

Taller de salud online

Programas formativos online

online

Del 30 de noviembre de 2020 al 8 de marzo de 2021

Actividad +55

Lunes de 17:30 a 18:30h.



El compromiso de Fundación Vital Fundazioa con nuestros usuarios +55 y la gran acogida que éstos demuestran hacia los distintos aprendizajes que ofrecemos, han sumado para motivarnos a desarrollar una opción formativa de cursos *online* mientras mejora la situación provocada por el COVID19.

Información

A todos nos preocupa nuestra salud y tratamos de hacer lo posible por encontrarnos bien en nuestro día a día. Con esta actividad pretendemos proporcionar información veraz y contrastada sobre temas de salud de interés, adaptando los contenidos y el lenguaje a la realidad y necesidades de las personas mayores de 55 años.

Así mismo, tratamos también de promover pequeños cambios en el estilos de vida que llevamos (o al menos tratar de concienciar sobre las opciones y los beneficios de estos cambios) posibilitando la adopción de hábitos saludables.

“Alergias” a anisakis y listeria. Los riesgos de comer alimentos crudos:

- Qué son estos parásitos.
- En qué pescados y partes de los mismos están.
- Enfermedades que producen.
- Cómo se diagnostican y cómo se tratan.
- Prevención.

Los pies, sus enfermedades y cuidados (2 sesiones)

Los pies son una parte importante de nuestro cuerpo a la que quizás no prestemos mucha atención. Malos hábitos en su cuidado, pueden derivar en problemas de salud.

Programa

- Curiosidades.
- El pie a través de la historia.
- Los pies: estructura y función.
- Patología del pie:
- Deformidades.
- Juanetes.
- Uña encarnada.
- Hiperqueratosis: callos, durezas y “ojos de gallo”.
- Espolón calcáneo.
- Cuidado de los pies.

El corazón, acercamiento a sus enfermedades (2 sesiones)

El corazón, como cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, puede enfermar. En este taller conoceremos las afecciones más frecuentes del corazón en las personas mayores.

Programa

- Datos y cifras.
- El aparato cardiovascular.
- Hipertensión arterial (presión alta).
- Cardiopatía coronaria (angina e infarto de miocardio).
- Arteriosclerosis.
- Enfermedad cerebrovascular (ictus, derrame cerebral).
- Enfermedad vascular periférica.
- Insuficiencia cardíaca.
- Cardiopatía reumática.

- Miocardiopatías

Accidentes en el hogar y su prevención

Programa

- Datos y cifras.
- La prevención es lo primero ¡A cuidarse!
- La importancia de no caerse.
- Un hogar más seguro.
- Saber moverse.
- ¿Cómo reaccionar ante una caída?
- ¿Qué debe hacer si sufre alguna lesión?
- Evitar las intoxicaciones.
- Las quemaduras.
- Otros accidentes.
- Botiquín en casa.

La memoria:

Programa

- Dónde está.
- Cómo funciona y cómo aprendemos.
- Las neuronas. Las neuronas espejo.
- Tipos de memoria.
- Envejecimiento y memoria. Mitos sobre el envejecimiento cerebral.
- Los olvidos y sus causas.
- Cómo mejorar la memoria.
- La Enfermedad de Alzheimer.
- Vídeos científicos explicados.
- Vídeos “divertidos”.
- Juegos de memoria.

Consejos para usar correctamente los medicamentos.

Desarrollo del curso

Taller de cuatro sesiones de una hora de duración cada una impartido por el doctor Luis Arrieta Pérez.

El taller está dirigido a un número máximo de 15 personas.

La formación se impartirá a través de la plataforma Google Meet (las personas inscritas

recibirán un correo electrónico con un enlace para, el día y a la hora de la sesión del curso, conectarse).

Los requisitos mínimos necesarios para acceder a este curso son un dispositivo con acceso a internet (móvil, tablet un ordenador), cámara y micrófono.

Nota: 7 y 28 de diciembre y 4 de enero días no lectivos

Inscripciones

La inscripción a este curso podrá hacerse en esta página web desde el 11 de noviembre de 2020 hasta el 22 de noviembre o agotar las plazas.

Nota: El inicio del curso está condicionado a alcanzar un mínimo de ocho inscripciones.

Precio: 30 €

Para realizar la inscripción y pago de la actividad hay que rellenar el siguiente formulario con los datos personales. Luego se le redirigirá a una página segura para realizar el pago de la actividad (con cualquier tarjeta bancaria) en la que se le pedirá un código de seguridad que se enviará a su teléfono móvil. Una vez finalizado el procedimiento, recibirá en su correo electrónico un justificante de la inscripción.