



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 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	Pause
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

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
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarif jeune	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
INVITADOS OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

Lieu

Miramar Palace

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa