



Entendida y apoyada, la Menopausia ofrece a la mujer el paso siguiente de iniciación en el poder personal. Ahora que vivimos más años, es necesario que dejemos atrás esos antiguos mitos y pongamos al día nuestra forma de pensar acerca de la menopausia.

(Del libro "Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer", DRA. CHRISTIANE NORTHRUP)

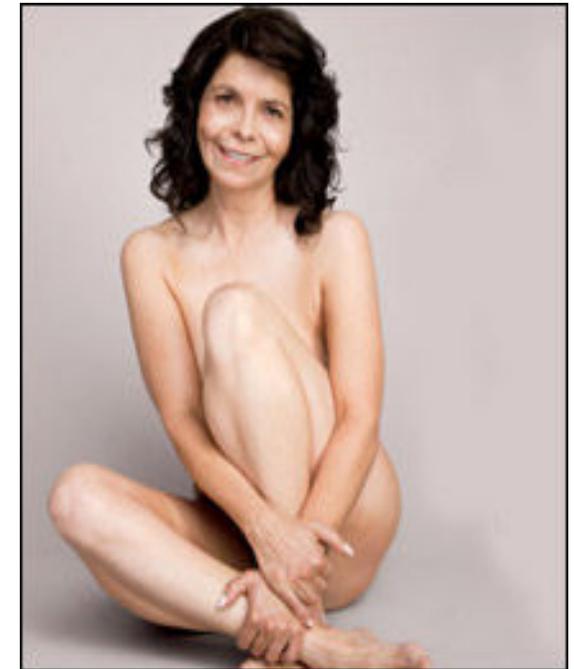


DATOS DE INTERES

- Se ruega acudir a su Centro de Salud e inscribirse en el mostrador, en la charla de Menopausia.
- La hora de comienzo de las charlas será a las 10:00 horas, en la Sala de usos múltiples del Centro de Salud Cieza-Oeste. C/ Morericas, s/n.
- Traer ropa cómoda, cojín o esterilla, ya que algunas charlas tiene un apartado práctico.
- Cualquier duda consultar con la matrona o fisioterapeuta del Centro de Salud al que pertenezcan.

MENOPAUSIA: RESOLVIENDO DUDAS CHARLA REALIZADA POR LOS PROFESIONALES SANITARIOS

CIEZA. FEBRERO - MARZO 2015



LA MENOPAUSIA ES UN PERIODO DE LA MUJER DE DESCUBRIMIENTO, DE EXPLORACION.



Es una transición a los años de sabiduría. La capacidad de estar receptiva al conocimiento intuitivo constante. Es la época de sembrar nuevas semillas en la comunidad.

Menopausia es el nombre que recibe el cese de las menstruaciones. Deriva la palabra del griego *men* (menstruo, mes) *pausis* (pausa). Muchas mujeres llaman también el cambio de vida o el cambio de un proceso natural.

Los años que rodean la menopausia, en los que se producen los cambios graduales en la función ovárica, constituyen toda una fase en la vida de la mujer llamada climaterio, que dura entre seis y trece años.

Da igual como la llamemos, ninguna otra fase de la vida ofrece a la mujer tantas

posibilidades para comprender y explorar el poder femenino, es decir, si es capaz de abrirse paso a la negatividad cultural que ha rodeado durante siglos la menopausia.

El propósito de estas charlas es mejorar el conocimiento y ofrecer ayudas para resolver problemas que puedan surgir en esta fase tan especial de la mujer.

A semejanza de la electricidad, la menstruación y el flujo y reflujo de la energía son una « corriente alterna ». Durante la menopausia, el flujo de energía adquiere la intensidad y uniformidad de una « corriente continua ». Estamos cargadas de energía hasta el punto en que nos hemos abierto a la sabiduría de la Hechicera.

(FARIDA SHAW)

PROGRAMA:

• DIA 17 DE FEBRERO DE 2015.

CHARLA. Signos y síntomas Menopausia. Cuidados generales

Ponente.- D^a Laura Martínez Pulido
Matrona C.S. Cieza Este

• DIA 25 DE FEBRERO DE 2015.

CHARLA. Sexualidad en la menopausia

Ponente.- D^a Laura Martínez Pulido
Matrona C.S. Cieza Este

• DIA 3 DE MARZO DE 2015

CHARLA. Incontinencia urinaria en la mujer. Elimina el tabú y búscale solución.

Ponente.- D^a M^a Dolores Megías López.
Fisioterapeuta C.S. Cieza Oeste

• DIA 10 DE MARZO DE 2015

CHARLA. ¿Qué me pasa , doctora?

Ponente.- Dra. Presentación García Martínez.
Ginecóloga Área IX.

• DIA 17 DE MARZO DE 2015

CHARLA. Dieta en la menopausia. Prevención de osteoporosis. Alteraciones emocionales.

Ponente.- D^a M^a Ángeles Ayllón Bernal.
Matrona C.S. Cieza Oeste.

• DIA 25 DE MARZO DE 2015

CHARLA. Ejercicios para prevenir/mejorar Osteoporosis. Higiene postural.

Ponente.- D^a Miriam de la Llave
Fisioterapeuta C.S. Cieza Oeste.