

TALLER ASACO “MENOPAUSIA Y SEXUALIDAD”



TALLER ONLINE

SÁBADOS: 2, 9 y 23 de ABRIL

DE 11:00 A 13:00 H.

IMPARTIDO POR:

María Noguera Rubio

Diplomada en Fisioterapia en el año 2000. Desde hace 14 años especializada en Fisioterapia Pelvi-Perineal. Optando por esta especialidad al convivir con el cáncer ginecológico y prostático en su entorno familiar, lo que le permitió comprobar las carencias y falta de seguimiento de la evolución en la calidad de vida de los pacientes oncológicos.

Ha desarrollado toda su actividad profesional en Sanidad Pública, actualmente en el Hospital Materno-Infantil de Málaga, compaginándolo, desde 2019, con la dirección y actividad asistencial de su propia clínica FisoNor en Málaga capital.

1. Justificación:

La menopausia es un evento fisiológico y no una enfermedad por el que pasarán todas las mujeres aunque sigue viviéndose como un tabú.

En algunos procesos oncológicos, las mujeres que no se encontraban ya en la etapa perimenopáusica o en el climaterio, se ven sometidas a una menopausia química o quirúrgica sin permitir a su organismo el ir adaptándose de forma progresiva.

Cualquier momento es bueno para conocer nuestro cuerpo y durante un proceso oncológico, es por todos conocido la importancia del ejercicio físico pero son muy pocos los hospitales que cuentan con Unidades Especializadas que ayuden a guiar a las mujeres durante su recuperación física, encontrándonos con frecuencia en consulta lesiones que podían haber sido evitadas.

2. Objetivo general:

Promover hábitos saludables para mejorar la calidad de vida, fomentar el conocimiento para reducir la sintomatología que padecen las mujeres en el climaterio desde un enfoque físico de manos de la Fisioterapia especializada.

3. Objetivos específicos:

- Proporcionar conocimientos básicos sobre la menopausia, climaterio y su sintomatología.
- Proporcionar conocimientos básicos sobre anatomía. Localizar y cuidar nuestro periné.
- Conocer el trabajo del abdomen y periné y su importancia en nuestra postura, durante todos los movimientos del cuerpo y en las principales funciones fisiológicas.
- Conocer los trastornos genitourinarios asociados a la menopausia.
- Conocer los trastornos sexuales que aparecen. ¿Qué ha cambiado y cómo puedo retomar mi actividad sexual?
- Conocer los diferentes tratamientos durante la menopausia.
- Conocer los beneficios de la realización del deporte tanto durante la menopausia como en cualquier proceso oncológico.
- Conocer las reglas básicas para realizar ejercicio físico sin riesgo de lesiones.

4. Metodología:

El taller consta de tres sesiones online de dos horas de duración cada una, a desarrollar en sábados o domingos de fines de semana consecutivos. Se dará la información en un lenguaje sencillo permitiendo que las mujeres puedan interactuar y formular sus dudas. También se practicarán ejercicios sencillos durante el taller para que puedan ponerlos en práctica en su domicilio