

Adiós regla, bienvenida menopausia



Se enseñará todo lo relacionado con los síntomas que pueden aparecer en el climaterio y cómo abordarlos.

20.Jun 2025

Cod. 004-25

Mod.:

Face-to-face

Edition

2025

Activity type

Summer course

Date

20.Jun 2025

Location

Miramar Palace

Languages

Spanish

Academic Validity

10 hours

Organising Committee

Fundación
BBVA



Description

Este Curso de Verano está centrado en la población femenina, para dar a conocer los cambios que se dan en su cuerpo con la llegada del climaterio.

Durante el desarrollo de la actividad, se va a abordar la diferente sintomatología que puede aparecer y afectar a la mujer durante la etapa menopáusica. Se realizará abordaje expositivo de la sintomatología relacionada con la menopausia, y también parte práctica en forma de talleres acerca del síndrome genitourinario incluyendo incontinencia urinaria, prevención de osteoporosis e importancia del ejercicio físico multicomponente así como la de controlar la ansiedad en esta etapa con técnicas de relajación.

Asimismo, se quiere trabajar en conocer lo aprendido y la consecución de objetivos; para ello, se plantea realizar un ejercicio en Kahoot!. Además se dejará un espacio para la resolución de dudas.

Objectives

Dar a conocer los posibles cambios que pueden aparecer con el paso de la edad fértil al climaterio en la mujer.

Exponer la promoción y prevención de la salud en esta etapa (dieta, ejercicio físico, fortalecimiento del suelo pélvico, prevención de infecciones urinarias, manejo de técnicas de relajación, etc.).

In collaboration with



Program

20-06-2025

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:30	Presentation by the Director of the activity Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción
09:30 - 10:00	“El silencio de las hormonas” Climaterio: definición, causas y sintomatología de la menopausia Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria
10:00 - 11:00	“ Taller 1: “El cuidado íntimo no es un lujo, es una declaración de amor propio” y “No dejes que la orina cale en tu vida” “ Hidratación, PH, limpieza, incontinencia urinaria - ejercicios de Kegel Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera
11:00 - 11:30	Break
11:30 - 12:30	“Taller 2 : “Cuidarme para no romperme”“ Dieta mediterránea, osteoporosis, ejercicio físico Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera
12:30 - 13:30	“Taller 3: “Vence al estrés, irelajándote!”“ Sesión de relajación Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera
13:30 - 14:15	“Cuestionario interactivo, dudas y conclusiones “ Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera

Directed by



Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017 EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015 PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA. BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008 EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014 OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017 COMUNICACIÓN- REALIZACIÓN DE UN TALLER PRESENCIAL SOBRE EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO PARA PREVENIR, ASISTIR Y PALIAR INCONTINENCIA URINARIA Y EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA SU DIFUSIÓN. 2011 PREMIO A LA MEJOR COMUNICACIÓN ORAL- CUIDADOS ENFERMEROS AL ALTA TRAS PROSTATECTOMÍA RADICAL ROBÓTICA MEDIANTE HOJA DE RECOMENDACIONES AL ALTA Y UTILIZACION DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. PUBLICACIÓN EN LA REVISTA ENFURO.



Lydia Vallés Rodríguez

Teachers



Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017 EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015 PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA. BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008 EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014 OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017 COMUNICACIÓN- REALIZACIÓN DE UN TALLER PRESENCIAL SOBRE EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO PARA PREVENIR, ASISTIR Y PALIAR INCONTINENCIA URINARIA Y EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA SU DIFUSIÓN. 2011 PREMIO A LA MEJOR COMUNICACIÓN ORAL- CUIDADOS ENFERMEROS AL ALTA TRAS PROSTATECTOMÍA RADICAL ROBÓTICA MEDIANTE HOJA DE RECOMENDACIONES AL ALTA Y UTILIZACION DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. PUBLICACIÓN EN LA REVISTA ENFURO.



Patricia Gaceo Melgosa



Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción



Lydia Vallés Rodríguez

Registration fees

FACE-TO-FACE	UNTIL 20-06-2025
General	48,00 EUR
Reduced fee regular	41,00 EUR
Registration exemptions	34,00 EUR
young fee	25,00 EUR
Courses for everyone	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
Health, a commitment with people	12,00 EUR
INVITED OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

Place

Miramar Palace

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa