

CAMPAÑA DE HÁBITOS SALUDABLES

Las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, el sobrepeso, el tabaquismo, el estrés, están causando verdaderos estragos en la salud de la población, sobrecargando la sanidad pública, vaciando las arcas del estado y disminuyendo el rendimiento y la competitividad de las empresas. Está comprobado el efecto beneficioso de programas de educación. Si a ello añadimos el interés creciente de la población por cuidarse y la visión del médico del Siglo XXI, se hace evidente la necesidad de repetir desde el Colegio de Médicos esta II Campaña de Hábitos Saludables.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Dirigido a: todos los colegiados, médicos de empresas, médicos de Spas y balnearios (turismo de salud), asociaciones de enfermos, maestros, directores de Recursos Humanos y la población de Málaga en general.

¿CÓMO SE ORGANIZARÁ?

Se organizará una conferencia al mes durante 6 meses, de febrero a julio de 2009. En las conferencias se presentará un video de corta duración seguido de una breve exposición con ruegos y preguntas. Se buscará transmitir la información de una manera concisa, práctica y amena.

CALENDARIO

1. Sesión: Presentación. 10 de febrero de 2009

Rueda de prensa e invitación a los medios de comunicación. Se realizará un desayuno saludable en el Colegio Médico para presentar la II Campaña de Hábitos Saludables.

Lugar: Club médico

Hora: 10.30 horas

2. Sesión: Nutrición. 19 de febrero de 2009

- Conceptos básicos.
- Principios para una alimentación adecuada.
- Pon colores en tu plato.
- Guía práctica de educación alimenticia.
- El agua, esencial para su salud.

Lugar: Sala Oliva

Hora: 20.30 horas

3. Sesión: Actividad física-ejercicio. 12 de marzo de 2009

- El ejercicio: sinónimo de buena salud.
- Conciencia de movimiento.
- Manteniendo una buena forma física.
- Pirámide de ejercicios adecuado Salusline.
- Cómo mantener el hábito del ejercicio.
- La buena forma física empieza por caminar.
- Ejercicios en la oficina.

Lugar: Sala Oliva

Hora: 20.30 horas

4. Sesión: Armonía mental. 16 de abril de 2009

- El poder de la mente.
- Aplicar el pensamiento y la palabra a la salud.
- El cuerpo afecta a la mente.
- Una filosofía personal de vida
- Pirámide Salusline de armonía mental
- Paz personal.
- Una sonrisa.
- Conciencia y manejo del tiempo.

Lugar: Sala Oliva

Hora: 20.30 horas

5. Sesión: Habilidades indispensables.

14 de mayo de 2009

- Respiración.
- Concentración.
- Relajación.
- Visualización.
- Postura corporal adecuada.
- Valores humanos.

Lugar: Sala Oliva

Hora: 20.30 horas