



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. 004-25

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

Fundación
BBVA



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



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, 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

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.



Lydia Vallés Rodríguez

Profesorado



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

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