



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.

**Modera:** 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 University of Granada (UGR) and the Spanish Society of Menopause (SEM). The event is scheduled for 23/02/2023 at 12:00 in Sala Trunfo. The poster lists the following details:

- Mesa Redonda:** Preparación para la menopausia
- Inscripciones:** Hasta el día 16 de febrero. Inscripción gratuita.
- Presencial:** 23/02/2023, 12:00
- SALA TRUNFO:** Universidad de Granada
- Moderadora:** BELEN FERRAZ, Directora, Secretaría Ciencias Saludables
- Panelistas:**
  - ANITA ESTERZA MONTES, Coordinadora Operativa de Flamenco UGR
  - VERONICA A. AFANADOR, Profesora Titular Operativa de Flamenco UGR
  - RODOLFO MARRERO, Coordinador Operativa y Enseñanza UGR