UNIVERSIDAD DE GRANADA

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/1OPTfMMLWlFR45Mknb-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.

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.
- Mª Teresa Nestares Pleguezuelo: Catedrática del Departamento de Fisiología. Coordinadora del Master Universitario en Nutrición Humana. Universidad de Granada.

Copyright© 2025 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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada