



## VII. Educación para la salud

### 11. Enfermedades por Falta de Estilos de Vida Saludables (Ed. Adultos)

#### Descripción

Los estilos de vida son determinantes en la salud de las personas. Hay un conjunto de comportamientos que los constituyen: la forma en la que las personas se alimentan, viven el ocio, consumen, se relacionan socialmente, descansan o dan sentido a la vida, etc. Estos comportamientos están profundamente relacionados con la salud.

Actualmente, se ha constatado en la población un aumento de enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad, tales como la diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial y las hipercolesterolemias, etc., que están muy relacionados con hábitos de vida inadecuados.

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 y prevención.
- Diabetes: definición, situación actual, clasificación, síntomas y signos de la diabetes, diagnóstico, complicaciones, prevención y tratamiento.
- Hipertensión arterial: definición, su 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.
- Estilos de vida saludables: alimentación saludable y actividad física

#### Dirigido a

Centros de Educación Permanente de Personas Adultas.

#### Duración

90 minutos.

#### Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

La Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada, subvenciona íntegramente el coste de esta actividad.

#### 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.



**Organiza**

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo.

**Tramitación de solicitudes**

Servicio de Educación.

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad.

Ayuntamiento de Granada.

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)

Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)