

## GUIÓN “SALUD Y ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES” Noviembre 2013- Abril 2014

### CALENDARIO / HORARIO

Días: miércoles, del 6 de noviembre de 2013 al 9 de abril de 2014.

Horario: 11:30 a 13:00 horas. (20 sesiones, 30 horas lectivas)

### OBJETIVOS

- Conocer las enfermedades más frecuentes y aprender hábitos de vida saludable para su prevención.

### METODOLOGÍA

Activa participativa, que fomente la reflexión individual y colectiva.

### CONTENIDOS:

- **6 de noviembre:** ¿Qué es la salud?. Factores determinantes de la salud.
- **13 de noviembre:** ¿Por qué enfermamos?. Principales factores de riesgo y de protección.
- **20 de noviembre:** Enfermedades cardiovasculares más frecuentes.
- **27 de noviembre:** Factores de protección frente a las patologías cardiovasculares.
- **4 de diciembre:** Hablemos del cáncer: ¿Qué es el cáncer?
- **11 de diciembre:** El cáncer, ¿Se puede prevenir?
- **18 de diciembre:** Diagnóstico del cáncer y posibilidades de tratamiento.
- **8 de enero:** Sobrepeso y obesidad. ¿Por qué engordamos?
- **15 de enero:** Pilares fundamentales del tratamiento del sobrepeso y la obesidad.
- **22 de enero:** Estrés. Trastornos de Ansiedad. Depresión. ¿Qué me pasa?
- **29 de enero:** Controla mis nervios. Aprendo a relajarme.
- **5 de febrero:** Emociones y pensamientos, que no nos dominen. Ejercicios prácticos.
- **12 de febrero:** Enfermedades osteo-articulares, conceptos básicos.
- **19 de febrero:** Ejercicios de higiene postural.
- **26 de febrero:** Conociendo a la diabetes.
- **5 de marzo:** Enfermedades comunes más frecuentes I.
- **12 de marzo:** Enfermedades comunes más frecuentes II.
- **19 de marzo:** Por determinar.
- **26 de marzo:** Repaso del curso. Resolviendo dudas.
- **2 de abril:** Realizo mi proyecto de salud. (Sesión práctica)
- **9 de abril:** Conclusiones, evaluación y clausura.

**DOCENTES:** Profesionales de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles.

**REFERENTE DEL CURSO:** M<sup>a</sup> Luisa Ojeda Iglesias.