

**Modalidad:**

Presencial, Teórico-Práctico. Con la modalidad de dinámica de grupo y participativa.

**Destinatarios:**

Responsables o Técnicos de las áreas de Salud, Promoción de la Salud, Servicios Sociales, Deportes y Juventud pertenecientes a los Ayuntamientos de Canarias.

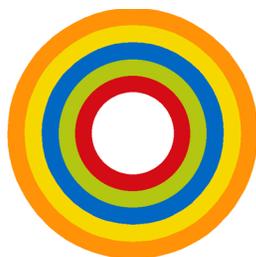
**Nº de plazas:** Máximo 50.

**Duración:** 20 horas.

**Horario:** 9:00 - 14:00 hs. (descanso 11.00-12.00).

**Fechas de celebración:** 21-25 de julio.

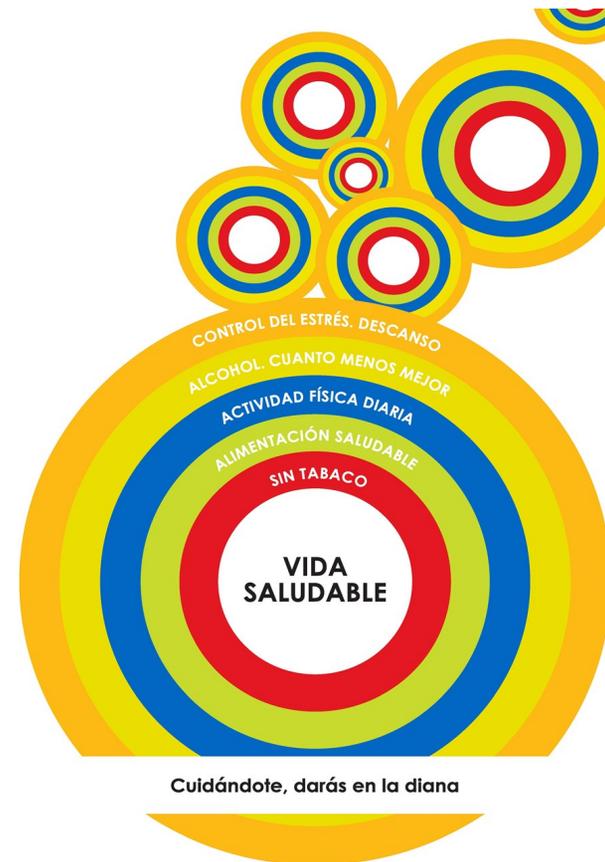
**Lugar celebración:** Universidad de Verano de Adeje.



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**



[circulosdelavida.es](http://circulosdelavida.es)



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**CURSO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

**21-25 de julio de 2014**



Coordinado por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, se propone un programa y estrategia de promoción de la salud: Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

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 General:**

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.

### **Unidades temáticas:**

#### **Día 1: 21 de julio de 2014.**

- Presentación del curso: Introducción a la promoción de la salud, hábitos de vida saludables y su relación con las enfermedades no transmisibles, en el contexto de la salud pública. Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.

Dr. José Díaz-Flores Estévez. Director General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias.

- Enfermedades no transmisibles más frecuentes y/o evitables. Factores de riesgo o protección para la salud de las enfermedades no transmisibles.

Dr. Domingo Núñez Gallo.

- Tabaco y salud.
- Taller: "Sin tabaco".

D. Manuel León Farray.

#### **Día 2: 22 de julio de 2014.**

- Competencias de las Administraciones Públicas en materia de Salud Pública. Ley de Racionalización y Sostenibilidad de las Administraciones Locales (27/2013, del 27 de diciembre).

D. Alberto Lemes Bonilla.

- Actividad física para la salud.
- Niveles de actividad física recomendados: tiempo, frecuencia e intensidad.
  - Jóvenes, de 5 a 17 años.
  - Adultos, de 18 a 65 años.
  - Mayores, de 65 años en adelante.

- Taller: "Actividad física diaria".

D. Manuel León Farray.

#### **Día 3: 23 de julio de 2014.**

- Alimentación y nutrición. Macronutrientes, micronutrientes y su impacto en la salud. Obesidad y malnutrición. Carencias. Situación en Canarias.

- Taller: "Alimentación saludable".

Dra. Rosa G. Suárez López de Vergara.

#### **Día 4: 24 de julio de 2014.**

- Alcohol, cultura y sociedad.
- Características del alcohol.
- Impacto en el nuestro organismo y salud.
- Taller: "Alcohol, cuanto menos mejor"

D<sup>a</sup>. Natividad Rodríguez Santana

#### **Día 5: 25 de julio de 2014.**

- Psicología de la salud.
- Estrés. Que es el estrés. Situaciones que se suelen asociar con más frecuencia al estrés. Estrategias para prevenir o minimizar el estrés.

- Taller: "Control del estrés. Descanso".

- Diseño de un Programa de Intervención. Metodología.

Dra. Carmen T. Pitti González