



# Jornadas “Hablemos de Menopausia”

**Una propuesta para conocerte mejor, cuidar tu salud y disfrutar esta nueva etapa con bienestar y energía.**

Actividad promovida por la **Gerencia de Atención Primaria de Ávila**.

**Centro de Salud Ávila Sureste**



## 25 de noviembre · Comprender la Menopausia

**Objetivo:** Conocer los aspectos médicos, físicos y emocionales de la menopausia para vivirla de forma saludable y natural.

**16:30 – 17:30**

**Qué es la menopausia y cómo se diagnostica**

- Cambios hormonales y síntomas más frecuentes.
- Cuidado de la salud cardiovascular, ósea, metabólica y sexual.

**Ponente:** *Dña. Cristina Marín Gil*, Matrona del C.S. Ávila Sureste.

**17:30 – 18:10**

**Tratamientos hormonales y no hormonales para los síntomas de la menopausia.**

**Ponente:** *Dra. Selena Arias del Real*, Ginecóloga del Hospital Ntra. Sra. de Sonsoles.

**18:10 – 18:30**

**Actividad participativa: “Mitos y verdades sobre la menopausia”**

**Ponente:** *Dra. Mónica Gómez Martín*, Médica de Familia del C.S. Ávila Sureste.

## **2 de diciembre · Nutrición en la Menopausia**

**Objetivo:** Promover hábitos de alimentación saludables y estrategias de autocuidado.

**16:30 – 17:30**

### **Cómo influye la alimentación en la salud y en los síntomas de la menopausia**

- Nutrientes clave y suplementos: cuándo están indicados.
- Alimentación inflamatoria: qué es y cómo afecta al bienestar.

**Ponente:** *Dña. Alba Zazo Gómez*, Graduada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Nutrición Clínica.

**17:30 – 18:30**

### **Taller práctico: “Creamos juntas un menú saludable y equilibrado”**

---

## **9 de diciembre · Bienestar Físico y Emocional**

**Objetivo:** Fomentar la actividad física, la relajación y el equilibrio emocional como pilares del bienestar en esta etapa.

**16:30 – 17:20**

### **Ejercicio activo en la menopausia**

**Ponentes:** *Bertila Duque Cabanillas y María Jiménez Blázquez*, Fisioterapeutas del C.S. Ávila Sureste.

**17:20 – 18:00**

### **Mindfulness y gestión del estrés**

**Ponente:** *Dr. Carlos Bagur Taltavull*, Médico Residente en Psicología, HNSS.

**18:00 – 18:30**

### **Actividad participativa:**

“Diseñamos juntas una tabla de ejercicios y técnicas de relajación”

*(Se recomienda asistir con ropa cómoda o deportiva)*

---



## **Equipo de Ponentes**

- **Dra. Mónica Gómez Martín** – Médica de Familia y moderadora. C.S. Ávila Sureste
- **Dña. Cristina Martín Gil** – Matrona. C.S. Ávila Sureste
- **Dra. Selena Arias del Real** – Ginecóloga. Hospital Ntra. Sra. de Sonsoles
- **Dña. Alba Zazo Gómez** – Nutricionista clínica en Clínica “Para Tí”
- **Bertila Luque Cabanillas** – Fisioterapeuta. C.S. Ávila Sureste
- **María Jiménez Blázquez** – Fisioterapeuta. C.S. Ávila Sureste
- 
- **Dr. Carlos Bagur Taltavull** – Médico Residente en Psicología. HNSS

- **Dña Silvia Martínez Lanzas.** Residente de enfermería. Centro de salud Ávila Sureste