

Jornadas de Sensibilización

HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVOS

- Conocer los factores de riesgo cardiovasculares (obesidad, hipertensión arterial, sedentarismo...) 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
- Actividad física
- Código europeo contra el cáncer (2015)
- Riesgos del alcohol
- Tabaco
- Mente saludable
- Reconocimiento de los malos hábitos alimentarios