

# Salud para Mujeres



## Temas

Mujeres, Personas en riesgo de exclusión, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva, Alimentación saludable, Formación, Salud comunitaria.

## Descripción

Programa de educación para la salud para mujeres migrantes que a través de una perspectiva comunitaria, de género y equitativa, tiene como objetivos:

- Aumentar los conocimientos de las mujeres participantes acerca de los cuidados básicos de salud individual y familiar.
- Crear el sentimiento de pertenencia a un grupo, fomentando la interrelación entre ellas y acercando la figura de las profesionales sanitarias.
- Llevar a cabo modificaciones saludables en sus hábitos de alimentación.
- Incorporar o aumentar progresivamente la actividad física a su actividad cotidiana, hasta alcanzar las recomendaciones saludables.
- Seguir las recomendaciones sobre la higiene personal y del hogar relacionadas con el mantenimiento de la salud.
- Entender la importancia de las actividades de ocio y las relaciones sociales para elevar su autoestima, mejorar su salud emocional y combatir el sentimiento de soledad.
- Conocer que existen programas de prevención de cáncer de mama y ginecológico.
- Conocer los programas de anticoncepción, seguimiento en la gestación e IVE.
- Adaptar los cuidados de sus hijos e hijas de acuerdo a las recomendaciones sobre hábitos saludables en la infancia.
- Conocer los circuitos de acceso y funcionamiento de los recursos sanitarios y sociales en el centro de salud.
- Conocer las recomndacfones básicas sobre primeros auxilios, material que se debe tener en el botiquín doméstico y reconocer cuándo solicitar asistencia sanitaria.

Se desarrolla en 8 sesiones de 60 min de duración y los temas giran en torno a la promoción y prevención de la salud: alimentación, ejercicio físico, higiene personal y del hogar, salud sexual y reproductiva, relaciones sociales, cuidado de niñas/os, prevención de enfermedades, prevención de accidentes y primeros auxilios, servicios sanitarios y sociales.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Migrantes)

## Persona de contacto

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud Amando Loriga y Comarca Bajo Aragón - Caspe

## Fecha de última actualización de la actividad

11/01/2025

## Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Gumá 52 50700 Edificio Consejo Comarcal Bajo Aragón - Caspe Caspe Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://Comprometidos con la Salud, Caspe>

## Imagen de la Actividad

