



VII. Educación para la salud

9. Enfermedades por falta de hábitos saludables

Descripción

Actualmente, se ha constatado en niños/as, jóvenes y adultos/as un aumento de enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad, tales como la diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial y las hipercolesterolemias.

Estas enfermedades están en relación con hábitos de vida inadecuados. Una mala alimentación, el sedentarismo y el exceso de peso son factores de riesgo para la aparición de las mismas.

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. Obesidad Infantil. Prevención.
- Diabetes: Definición. Situación actual. Clasificación. Síntomas y signos de la diabetes. Diagnóstico. Complicaciones. Prevención y tratamiento.
- Hipertensión arterial: Definición. 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.
- Hábitos de vida sana: alimentación saludable y actividad física

Dirigido a

Centros de Educación Permanente de Personas de Adultas.

Duración

90 minutos

Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

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

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