

# Ciclo Mujer y Menopausia

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva.

## Descripción

Hora de comienzo de las jornadas: 17:00

Duración de cada jornada: 2 horas aprox.

Lugar: Salón de Actos de la UNED, Sabiñánigo

### 16 mayo

“¿Qué me está pasando? Evalúa tu calidad de vida” Impartido por: Sara Cruz, ginecóloga. Ángela Urieta, matrona residente. Pilar Sánchez, matrona.

### 23 mayo

Taller 1: “Aquí tú eres la Queen: el arte de alimentarte” Impartido por: María Peraita, farmacéutica.

Taller 2: “¿Conoces tu vulva?” Impartido por: Ángela Urieta, matrona residente. Pilar Sánchez, matrona.

### 30 mayo

“Sexualidad y suelo pélvico: ¿Alguna DudaX?” Impartido por: Ana Isabel Sierra, fisioterapeuta de suelo pélvico. Pilar Sánchez, matrona.

### 6 junio

Taller 1: “Nos movemos, nos queremos” Impartido por: Laura Rivilla, médica de familia

Taller 2: “Tu mente también quiere estar en forma: bienestar emocional”  
Impartido por: María Nieves Baena, enfermera de salud mental.

## Análisis de situación

La palabra menopausia con frecuencia se relaciona con “vejez” y es importante romper con esta asociación y saber que se trata de una etapa “sin regla” de la vida de las mujeres que puede llegar a durar 40 años.

La menopausia es una etapa natural de la vida de las mujeres en la que existen muchas oportunidades.

Es una época llena de cambios físicos y emocionales, llamada climaterio y que comienza unos años antes del cese de la regla. En ocasiones se ha considerado tabú y de ahí la importancia de una correcta información que nos lleve a distinguir mitos y realidades.

Con una adecuada información sobre los principales síntomas a corto y a largo plazo y sus tratamientos, podremos adoptar distintas soluciones que hagan a las mujeres ganar calidad de vida.

### **Objetivos de los talleres**

- Informar sobre los principales cambios, síntomas y tratamientos en la esfera física, emocional y afectivo-sexual.
- Empoderar a las mujeres para que, en caso de sufrir síntomas de manera intensa, consulten y puedan mejorar su calidad de vida
- Fomentar una alimentación saludable y acorde a las necesidades fisiológicas de esta etapa.
- Animar a vivir la menopausia de forma activa, positiva y sana.

### **Metodología**

Talleres activos acompañados de explicaciones de las formadoras.

### **Actividad gratuita previa inscripción hasta completar aforo.**

Es recomendable asistir a todos los talleres, ya que se complementan entre sí.

Se realizará un test de calidad de vida que ayudará a las asistentes a tomar conciencia de su estado de salud y poder vivir la menopausia de forma activa, positiva y sana.

---

## **Población**

Población General - Mujeres (Mujeres interesadas en información sobre la etapa de la vida en torno a la menopausia)

---

### **Persona de contacto**

Pilar Sánchez (matrona) (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

---

### **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Centro de Salud de Sabiñánigo / MUSA

---

### **Fecha de última actualización de la actividad**

16/12/2024

---

### **Situación actual de la actividad**

Activa

---

### **Gratuita**

Sí

## Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionmusa.es>  
<http://www.facebook.com/asociacionmusa/>  
<http://www.instagram.com/asociacionmusa/>

## Imagen de la Actividad

