

FORMACIÓN

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

10, 17 y 24 de noviembre y 1 de diciembre



Coordina: Dra Isabel Nerin, Doctora en Medicina y Licenciada en Psicología

La primera causa de muerte en España es la enfermedad cardiovascular que, a su vez, es la patología más relacionada con el estilo de vida. La mala alimentación o el sedentarismo, entre otras, son conductas que constituyen importantes factores de riesgo para enfermar. Solo este dato justifica invertir en la formación de la población general y capacitarla para modificar su estilo de vida. Por otra parte, España es uno de los países con mayor expectativa de

vida (83 años de media), lo que obliga a trabajar en edades precoces el concepto de "envejecimiento saludable". Los principales pilares de un estilo de vida saludable son la alimentación, la actividad física, el manejo adecuado de las emociones y el control del estrés, aspectos todos ellos a desarrollar a lo largo de este curso. Se incluye además una última sesión sobre estrategias generales de supervivencia en situaciones de urgencia.

Colabora:

**Cámara**  
Zaragoza

Organiza:

 **SEMG Aragón**  
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia



Cátedra SEMG  
de Estilos de Vida y  
Promoción de la Salud  
**Universidad Zaragoza**



## OBJETIVOS

- » Incrementar la información sobre las conductas que contribuyen a llevar un Estilo de Vida Saludable.
- » Conocer estrategias prácticas en relación con la dieta y la actividad física que contribuyen a mejorar nuestra salud.
- » Capacitar a las personas para un mejor control de las emociones y del estrés.
- » Desarrollar habilidades como gestores de nuestra propia salud y de la salud ajena en determinadas situaciones de urgencias.



**10 de noviembre • De 18:00 a 21:00h**

**La dieta saludable. Somos lo que comemos, comemos lo que compramos.**

- » La alimentación y sus consecuencias.  
*Dra. Francisca González Rubio. Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Investigadora del grupo EpiChron del IIS Aragón.*
- » Grupos de alimentos. Dietas saludables y sostenibles. La lista de la compra.  
*Dra. Guadalupe Blay Cortés, Coordinadora del grupo de Nutrición y Metabolismo de la SEMG.*



**17 de noviembre • De 18:00 a 21:00h**

**La actividad física como medicina.**

- » Beneficios a corto y largo plazo de la actividad física. Tipos de envejecimiento y estrategias para un envejecimiento saludable. Efecto de la edad sobre la masa muscular, el equilibrio y la elasticidad. Concepto de fragilidad. Ejercicios de actividad física para incorporar en la vida diaria.  
*Dr. Fabricio Zambom Ferraresi, Doctor en Ciencias de la Salud, Investigador Universidad Pública de Navarra y Navarrabiomed.*



**24 de noviembre • De 18:00 a 21:00h**

**Gestión de las emociones.**

- » El sistema cognitivo y sus sesgos en la toma de decisiones. Emociones negativas y positivas. Estrategias para afrontar el estrés.  
*Dra. Isabel Nerín. Doctora en Medicina y Licenciada en Psicología.*



**1 de diciembre • De 18:00 a 21:00h**

**Estrategias generales de supervivencia.**

- » Parámetros que permiten identificar una situación de riesgo vital. Cómo actuar con los recursos disponibles al alcance de la población general.  
*Dra. Asunción Gracia, Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria.*

**Precio:** 200€. Formación bonificada por la Fundación Estatal para el Empleo (Fundae) en 156 euros, por lo que el coste para las empresas será de 44 euros.

**Lugar de celebración:** Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Zaragoza. Pº Isabel la Católica, 2

**Más información e inscripciones:** [www.camarazaragoza.com](http://www.camarazaragoza.com)

Colabora:

**Cámara**  
Zaragoza

Organiza:

 **SEMG Aragón**  
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia



**Cátedra SEMG**  
**de Estilos de Vida y**  
**Promoción de la Salud**  
**Universidad Zaragoza**

