

**FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA****MPE-SGC-FR-03****Formato****Versión: 05****Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación****Aprobación:  
26/02/2025**

Fecha:	20/10/2025			Hora Inicio:	10:00 a.m.		Hora Fin:	12:00 p.m.		
Actividad:	Comité		Reunión		Auditoria		Capacitación	X	Otros	
Lugar:	FAMAC LTDA					Sede:	EL PRADO			
Asunto:	CAPACITACIÓN									
Objetivo:	MENOPAUSIA Y ESTILO DE VIDA									
Responsable(s) convocatoria:	NIDIA EUGENIA RAMIREZ TOLEDO									

**CONVOCADOS E INVITADOS***Conversiones ( C = Convocado I = Invitado)*

Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
USUARIOS PRESENTES EN LA IPS			X	

**REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS***Estado( Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)*

COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
No se contaban con compromisos previos			

**AGENDA****1. Menopausia y estilo de vida.****DESARROLLO DE LA AGENDA****TEMA 1. (Coloque aquí el tema)**

<b>Elaboró:</b>	<b>Revisó:</b>	<b>Aprobó:</b>	<b>Fecha de Aprobación</b>
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

## OBJETIVOS

**Objetivo general:** Brindar información clara y comprensible sobre la menopausia, sus síntomas, cuidados y formas de afrontarla con bienestar físico y emocional.

### Objetivos específicos:

- Explicar qué es la menopausia y sus etapas.
- Identificar los principales síntomas y cambios hormonales.
- Promover el autocuidado y hábitos saludables.
- Desmitificar creencias erróneas.
- Orientar sobre cuándo consultar al médico.

## ¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es una etapa natural de la vida de la mujer que marca el fin de los ciclos menstruales. Se diagnostica después de 12 meses consecutivos sin menstruación y suele presentarse entre los 45 y 55 años.

Etapas: perimenopausia, menopausia y posmenopausia. En cada una ocurren cambios hormonales, especialmente una disminución en los niveles de estrógeno y progesterona.

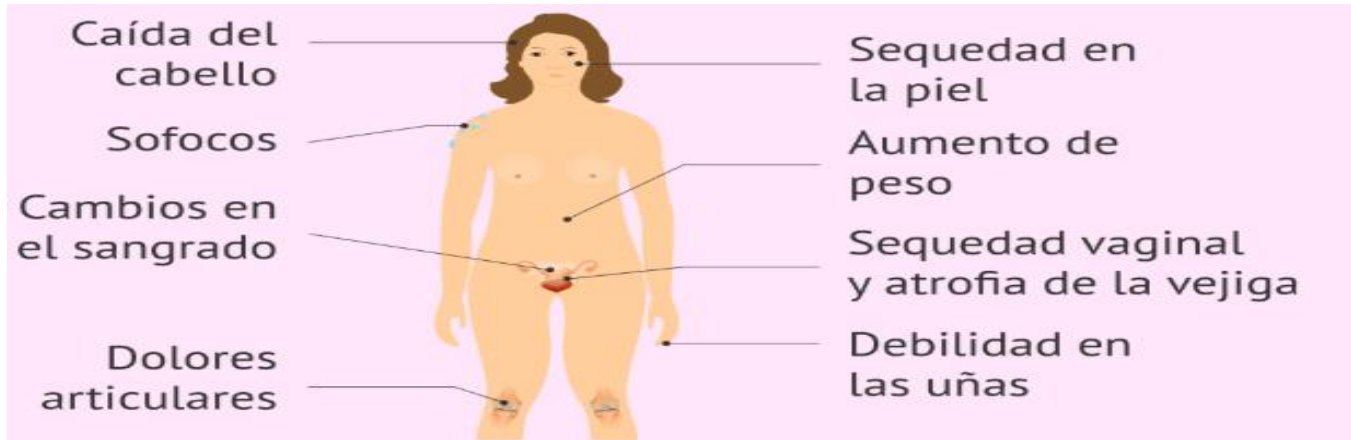


## CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

Durante esta etapa pueden presentarse diversos síntomas como:

- Sofocos y sudoraciones nocturnas.
- Cambios en la piel y el cabello.
- Alteraciones del sueño y el estado de ánimo.
- Disminución del deseo sexual.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	



## CUIDADOS Y HÁBITOS SALUDABLES

Para afrontar la menopausia con bienestar se recomienda:

- Mantener una alimentación balanceada, rica en calcio, frutas, verduras y proteínas magras.
- Realizar ejercicio físico regular, como caminar o nadar.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Practicar técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Cuidar la salud sexual mediante comunicación abierta con la pareja.



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

## APOYO MÉDICO Y TERAPÉUTICO

Es importante mantener controles médicos regulares. Algunos exámenes recomendados son:

- Citología cervicouterina.
- Mamografía.
- Densitometría ósea.

Tratamientos posibles: terapia hormonal (según valoración médica), fitoterapia, suplementos vitamínicos y asesoría en salud mental.



## BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOESTIMA

La menopausia puede generar cambios emocionales importantes. Es fundamental mantener una actitud positiva y cuidar la autoestima.

Recomendaciones:

- Compartir experiencias con otras mujeres.
- Buscar apoyo en familia y amigos.
- Practicar actividades que generen bienestar emocional.

## MITOS Y REALIDADES SOBRE LA MENOPAUSIA

**Mito:** La menopausia es una enfermedad. **Realidad:** Es un proceso natural.

**Mito:** Se acaba la feminidad. **Realidad:** La mujer conserva su identidad y capacidad de disfrutar la vida.

**Mito:** No se puede disfrutar la sexualidad. **Realidad:** La sexualidad puede mantenerse plena con comunicación y cuidado.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	



## ACTIVIDAD PARTICIPATIVA

**Propuesta:** realizar un conversatorio donde las participantes compartan sus experiencias, emociones y dudas sobre la menopausia.

También se puede incluir un ejercicio de respiración o relajación guiada.

## CONCLUSIONES

La menopausia no debe verse como el final de la vida fértil, sino como el inicio de una nueva etapa. Con información, autocuidado y acompañamiento médico, puede vivirse con equilibrio, salud y plenitud.

## RECOMENDACIONES LOCALES DE SALUD

- Asistir a controles médicos anuales en su EPS o IPS de confianza.
- Participar en programas de promoción y prevención de la salud de la mujer (citologías, mamografías, control de peso, presión arterial).
- Consultar al médico ante síntomas persistentes o molestos.
- Acudir a los puntos de atención de la Secretaría de Salud Municipal para recibir orientación gratuita.
- Recordar que la salud integral incluye el bienestar físico, mental y social.



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

**COMPROMISOS ADQUIRIDOS**

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Continuar con procesos de capacitación		Nidia Eugenia Ramírez Toledo

**LISTADO DE ASISTENCIA**

Se anexa a esta acta Listado de Asistencia MPE-SGC-FR-05 con las firmas de los asistentes a la actividad.



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta Auxiliar de Calidad	Yulieth Parra López Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	26/02/2025

## SEÑALES Y SÍNTOMAS DE MENOPAUSIA

A medida que te acercas a la mediana edad, es posible que notes varios cambios. Algunos pueden estar relacionados con el envejecimiento, pero otros pueden relacionarse a la menopausia. Esto es lo que debes tener en cuenta:

### PERIODOS IRREGULARES

Tu ciclo menstrual puede volverse impredecible, con periodos más cortos, más largos, más abundantes o más ligeros que lo usual.

### SEQUEDAD VAGINAL

La reducción de los niveles de estrógeno puede causar que los tejidos vaginales se vuelvan más secos y finos.

### INCONTINENCIA O INFECCIONES URINARIAS

Es posible que experimentes una necesidad repentina de orinar o pérdidas de orina durante actividades como la risa o el ejercicio.

### CALORES

Son sensaciones de calor intenso, generalmente acompañadas de sudoración y enrojecimiento, que pueden durar entre varios segundos y varios minutos.

### CAMBIOS DE HUMOR

La fluctuación de las hormonas puede generar cambios de humor, irritabilidad y hasta depresión.

### SUDORES NOCTURNOS

Los calores pueden ocurrir durante el sueño, y llevar a una sudoración abundante y a la interrupción del descanso.

SI EXPERIMENTAS ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, CONSULTA A TU MÉDICO PARA QUE TE OFREZCA GUÍA Y APOYO.

Día	Nombre Completo del Usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
	Luz Mery Guarvizo B	26620061	71	Colabor	310249226	luzmery989@hotmail.com	Luz Mery
	Lucrecia Useche Useche	40763257	63	Colabor	310228086	lucrecia.useche@hotmail.com	Lucrecia Useche
	Mireya Empentri Quironez	40585172	66	Colabor	3142321017	miemquie@yahoo.es	Mireya
	Henry Galindo Ayala Fajardo	79314685	61	Colabor	3108643829	orlando.hyalaf23@gmail.com	Henry Galindo
	Mercedes Munier de Caprazho	40766378	70	Colabor	3144751981	nunezmercedes347@gmail.com	Mercedes
	Juan Doroteo Cuellar Ibarra	17634170	64	Colabor	3124483996	juand47@yahoo.es	Juan Doroteo
	Humberto Peralta Murcia	17622900	78	Benef.	3112336977		Humberto
	José Edgar Parra Saenz	4912325	73	Benef.	3024808584	Josedgarparrasaenz@gmail.com	José Edgar
	Mariana Silva H.	40756042	69	Ben.	320337042	LuchaVargas@hotmail.com	Mariana
	María Josefina Calderón Rojas	41.456.335	76	Colabor	3108826918	finicalro@yahoo.es	Josefina C.R.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta Auxiliar de Calidad	Yulieth Parra López Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	26/02/2025