



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



**Uzt. 29 2019**

**Kod. 016-19**

**Mod.:**

Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2019

**Jarduera mota**

Tailerra

**Data**

Uzt. 29 2019

**Kokalekua**

TABAKALERA Kultura Garaikidearen Nazioarteko Zentroa

**Hizkuntzak**

Gaztelera

**Balio akademikoa**

10 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



## **Azalpena**

Pelbis zoruaren muskulatura indartzeari buruzko aurrez aurreko tailer teoriko-praktikoa, helburua duena gernu ihesa prebenitu, tratatu eta arintzea.

## **Helburuak**

Esfortzuko gernu ihesa prebenitu, tratatu eta arintzeko pelbis zorua indartzeak duen garrantziaz ohartaraztea.

Pelbis zoruaren muskulatura indartzeko ariketa errazak erakustea.

## **Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak**



# Programa

**2019-07-29**

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 Mahai ingurua: “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

---

# Zuzendaritza



## **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.

## **Irakasleak**



### **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**

---

# Matrikula prezioak

MATRIKULA

2019-07-29 ARTE

OROKORRA

20,00 EUR

# **Kokalekua**

## **TABAKALERA Kultura Garaikidearen Nazioarteko Zentroa**

Andre Zigarrogileak plaza, 1 20012. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa