

**Modalidad:**

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

**Destinatarios/as:**

Personal socio-sanitario pertenecientes a ONGs.

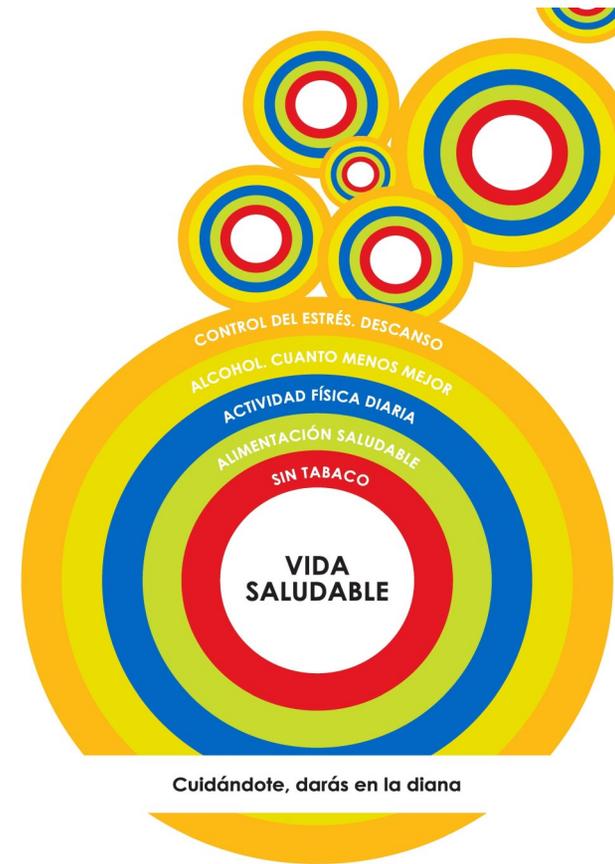
**Nº de plazas:** 25.

**Duración:** 20 horas.

**Horario:** 9:30 - 13:30 hs.

**Fechas de celebración:** 16, 17, 18, 19, y 20 de mayo de 2016

**Lugar celebración:** Sala de Juntas, planta 10. Edificio de Usos Múltiples II. C/ Profesor Agustín Millares Carló, 18. 35003 Las Palmas de Gran Canaria



Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**Curso-taller de Formación de Formadores en VIDA SALUDABLE**

**16,17,18,19 y 20 de mayo de 2016**



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



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: 16 de mayo de 2.016**

- Introducción a la promoción de la salud, hábitos de vida saludables y su relación con las enfermedades no transmisibles. Los Círculos de la VIDA SALUDABLE.
- Tabaco y salud.
- Taller: "Sin tabaco".  
Dr. Antonio Torres Lana.

#### **Día 2: 17 de mayo de 2.016**

- Alimentación y nutrición. Macronutrientes, micronutrientes y su impacto en la salud. Obesidad y malnutrición. Carencias. Situación en Canarias.
- Taller: "Alimentación saludable".  
Dra. Ana Pedrosa.

#### **Día 3: 18 de mayo de 2.016**

- 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 4: 19 de mayo de 2.016**

- El voluntariado y la Promoción de la Salud  
D<sup>a</sup> Eugenia Suárez Díaz
- 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: 20 de mayo de 2.016**

- 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