



EJERCICIO FÍSICO

Recomendaciones

- Combinar 3 tipos de ejercicio:
 - Ejercicio aeróbico
 - Actividades para mantener masa ósea:
 - Caminar paso ligero
 - Subir escaleras
 - Nadar
 - Ejercicios flexibilidad y concentración





EJERCICIO FÍSICO

Contraindicaciones

- **Enfermedades crónicas** en **periodo de agudización**
- **Infarto agudo de miocardio reciente** (<3 días)
- **Angina inestable** no estabilizada con medicación
- **Arritmias incontroladas** con deterioro hemodinámico
- **Estenosis aórtica severa** no estabilizada
- **Insuficiencia cardíaca** no estabilizada
- **Embolia pulmonar**
- **Pericarditis/miocarditis aguda**
- **Diseccción aórtica**
- **Infecciones sistémicas agudas**



AEEM

Asociación Española
para el Estudio de la Menopausia



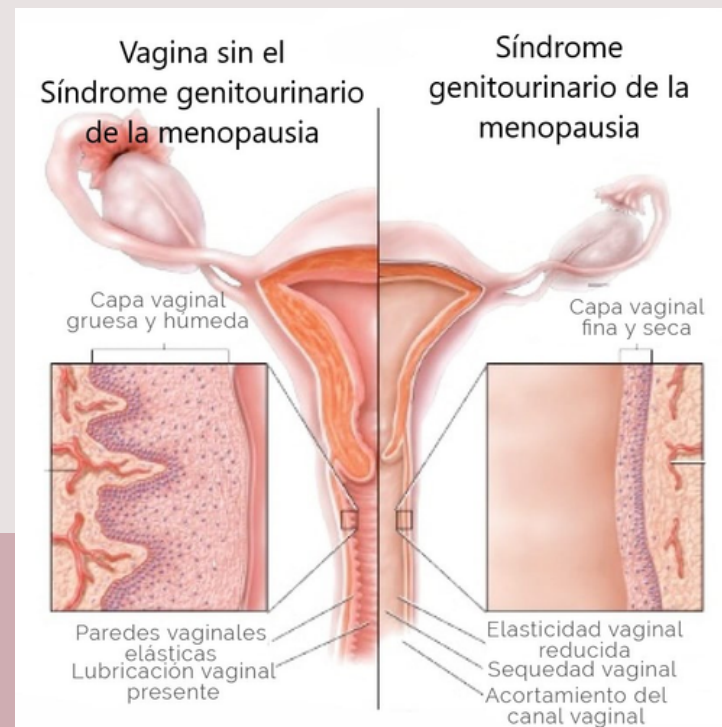


SUEÑO

Recomendaciones

- **Horario de sueño regular**
- **Evitar siesta tardía**
- **Rutina regular** antes del sueño
- **Evitar pantallas** 1-2 horas antes de acostarse
- **Temperatura media** dormitorio
- **Evitar comida copiosa** en horas previas
- **Evitar cafeína y otros excitantes** presentes en refrescos, té, chocolate...
- **Evitar el alcohol y tabaco**





CUIDADO GENITAL *SGU*

SÍNDROME GENITO URINARIO

Prevalencia:

50% Encuesta europea mujeres postmenopáusicas
≥ 70% Estudio diagnóstico



Multicenter Study > Climacteric. 2018 Jun;21(3):286-291. doi: 10.1080/13697137.2018.1446930. Epub 2018 Mar 19.

The European Vulvovaginal Epidemiological Survey (EVES): prevalence, symptoms and impact of vulvovaginal atrophy of menopause

S Palacios¹, R E Nappi^{2,3}, N Bruyniks⁴, M Particco⁵, N Panay⁶; EVES Study Investigators

Affiliations + expand

PMID: 29553288 DOI: 10.1080/13697137.2018.1446930

> Climacteric. 2016 Apr;19(2):188-97. doi: 10.3109/13697137.2015.1107039. Epub 2015 Nov 10.

Vulvar and vaginal atrophy in four European countries: evidence from the European REVIVE Survey

R E Nappi¹, S Palacios², N Panay³, M Particco⁴, M L Krychman⁵

Affiliations + expand

PMID: 26581580 PMCID: PMC4819825 DOI: 10.3109/13697137.2015.1107039

Free PMC article



Estudio REVIVE

(“Real Women’s Views of Treatment Options for Menopausal Vaginal Changes Survey”)

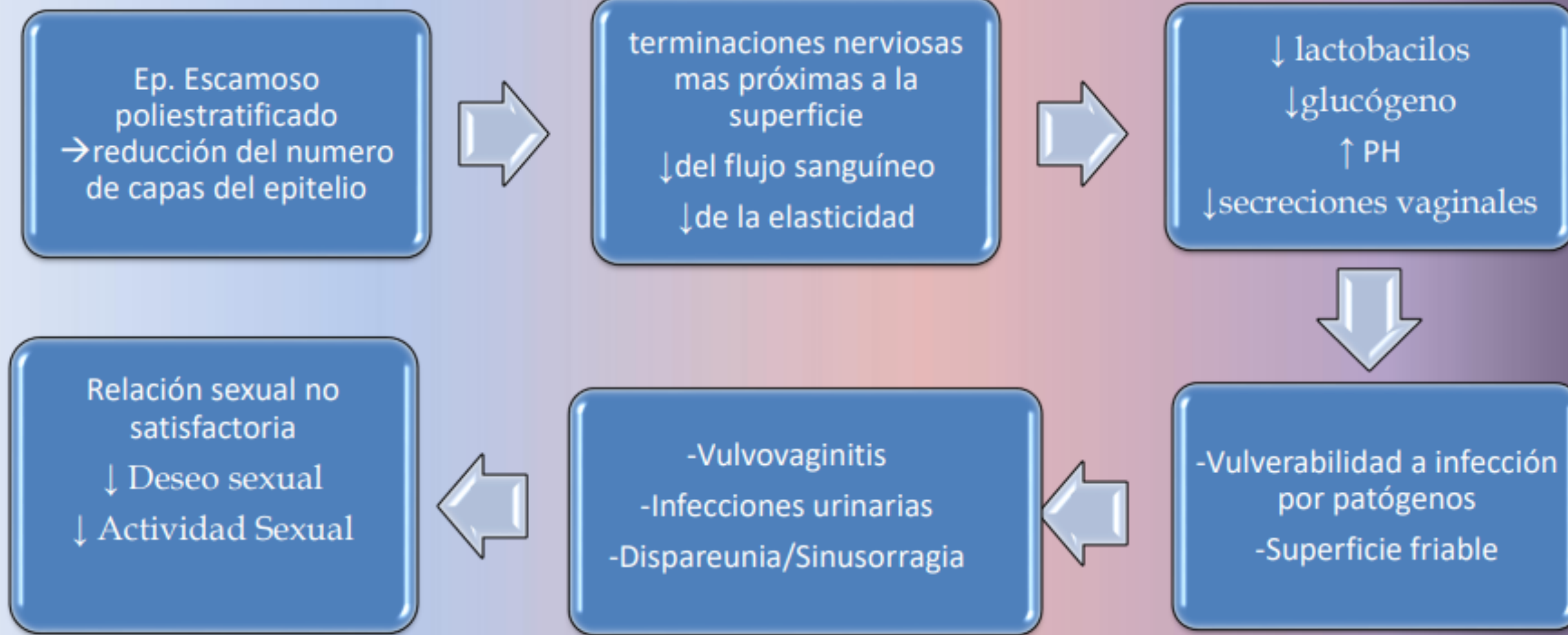
3046 mujeres postmenopáusicas con síntomas SGU

RESULTADOS:

Los síntomas mas comunes fueron sequedad vaginal (55%), dispareunia (44%) e irritación (37%)
 55% manifestaron dificultades en el disfrute sexual.
 47% indicaron que los síntomas interfirieron en su relación de pareja.

EN RESUMEN...

CARENCIA ESTROGÉNICA



3 PILARES CUIDADOS



Evitar lavado frecuente
Evitar duchas vaginales
Evitar uso continuo antisépticos

HIGIENE



Lubricantes base
acuosa o aceitosa

LUBRICACIÓN



Mantienen humedad constante
Uso continuo

HIDRATACIÓN

RECIÉN NACIDA
pH 4-5

INFANCIA
pH 7

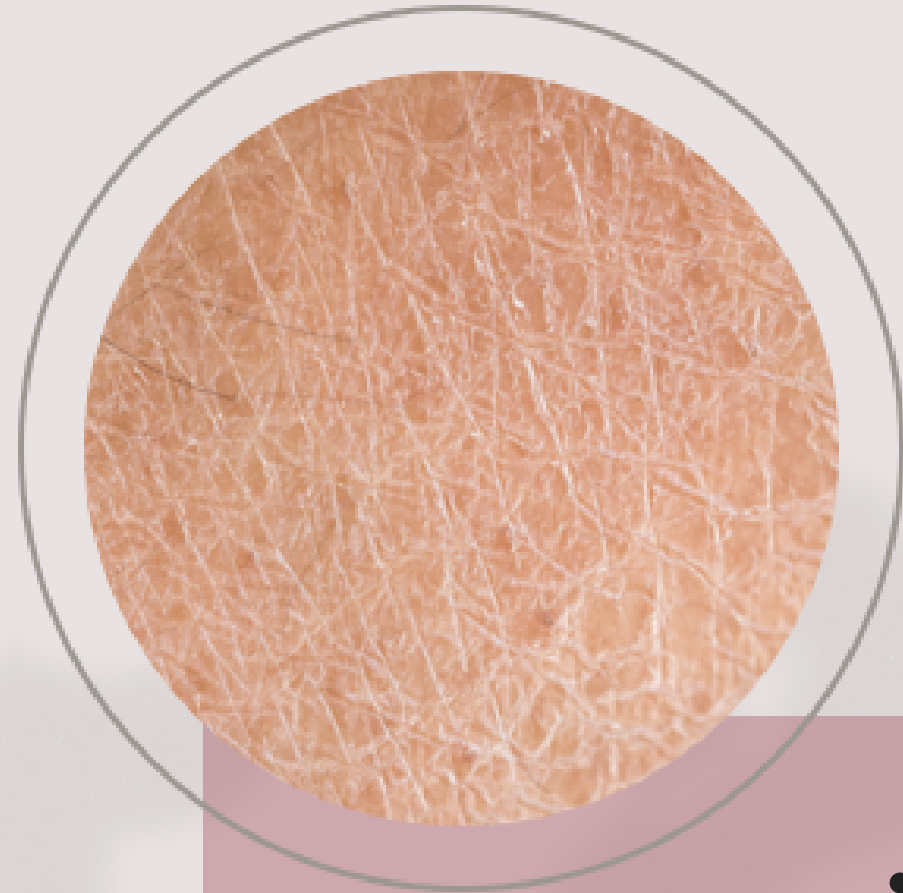
PUBERTAD
pH 7-5

FÉRTIL
pH 4-5

EMBARAZO
pH 3,5-4,5

MENOPAUSIA
pH 6-7

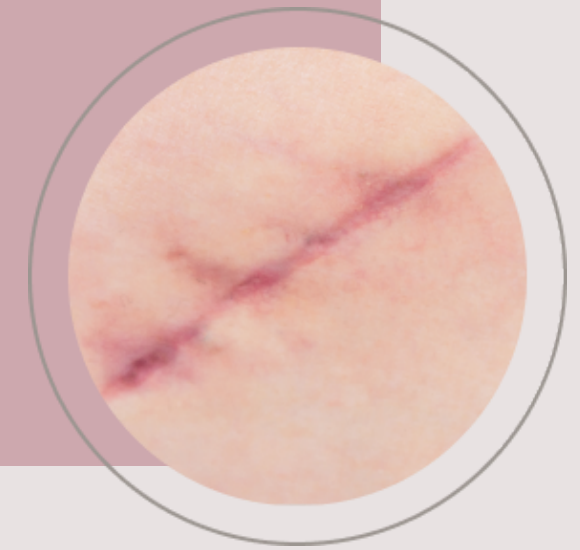




ACEITE OZONIZADO

Nuevas opciones

- Especialmente indicado para zonas y pieles sensibles
- Uso en:
 - Dermatitis
 - Piel deshidratada, irritadada, extrema sequedad
 - Cuidado de piel lesionada
 - Tratamiento tras cirugías/cicatrices
 - Coadyuvante de otros tratamientos



ACEITE OZONIZADO

Nuevas opciones



EFFECTO HIDRATANTE

Beneficia el mantenimiento del manto hidrolipídico de la piel, proporcionando una intensa sensación de hidratación, nutrición emolencia y confort de la misma.



EFFECTO ANTIOXIDANTE

Protección frente a de los radicales libres. Ayuda a frenar el daño oxidativo producido por el exposoma Mejora el funcionamiento de los mecanismos reparadores de la piel. Estimula el sistema inmunitario.



ACCIÓN HIGIENIZANTE

La actividad antimicrobiana del aceite ozonizado ayuda a que la piel no se sobreinfecte fácilmente con bacterias, virus y hongos. Restableciendo así el equilibrio de la microbiota cutánea. Evita la acumulación de suciedad y sebo.



ACCIÓN CICATRIZANTE

Recupera la piel y la oxigena, reforzando la barrera y protegiéndola frente a agresiones externas. Favorece la regeneración de la epidermis y evita la hiperpigmentación postlesional.



EFFECTO ANTIINFLAMATORIO

Beneficia el mantenimiento del manto hidrolipídico de la piel, consiguiendo un estado óptimo de hidratación al instante. Ayuda a reducir la inflamación e hinchazón de la piel, al inhibir la cascada inflamatoria y la síntesis de mediadores inflamatorios.



EFFECTO CALMANTE

Alivio de la sensación de prurito, picor e irritación en la piel, gracias al efecto antiinflamatorio y calmante de los propios Aceites Ozonizados que le proporcionan junto con los que le proporcionan activos como β -Sitosterol, Aloe Vera, Betaína, Vitamina E y Escualeno, entre otros.

ACEITE OZONIZADO *Liquen Escleroso Atrófico*

ANTES



DESPUES



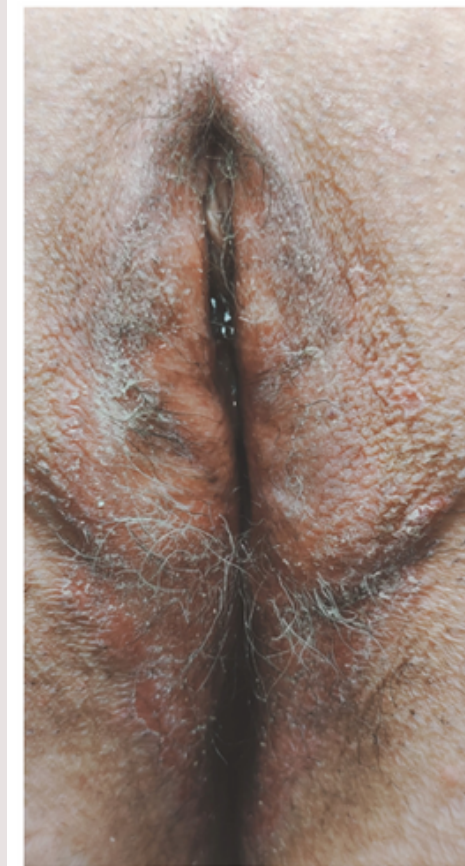
ANTES



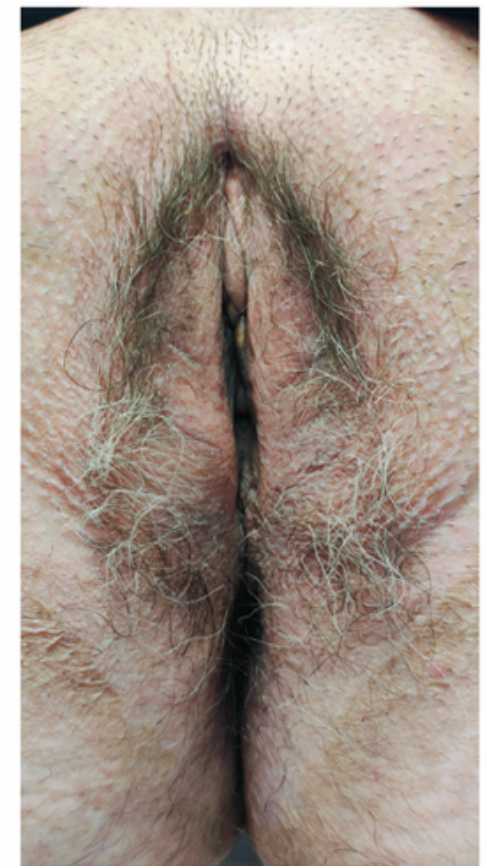
DESPUES



ANTES



DESPUES





CRIBADOS

Mama & Cervix

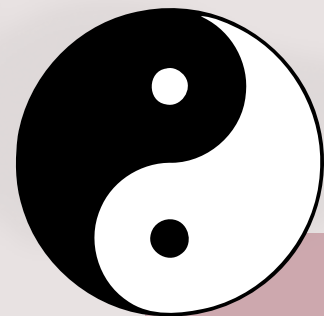
- **CRIBADO CANCER MAMA SERGAS:**

- Mujeres 50-74 años
- Mamografías cada 2 años

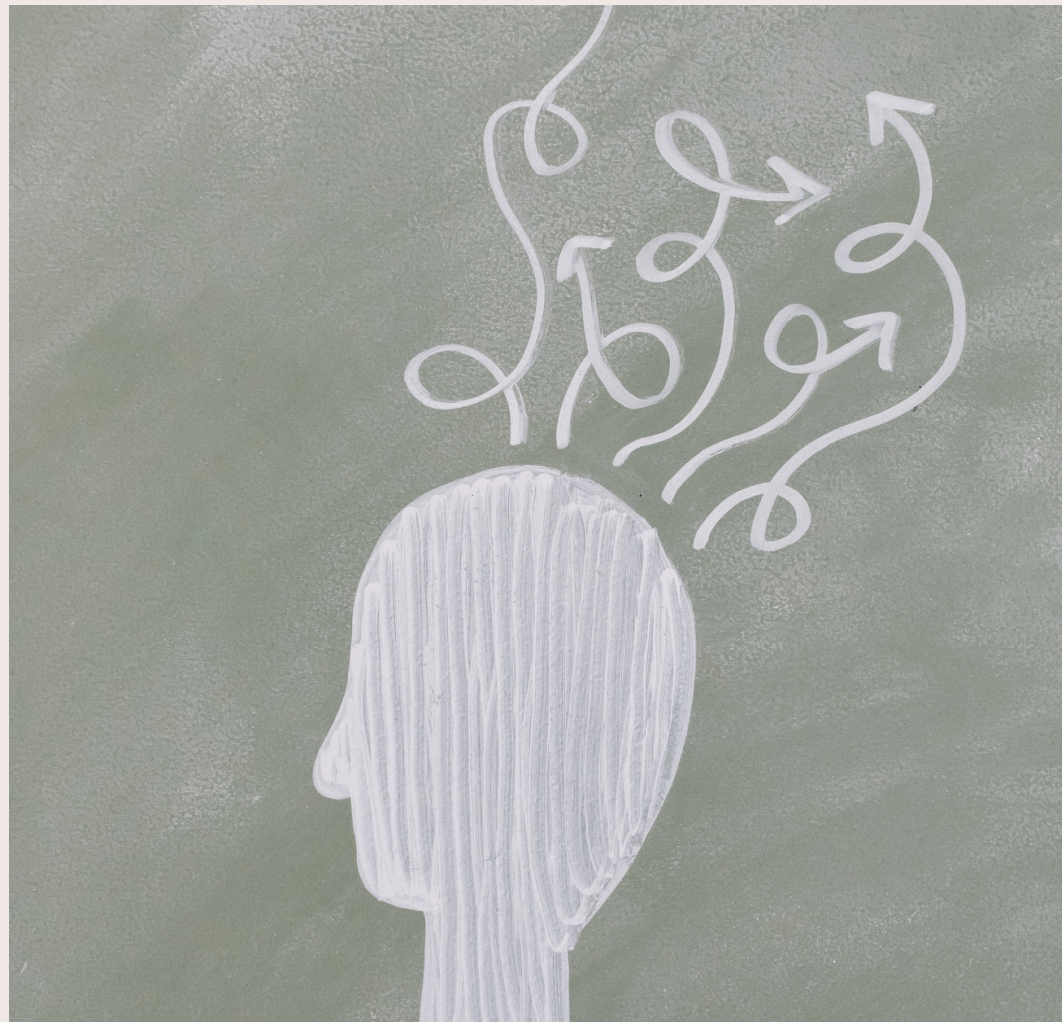
- **CRIBADO CANCER DE CERVIX:**

- Mujeres de 25-65 años
- Modalidad autónoma o consulta con la matrona
- De 35-65 años -Muestra de flujo vaginal para la detección de VPH cada 5 años
- Resultado positivo > Citología





MATRONA *Salud Mental, emocional y social*



SALUD MENTAL

Definición

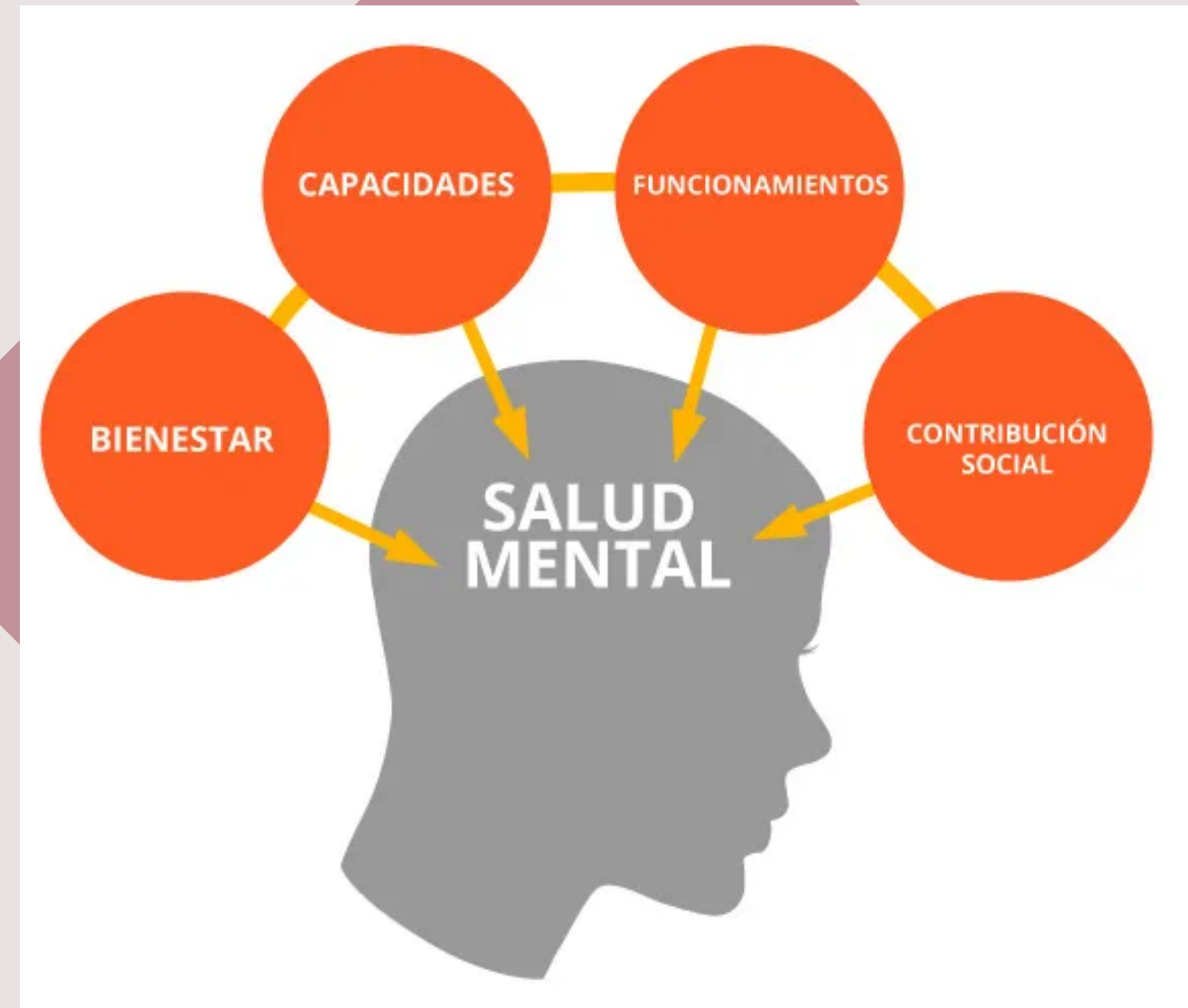
La salud mental se refiere a nuestro **estado emocional, psicológico y social** en el cual somos capaces de enfrentar y manejar los desafíos de la vida, desarrollar nuestro potencial, mantener relaciones saludables y contribuir a nuestra comunidad.

SALUD MENTAL

Relevancia

La salud mental **influye en todos los aspectos de nuestra vida**, desde nuestras relaciones personales y rendimiento académico o laboral, hasta nuestra capacidad de disfrutar la vida y enfrentar adversidades.

FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR



LA SALUD MENTAL

ES

NO ES

Un trabajo interno

1

Estar felices todo el tiempo

Una parte nuestra que debemos cuidar

2

Algo que tienen sólo algunas personas

Sentir todo el rango de emociones

3

Sentir emociones placenteras

Lo que nos hace seres humanos

4

Algo ficticio

Un tema que debemos hablar

5

Una razón para sentirse avergonzado

SALUD MENTAL

Estigma



SALUD MENTAL, EMOCIONAL Y SOCIAL

Recomendaciones

HÁBITOS DIARIOS PARA MEJORAR
TU SALUD **MENTAL**



HAZ EJERCICIO



PRACTICA
UN HOBBY



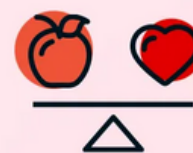
ESCUCHA **PODCASTS**
QUE TE INSPIREN



DUERME 8 HORAS



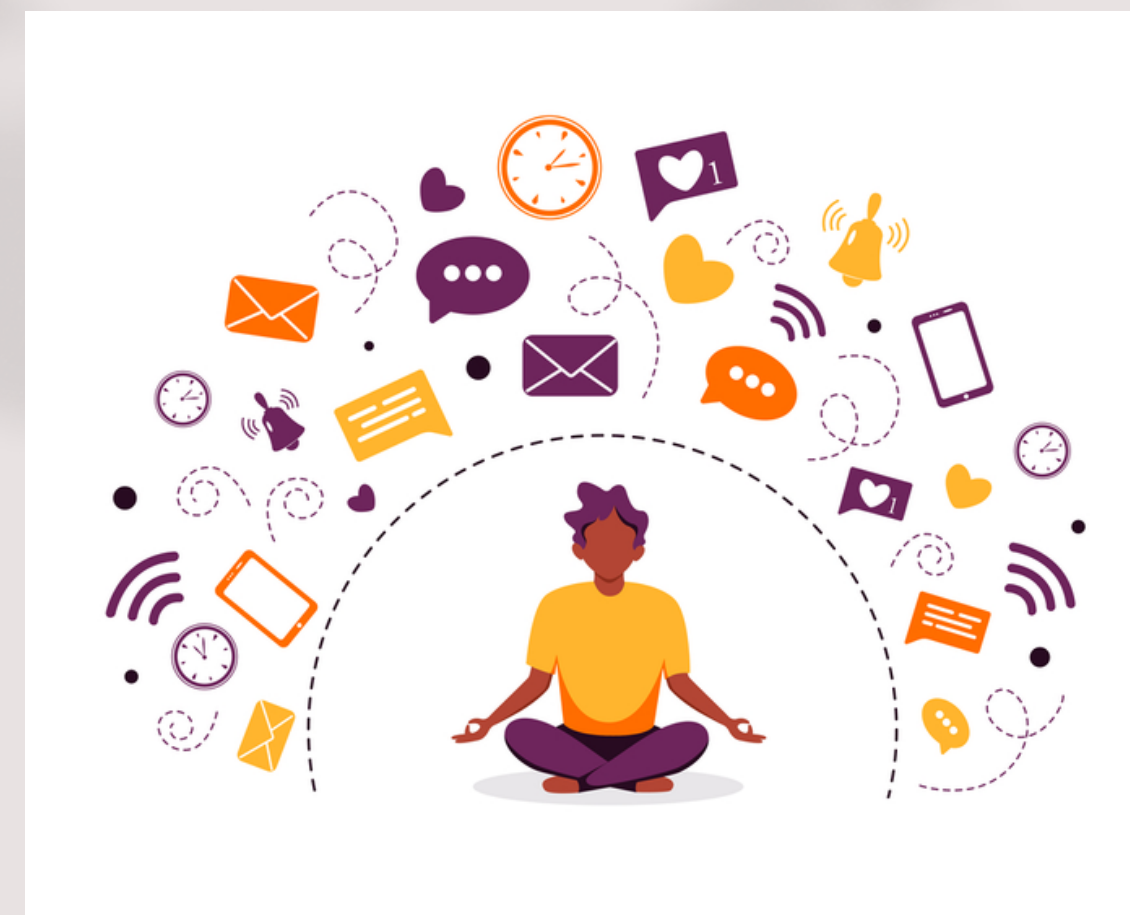
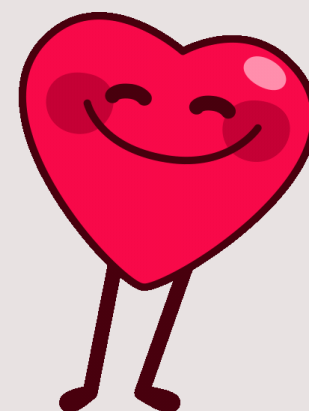
ACORTA TU TIEMPO
EN REDES SOCIALES



COME **SANAMENTE**

NO hay nada
de malo en
pedir ayuda

No siempre podemos con todo,
ni con todo a la vez





SALUD MENTAL

Reflexión

El ritmo acelerado, las altas demandas laborales, los problemas financieros y las exigencias sociales pueden generar:

- Agotamiento
- Estrés crónico
- Ansiedad
- Depresión

Quiérete .
Valórate .
Respétate .
Cuídate .
Aprecíate .
Ámate .



Gracias por vuestra atención