

# Adiós regla, bienvenida menopausia



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

**20.juin 2025**

**Cod. 004-25**

**Modalité:**

En personne

**Édition**

2025

**Type d'activité**

Cours d'été

**Date**

20.juin 2025

**Location**

Miramar Palace

**Langues**

Espagnol

**Reconnaissance officielle par l'État**

10 heures

**Comité d'organisation**

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.

## Objectifs

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.).

## En collaboration avec



# Programme

20 06 2025

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:30	Présentation par la Direction de l'activité <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Patricia Gaceo Melgosa</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Lydia Vallés Rodríguez</b>   Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria <b>Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción</b>
09:30 - 10:00	"El silencio de las hormonas"  Climaterio: definición, causas y sintomatología de la menopausia  <b>Patricia Gaceo Melgosa</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Lydia Vallés Rodríguez</b>   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  <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Lydia Vallés Rodríguez</b>   Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria <b>Patricia Gaceo Melgosa</b>   Osi Araba - Enfermera
11:00 - 11:30	Pause
11:30 - 12:30	"Taller 2 : "Cuidarme para no romperme""  Dieta mediterránea, osteoporosis, ejercicio físico  <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Lydia Vallés Rodríguez</b>   Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria <b>Patricia Gaceo Melgosa</b>   Osi Araba - Enfermera
12:30 - 13:30	"Taller 3: "Vence al estrés, i relajándote!""  Sesión de relajación  <b>Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción</b> <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera
13:30 - 14:15	"Cuestionario interactivo, dudas y conclusiones "  <b>Lydia Vallés Rodríguez</b>   Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria <b>Arantza Ahedo Vaquero</b>   Osi Araba - Enfermera <b>Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción</b> <b>Patricia Gaceo Melgosa</b>   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**

---

## Profesores



**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**

---

# Tarifs inscription

FACE Á FACE	JUSQU'AU 20-06-2025
Général	48,00 EUR
<a href="#">Matrícula reducida general</a>	41,00 EUR
<a href="#">Exención de matrícula</a>	34,00 EUR
<a href="#">Tarif jeune</a>	25,00 EUR
<a href="#">Cursos para Tod@s</a>	41,00 EUR
<a href="#">Donostia Kultura</a>	41,00 EUR
<a href="#">La Salud, un Compromiso con las Personas</a>	12,00 EUR
<a href="#">INVITADOS OSAKIDETZA</a>	0 EUR
<a href="#">Socias ASPEGI</a>	41,00 EUR

## **Lieu**

### **Miramar Palace**

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa