



General | Lara Roca Sánchez | Actualitzat el 15/02/2024 a les 07:00

«Tinc la menopausa amb 32 anys»

La Lara explica com arran del tractament oncològic se li ha avançat el climateri i dona alguns consells per conviure amb la menopausa precoç

[inicicentrareport]Tinc 32 anys i fa uns mesos que tinc la **menopausa**. El motiu? Un **càncer de mama** que em van diagnosticar ara fa just un any. Durant tot el procés oncològic, poques vegades m'havia parat a pensar amb el tractament hormonal de cinc anys que em provocaria una **menopausa induïda**.

Quan una malaltia com el càncer pica a la teva porta, l'únic que pots fer és anar dia a dia, prova a prova i resultat a resultat. I **confiar que tot anirà bé**.

Quan al principi del diagnòstic em van explicar el procés, el meu cap es va estructurar amb les diferents fases per les quals passaria: primer, una **químio** de sis mesos per reduir el tumor; després, una operació on gairebé segur hi hauria una **mastectomia**, i, finalment, un **tractament hormonal** de cinc anys.

Aquest últim pas no el vaig reflexionar gaire. De fet, no va ser fins que vaig arribar a aquella fase del procés (on se'm va receptar la medicació i se'm van explicar els possibles símptomes) que vaig ser conscient de tot el que suposava.

Sabeu com n'hi diuen, del tractament que estic fent? "La **pastilleta d'abans d'anar a dormir**". I si bé és cert que el nom no fa la cosa, jo prefereixo referir-m'hi com a tractament hormonal.

En primer lloc, perquè per molt que a simple vista sigui una pastilleta petita, els efectes que aquesta provoca no són de diminutiu, més aviat al contrari: per a mi és LA PASTILLA, sens dubte, per **tots els efectes que provoca**.

En segon lloc, perquè en el meu cas, sent tan jove i tenint encara les hormones a *tope*, es va decidir afegir una injecció cada 28 dies per evitar, de totes totes, el que dintre del *mundillu* mèdic s'anomena "la **recidiva**". És a dir, que el càncer torni a trucar a la porta.

I així va ser com vaig començar aquest **tractament de 2x1** i com els símptomes que potser ja tenia durant la química, es van agreujar: se'm ressecaven les mucoses, tenia fogots i canvis anímics, em costava dormir, havia perdut memòria, tenia un encarcament generalitzat i, sobretot, un dolor d'articulacions bestial.

Vaig començar a parlar amb persones que estiguessin fent aquell tractament hormonal i amb dones amb menopausa natural. També em vaig posar a seguir perfils d'Instagram que parlessin sobre aquest tema i vaig llegir-me el llibre *Disfruta tu menopausia*, de la Marta Marcè.

Va ser en aquest punt on vaig començar a veure **el que em passava des d'una perspectiva més holística**, i va ser aquí on vaig entendre que hi havia eines al meu abast per viure tot aquest procés amb plenitud.

Arran de la meua experiència, m'agradaria suggerir uns quants **consells** que us poden ajudar a travessar aquesta etapa de la millor manera:

[GotaVerdaPle] No t'ho quedis per a tu, comparteix-ho amb les expertes

Parlar amb professionals com la ginecòloga Carlotta Stoppani em va servir per entendre més el



que m'estava passant, acceptar-me en aquesta nova etapa i empoderar-me per poder viure-la amb plenitud.

[GotaVerdaPle] Adopta un estil de vida saludable

Al principi, amb el diagnòstic de la meva malaltia, vaig pensar: "Per què m'ha tocat a mi, si sempre m'he cuidat?". Passada l'acceptació, vaig arribar a la conclusió que tenir l'hàbit de cuidar-me m'ajudaria a pal·liar els efectes del tractament i m'encoratjaria a millorar-los pel meu propi benestar.

I així va ser, perquè adoptar hàbits de vida saludables com una dieta equilibrada, fer exercici regularment i descansar suficientment m'està ajudant a minimitzar alguns dels símptomes de la menopausa.

[GotaVerdaPle] Busca suport emocional

La menopausa acostuma a tenir un impacte emocional significatiu, però si li sumes un procés oncològic, encara és més complex de gestionar. Sobretot quan arriba el dia en què l'oncòloga programa la primera revisió per al cap de tres mesos i tu penses: "I ara què?". Et sents orfe i desamparada mèdicament parlant, perquè tot i que ells hi són per qualsevol dubte que tinguis, **emocionalment tens un buit molt gran.**

Mica en mica vas tornant a la vida -a una de nova, perquè la que tenies no saps ni on ha quedat- i li sumes uns símptomes que ja no saps si arrossegues de la químic o del nou tractament i que com molt bé deia el meu estimat infermer Jordi Cols, no van a menys, sinó que el cos s'hi acaba acostumant. I aquí, sens dubte, l'estil de vida saludable i l'actitud són unes grans aliades.

[GotaVerdaPle] La sexualitat es transforma i la pots adaptar

És important hidratar les parts íntimes per fora i per dins, utilitzar lubricants i dilatadors que ens ajudin, comunicar molt bé les nostres necessitats en cada moment, buscar altres maneres per tenir una vida sexual saludable...

I en relació a la libido, amb la baixada d'estrògens és més difícil que sorgeixi de manera natural, però es poden provocar situacions, planificar-les i treballar-les mentalment per tal d'aconseguir aquest desig.

Durant el procés és complicat perquè emocionalment estem tancades i les relacions íntimes se'n veuen ressentides, però a mesura que ens relaxem i que ja no hi ha tant dolor dels tractaments o de la sequedat, les relacions sexuals es van situant a una nova normalitat més plaent.

[GotaVerdaPle] Dedicat temps a tu mateixa

Aquest crec que és el millor consell que us puc donar, tot i que costa d'aplicar perquè vivim en una societat on les dones hem sigut sempre les cuidadores i hem tingut l'autocura poc valorada, per no dir gens. Però dedicar-se temps a una mateixa, fer activitats que ens apassionin, relaxar-nos amb una classe de ioga o fruit de la vida social, són ingredients essencials.

Per acabar, m'agradaria deixar clar que cada persona experimenta la menopausa de manera diferent i, per tant, és important **trobar estratègies** que ens funcionin específicament a cadascuna de nosaltres.

Buscar sempre el **consell de professionals i de persones que estan passant pel mateix procés** pot ajudar-nos a sentir-nos acompanyades i empoderades per viure la menopausa amb la màxima plenitud.



I, especialment, amb la que arriba de manera precoç, que t'enganxa a la flor de la vida: per què no mirem de girar la truita i dirigim la nostra energia a pensar que ens ha agafat en un moment on tenim molta força per gestionar i gaudir d'aquest procés des de l'acceptació i amb la certesa que tenim un llarg camí per endavant?

[info]La Lara Roca Sánchez és tècnica de turisme i impulsora del projecte *La sort de tenir-nos*, un moviment social per millorar el benestar de pacients oncològics i de les persones en general. Actualment està recollint fons pel mecenatge de la Fundació Althaia a través del merchandising de *La Sort de tenir-nos* i organitza, assíduament, trobades per abordar temes com la psicologia, la sexualitat, la nutrició o la menopausa, entre d'altres. [/info]

[newsletter-criar][ficentrareport]