

JORNADAS SALUD Y MUJER

Con motivo del Día Internacional
por la Salud de las Mujeres

DEL 23 AL 27 DE MAYO DE 2022

INSCRIPCIONES:

- En Concejalía de Mujer C.P. Abogados de Atocha C/ Londres 11 B Primera Planta. Teléfono: 91 6783863 en horario de 9.00 a 14.00 Horas.
- A través de Correo Electrónico: cursosmujer@ayto-torrejon.es

LUNES 23 DE MAYO DE 2022 DE 10.00 A 12.00 horas.

PATOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO EN LA MUJER: Dr. Daniel Martínez Campo, ginecólogo de la Unidad de Suelo Pélvico del Hospital Universitario de Torrejón.



Abordaremos la patología más frecuente del suelo pélvico. El prolapso, la incontinencia urinaria de esfuerzo y de urgencia. Los factores de riesgo, prevención y tratamiento de esta patología.

MARTES 24 DE MAYO DE 18.00 A 20.00 horas:

CÁNCER DE MAMA: Dra. Gloria Costa Martínez, ginecóloga de la Unidad de Mama del Hospital Universitario de Torrejón.

En esta charla abordaremos el diagnóstico, tratamiento, así como la prevención del cáncer de mama. Posteriormente tendremos tiempo para resolver vuestras dudas y preguntas.



MIÉRCOLES 25 DE MAYO DE 10.00 A 12.00 horas



SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES: Tania Antolín Serna, enfermera especialista de la Unidad de Salud Mental del Hospital Universitario de Torrejón.

La salud mental está relacionada con el ritmo que llevamos en nuestro día a día. Saber gestionar el estrés o conocer qué es la resiliencia es clave para nuestro bienestar físico y emocional.

JUEVES 26 DE MAYO DE 18.00 A 20.00 horas:

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA: Begoña Gonzalo Guijarro, enfermera de Endocrinología del Hospital Universitario de Torrejón.

La menopausia es una situación fisiológica en la que se sufren una serie de cambios, por ello es importante mantener unos hábitos higiénico-dietéticos óptimos.



VIERNES 27 DE MAYO:



MÁSTER CLASS DE TAICHÍ: Una forma suave de combatir el Estrés.
De 11.00 a 12.30 horas.

A cargo de la Asociación Vida Om. El Taichí ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, además de aumentar la flexibilidad y el equilibrio para las mujeres participantes.

MÁSTER CLASS DE YOGA PARA LA SALUD: De 18.00 a 19.30 horas.

A cargo de la Asociación Vida Om. Las participantes aprenderán teoría y práctica de yoga para la mujer, diversas técnicas de pranayama, meditación y asana podrán contar con un tiempo para ellas y los beneficios que tiene el yoga para la salud física, psicológica y emocional.



TODAS LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁN EN EL C.P. ABOGADOS DE ATOCHA.

C/ LONDRES 11^ºb