

INFORME DE RESULTATS DE RECERCA

“Per a mi va significar canviar de pell”: estudi de fotoelicitació sobre el benestar emocional i social en dones durant la perimenopausa a Barcelona

Introducció

El següent informe recull els principals resultats de l'estudi sobre l'experiència de la perimenopausa en dones de l'àrea metropolitana de Barcelona. Aquest projecte ha estat realitzat a l'Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), i en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB).

La perimenopausa és una etapa en què dones i persones que menstruen experimenten canvis fisiològics que marquen la progressió cap a la menopausa, que seria quan no s'ha menstruat durant més de 12 mesos. La perimenopausa ocorre normalment entre els 45 i els 55 anys, i pot durar entre 2 i 10 anys. Les experiències físiques poden ser diferents i variades entre les persones, tot i que els més habituals són els fogots, els problemes per dormir i els canvis en la durada del cicle menstrual i en l'abundància del sagnat menstrual. A més, moltes persones també noten canvis emocionals, com sentir-se més irritables, tristes o amb ansietat. Històricament s'han associat aquestes fluctuacions als canvis hormonals, però avui sabem que l'entorn social i personal també influeix molt en les vivències emocionals. En aquesta etapa, moltes dones s'enfronten a responsabilitats de cura (com fills i/o familiars grans), demandes laborals, separacions, o pèrdua d'éssers estimats que també poden afectar el seu benestar emocional.

Malgrat ser una experiència comuna, encara s'investiga poc sobre la perimenopausa. De fet, generalment, s'ha prioritzat l'estudi de la salut dels homes, cosa que reflecteix que en la ciència no sempre s'han tingut en compte les necessitats i experiències de les dones i persones dissidents de gènere (com les persones trans i no binàries), deixant fora moltes altres realitats.

Objectiu i procés de recerca

L'objectiu de l'estudi va ser explorar el benestar emocional i social en dones durant la perimenopausa a l'àrea metropolitana de Barcelona el 2024. Es va dur a terme un estudi amb 20 dones cisgènere d'entre 41 i 66 anys, que van participar en 3 grups de discussió utilitzant tècniques de fotoelicitació. És a dir, es van utilitzar fotografies realitzades per les dones per explorar i aprofundir en les seves experiències, així com per dinamitzar els grups. Es va convidar les participants a fer una fotografia abans de la seva participació en el grup de discussió. La consigna per a la fotografia va ser: «Representa, a través d'una fotografia, com estàs experimentant/has experimentat la perimenopausa en relació amb la salut emocional». Es van realitzar un total de 21 fotografies i 5 es presenten en els resultats d'aquest document.

L'estudi es va dur a terme des d'una mirada feminista, prioritzant que les participants se sentissin escoltades i valorades en les seves experiències quotidianes. Les investigadores van treballar conjuntament amb l'associació *La Vida en Rojo, Asociación de Cultura*

Menstrual, i altres organitzacions comunitàries i informants clau per poder contactar amb possibles participants.

Resultats

Els resultats es van classificar en 4 categories temàtiques i es sintetitzen a continuació.

(1) “Ja no serveixo”: rols de gènere i transicions identitàries

La primera categoria recull com la perimenopausa pot convertir-se en un moment de **transformació personal i identitària** per a moltes dones. La **pèrdua** del “rol reproductiu”, tradicionalment associat a les dones, era una preocupació important, ja que moltes



“Canviant de pell, com una serp”

participants sentien que perdien un valor social significatiu relacionat amb la seva identitat, que es vinculava amb la maternitat i les cures a altres persones, arribant a sentir que ja “no servien” per a la societat. Diverses participants de l'estudi van expressar sentir-se invisibles o poc compreses, i van mencionar la necessitat de reafirmar la seva presència i veu en els espais públics. També van associar l'arribada de la perimenopausa amb l'envelliment i amb canvis físics visibles, cosa que en alguns casos va generar por o angoixa davant la idea del pas del temps i la proximitat de la vellesa.

No obstant això, moltes dones van descriure aquest procés no només com una pèrdua, sinó també com una **etapa de creixement i empoderament**. Amb el temps, van anar acceptant el seu cos i la seva nova etapa vital, guanyant estabilitat emocional, autoconeixement i confiança en si mateixes.

Així, la perimenopausa es va presentar com un procés ambivalent, on conviuen sentiments de pèrdua amb una reconstrucció positiva de la identitat, en la qual guanyaven en saviesa i autonomia.

(2) “Deixar de cuidar per cuidar-nos a nosaltres”: autocures i negociacions sociorelacionals durant la perimenopausa

Les participants van relatar com durant la perimenopausa es poden experimentar diversos **canvis físics i emocionals** que poden afectar la vida quotidiana. Experimentar aquest tipus de canvis va portar moltes participants a incorporar nous hàbits de vida enfocats en la dieta, l'exercici i l'autocura. L'**autocura** es va convertir en una estratègia central per afrontar aquests malestars, però també en una forma de donar prioritat a les pròpies necessitats i **qüestionar els rols tradicionals de gènere**, que solen empènyer les dones a cuidar més dels altres que d'elles mateixes. No obstant això, algunes dones van reconèixer haver perdut l'interès a

cuidar-se, sentint-se més desmotivades. Tot i que la majoria va evitar tractaments hormonal, algunes van recórrer a **medicació** per alleujar alguns malestars, com l'insomni.



“Tot és normal.”

Les cures també implicaven **noves formes de relacionar-se**, centrant-se en les pròpies necessitats i tolerant determinades conductes d'altres persones (p. ex., comentaris discriminatoris sobre les dones en la perimenopausa). Això ho percebien com una forma d'**empoderament**, i contrastava amb estereotips negatius en relació amb la perimenopausa. Les participants van criticar aquests prejudicis, assenyalant que oculten la complexitat real d'aquesta etapa.

L'**àmbit laboral** va aparèixer com un dels llocs més complicats per travessar la perimenopausa. Per a moltes dones era especialment quan treballaven amb alguns homes o amb persones més joves, de qui solien sentir més incomprensió i certs comentaris estigmatitzants.

D'altra banda, en relació amb la **sexualitat**, moltes van mencionar la sequedat vaginal i la disminució del desig sexual, duent a terme **canvis en les pràctiques sexuals** més enllà de la penetració. Mentre algunes ho van viure amb frustració o tristesa per la pèrdua d'una part important de la seva vida sexual, altres ho van

veure com una oportunitat per **ampliar la seva sexualitat**. Tot i que la majoria es va sentir acompanyada per les seves parelles, diverses van expressar la necessitat que els **homes s'impliquin més i compreguin millor** el que implica la perimenopausa. Alguna dona va reconèixer que, fins i tot quan les seves parelles volien ajudar, a vegades ho feien des d'una actitud paternalista.

(3) “L'alliberament és començar a parlar”: exploració del coneixement de la perimenopausa

Les participants van destacar la **manca d'informació sobre la perimenopausa**, obtenint coneixements principalment a través de recerques autodidactes i converses amb altres dones. La informació disponible sovint tenia **connotacions negatives**, presentant la perimenopausa com una malaltia o com una experiència només negativa. En aquest context, **parlar amb altres dones** va ser una eina fonamental. Compartir experiències va permetre a moltes entendre millor el que estaven vivint i **sentir-se acompanyades**. Diverses van mencionar que el diàleg amb mares, amigues o companyes va ajudar a enfortir els vincles i a trencar el silenci que històricament ha envoltat la vivència menstrual. No obstant això, no totes van tenir aquest suport. Algunes van assenyalar que les seves mares mai van parlar del tema, reflectint el **tabú** que encara existeix sobre el cicle menstrual i el climateri.



“Un camí (...). I tot blau, i tindrà de tot, hi haurà onades, hi haurà tempestes (...) però és bonic nadar-lo.”

Les participants van subratllar la importància de **tenir informació abans de viure la perimenopausa** per adaptar-s’hi millor i tenir una experiència més positiva. Identificar que estaven en perimenopausa els va permetre donar sentit al que sentien i diferenciar els efectes hormonals d’altres situacions vitals, com l’estrès laboral o les càrregues familiars. Algunes van proposar que s’ha d’**educar sobre el cicle menstrual i el climateri des d’edats primerenques**, i **impulsar espais comunitaris i grups de suport** on les dones puguin compartir experiències i aprendre les unes de les altres. També van assenyalar la importància de visibilitzar la perimenopausa als mitjans de comunicació i en espais públics, perquè deixi de ser un tema invisible o envoltat de prejudicis.

(4) “*Es naturalitza que et trobis malament*”: desconsideració sistèmica per part de les institucions de salut

Les participants van expressar malestar i descontentament amb el sistema de salut. Van descriure **manca d’informació, tracte poc empàtic i una medicalització excessiva** que redueix aquesta etapa a una qüestió hormonal. Es van relatar experiències especialment negatives amb professionals de ginecologia, tot i que també es van mencionar experiències positives amb llevadores i ginecòlogues.



“Ser una dona”

Algunes dones van explicar haver patit depressió en silenci, sense explicar-ho a la seva família o a altres persones, per manca de comprensió. Moltes van sentir que el seu **malestar es normalitzava i no es considerava legítim**. En relació a això, van assenyalar **dificultats per accedir a atenció especialitzada en el sistema públic**, degut a la minimització dels seus malestars i per la lentitud del sistema per les llargues llistes d’espera. Això els generava desconfiança envers el sistema sanitari i les portava a buscar **alternatives** privades o, en alguns

casos, **fora del model biomèdic**. Aquestes alternatives incloïen serveis de psicologia, fisioteràpia, teràpies holístiques o l’autogestió de la salut. No obstant això, el cost econòmic d’aquests recursos feia que no fossin accessible per a tothom, pel que van ser crítiques sobre com les **desigualtats socioeconòmiques influeixen en les cures que poden costejar-se**. Van suggerir propostes de canvi, com crear **models d’atenció integrals** que combinin

medicina, psicologia i nutrició, entre altres especialitats, a més d'incloure la salut de les dones en l'agenda política.

Conclusions

L'estudi mostra que les vivències de la perimenopausa són diverses. Cada experiència és diferent i està influenciada per factors socials i econòmics, així com per característiques i contextos individuals. Això contradiu una visió més tradicional que tendeix a valorar la perimenopausa només des d'una perspectiva biològica i mèdica.

Per a moltes dones, la perimenopausa pot ser una època de canvis físics i emocionals, de vegades difícils, però també una oportunitat per reflexionar i transformar la seva identitat, prioritzar la seva salut i desvincular-se de rols socials que les limiten. Tot i que sol associar-se amb l'envelliment i amb la pèrdua del rol reproductiu, moltes dones també la viuen com una etapa d'expansió, major llibertat i autoconeixement.

Les participants van coincidir que hi ha molt poca informació sobre la perimenopausa, i que la que hi ha sol estar basada en una mirada mèdica. Això fa que moltes dones no reconeixin la perimenopausa al seu cos, o no sàpiguen com cuidar-se en aquesta etapa. També van assenyalar que, tant en el sistema de salut com en l'entorn social, hi ha una tendència a minimitzar els malestars de la perimenopausa, o a tractar-los com una malaltia. Això sol generar incomprensió i frustració.

Per això, les dones van destacar la importància de parlar sobre la perimenopausa i compartir experiències entre elles, creant espais de trobada on es puguin donar suport i aprendre les unes de les altres. A més, van demanar que s'impulsin polítiques públiques que reconeixin les seves necessitats i promoguin una atenció més informada, respectuosa i integral durant la perimenopausa.

Recomanacions

A continuació, proposem algunes recomanacions, a partir dels resultats d'aquest estudi:

1. Promoure **espais comunitaris de trobada i suport entre dones**. Aquests espais poden contribuir a reduir l'aïllament, generar suport mutu i facilitar l'intercanvi de coneixements i experiències.
2. Millorar l'**accés a informació clara, diversa i no estigmatitzant**. Seria recomanable desenvolupar materials informatius sobre la perimenopausa que vagin més enllà d'una visió exclusivament mèdica, incorporant també dimensions emocionals i socials. Aquesta informació hauria d'estar disponible en diferents espais comunitaris (p. ex., centres de salut o centres cívics).
3. Incorporar l'**educació** sobre el **cicle menstrual** i el **climateri des d'edats primerenques**.

4. Fomentar una **atenció sanitària integral i equitativa**, reconeixent i legitimant els malestars associats a la perimenopausa en el sistema de salut.
5. **Visibilitzar la perimenopausa en l'àmbit públic**, a través de xerrades i campanyes públiques, per promoure una representació més diversa i realista d'aquesta etapa i contribuint a reduir l'estigma i els prejudicis.
6. Fomentar la **sensibilització** i la **flexibilitat** en **entorns laborals**, per reduir l'estigmatització i afavorir condicions laborals adequades durant la perimenopausa.

Per a més informació

Per a més informació es pot accedir a la publicació científica d'aquest estudi: "[It Meant Changing My Skin](#)": A Photo-Elicitation Study on the Emotional and Social Well-Being of Women During Perimenopause in Barcelona, Spain. El text complet es pot sol·licitar escrivint a la investigadora principal, Laura Medina Perucha, a lmolina@idiapjgol.org.

Sol·licitem que per citar aquest estudi s'utilitzi la següent referència: Baena Mateo, M. I., García-Egea, A., Jacques-Aviñó, C., Puig-Barrachina, V., & Medina-Perucha, L. (2025). "It Meant Changing My Skin": A Photo-Elicitation Study on the Emotional and Social Well-Being of Women During Perimenopause in Barcelona, Spain. *Women's Reproductive Health*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/23293691.2025.2567387>

Agraïments

Volem agrair a totes les participants i a totes les persones que han participat en la conceptualització i selecció de les participants de l'estudi per la seva col·laboració, incloent-hi l'associació La Vida en Rojo, Asociación de Cultura Menstrual (<https://www.lavidaenrojo.org>).

Equip de recerca

María Isabel Baena Mateo – Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Andrea García Egea - Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Constanza Jacques Aviñó - Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Vanessa Puig Barrachina - Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

Laura Medina Perucha (*Investigadora principal*) - Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)

Contacte

Per a més informació, podeu contactar amb la investigadora principal, Laura Medina Perucha, a lmedina@idiapjgol.org.