

# Taller de suelo pélvico ¿se te escapa alguna gota de orina de vez en cuando?



**29.Jul 2019**

**Cód. 016-19**

**Mod.:**  
Presencial

**Edición**  
2019

**Tipo de actividad**  
Taller

**Fecha**  
29.Jul 2019

**Ubicación**  
TABAKALERA Centro Internacional de Cultura Contemporánea

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
10 horas

## **DIRECCIÓN**

**Arantza Ahedo Vaquero, OSI-ARABA**

## **Comité Organizador**

Fundación  
BBVA



## Descripción

Taller teórico - práctico presencial sobre el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico para prevenir, tratar y paliar la incontinencia urinaria.

## Objetivos

Sensibilizar sobre la importancia del fortalecimiento del suelo pélvico para prevenir, asistir y paliar la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Instruir mediante unos ejercicios sencillos en el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico.

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

**29-07-2019**

09:15 - 10:30      ““Importancia del suelo pélvico”, primera parte teórica mediante una presentación (qué es la IU, localización del SP, tipos de incontinencia, factores de riesgo, falsas creencias...),“

**Nuria Leal Jorge** Osi-Araba - Matrona  
**Maria Jesús Pinedo Salazar** Osi-Araba - Enfermera  
**Arantza Ahedo Vaquero** Osi-Araba - Enfermera

---

11:00 - 14:00      ““Fortalecimiento de la musculatura pélvica” Parte práctica donde se enseña a realizar ejercicios de Kegel (reconocimiento SP, diferenciación de otras musculaturas y propiocepción)“

**Nuria Leal Jorge** Osi-Araba - Matrona  
**Maria Jesús Pinedo Salazar** Osi-Araba - Enfermera  
**Arantza Ahedo Vaquero** Osi-Araba - Enfermera

---

16:30 - 17:30      Mesa Redonda: “Mesa redonda con las ponentes del Curso en la que se hará síntesis del taller, preguntas y resolución de dudas.”

**Nuria Leal Jorge** Osi-Araba - Matrona  
**Maria Jesús Pinedo Salazar** Osi-Araba - Enfermera  
**Arantza Ahedo Vaquero** Osi-araba - Enfermera

---

## Dirigido por:



**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.

## Profesorado



**Nuria Leal Jorge**

Osakidetza, Matrona

---

FORMACIÓN 2015-2017: Especialidad en Enfermería Obstétrico Ginecológica (Matrona) realizada en la Unidad Docente del País Vasco, Hospital Txagorritxu (Vitoria-Gasteiz). 2008-2011: Diplomatura en Enfermería en la Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz. EXPERIENCIA PROFESIONAL Junio 2011 - Abril 2015 DUE en Centros de Salud de Vitoria-Gasteiz, Comarca Araba, Osakidetza. Mayo 2017 - Actualidad Matrona en Centros de atención a la mujer y en servicio de partos de Osakidetza. ASISTENCIA A JORNADAS Y CONGRESOS 2017: X Jornadas de Enfermería del País Vasco 2017: III. Jornada EIR Euskadi 2016: XX Encuentro Internacional de Investigación en Cuidados (INVESTEN) 2015: XX. Congreso de la SVC-EAE y segunda reunión conjunta con la Sociedad Riojana de Obstetricia y Ginecología 2015: Curso IVI de Reproducción Asistida dirigido a Atención Primaria



**Maria Jesús Pinedo Salazar**

---

# Precios matrícula

| MATRICULA | HASTA 29-07-2019 |
|-----------|------------------|
| GENERAL   | 20,00 EUR        |

## **Lugar**

### **TABAKALERA Centro Internacional de Cultura Contemporánea**

Plaza de las Cigarreras, 1 20012. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa