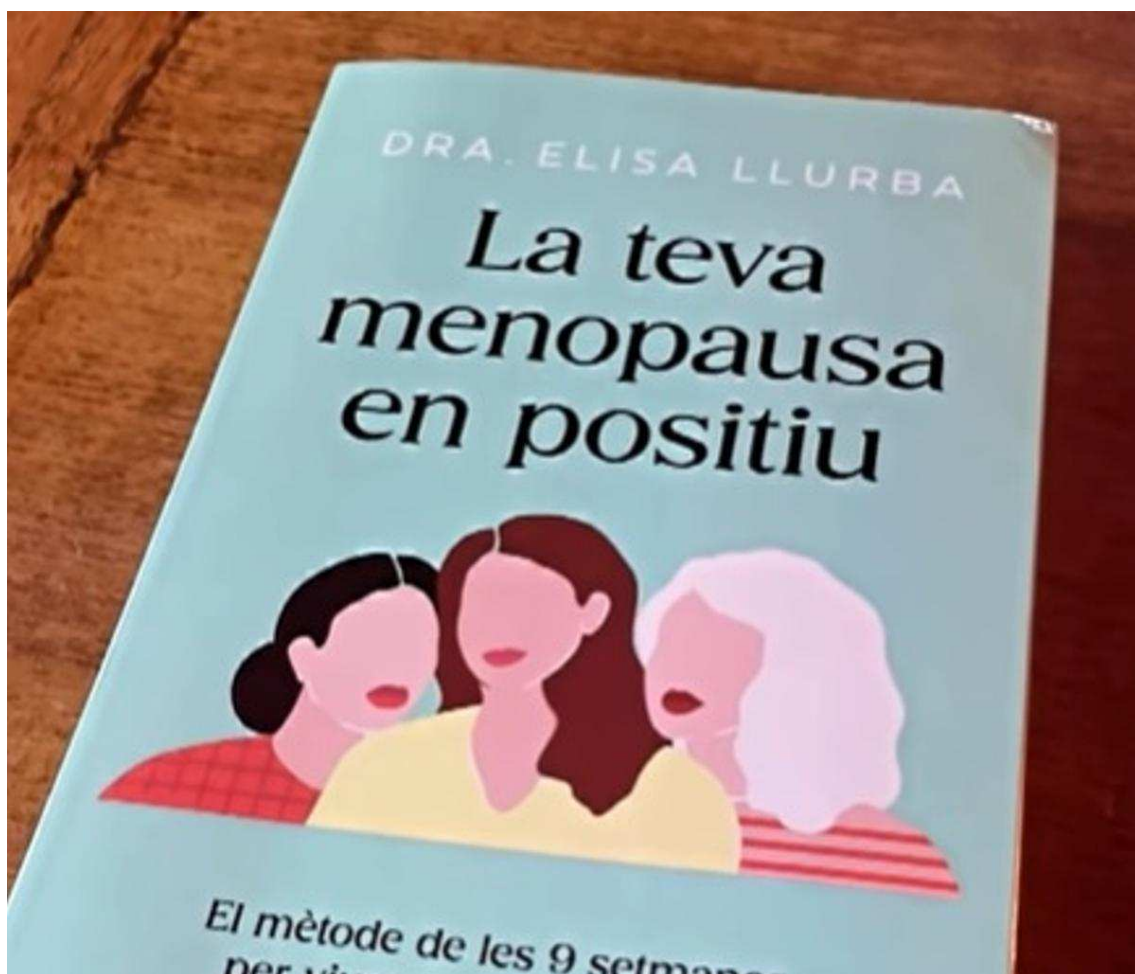


Regió7, 12/05/26

La Cerdanya ensenya a encarar la menopausa en positiu

La doctora Elisa Llurba presenta a Puigcerdà un llibre que és una proposta per viure aquesta etapa amb informació i sense tabús



El llibre que es presentarà a Puigcerdà / HC

La menopausa ha deixat de ser un episodi silenciats per convertir-se en un espai de reflexió sobre la **salut**, el **benestar** i la qualitat de vida de les dones. Amb aquesta mirada, la doctora Elisa Llurba presenta a Puigcerdà el seu llibre *La teva menopausa en positiu*, una obra que reivindica una visió més oberta, informada i constructiva d'aquesta etapa vital. La presentació es fa aquest dimecres dia tretze de maig a dos quarts de sis de la tarda.

L'acte, que se celebra a la Biblioteca Comtat de Cerdanya, a la Sala Pilar Prim, es planteja des de l'Hospital de Cerdanya com una acció per apoderar les dones que viuen amb temor aquesta etapa de la vida. Llurba, que és directora del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital de Sant Pau i cap de servei a l'Hospital de Cerdanya, compartirà durant la presentació diverses eines i estratègies de la medicina integrativa per afrontar la menopausa des d'un punt de vista físic i emocional.

El llibre proposa trencar tabús i fomentar el coneixement sobre els canvis que viuen les dones en aquesta etapa, amb l'objectiu de normalitzar-los i facilitar una millor adaptació. Segons l'autora, parlar de menopausa també implica parlar de prevenció, autocura i acompanyament professional.

La sessió inclourà amb un espai de diàleg amb les assistents i una signatura de llibres, en un ambient participatiu que ha permès intercanviar experiències i reflexions.

La proposta s'emmarca en una creixent sensibilitat per abordar la salut femenina des d'una perspectiva més integral i accessible, i ha posat sobre la taula la importància de donar veu i protagonisme a les dones en totes les etapes de la seva vida.