estudi de *The European Journal of Contraception*, un 60% de les dones voldrien reduir la freqüència de les seves menstruacions, i al·legaven com a principal motiu la vida sexual, la vida social, la feina i les activitats esportives.

**Efectes secundaris**

Amb tot, Perelló, especialista també de Sant Pau, insisteix que abans de receptar anticonceptius s'ha de fer una avaluació mèdica i valorar cas per cas. "S'ha de posar sobre la balança el risc-benefici. Si la balança es decanta cap als beneficis podem iniciar un mètode contraceptiu assumint uns riscos mínims i la dona n'ha de ser informada de tots". Els efectes secundaris van des de lleus, com ara mal de cap o dolor mamari, fins als més greus, com ara risc de trombosi.

Està contraindicat, de fet, en dones amb antecedents de trombosi, en dones fumadores de més de 40 anys i en dones amb problemes hepàtics. Misericordia Guinot destaca, però, que els contraceptius d'ara "no són com els de fa uns anys". "Les pastilles anul·len l'ovulació, però amb dosis hormonals mínimes", afegeix Llurba. Elena Carreras, presidenta de la Societat Catalana d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques, adver-



teix que "no hi ha estudis seriosos" sobre els efectes a llarg termini.

Carreras deixa clar quina és la posició oficial de la societat científica que presideix: "Quan és per causes mèdiques la regla s'ha de regular, però fer-ho per comoditat no és un motiu mèdic". Hi ha dones per a les quals la regla és molt més que una cita inoportuna. És invalidant. Tenen menstruacions molt doloroses, molt freqüents o molt abundants que els provoquen anèmies severes o cefalees. I les dones amb endometriosis pateixen dolor extrem amb cada menstruació. En aquests casos n'està indicada la supressió amb medicació hormonal.

**Debat social**

Carreras, que també és la cap del servei d'obstetrícia i ginecologia de la Vall Hebron, reconeix que l'abolició de la regla genera diversitat d'opinions. "És un debat social, i els ginecòlegs, com la societat, tenen punts de vista diferents". Ella no està d'acord a suprimir una particularitat de la fisiologia de la dona com és "el caràcter cíclic del seu funcionament hormonal": "La regla segueix sent un tabú al segle XXI i en lloc de reconèixer i valorar aquest canvi cíclic femení, el que es vol és abolir-lo perquè no existeixi". Considera que cal aprofitar l'onada d'empoderament femení actual per donar visibilitat a les particularitats de la dona i no per negar-les.

## "M'ha canviat la vida en tots els aspectes"

L.B.  
BARCELONA

Fa tres anys que a Laura Albarán, de 39 anys, li van diagnosticar endometriosis. Un quist a l'ovari dret va ser el senyal d'alarma que va revelar que hi havia alguna cosa més. Fins que no va arribar al diagnòstic i a un tractament efectiu es va passar mesos amb unes regles molt doloroses. "Notava una pressió molt forta a l'abdomen i no podia fer res. Els dies que tenia la regla els passava a casa estirada al sofà", recorda. El dolor li impedia anar a treballar.

"No pots fer la teva vida. Deixes de fer coses i et deixes a tu mateixa", admet. La Laura va anar de metge en metge fins que va trobar el diagnòstic encertat. Abans d'operar-la van decidir provar anticonceptius hormonals orals per reduir la menstruació. Primer va provar amb la pauta clàssica de prendre les píndoles durant tres setmanes i descansar-ne una, durant la qual es produïa el sagnat. "Però el dolor no marxava si feia la pausa, així que vam provar de no fer-la", explica. Des de llavors ja no té dolors i tampoc ha tornat a tenir la regla. "És el



La Laura ha fet campanyes per visibilitzar l'endometriosis.

ARA

millor que he pogut fer. Al principi em feien por els efectes secundaris perquè no m'agrada prendre medicació, però a mi se'm posa bé", diu. Ja té assumit que potser s'estarà medicant fins que arribi a la menopausa. Tot i que a vegades pensa a deixar els anticonceptius i tornar a menstruar, "per provar-ho", se'n desdiiu quan recorda el dolor i la inflamació. "La meua vida ha canviat des que no tinc la regla en tots els aspectes. La vida de parella i la social: d'estar a casa amb dolor a tornar a sortir i fer coses".

**TRES MORTS EN ACCIDENTS VIARIS**

Jornada negra de dissabte a les carreteres catalanes que es va saldar amb tres morts i diversos ferits. De matinada, la conductora d'un cotxe va morir en xocar frontalment

amb un camió a la C-37 a Sant Pere de Torelló (Osona), mentre que a Oliana (Alt Urgell) una persona va morir després que el camió en què viatjava es precipités per un pont a una altura

d'uns 30 metres. El tercer accident va passar a Horta de Sant Joan quan un home que conduïa un tractor va morir en xocar amb una furgoneta a la T-330.



# Augmenten les alternatives a tampons i compreses tradicionals

La copa menstrual o les calces absorbents són els nous productes amb més demanda

MARTA TERRASSA  
PALMA

De mitjana, tenir la regla ens costa a cada dona 75 euros anuals, tenint en compte que segons diversos estudis s'utilitzen uns 18 tampons i/o compreses al mes. Això vol dir que al llarg dels 520 cicles menstruals -40 anys fèrtils- utilitzem entre 9.000 i 16.000 tampons, segons Lunapads, l'empresa fabricant de compreses reutilitzables. És a dir, com a mínim gastem 3.000 euros al llarg de la vida només en higiene femenina. Això sense tenir present antiinflamatoris o calces noves. Però més enllà del cost econòmic trobem diversos factors que ens fan replantejar el consum de productes per a la menstruació: en primer lloc, la nostra salut; en segon lloc, l'impacte mediambiental.

Per sort, les alternatives als productes menstruals d'un sol ús ja són una realitat i no cal anar-se'n gaire lluny per aconseguir-les. Sens dubte, en els últims anys el producte estrella ha sigut la copa menstrual, que, a diferència dels tampons, és un mètode de recol·lecció i no d'absorció. Per què és important això? Perquè, com explica Pilar Ruiz, directora de comunicació d'Intimina -fabricants de la Lily Cup-, "la textura ultrasuau de la copa ajuda a evitar la sequedat. A més, s'adapta al cos de la dona i no s'ha de canviar constantment perquè dura fins a 12 hores". El material amb què estan fetes les copes menstruals d'Intimina i la majoria de marques és de silicona suau de grau mèdic, que ofereix "una gran resistència". Alhora, "és segura amb el cos de la dona, ja que no conté làtex, decolo-

rants ni fibres", assegura Ruiz. Una neteja i manteniment adequats garanteixen la seva durada fins a deu anys, cosa que, segons la directora, suposa un "gran estalvi de diners". A més, és respectuosa "amb el medi ambient, ja que evita generar els residus de tampons i compreses". Aquestes copes venen en diverses mides, pensades per a dones que hagin donat a llum o no, i també per a adolescents. El seu preu oscil·la entre els 25 i els 30 euros; una inversió que aviat es rendibilitza.

D'altra banda, trobem una nova moda que irromp amb força: les calces menstruals. Empreses nord-americanes com Thinx abanderen un discurs d'empoderament i lliure de tabús i ofereixen un ampli ventall de productes. Són calces dissenyades amb quatre capes que inclouen tela absorbent, material antibacterià i cotó. La sensació en portar-les posades no és la de portar un bolquer, sinó semblant a la de qualsevol altra calceta de licra. I el millor de tot és que recullen fins a l'equivalent a dos tampons, sense traspasar als pantalons o marcar el lit. Al nostre país trobem empreses fabricants com Cocoro, amb preus que van dels 22 als 30 euros per calceta. Les compreses reutilitzables també són una gran alternativa: estan fabricades amb cotó -sovint orgànic-, recullen una mitjana de 3 vegades més flux que les compreses normals i duren entre 4 i 5 anys, netejant-les a la rentadora. Existeixen diverses mides i colors, amb preus dels 9 als 16 euros. Altres opcions com Flex, un híbrid entre tampó i copa menstrual, i les esponges vaginals són interessants a l'hora de mantenir relacions sexuals durant la regla.

"¿Les dones ens hem d'assemblar als homes?", es pregunta.

Paral·lelament a la nova generació d'anticonceptius han emergit moviments que reivindiquen la menstruació. "No és ni paleolítica ni una maledicció, és simplement humana i té un perquè", escriu Maria del Mar Jiménez, creadora d'*Elblog alternativo*, on es poden trobar articles sobre "el significat" dels cicles femenins.

Per a Núria Parera, cap del servei de ginecologia de la infància i l'adolescència de Dexeus Dona, es tracta d'una "elecció personal" de les dones. "I em sembla molt bé que puguin triar si la volen tenir un cop al mes o menys sovint". La seva experiència, però, és que tot i oferir-ho, moltes dones prefereixen menstruar. "Hi ha tota una qüestió ancestral al voltant de la regla", observa. "També estem en un moment que la gent vol coses naturals i no vol hormonal-se", afegeix Guinot. També n'hi ha que pregunten si suprimir la regla és anar contranatura. "Es clar que és antinatural perquè el més normal és menstruar, però ho és quan l'objectiu era obtenir l'embaràs", diu Perelló. I afegeix que "comparat amb els nostres avantpassats, les dones tenen ara moltes més regles", ja que abans la dona passava molts anys de la seva vida fèrtil embarassada o alletant. "I el fet de menstruar més ha afavorit certes patologies com ara miomes, endometriosis o anèmies cròniques", diu.

Tant si es vol suprimir com si no, el que ja és una fita és que la regla sigui objecte de debat i no una cosa que s'ha d'amagar. En aquest sentit, Elena Carreras creu que la copa menstrual ha sigut una "revolució" que ha permès a les dones conèixer-se i familiaritzar-se amb la seva menstruació. "I veure que la regla no és bruta sinó vermella". Ho sap bé l'actriu Leticia Dolera, que divendres va revolucionar les xarxes amb una foto explícita de la seva regla que ha sigut molt aplaudida. I, sí, com ella mostra, la regla és vermella.

**Compreses, tampons i altres productes d'higiene femenina en un supermercat. La nova generació d'anticonceptius permet regular la menstruació a conveniència.**

MANOLO GARCIA

## Anticoncepció hormonal

Els d'acció combinada contenen estrògens i gestagen, que tenen l'acció contraceptiva. Hi ha tres opcions:

- **Píndola**  
Es pren per via oral i és l'opció més utilitzada.
- **Anell vaginal**  
Es col·loca a la vagina durant tres setmanes i allibera hormones.
- **Pegats**  
Allibera hormones a la sang a través de la pell.
- **Anticonceptius amb gestagen**  
No contenen estrògens. Hi ha DIU hormonal, implant subcutani, injectable intramuscular i píndola.



La copa menstrual és un dels mètodes alternatius més demandats i pot arribar a durar fins a 10 anys. MANOLO GARCIA