

Promoción de la Salud - Por unos hábitos cardiovasculares saludables

La salud no es cuestión de suerte, si no de cuidados. Unos buenos hábitos de vida y unos entornos seguros y saludables, en casa, en el trabajo y en la comunidad, van a favorecer una buena salud en la edad adulta y una buena calidad de vida en la vejez. Hay factores de riesgo sobre los que no podemos actuar, como son la edad, el sexo o la predisposición genética a padecer determinadas enfermedades. Otros, si son modificables y están relacionados con hábitos de vida poco saludables y que son adquiridos a lo largo de la vida, como por ejemplo llevar una dieta poco equilibrada, abusar del consumo de alcohol, fumar o no realizar ejercicio físico de forma regular.

La modificación de estos factores de riesgo ha demostrado de manera inequívoca la **reducción en las tasas de mortalidad y morbilidad de la población general**, sobre todo en relación con enfermedades cardiovasculares.

Aunque sabemos que no hay una fórmula mágica para tener un corazón sano, desde Prevención Navarra queremos contribuir a disminuir el riesgo cardiovascular y a mejorar la salud y la calidad de vida de nuestra población laboral

Objetivo del curso:

Sensibilizar a toda la población laboral sobre la necesidad de mejorar nuestros hábitos de vida para reducir nuestro riesgo cardiovascular y mejorar nuestro bienestar físico y mental. Al estar más sanos y más contentos vamos a mejorar nuestra capacidad de trabajo y vamos a producir más.

Modalidad: Semipresencial

Crédito horario: 4 horas (3 horas presencial + 1 hora a distancia)

Contenido: 7 aliados para llevar una vida más saludable:

1. Evita el consumo de tabaco y reduce el consumo de alcohol
2. Lleva una dieta sana y equilibrada
3. Realiza actividad física de forma regular
4. Controla tu presión arterial
5. Controla tu azúcar y tu colesterol en sangre
6. No te estreses: te enseñamos técnicas de relajación a través de la respiración
7. Descansa lo suficiente: practica unos buenos hábitos de sueño

- Ejercicios prácticos que te permitirán comprobar si tus hábitos de vida son sanos o por el contrario estás más alejado de lo que tú creías de lo que se entiende por vida saludable.

Formación Bonificable: Acción formativa dirigida a la formación continua de hasta un máximo de 15 trabajadores de la empresa participante y financiada en su totalidad o en parte, con cargo a los créditos anuales de formación, mediante las bonificaciones en las Cuotas de la Seguridad Social (hasta un 100 % bonificable).