



ESCUELA DE SALUD DE LA MUJER

El objetivo de esta unidad es mejorar la calidad de vida de las mujeres mediante un enfoque multidisciplinar que incluye valoración ginecológica, orientación nutricional, apoyo emocional y educación sanitaria a través de la "Escuela de Salud de la Mujer".

TALLER MULTIDISCIPLINAR

- Qué es el climaterio y síntomas más frecuentes
- Cambios corporales y su impacto en la salud sexual
- Ejercicio físico recomendado y adaptado
- Ejercicios de suelo pélvico y prevención del dolor
- Alimentación en el climaterio: nutrientes clave y alimentos a limitar
- Hidratación, control del peso y hábitos saludables

15:00-17:00

Aula 1

GENERALIDADES Y ALIMENTACIÓN

ENERO: 15 - 29
FEBRERO: 12
MARZO: 12
ABRIL: 16
MAYO: 28
JUNIO: 4

SALUD SEXUAL Y EJERCICIO

ENERO: 13
FEBRERO: 10
MARZO: 10
ABRIL: 21
MAYO: 19
JUNIO: 9

SESIÓN GINECOLOGÍA

- Cambios hormonales
- Objetivos del tratamiento hormonal
- Beneficios y riesgos de la terapia hormonal
- Tipos de tratamientos hormonales disponibles
- Tratamientos no hormonales para el manejo de síntomas
- Suplementos y terapias alternativas

10:00-12:00

Aula 1

ENERO: 7 - 14 - 21 - 28
FEBRERO: 4 - 11 - 18 - 25
MARZO: 4 - 11 - 18 - 25
ABRIL: 8 - 15 - 22 - 29
MAYO: 6 - 13 - 20 - 27
JUNIO: 3 - 10 - 17

01

¿Cómo citarse?

02

Escribir un correo a:

escuelasaludmujer.hus@salud.madrid.org

Indicar día y datos personales

Acudir al Servicio de Citas

o

Llamar al + 34 91 839 45 18