UNIDAD DE TRABAJO 6: PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD. DISEÑO DE ACTUACIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

RETO PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD: LA SALUD EN LA MENOPAUSIA

TAREA 1: CONOCER LA MENOPAUSIA

Para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en la menopausia, lo primero es conocer las características de esta etapa para saber en qué aspectos se puede incidir y cómo hacerlo.

- Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sabes sobre la menopausia? Busca información sobre:

Definición:

Momento de aparición:

Cambios físicos:

Cambios psíquicos:

Cambios sociales:

Síntomas:

LIVEWORKSHEETS

- Completa la siguiente tabla:

	Cambios y síntomas físicos	Cambios y síntomas psicológicos	Cambios y síntomas sociales y vitales
Aspectos positivos			
Aspectos negativos			

- Busca qué significan los siguientes conceptos y a la edad que se producen:

1. Perimenopausia:

2. Menopausia:

3. Postmenopausia:

- Escribe cuáles son las patologías generales asociadas a la menopausia:

TAREA 2: LA PREVENCIÓN EN LA MENOPAUSIA

La mejora de la salud en cualquier momento de la vida se puede llevar a cabo con actuaciones diversas. Es importante diseñar actuaciones de prevención para hacer efectiva la mejora de salud en este periodo.

- **Busca información** y completa la siguiente tabla. Para cada nivel de prevención, plantead tres actuaciones que puedan llevarse a cabo.

LIVEWORKSHEETS

Actuaciones de prevención primaria	Actuaciones de prevención secundaria	Actuaciones de prevención secundaria

TAREA 3: LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA MENOPAUSIA

El equipo de enfermería del centro se plantea educar para la salud en la menopausia. ¿Pero qué significa exactamente esto?

- **Busca información** y escribe una actuación que se pueda poner en práctica para informar y capacitar a las mujeres durante esta etapa. Fíjate en el ejemplo.

Para prevenir y proteger la salud	Para aprender hábitos saludables	Para promover estilos de vida saludable
Ejemplo: Sesiones informativas en centros de salud y comunidades que brinden orientación sobre cómo manejar los cambios físicos y emocionales asociados con la menopausia.	*Ejemplo: Creación de folletos y materiales informativos sobre la menopausia y sus síntomas para distribuir en consultorios médicos y farmacias.*	*Ejemplo: Colaboración con empresas para ofrecer paquetes de beneficios laborales que incluyan cobertura para consultas médicas relacionadas con la menopausia.*

LIVEWORKSHEETS