

TÍTULO DE LA PROPUESTA	
Mujer y climaterio: vivencias de una etapa	
ÁMBITO TEMÁTICO	Transferencia del conocimiento
ODS	3.- Salud y Bienestar
CAMPUS-SEDE	Toledo
PRESUPUESTO ASIGNADO	6.500 €
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA PROPUESTA	
Realización de talleres dinámicos con mujeres que estén en el climaterio con el fin de promover hábitos saludables y prácticas que prevengan y mejoren los problemas que se puedan dar durante esta etapa	
DESCRIPCIÓN DETALLADA	
<p>1. INTRODUCCIÓN</p> <p>Las mujeres que se encuentran en la etapa del climaterio se caracterizan por experimentar importantes transformaciones en el ámbito biológico, psicológico y social. Conocer estos cambios es necesario para poder realizar acciones de promoción de salud que nos permitan llevar a cabo una mejor atención y calidad de vida.</p> <p>Esta fase de transición del período reproductivo al no reproductivo, climaterio, suele obviarse a nivel sociosanitario, dejando entrever la necesidad de erigir caminos que recojan las necesidades de estas mujeres con el fin de proporcionar prácticas preventivas y asistenciales coordinadas tanto a nivel urbano como rural, en las que se englobe la escucha activa, la acogida y la reflexión de esta nueva etapa produciendo en el área de la salud un proceso de atención de calidad.</p> <p>Realizar una atención holística y multidisciplinar en la salud de la mujer supone analizar prácticas profesionales adecuadas, organización de los servicios y posibles respuestas por parte de las instituciones a los problemas de salud que presenta esta comunidad.</p> <p>En conclusión, la mujer debe recibir una atención integral, entendiéndose que en esta etapa de la vida existen múltiples intervenciones que mejoran su salud física, mental y sexual.</p> <p>2. PROPUESTA: MUJER Y CLIMATERIO: VIVENCIAS DE UNA ETAPA</p> <p>2.1. JUSTIFICACIÓN</p> <p>Los eventos fisiológicos que se suceden en la etapa del climaterio producidos por la disminución de la producción ovárica y el descenso de producción de estrógenos dan lugar al cese de la menstruación.</p> <p>La sexualidad de una persona evoluciona según el momento histórico que le toca vivir. El síndrome climatérico afecta a la sexualidad de la mujer, constituyendo un período al que se tiene que adaptar y en el que tiene que conocer los cambios propios de la menopausia. Además, la mujer se encuentra más vulnerable y susceptible en las relaciones de su entorno, conllevando, incluso, a la asistencia médica en muchos de los casos.</p> <p>En esta etapa natural se producen alteraciones psíquicas, cardiovasculares y genitourinarias. Es importante conocer que la menopausia incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la osteoporosis, indicándonos así la necesidad de llevar a cabo talleres de promoción y prevención de posibles enfermedades para mejorar la salud de esta comunidad con el fin de poder tomar decisiones acertadas sobre su salud.</p> <p>2.2. OBJETIVO GENERAL</p> <p>Objetivo 3 de la ODS: “Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” mediante la transferencia del conocimiento</p> <p>2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garantizar una vida saludable durante el climaterio aplicando medidas de prevención y 	

promoción de la salud

- Ayudar a comprender a las mujeres las características principales del climaterio y menopausia

2.4. POBLACIÓN OBJETIVO

Mujeres en su etapa climatérica o menopáusica

2.5. PROPUESTA

Talleres de 60 minutos a mujeres rurales y urbanas del Área de Salud nº1 Toledo con temáticas diferentes en cada taller relacionados con el cuidado de la salud. Se realizarán diversas actividades destinadas a la comprensión de esta nueva etapa, haciendo actividades tanto magistrales como prácticas para comprender su realidad y las consecuencias que acarrea.

Se enfatizará y trabajará tanto la promoción como prevención de la salud con la realización de prácticas como: yoga, proporción de materiales que ayudan a la vida sexual plena, ejercicios de Kegel, realización de ejercicio físico enfocado en el suelo pélvico, excursiones y actividades dirigidas a mejorar la salud cardiorrespiratorias.

Finalmente, dentro del grupo se hará una escucha activa entre iguales para conocer si han alcanzado las mejoras propuestas inicialmente.

Estructura del taller:

Inicio – Ronda de preguntas y aclaraciones

Desarrollo – teoría, práctica, role-playing, juegos, debates, TICs

Cierre – Resumen, paso a preguntas y conclusiones

2.6. PRESUPUESTO

6.000€

- Colchonetas, pelotas

- Talleres interactivos, salud

ENLACE OPCIONAL