



Servicio de Salud y  
Prevención

## Mesa Redonda “Preparación Para la Menopausia”

07/02/2023

Desde el Servicio de Salud y Prevención del Secretariado de Campus Saludable de la UGR, le indicamos enlace para visualizar el vídeo de la mesa redonda sobre “**Preparación para la Menopausia**” que tuvo lugar el día 23 de febrero en Sala Triunfo:



<https://drive.google.com/file/d/1OPTfMMLWIFR45Mknb-4y3tnpU9Xq0uqV/view?usp=sharing>

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.

**Moderadora:** Belén Feriche Fernández-Castany, 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<sup>a</sup> Teresa Nestares Pleguezuelo: Catedrática del Departamento de Fisiología. Coordinadora del Master Universitario en Nutrición Humana. Universidad de Granada.

## Programa:

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 a la 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.

The poster is for a round table discussion titled "Preparación para la menopausia". It is organized by the UGR (Universidad de Granada) and the Spanish Society of Menopausal Medicine (SEMM). The event is scheduled for 23/02/2023 at 12:00 in Sala Trunfo. The poster lists the following speakers and their affiliations:

- Moderadora:** BEGA FERRAZ, Directora, Sociedad Española de Saludable.
- ANITA TERESA MONTES:** Coordinadora, Departamento de Nutrición - UGR.
- VERONICA A. AFONSO:** Profesora Titular, Departamento de Nutrición - UGR.
- RODOLFO MARRERO:** Coordinador, Obstetricia y Ginecología - UGR.

Additional information on the poster includes: "Mesa Redonda", "Preparación para la menopausia", "Inscripciones: Más info aquí: <https://www.ugr.es/sem>", "Presencial", "23/02/2023 12:00", "SALA TRUNFO", "Universidad de Granada", and "Comunicación Científica - UGR".