OE9 De menopausia a plenopausia

Ficha

Tipo	Optativa especial
Duración	Primer cuatrimestre
Días	Martes
Horario	10:00 a 11:30
Aula	Espacio V Centenario Aula 8
Primer día	8 octubre 2024
Último día	3 diciembre 2024

Responsable

D.ª Virginia A. Aparicio García-Molina

Profesorado colaborador

D.ª Laura Baena García
D.ª Pilar Aranda Ramírez
D. Nicolás Mendoza Ladrónde Guevara
D.ª Raquel Carrasco Campos

Descriptor de la asignatura

Con el presente seminario pretendemos informar y empoderar adecuadamente a las mujeres en etapa posmenopáusica. Dicho curso será novedoso y pionero, ya que afronta este proceso fisiológico natural en base a los cambios de paradigmas fruto de la reciente evidencia científica. Para ello, nos centramos en actividades de educación y autoconocimiento y en multitud de talleres teórico-prácticos que doten de herramientas y capacidad de decisión a las mujeres, de cara a un periodo posmenopáusico más satisfactorio y con mejor calidad de vida.

Programa de la asignatura

1. Cambios fisiológicos y emocionales que se producen tras la menopausia. Consideraciones científicas actuales acerca del uso de tratamientos hormonales. NICOLÁS MENDOZA
2. Papel de la actividad física y de la condición física sobre el estado de salud físico y mental tras la menopausia. Estrategias para romper barreras y ser físicamente más activas en la etapa posmenopáusica. VIRGINIA A. APARICIO
3. Recomendaciones actuales de actividad física y ejercicio físico basadas en las Guías Internacionales de referencia. Ejemplos de actividades a las que inscribirte, en función de tu estado físico, para poder participar con seguridad de cara a mejorar tu salud mental, cardiometabólica y ósea. VIRGINIA A. APARICIO
4. Recomendaciones nutricionales prácticas para un mejor estado de salud tras la menopausia. PILAR ARANDA RAMÍREZ
5. Historia de la sexualidad femenina. ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos? Menopausia y sexualidad. Cambios en la sexualidad tras la menopausia y cómo adaptarse a ellos (si así lo deseas). LAURA BAENA GARCÍA
6. La experiencia del Proyecto FLAMENCO (Fitness League Against MENopause Cost), desarrollado en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas granadinas. ¿Qué podemos aprender de dicho estudio e incorporar en nuestras vidas? VIRGINIA A. APARICIO
7. “Menopausia empoderada”. Nuevos enfoques basados en la evidencia. Cómo lograr un cambio de paradigma para afrontar esta etapa desde el empoderamiento femenino. Aprende a considerar la menopausia como una nueva etapa de oportunidades y de crecimiento personal. RAQUEL CARRASCO CAMPOS
8. Pruebas de cribado a partir de los 50 años: prevención secundaria de cáncer de mama, cérvix y colon. ¿Qué pruebas de cribado existen actualmente en Andalucía para mayores de 50 años? ¿En qué consisten? ¿Cómo se recibe la cita? LAURA BAENA GARCÍA
9. Otras actividades recomendadas para ganar calidad de vida en esta etapa: beneficios de la práctica de terapias cuerpo-mente, ejercicios de respiración, relajación, mindfulness, expresión corporal, juegos de confianza, trabajo cognitivo, etc. Cómo cambiar nuestros hábitos en esta etapa para tener mejor salud física y emocional. RAQUEL CARRASCO CAMPOS
10. Patologías frecuentes en las mujeres durante la menopausia y posmenopausia, especialmente en relación al suelo pélvico, prolapsos, síndromes genitourinarios, síntomas vasomotores, osteoporosis o problemas sexuales, entre otros, y cómo prevenirlos y/o tratarlos. LAURA-BAENA GARCÍA.
11. Terapias naturales para el alivio de los síntomas del periodo posmenopáusico. Consejos basados en la evidencia científica actual para escapar de “falsos remedios”. NICOLÁS MENDOZA/MARÍA CONCEPCIÓN NAVARRO
12. Experiencias de éxito en esta etapa y consejos de mujeres que han experimentado un especial desarrollo profesional y personal a partir de los 50. PILAR ARANDA RAMÍREZ E INVITADAS.

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/20242025/asignaturas/0_granada/04_oe9