

BIENESTAR

La menopausia triunfa concentrando la atención que se merece en las Jornadas TELVA Belleza y Bienestar celebradas en Barcelona

LAURA RODRIGÁNEZ

Actualizado 04/11/2025 - 16:42

Reuniendo a **las mejores expertas en mujer**, TELVA consiguió que la **menopausia** gozara de la atención que se merece, sin tabúes, para ofrecérsela a sus lectoras en un evento abierto al público en la Casa Museo Núria Pla de Barcelona. **Testimonios, ponencias, mesas redondas y talleres prácticos** conquistaron a las asistentes que, desde hoy, ya cuentan con todas las claves para vivir una menopausia con salud y vitalidad.

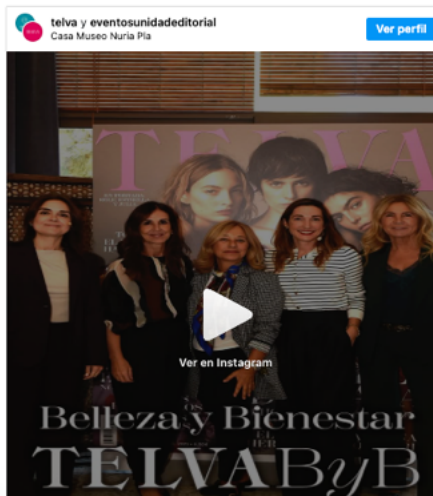


Anne Igarriburu, Lucía Francesch (subdirectora de TELVA), Laura Clamans (sexóloga) y Desirée Trama Figueras (ginecóloga) en la Jornada TELVA B&B sobre Menopausia. Flaminia Pelazzi



Belleza. I Jornada Belleza con Ciencia TELVA 2025, un análisis del sector cosmético

Ante la falta de diagnóstico y el infra tratamiento de la menopausia al que aún se tienen que enfrentar muchas mujeres, TELVA ha reunido a un selecto grupo de expertas en salud femenina en la Casa Museo Núria Pla de Barcelona. En un evento abierto al público, decenas de mujeres pudieron asistir a una mañana repleta de información de calidad para conocer todo lo que acontece en la menopausia para poder vivir esta etapa con salud y dignidad. "Sabíais que **los profesionales alertan de que las mujeres están infratratadas?** En España se calcula que hay casi 8 millones de mujeres en climaterio de las cuales tienen sintomatología intensa un 25-30% y de estas, **solo reciben tratamiento de remplazo un 5%**, con el deterioro en calidad de vida y salud que esto conlleva", dijo la subdirectora de TELVA, Lucía Francesch, en su discurso de apertura de la jornada. "Se dice, o nos creemos, que la menopausia marca un final, pero quizá sea más justo decir que marca un renacer", añadió.



Para abrir la jornada, la modelo Guiomar Alfaro, autora de *El lujo de ser tu misma*, se subió al escenario para dar fe que la menopausia no tiene por qué ser una etapa de oscuridad en la vida de una mujer. "Yo estaba menopáusica perdida y decidí buscar ese *spark* ["chispa en la vida"] para tener esa alegría que había perdido, porque estaba muy triste muchos días". A los 50 años, Guiomar Alfaro, profesora en la escuela de idiomas, decidió retomar el modelaje que había aparcado décadas antes para ser madre de dos hijos. "Chicas, **tenemos que confiar en nosotras mismas y darnos el lujo de ser nosotras mismas**. A mi es lo que me ha hecho feliz, porque encontrar en la moda esa chispa solo fue un paso para darme el lujo de ser como yo soy", dijo al auditorio.

PUBLICIDAD



Alfaro, Luis

Tras la energética charla con la modelo, **Nina Gramunt Fombuena**, neuropsicóloga experta en formación y divulgación de la **Fundació Pasqual Maragall**, explicó a las asistentes las claves de los cambios cognitivos que acontecen en una mujer con la llegada de la menopausia. **"Los cambios hormonales no producen deterioros cognitivos, pero pueden precipitarlos"**, explicaba al público insistiendo que los hábitos de estilo de vida tienen mucha más influencia en el estado de salud de nuestro cerebro. "Nunca es tarde para empezar a cuidarse", dijo al recomendar no solo hacer ejercicio, cuidar la alimentación y dormir bien, sino -especialmente- preservando nuestras relaciones sociales de calidad.



imunt. Luis Camacho

La neuropsicóloga vino a introducir la mesa de redonda sobre vivir la menopausia con salud que protagonizaron **Leticia Fernández-Friera**, cardióloga, socia fundadora y directora de la Unidad de Cardio-Mujer en ATRIA Clinic, **Andrea Carucci**, nutricionista-naturópata, especialista en microbiota, salud integrativa y nutrición funcional autora de *SOS Menopausia* y **Marimí García**, psicóloga, entrenadora personal y experta en mujer y deporte, autora de *Que la fuerza te acompañe*. De la conversación entre las tres expertas, quedó clara la necesidad de **cuidar de nuestro corazón** cuando Leticia Fernández-Friera confirmó que los accidentes cardiovasculares son la **primera causa de muerte entre las mujeres** (muy por encima del cáncer de mama). También se elevó la casuística biológica por la que la mujer tiene el **"privilegio" de vivir la menopausia**, como dijo Andrea Carucci, señalando la función social de la mujer en su etapa de madurez. Y, como no, la **necesidad urgente de trabajar con pesas** para mejorar nuestra salud, "aunque sean 10 minutos", como recomendó empezar Marimí García.



Laura Rodríguez, con traje de Miphal, modera la mesa de Leticia Fernández-Friera, Andrea Carucci y Marimí García. Luis Camacho

TEORÍA, PRÁCTICA Y REGALOS

La segunda parte de la jornada estuvo marcada por la práctica para dinamizar la jornada. Empezando por la claridad de **Mireia Grossmann**, fisioterapeuta, osteópata y fisiosexóloga, hablando de suelo pélvico, el auditorio se puso en pie para trabajar por la salud del conjunto de la musculatura abdominal: **"El suelo pélvico es el hermano pequeño del transverso abdominal y el diafragma"**. En conjunto forman un todo. Y los mayores tienen que cuidar del pequeño", explicaba gráficamente. Y con la ayuda de 3 ejercicios prácticos, simples pero efectivos, de pie, el auditorio se llevó a casa una forma sencilla de trabajar el músculo más profundo del abdomen (el transverso o faja abdominal), porque trabajando por su fortaleza, el suelo pélvico sufre menos.



Mireia Grossmann. Luis Camacho

Tras Mireia Grossmann, la ginecóloga **Desirée Trama Figueras**, del centro **Dexeus Midlife** especializado en la atención integral de la menopausia, patrocinadores del evento en **colaboración con Mesoesthetic**, expuso de manera muy didáctica qué ocurre durante la menopausia y cómo se puede tratar desde centros especializados como Dexeus. Uno de los temas centrales de su charla fue la **terapia hormonal**, un asunto que aún genera dudas y sobre la que dejó clara la necesidad de un estudio previo para atender a cada mujer con la mejor opción adecuada a su caso.

Tras Mireia Grossmann, la ginecóloga **Desirée Trama Figueras**, del centro **Dexeus Midlife** especializado en la atención integral de la menopausia, patrocinadores del evento en **colaboración con Mesoesthetic**, expuso de manera muy didáctica qué ocurre durante la menopausia y cómo se puede tratar desde centros especializados como Dexeus. Uno de los temas centrales de su charla fue la **terapia hormonal**, un asunto que aún genera dudas y sobre la que dejó clara la necesidad de un estudio previo para atender a cada mujer con la mejor opción adecuada a su caso. Además, en su charla también destacaron la **ginecología regenerativa y funcional** como otras opciones sin contraindicaciones que sirven para tratar diferentes patologías como la sequedad vaginal o los sofocos.



Cambiando de tercio, **Anne Igartiburu** y la sexóloga **Laura Cámara** se subieron al escenario acompañadas por **Flavia**, marca de complementos alimenticios para la menopausia patrocinadora del evento, para tirar por tierra los tabúes sobre sexualidad en la madurez de una mujer. Con la comprensión de la experta, las asistentes acabaron riendo sobre una situación que le preocupa a una gran mayoría de mujeres. **"Las que llevan menos de 2 años con su pareja no juegan en la misma liga que las que llevan 20 años con su marido"**, dijo con humor la sexóloga haciendo referencia a los cambios sobre el deseo que, no sólo se dan por cambios biológicos pero que si se pueden mejorar con la ayuda de complementos alimenticios.



La penúltima intervención, a cargo de **Marta Marcé**, nutricionista, comunicadora experta y divulgadora en menopausia, autora de los libros *Disfruta tu menopausia* y *Nutre tu menopausia* fue una masterclass por una menopausia positiva. Con contexto y referencias médicas, la experta puso sobre la mesa la necesidad de un cambio en el paradigma de la menopausia urgente. También tuvo tiempo de advertir a las asistentes sobre el daño que puede provocar en su bienestar seguir a rajatabla dietas restrictivas en esta etapa: **"Soy muy crítica con la dieta cetogénica porque en menopausia dejar de comer carbohidratos es quitarnos nutrientes que necesitamos"**. No dejéis de comer carbohidratos, por favor".



El cierre de la jornada estuvo a cargo de [Blanca Pombal](#), especialista en transformación de físico de mujeres de 40+ en proceso de perimenopausia y menopausia, bióloga especializada en nutrición deportiva y entrenadora personal de fitness. Con la ayuda de unas gomas elásticas, la experta puso en pie a la asistentes para aprender una serie de ejercicios básicos de fuerza. **"Con unas gomas podemos trabajar todo el cuerpo"**, explicaba mientras movía al público a hacer sentadillas, patada de tríceps y remo. Así, desmereciendo a las asistentes, cumplimos con esos primeros 10 minutos de una rutina para entrenar fuerza y empezar a cuidarnos en menopausia.



La ginecóloga [Marimer Pérez](#), que no pudo asistir al evento, decía en una entrevista para TELVA que recordaba Lucía Francesch al inicio de la jornada: **"Busca momentos para ti, piensa en aquellas pequeñas cosas que te hacen ilusión y apúntatelas en la agenda como si de una reunión de trabajo se tratase. Pon límites, rodéate de personas vitamina. Aprende a decir no y a ser "egoísta" para cuidar de ti. No te calles, habla abiertamente con tu pareja, tu familia y amigos sobre los cambios que estás viviendo y cómo pueden apoyarte y entenderte. A los cincuenta puede empezar lo mejor de nuestra vida y nos merecemos vivir esta etapa FELIZ"**. Un mensaje que se alinea con las conclusiones de la exitosa Jornada TELVA B&B sobre menopausia celebrada en Barcelona.





Goodie bag que se llevaron las asistentes. Flaminia Pelazzi

Con eventos como este se consigue **dar la atención que merece a la menopausia para hablar de salud femenina** global. Porque esta etapa no se puede reducir a un conjunto de síntomas (más o menos molestos), sino que se merece reconocer como una parte esencial en la vida de una mujer más consciente, plena y libre.

Bienestar. [Dr. Manel Esteller, experto en longevidad: "María Branyas, que alcanzó los 117 añ..](#)

BIENESTAR [ARTÍCULOS LAURA RODRIGÁNEZ](#)

[Ver enlaces de interés](#) ∨