

VII. Educación para la salud

11. Enfermedades por falta de estilos de vida saludables

Descripción

Los estilos de vida son determinantes en la salud de las personas. Hay un conjunto de comportamientos que los constituyen: la forma en la que las personas se alimentan, viven el ocio, consumen, se relacionan socialmente, descansan o dan sentido a la vida, etc. Estos comportamientos están profundamente relacionados con la salud.

Actualmente, se ha constatado en la población un aumento de enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad, tales como la diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial y las hipercolesterolemias, etc que están muy relacionados con hábitos de vida inadecuados.

Con esta actividad, de promoción de la salud, se pretende dar a conocer la importancia que tiene el fomento de estilos de vida más saludables.

Objetivos

- Adquirir nociones fundamentales sobre las principales enfermedades que se derivan del consumo de una dieta no saludable y por la falta de ejercicio físico.
- Conocer las causas por las que se producen estas enfermedades y complicaciones que se derivan.
- Motivar al paciente para que tome conciencia sobre su enfermedad.
- Aprender la importancia que tiene para nuestra salud adquirir hábitos saludables.

Contenidos

- Sobrepeso y obesidad: concepto, situación actual, clasificación. consecuencias y prevención.
- Diabetes: definición, situación actual, clasificación, síntomas y signos de la diabetes, diagnóstico, complicaciones, prevención y tratamiento.
- Hipertensión arterial: definición, su importancia y frecuencia, tipos, complicaciones, síntomas, consejos, tratamiento, reglas de oro para hipertensos.
- Hipercolesterolemia: concepto, el colesterol y sus tipos, los triglicéridos. factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, recomendaciones generales para control del colesterol, tratamiento, efectos adversos.
- Estilos de vida saludables: alimentación saludable y actividad física

Dirigido a

Centros de Educación Permanente de Personas Adultas.

Duración

90 minutos

Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

La Concejalía de Medio Ambiente, Salud y Mantenimiento Integral de la Ciudad del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad.

Calendario

Durante el curso escolar.

Actividades

Se desarrollará un taller de noventa minutos de duración aproximadamente, utilizando presentaciones con imágenes comentadas y realizando, al final de la intervención, actividades didácticas con el objetivo de afianzar los conocimientos adquiridos.

Observaciones

El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo.

Organiza

Concejalía de Medio Ambiente, Salud y Mantenimiento Integral de la Ciudad.

Tramitación de solicitudes

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo. Servicio de Educación

C/ Horno de San Matías, 4

18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org