



## Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

**“260 llevadores més (ICM): L'estratègia clau per a una salut sexual i reproductiva segura i de qualitat.”**

**Nou paradigma de la menopausa:  
La llevadora en l'era de l'algoritme**  
Sara Canalda Garrit



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona



## Fonts d'informació que utilitzen les dones

- Xarxes Socials i Internet: 48% dones s'informen a través de les xarxes socials.
- Mitjans Digitals: Un 30,3% cita directament els mitjans digitals o internet com la seva font principal.
- Consultes Sanitàries Inicials: Només un 15% obté la informació directament de professionals de la salut en primera instància.
- Confirmació Mèdica: Un 27,6% acaba consultant el metge per confirmar dades o demanar tractament.

## Acompanyament sanitari durant la menopausa

- El 89% de les espanyoles afirma que no se sent ben acompanyada pel seu professional mèdic durant la menopausa
- Els símptomes menopàusics romanen infratractats
- Els clínics haurien de normalitzar la menopausa i proporcionar informació equilibrada



## Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

"Culpé a mi fatiga y a la niebla mental al 'covid persistente', pero luego me di cuenta de que era la perimenopausia. No podía recordar palabras simples en mitad de una reunión."

"Mi ginecóloga nunca mencionó el tema, a pesar de que yo le decía que dormía mal y estaba irritable. Tuve que enterarme por un post de una amiga en Facebook."

"Estoy realmente harta. He perdido la libido, pero sobre todo he perdido la energía. Es como si se hubieran llevado mi 'chispa' y me hubieran dejado en modo ahorro."



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona

## El creixement de la conversa digital

- Entre el 2021 i el 2023, es van registrar més de 233.000 mencions sobre menopausa a X (Twitter), Facebook i Instagram a Espanya.
- Segons l'estudi recent "¿Cuánto y cómo se habla en España sobre menopausia en las plataformas digitales?" (2024), la conversa sobre la menopausa a les xarxes socials ha crescut un 69,7% en només tres anys.
- Aquest "soroll digital" és el que les pacients porten a la consulta. La nostra feina com a llevadores és transformar aquest soroll en educació sanitària.



## Tecnologies Digitals de Salut

### **Disponibilitat**

Llocs web, podcasts, grups en línia i aplicacions mòbils.

### **Impacte positiu**

Major sensació d'apoderament i satisfacció.

### **Convivència**

Facilita converses amb altres persones.

### **Reptes**

Informació aclaparadora, avaluació complexa dels recursos.

### **Individualitat**

La naturalesa individual de la menopausa no sempre està ben representada.

## Influència de les Xarxes Socials en la Menopausa

- Faciliten normalització i apoderament, però amb risc d'explotació comercial.
- Catastrofització de la menopausa i promeses de solucions ràpides.
- Difusió d'informació no basada en l'evidència amb conflictes d'interès comercials.
- Més del 75% dels comentaris sobre THM presenten conflictes d'interès indústria.
- Confusió i sobreinformació, especialment entre dones amb menor accés a fonts fiables.
- Incrementen el consum de productes no regulats o poc avalats científicament.

## La pinkificació del mercat

La menopausa ha passat de ser un tabú mèdic i social a convertir-se en un dels mercats de creixement més ràpid.

Valoració estimada de 600.000  
Mil \$ per al 2030

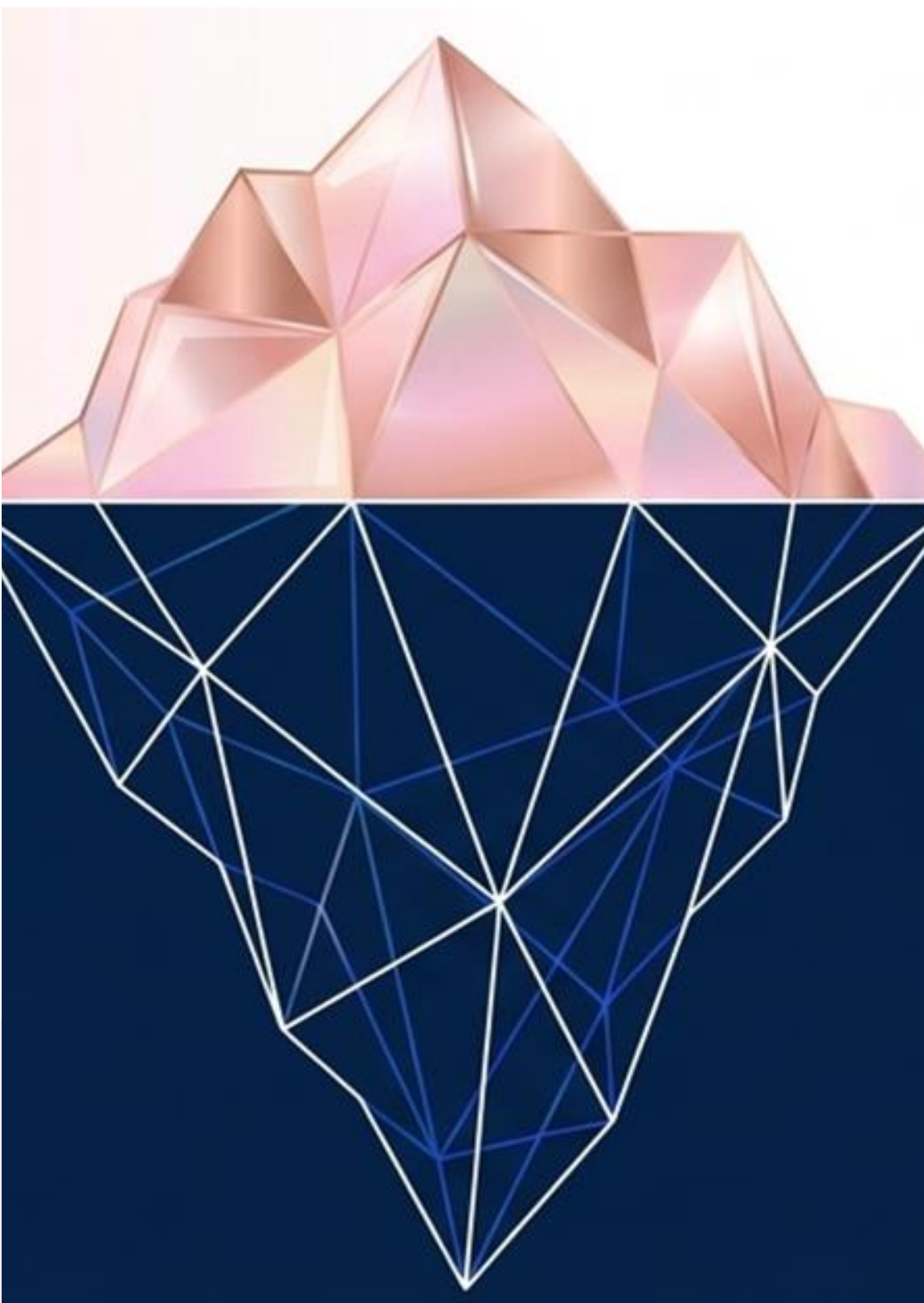
Proliferació de productes i segells  
comercials “menopause-friendly”.



## El cicle de la comercialització de la menopausa



## La pinkificació del mercat



### L'aparador comercial

- Solucions ràpides i estètiques
- Marxandatge recolzat per celebritats
- Missatge de positivitat i autocura

### La maquinària psicològica

- Ansietat generada per la pèrdua de l'estatus juvenil
- Explotació d'un buit en educació mèdica
- Por a la pèrdua de rellevància social i laboral
- Patologització d'un procés biològic sota l'aparença de benestar

## Discurs Influencers vs professionals sanitaris

Dimensió d'anàlisi	Influencers	Professionals sanitaris
Objectiu principal	Generar connexió i vendre solucions pseudonaturals	Educar basant-se en evidència científica
Estratègia lingüística	Alta certesa emocional i subjectiva	Objectivitat
Font d'informació	Experiència viscuda i teories contra la medicina institucional	Dades contrastades i estudis científics
Rol de la dona	Consumidora apoderada	Pacient informada que col·labora en decisions mèdiques
Conseqüència	Desinformació, despesa innecessària, medicalització	Retard en la confiança però reducció riscos

## Rol de la llevadora en l'era de l'algoritme

- Proporcionar **informació basada en l'evidència** de manera proactiva, preferiblement abans de l'inici de la menopausa
- **Normalitzar** la menopausa i proporcionar informació realista i equilibrada
- **Conèixer els recursos digitals** disponibles per poder orientar adequadament les pacients
- **Advertir** sobre la desinformació i els productes no regulats presents a les xarxes socials
- Oferir **orientació anticipatòria** sobre el que les pacients poden trobar en línia



## Rol de la llevadora en l'era de l'algoritme

- Proporcionar **informació basada en l'evidència** de manera proactiva, preferiblement abans de l'inici de la menopausa
- **Normalitzar** la menopausa i proporcionar informació realista i equilibrada
- **Conèixer els recursos disponibles** per poder orientar adequadament
- **Advertir** sobre la desinformació i productes no regulats presents a les xarxes socials
- Oferir **orientació anticipatòria** sobre el que les pacients poden trobar en línia

Alfabetització  
en salut  
digital



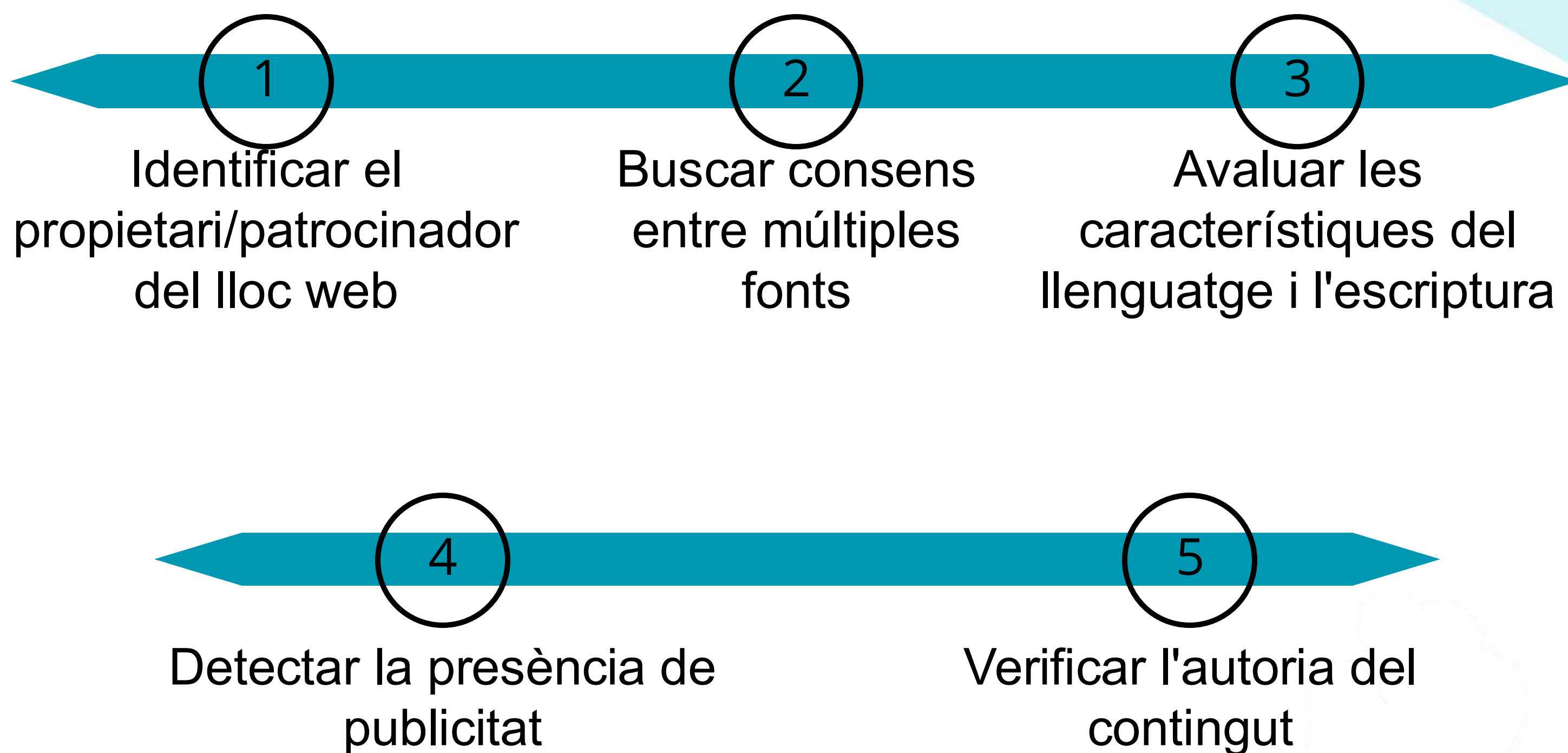
## Estratègies d'alfabetització digital

**Educació basada en la teoria de l'autoeficàcia:** Intervencions grupals amb sessions formatives

**Plataformes digitals co-dissenyades:** Recursos desenvolupats amb participació de dones usuàries, amb materials multimèdia i informació contrastada

**Accés a informació imparcial i basada en l'evidència:** recursos fiables

## criteris per avaluar la qualitat de la informació en línia



## Conclusions

La menopausa és una experiència individual que requereix informació personalitzada

L'apoderament de les dones amb informació de qualitat millora la seva salut i benestar

Els professionals sanitaris, les tecnologies digitals i les xarxes de suport són complementàries

La normalització i la reducció de l'estigma són essencials

Les dones necessiten accés a múltiples fonts fiables i sense influència comercial



**4 COSAS QUE  
DEBES HACER**

A woman with voluminous, curly blonde hair and large, clear-framed glasses is speaking. She is wearing a white blazer over a white top. The background is a wall with a colorful abstract painting featuring a bicycle wheel. A pink rectangular text box is overlaid on the lower part of the image.

**4 COSAS QUE  
DEBES HACER**



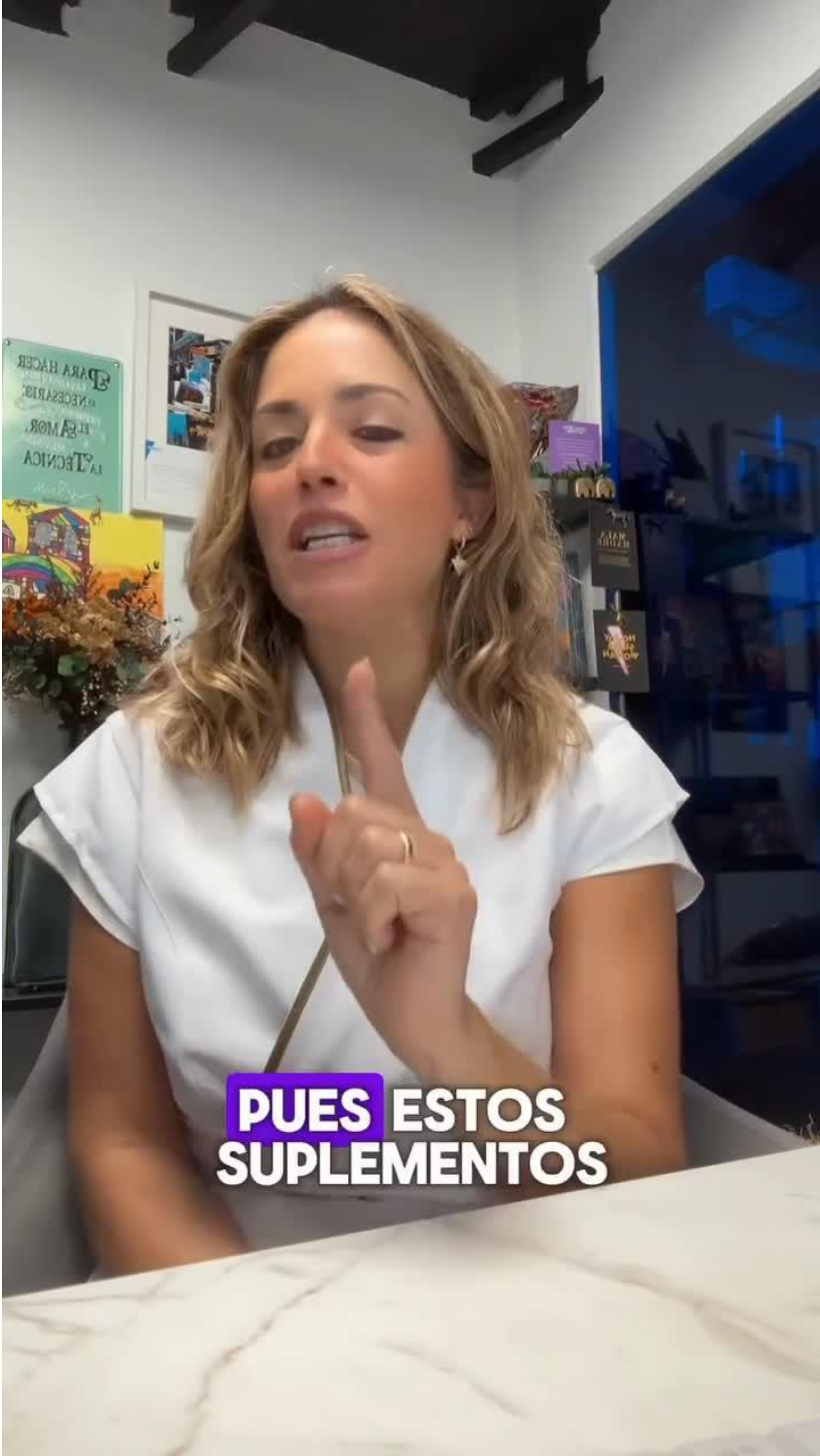
**ESTÁS EN  
PERIMENOPAUSIA**



**ESTÁS EN  
PERIMENOPAUSIA**



**ESTÁS EN MENOPAUSIA  
O PERIMENOPAUSIA**



**PUES ESTOS  
SUPLEMENTOS**





**situación muy habitual en consulta**

Responde al comentario  
de veleta



**cuando te llegue  
la menopausia  
me lo cuentas.**

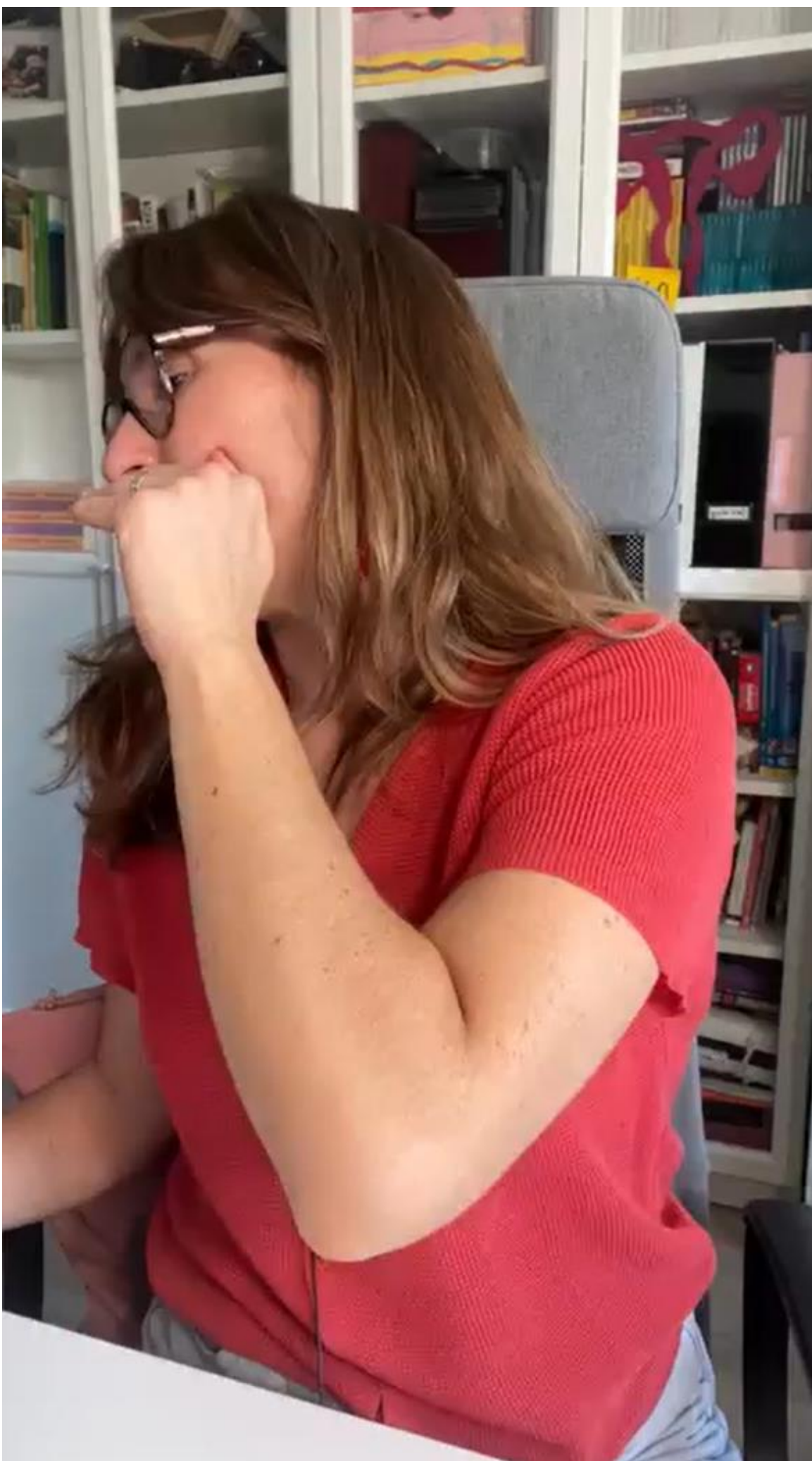


Responde al comentario  
de veleta



**cuando te llegue  
la menopausia  
me lo cuentas.**

**A TENER MIEDO**





**menopausia**





**LAS  
MUJERES**  
*hablan*



**Quando el sofoco  
apareció en mi vida**



**Quando el sofoco  
apareció en mi vida**



**El veritable apoderament no es pot comprar.  
Comença amb l'educació i acaba amb l'acceptació.**

## Diada de Llevadores CODITA 2026

Jornada d'expertesa en salut sexual i reproductiva de les comarques tarragonines

**“260 llevadores més (ICM): L'estratègia clau  
per a una salut sexual i reproductiva segura i de qualitat”**

# Gràcies



Col·legi Oficial d'Infermeres  
i Infermers de Tarragona