



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Mesa redonda. Preparación para la menopausia.



Desde el Servicio de Salud y Prevención del Secretariado de Campus Saludable de la UGR, le invitamos a participar en la mesa redonda sobre “Preparación para la Menopausia” que tendrá lugar en:

Sala Triunfo del Complejo Administrativo Triunfo, día 23 de febrero a las 12 horas (con una duración de aproximadamente 1,5 a 2 horas).

Esta actividad surge de la demanda creciente detectada entre el personal de la UGR entorno a las pautas y recomendaciones que permitan una transición saludable. A la actividad acudirán profesionales del ámbito de la medicina, nutrición y ejercicio físico que explicarán y establecerán pautas y recomendaciones generales destinadas a conocer qué es la menopausia y cómo mejorar la salud y la calidad de vida de la mujer en esta etapa.

Con objeto de poder estimar el aforo, le rogamos nos informe de su asistencia cumplimentando el siguiente formulario, indicando en el asunto: Inscripción en Mesa Redonda “Preparación a la Menopausia”. Para el personal que desee participar, pero no pueda asistir físicamente, se habilitará la opción de conectarse por videoconferencia.

En este caso indíquelo en las observaciones de este [formulario](#).

Gerencia autoriza la asistencia a esta actividad al PAS, para lo que, además de cumplimentar el citado formulario, deberá informar a su responsable de personal y registrar su ausencia en la aplicación “OTORGA”.

Si desea participar mediante videoconferencia, para entrar en la reunión el día de su celebración, pulse el siguiente [enlace](#).

<http://viics.ugr.es/>

Contraseña de la reunión: 206834

(Es obligatorio que el acceso sea con este enlace, no use otro método).

Modera: Belén Feriche Fernández-Castanys, Directora de Secretariado Campus Saludable.

Composición de la mesa:

- Virginia A. Aparicio García-Molina: Profesora Titular del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada.
- Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara: Catedrático de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Granada.
- M^a Teresa Nestares Pleguezuelo: Catedrática del Departamento de Fisiología. Coordinadora del Master Universitario en Nutrición Humana. Universidad de Granada.

Programación:

1. Presentación de la actividad y componentes de la mesa.
2. Definición de la "menopausia" y contextualización del proceso natural o patológico según las circunstancias.
3. Principales síntomas y complicaciones de la menopausia patológica.
4. Diagnóstico y tratamiento de las situaciones que necesiten atención médica.
5. Importancia de la nutrición en la preparación para una menopausia saludable.
6. Conceptos básicos de nutrición.
7. Conceptos básicos de alimentación; recomendaciones para planificar una alimentación saludable.
8. Ejercicio Físico para la mejora de la salud física y mental en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas.
9. Beneficios de la actividad física y el ejercicio físico en la mujer de mediana edad y sobre la sintomatología menopáusica y posmenopáusica.
10. Recomendaciones para la prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico en la mujer menopáusica y posmenopáusica.

11. ¿Qué debe contener una sesión de ejercicio físico en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas? Consideraciones específicas relativas a la preservación ósea y ala mejora del estado cardiometabólico y emocional.
12. La experiencia del Proyecto FLAMENCO (Fitness League Against MENopause Cost).
13. Mesa redonda y debate: necesidad de un abordaje holístico de la menopausia.
14. Preguntas.