

Jornadas de Sensibilización

HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVOS

- Conocer conceptos Hábitos saludables, Determinantes de la Salud, Estilo de vida, Medio Ambiente, Biología humana
- Conocer los factores de riesgo cardiovasculares y su prevención a través de una dieta equilibrada y cardiosaludable.

DURACION

60 a 90 min.

CONTENIDOS

- Explicación de la sensibilización. Concepto y determinantes de la salud
- Factores de riesgo cardiovascular modificables y no modificables
- Riesgos de la hipertensión arterial
- Obesidad. Concepto, medida y prevención
- Colesterol. Tipos de colesterol
- Actividad física
- Riesgos del alcohol
- Tabaco
- Alimentación Saludable. Nutrientes. Reconocimiento de los malos hábitos alimentarios
- Cancer. Código europeo contra el cáncer.
- Higiene postural
- Importancia del sueño. Insomnio. Transtornos por trabajo a turnos

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales