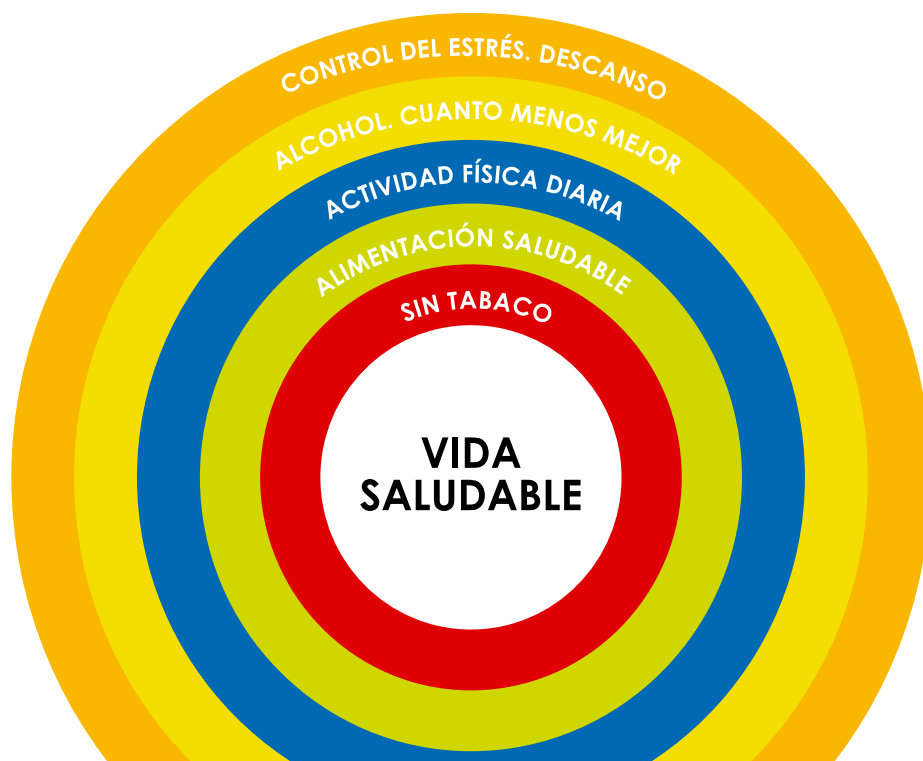


Los Círculos de la **VIDA SALUDABLE**



Cuidándote, darás en la diana

CURSO ONLINE DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PARA TÉCNICOS MUNICIPALES
MEDIADORES SOCIOSANITARIOS

4 OCTUBRE - 4 NOVIEMBRE 2022

Certificado por la Dirección General de Salud Pública
del Servicio Canario de la Salud del Gobierno de Canarias

circulosdelavida.es

CURSO ONLINE DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA TÉCNICOS MUNICIPALES MEDIADORES SOCIOSANITARIOS

Modalidad	Online
Destinatarios/as	Técnicos municipales que actúen como mediadores sociosanitarios
Nº de plazas	40 plazas atendiendo al orden de inscripción
Duración	30 horas
Fechas de celebración	del 4 de octubre al 4 de noviembre de 2022

Los Círculos de la VIDA SALUDABLE son una forma de expresar de manera didáctica las principales recomendaciones para reducir el impacto de los determinantes de las enfermedades no transmisibles (y/o crónicas), y propiciar hábitos de vida saludables. Desde esta perspectiva las diferentes recomendaciones confluyen, como si de círculos concéntricos se tratara, en un punto central que representa la VIDA SALUDABLE.

Objetivo

Dotar al alumnado de conocimientos y habilidades en materia de hábitos de vida saludable, promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), contenidos en Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

Contenidos

- **Unidad didáctica 1.** Introducción: Promoción de la salud, los “hábitos de vida saludables” y su relación con las ENT.
- **Unidad didáctica 2.** Sin tabaco: Tabaco, epidemia del siglo XXI. Influencia en la salud
- **Unidad didáctica 3.** Alimentación saludable y sostenible. Promoción de la Educación nutricional para favorecer la elección de un patrón alimentario saludable, sostenible y seguro. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- **Unidad didáctica 4.** Actividad física, ejercicio físico y deporte colectivo. ¿Por qué es beneficioso la realización del ejercicio físico en nuestras vidas? Tiempo, Frecuencia e Intensidad. Aeróbico y anaeróbico.
- **Unidad didáctica 5.** Alcohol, cuanto menos mejor: El alcohol en tu cuerpo: ¿Qué sucede en realidad? ¿Cuándo pone en riesgo a nuestra salud?
- **Unidad didáctica 6.** Control del estrés. Descanso: ¿Cómo influye el estrés en nuestra salud? ¿Por qué es beneficioso el descanso? Estrategias para prevenirlo o minimizarlo.

Metodología

El curso se impartirá en la modalidad de formación online. La metodología está basada en el autoestudio de la persona participante con el apoyo del equipo docente.

Criterios para obtener el diploma

Estudio de los contenidos multimedia. Responder adecuadamente al 60% de las preguntas planteadas en el test de cada unidad didáctica.

Coordinación

Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud del Gobierno de Canarias.

Autores

Alicia Isabel Hernández Díaz, Carlos Antonio Torres Lana, Carmen Teresa Pitti González, José Ramón Rodríguez Borges, Juana María Reyes Melián, María Elena Calvo Fernández, María Gladys Gómez Santos.

Inscripción

Gratuita desde el día 26 de septiembre al día 2 de octubre de 2022.



circulosdelavida.es