



**Código:** P21.12 **Título:** HÁBITOS SALUDABLES

<b>Dirigido a:</b>		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/>		
P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Número de horas:</b>		<b>Número máximo de participantes:</b>
1 hora y 30 minutos		Aforo ilimitado
<b>Fechas:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Horario:</b>
3 de noviembre 2021	MS TEAMS	16:00 a 17:30 horas
<b>Modalidad y carácter de la actividad formativa:</b>		
<b>Modalidad:</b>		<b>Carácter:</b>
<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Semipresencial <input checked="" type="checkbox"/> Online		<input type="checkbox"/> Obligatoria <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria
<b>Requisitos:</b>		
No se requiere		
<b>Breve presentación</b>		
Jornada de sensibilización sobre los factores de riesgo cardiovasculares y su prevención.		
<b>Formadoras/es:</b>		



- María Vila Olloqui, médico del Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ.
  - Especialista en medicina familiar y comunitaria.
  - Especialista en medicina del trabajo.
  - Técnico superior de prevención de riesgos laborales.

#### Competencias que se pretenden:

Conocer los factores de riesgo cardiovasculares (obesidad, hipertensión arterial, sedentarismo...) y su prevención a través de una dieta equilibrada y cardiosaludable.

#### 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
- Actividad física
- Código europeo contra el cáncer (2015)
- Riesgos del alcohol
- Tabaco
- Mente saludable
- Reconocimiento de los malos hábitos alimentarios

#### Acreditación

Solo asistir.