

Esta iniciativa ha sido diseñada para aclarar conceptos y conocer las recomendaciones terapéuticas actualizadas para mejorar la calidad de vida

LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE Y LA FUNDACIÓN INGADA ANALIZAN LA RELACIÓN ENTRE MENOPAUSIA Y TDAH EN UNA JORNADA MULTIDISCIPLINAR EL 31 DE ENERO

A Coruña, 22 de enero de 2026.- La Fundación María José Jove y la Fundación INGADA organizan el próximo **31 de enero** la jornada **“Menopausia y TDAH: una mirada desde la prevención”**. A través de esta iniciativa se reunirá a profesionales de distintas especialidades sanitarias con el objetivo de ofrecer una visión integral sobre los cambios físicos, cognitivos y emocionales que atraviesan las mujeres durante la menopausia, así como su relación con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

El encuentro, que se desarrollará durante toda la mañana, contará con un programa multidisciplinar para aclarar conceptos, conocer las recomendaciones terapéuticas actualizadas para mejorar la calidad de vida y ofrecer información sobre prevención de enfermedades. En concreto, se abordarán aspectos clave como los tratamientos ginecológicos, la salud de la piel y las mucosas, las alteraciones de memoria y funciones ejecutivas, la salud osteomuscular, el ejercicio físico, los cambios hormonales y la prevención del riesgo cardiovascular.

Entre las ponencias destacan intervenciones de especialistas en Ginecología, Dermatología, Neurología, Reumatología, Endocrinología, Medicina Familiar, Ciencias de la Actividad Física y Neuropsicología, quienes ofrecerán información actualizada y basada en la evidencia científica.

Además, se tratarán aspectos fundamentales del autocuidado, la salud mental, la higiene del sueño y el entorno familiar, elementos clave para mejorar la calidad de vida de las mujeres en esta etapa vital.

El acceso a la jornada es gratuito, pero dada la limitación de aforo, se requiere inscripción previa en <https://forms.gle/bcG7Q1hzYqD4jBLPA>. El plazo para solicitar la participación permanecerá abierto hasta este domingo, 25 de enero, a las 14.00 horas.

Para más información:

Rubén García Martínez. M. 659 970 674

Web: www.fundacionmariajosejove.org

Instagram: www.instagram.com/fundacionmariajosejove

PROGRAMA COMPLETO DE LA JORNADA

09.00 horas

Inauguración.

Dr. Ángel Carracedo, presidente de la Fundación Ingada.

Felipa Jove, presidenta de la Fundación María José Jove.

09.30 – 10.00 horas

Menopausia y perimenopausia. Tratamientos.

José Ignacio Ramos Calahorra. Especialista en Ginecología y Obstetricia.

10.00 – 10.30 horas

Menopausia, piel y mucosas.

María del Pilar Arévalo Bermúdez. Especialista en Dermatología y Venereología.

10.30 – 11.00 horas

Funciones ejecutivas. Alteraciones de memoria.

Gema Vicente Peracho. Especialista en Neurología.

11.00 – 11.30 horas

Salud osteomuscular. Osteoporosis. Osteoartritis.

Fe Rodríguez Núñez. Especialista en Reumatología.

DESCANSO

12.00 – 12.30 horas

Ejercicio físico recomendado a partir de la menopausia.

Paula García Tenorio. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

12.30 – 13.00 horas

Cambios hormonales en la menopausia.

Cristina Tejera Pérez. Especialista en Endocrinología y Nutrición.

13.00 – 13.30 horas

Prevención de enfermedades crónicas. Riesgo cardiovascular.

Ángeles Varela Calvo y Elvira Ferrer Vázquez. Especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria.

13.30 – 14.00 horas

Salud mental. Autocuidado. Higiene del sueño. Cuidados en el entorno familiar.

Ana Fátima Gómez Suárez. Neuropsicóloga.

14.00 – 14.30 horas

Preguntas y fin de la jornada.