

CURSO ONLINE

ACOMPANYANDO EL CLIMATERIO

Solicitada la acreditación al Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries

JUSTIFICACIÓN

La menopausia es una etapa vital y natural en la vida de las mujeres que conlleva una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que impactan directamente en su salud, bienestar y calidad de vida. Durante esta fase, las mujeres experimentan una transición hormonal que puede ir acompañada de síntomas diversos –sofocos, alteraciones del sueño, cambios en el estado de ánimo, ansiedad, sequedad vaginal, entre otros– que requieren un abordaje integral y personalizado.

A pesar de su relevancia, la menopausia sigue siendo, en muchos casos, un proceso poco visibilizado en la práctica clínica, lo que provoca que muchas mujeres no reciban la atención y el acompañamiento adecuados dentro de los servicios de salud. Diversos estudios (Kingsberg et al., *Menopause*, 2020; Pérez-López et al., *Maturitas*, 2021) evidencian la necesidad de mejorar la formación y las competencias comunicativas de los profesionales que acompañan a las mujeres en esta etapa.

En los últimos años, organismos de salud internacionales y sociedades científicas han puesto de relieve la importancia de mejorar la atención y la educación sanitaria durante el climaterio, promoviendo una visión integral que considere tanto la dimensión física como la emocional y social. En este contexto, las matronas y profesionales de la salud juegan un papel fundamental en el acompañamiento y en la promoción de hábitos saludables.

Este curso tiene como objetivo proporcionar a las matronas los conocimientos, habilidades y herramientas necesarias para ofrecer un acompañamiento integral y de calidad a las mujeres durante el proceso de la menopausia. Con un enfoque actualizado y basado en la evidencia científica, se abordan los síntomas más prevalentes, los diferentes enfoques terapéuticos y las estrategias para un acompañamiento emocional y social adecuado, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada mujer.

El programa incluye también contenidos sobre estilos de vida saludables, fitoterapia, nutrición y sexualidad, ofreciendo una visión holística y preventiva del bienestar femenino.

En definitiva, esta formación representa una oportunidad para actualizar y fortalecer las competencias profesionales de las matronas, contribuyendo a una atención más empática, informada y respetuosa que favorezca el bienestar y el empoderamiento de las mujeres durante esta etapa de la vida.

OBJETIVOS

Proporcionar a las matronas una formación integral y actualizada sobre el acompañamiento a las mujeres durante la menopausia, ofreciendo herramientas prácticas y basadas en la evidencia científica que les permitan abordar los cambios físicos, emocionales y sociales de esta etapa.

objetivos específicos

- **Actualizar los conocimientos de las matronas sobre la menopausia**, su fisiología y los cambios físicos, emocionales y sociales que conlleva, con un enfoque basado en la evidencia científica.
- **Proporcionar herramientas para la identificación y abordaje de los síntomas más prevalentes** durante la menopausia, como los cambios ginecológicos, la salud mental y los síntomas físicos asociados.
- **Capacitar a las matronas en el acompañamiento emocional y social** de las mujeres durante la menopausia, ofreciendo estrategias para una atención empática y personalizada.
- **Explorar enfoques terapéuticos y tratamientos naturales y alternativos** aplicables al manejo de la menopausia, proporcionando a las matronas opciones complementarias para su intervención.
- **Desarrollar habilidades en la educación para la salud** individual y grupal, facilitando el acompañamiento y la transmisión de información relevante a las mujeres en esta etapa.

INFORMACIÓN TÉCNICA

- Dirigido a:** Matronas y EIR Matronas
- Metodología:** Participativa, con metodología teórica-práctica y casos prácticos
- Duración:** 20 horas lectivas
- Modalidad:** Formación online a través de la plataforma de formación de la ACL
- Precio:**
- | | |
|---------------|--------|
| Socias ACL: | 15,00€ |
| LLIR ACL: | 15,00€ |
| Socias FAME: | 50,00€ |
| NO asociadas: | 80,00€ |
- Inscripción:** Si estáis interesadas/os en el curso, podéis completar [este formulario](#). Una vez recibida la solicitud y validada la inscripción, recibiréis un correo electrónico con el enlace de acceso al curso y el programa completo de la actividad.

En esta actividad, el aprendizaje de las participantes se evalúa mediante un cuestionario de preguntas de opción múltiple, además de la realización de una encuesta de satisfacción.

Se ha solicitado la acreditación al CCFPCS. Las participantes consideradas APTAS recibirán un certificado.

Es necesaria una asistencia del 100% al curso.

Activitat organitzada per l'Associació Catalana de Llevadores

EQUIPO DOCENTE



SARA CANALDA GARRIT

Matrona asistencial del ASSIR Terres de l'Ebre. Tutora de residentes de matronas en la Unidad Docente Multiprofesional de Obstetricia y Ginecología del Hospital de Tortosa Verge de la Cinta (HTVC). Actual Presidenta de la Subcomisión de Docencia de Enfermería Obstétricoginecológica del HTVC. Enfermera Especialista en Salud Mental y Máster en Sexualidad Humana por el Instituto de Ciencias de la Salud de Lleida. Miembro del proyecto investigador "Co-diseño y efectividad de una intervención multicomponente e interdisciplinar para la mejora de la calidad de vida en la perimenopausia: Proyecto FEMMEs". Miembro de la Comisión de Menopausia del ASSIR Terres de l'Ebre.

Posee la acreditación de conocimientos en salud de la mujer madura por la AEEM. Ponente en múltiples actividades relacionadas con la formación en menopausia.



JUDIT PIÉROLA i NAVARRO

Matrona.

Postgrado en PNIE Clínica y Tratamiento Ortomolecular por la UB, Postgrado en Lactancia Materna por la UAB y Máster en Ecografía Obstétrica, Ginecológica y Mamaria por U-Manresa y Dexeus. Mi formación complementaria se ha centrado en el campo de la biomecánica y en un enfoque más holístico, con aromaterapia, reflexología podal, terapia neural e hipn parto.

En activo desde hace dieciocho años en la sala de partos del Hospital Sant Joan de Déu de Manresa, dentro de Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, formo parte del equipo de consulta de lactancia materna y colaboro con el equipo de simulación del centro como facilitadora.

Durante algunos años compaginé la sala de partos con actividad en atención primaria y, actualmente, trabajo en consulta privada ofreciendo atención individualizada en asesoramiento gestacional y postparto, lactancia materna, biomecánica, PNIE ginecológica y terapia neural para el tratamiento de cicatrices.

EQUIPO DOCENTE



RADHARANI JIMÉNEZ CARVALLO

Ginecóloga y Obstetra experta en menopausia, fertilidad y salud integral de la mujer. Máster en Reproducción Humana por la Universidad Autónoma de Barcelona y Experta Universitaria en Menopausia por la Universidad Alfonso X el Sabio. Es miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), donde está acreditada como experta en salud de la mujer madura. Miembro del grupo de trabajo de obesidad y riesgo metabólico y cardiovascular de la AEEM, miembro de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF).

Ejerce labor asistencial, es conferenciante, divulgadora y autora de los libros "Menopausia: tu nueva oportunidad", "El gran libro de la salud integral femenina" y "La perimenopausia existe" en los que aborda la salud de la mujer desde una perspectiva que integra el cuerpo, la mente y el espíritu.



MÒNICA MORA VILASECA

Matrona con amplia experiencia en salud sexual y reproductiva, especializada en el acompañamiento de mujeres durante el climaterio y la menopausia. Actualmente, ejerce en el ASSIR Bages-Solsonès, donde es referente en menopausia y coordina grupos de apoyo para mujeres en esta etapa. Además, desarrolla una intensa labor divulgativa a través de talleres y charlas dirigidas a la población, promoviendo una vivencia saludable e informada de esta etapa de la vida.

Se diplomó en Enfermería en la Fundació Universitària del Bages y se especializó en matronería en la Unidad Docente de Cataluña, realizando su residencia en el Hospital de Althaia de Manresa. A lo largo de su trayectoria, ha continuado ampliando sus conocimientos en salud de la mujer, especialmente en climaterio y menopausia, completando formaciones como Visión Holística en Menopausia del ICS y Productos Naturales en Menopausia de la AEEM, así como en sinología mamaria y patología cervical.

Es miembro de la Asociación Catalana de Matronas y de la AEEM, consolidando su compromiso con la formación continua y la mejora de la atención a las mujeres en esta etapa.

Máster en Educación por la Salud por la Universitat de Lleida

PROGRAMA

- 1 La menopausia a lo largo del tiempo, su visión en diferentes culturas y la situación actual de la mujer en nuestra sociedad
Mònica Mora Vilaseca
- 2 El rol de la matrona en la menopausia y su abordaje en la consulta
Sara Canalda Garrit
- 3 Sintomatología más prevalente y SGU
Mònica Mora Vilaseca
- 4 Otros síntomas y productos naturales
Mònica Mora Vilaseca
- 5 Cambios metabólicos, dieta, hábitos saludables y acompañamiento ortomolecular
Judit Piérola Navarro
- 6 Terapia hormonal de la menopausia. Hormonas bioidénticas y otras terapias
Radharani Jiménez Carvallo
- 7 Manejo de supervivientes al cáncer
Radharani Jiménez Carvallo
- 8 Sexualidad y contracepción
Sara Canalda Garrit
- 9 Educación para la Salud individual y grupal
Sara Canalda Garrit
- 10 Resolución práctica de casos reales
Todas las docentes

