Adiós regla, bienvenida menopausia

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

20.Jun 2025

Cód. O04-25

Mod.:
Presencial

Edición
2025

Tipo de actividad
Curso de Verano

Fecha
20.Jun 2025

Ubicación
Palacio Miramar

Idiomas
Español

Validez académica
10 horas

DIRECCIÓN

Arantza Ahedo Vaquero, OSI-ARABA

Lydia Vallés Rodríguez

Comité Organizador

Descripción

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.

Objetivos

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.).

Colabora

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Osakidetza

Programa

20-06-2025

09:00 - 09:15 Registro

09:15 - 09:30 Presentación por parte de la Dirección de la actividad

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 Pausa

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, ¡relajándote!”“

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

Dirigido por:

Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA.BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017COMUNICACIÓN-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

TITULACIÓN ACADÉMICA: -Graduada en enfermería 2020. Escuela Universitaria de Enfermería Vitoria – Gasteiz. País Vasco. Publicación Trabajo Final de Grado en plataforma Addi – UPV/EHU “¿Y tras el ACV de alguien a quién quiero, cómo puedo ayudarle? -Experto en gestión integral de cuidados de enfermería: Universidad Católica Santa de Jesús de Ávila. 1000 horas. 2021-2022. -Máster en cuidados productivos de enfermería: Universidad Católica Santa de Jesús de Ávila. 1250 horas. 2021-2022. -EIR - Especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria: Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de Álava. Mayo 2022-Mayo 2024 EXPERIENCIA LABORAL: -Auxilio Sanitario Enfermería. Osakidetza, 2 meses, 2020 -Enfermería: Osakidetza contratos temporales Mayo 2020 - Abril 2022 (11 meses en atención hospitalaria y 11 meses en atención primaria -Enfermería: Osakidetza - Atención Primaria (Mayo 2024 - actualidad) JORNADAS Y CONGRESOS - CON COMUNICACIÓN ENVIADA -Simposio Gneaupp Burgos 24-26 Mayo 2023 - XII Congreso de la Sociedad Española de Heridas – SEHER 2024. Madrid 14-17 Febrero 2024 -Jornadas Atención Primaria Osakidetza 12 Abril 2024 -Congreso FAECAP Granada 19-21 Abril 2023

Profesorado

Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA.BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017COMUNICACIÓN-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

Osakidetza, Erizaina

ERIZAINTZAN DIPOLMATURA, EHUn 1983an. ARTE EDERRETAN LIZENZIATURA, EHUn 2007AN. LEHENENGO ARRETAN MASTERRA, 1991an, LASAIKUNTZA TEKNIKEN HEZIKETAN formakuntza aurreko masterrean. Osakidetzan lanean, Lehenengo Arretan, 1985tik aurrera. LASAIKUNTZA ikastaroak 1991etik aurrerra, talde-gidari moduan.

Lydia Vallés Rodríguez

TITULACIÓN ACADÉMICA: -Graduada en enfermería 2020. Escuela Universitaria de Enfermería Vitoria – Gasteiz. País Vasco. Publicación Trabajo Final de Grado en plataforma Addi – UPV/EHU “¿Y tras el ACV de alguien a quién quiero, cómo puedo ayudarle? -Experto en gestión integral de cuidados de enfermería: Universidad Católica Santa de Jesús de Ávila. 1000 horas. 2021-2022. -Máster en cuidados productivos de enfermería: Universidad Católica Santa de Jesús de Ávila. 1250 horas. 2021-2022. -EIR - Especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria: Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de Álava. Mayo 2022-Mayo 2024 EXPERIENCIA LABORAL: -Auxilio Sanitario Enfermería. Osakidetza, 2 meses, 2020 -Enfermería: Osakidetza contratos temporales Mayo 2020 - Abril 2022 (11 meses en atención hospitalaria y 11 meses en atención primaria -Enfermería: Osakidetza - Atención Primaria (Mayo 2024 - actualidad) JORNADAS Y CONGRESOS - CON COMUNICACIÓN ENVIADA -Simposio Gneaupp Burgos 24-26 Mayo 2023 - XII Congreso de la Sociedad Española de Heridas – SEHER 2024. Madrid 14-17 Febrero 2024 -Jornadas Atención Primaria Osakidetza 12 Abril 2024 -Congreso FAECAP Granada 19-21 Abril 2023

Precios matrícula

PRESENCIAL	HASTA 20-06-2025
General	48,00 EUR
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarifa joven	25,00 EUR
Cursos para Tod@s	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
La Salud, un Compromiso con las Personas	12,00 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa