

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA VIDA

PREVEN **T₃**

SI ERES JOVEN
ESTÁS A TIEMPO.

JORNADA PREVEN-T

Vigo, 18 de Abril de 2018

LUGAR: Universidade de Vigo

Campus Lagoas - Marcosende. Edificio Miralles

PARTICIPANTES:

Pueden participar jóvenes, técnicos de juventud, profesionales de la salud y de la actividad física y el deporte, así como otras personas interesadas.

Inscripciones:

<https://deporxest.uvigo.es/WebDeportesUVigo/actividades/datos.jsp?idActividad=1616>

PROGRAMA

9:00 h - 9:30 h ACREDITACIÓN

9:30 h - 11:00 h MESAS CARDIOSALUDABLES:

MESA DE FACTORES CARDIOVASCULARES

- Circuito "Conoce los factores cardiovasculares y cómo prevenirlos"
- Medida de presión arterial, peso, perímetro abdominal, Bioimpedanciometría...

ACTIVIDAD DEPORTIVA: Marcha Nórdica.

- Nociones básicas para practicar la marcha nórdica con la técnica correcta.

11:00 h - 11:30 h PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL.

11:30 h - 12:00 h PAUSA - CAFÉ (Desayuno cardiosaludable)

12:00 h - 14:00 h SESIÓN PLENARIA:

4 Ponencias formato TEDx

- ¿Por qué cuidarme si no me duele nada?
Dr. José Antonio García Donaire
Doctor en Medicina. Hospital Clínico San Carlos. Madrid
- ¿Cómo afecta el sobrepeso a mi salud?
Prof. Jesús Román Martínez
Facultad de Nutrición. Universidad Complutense. Madrid

- Salud ¿Voluntad o autogobierno?
D^a. Vanessa Abrines Bendayán.
Psicóloga Clínica. Director de VAB & Asociados. Madrid
- Actividad física y salud: los retos del siglo XXI
Vicente Romo Pérez.
Doctor en Ciencias de la Actividad Física.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de la Universidade de Vigo.

DEBATE CON LA AUDIENCIA.

14:00 h - 15:00 h PAUSA-ALMUERZO

15:00 h - 16:00 h TALLERES PRÁCTICOS SIMULTÁNEOS:

1. Leer las etiquetas de forma cardiosaludable: La letra pequeña sí importa

- D^a. Andrea Calderón.
Nutricionista. Coordinadora del grupo de Educación Alimentaria de la Sociedad Española de Dietética (SEDCA).

2 - Paciente joven con dislipemia. Opciones terapéuticas y papel de los nutracéuticos
(visión del médico y del farmacéutico)

- Dr. José Antonio García Donaire
Doctor en Medicina. Hospital Clínico San Carlos. Madrid

3 - Aprendiendo a gestionar mis emociones para el cuidado de mi salud

- D^a. Vanessa Abrines Bendayán.
Psicóloga Clínica. Director de VAB & Asociados. Madrid

4. ¿Cómo hacer deporte de forma segura y saludable?

- José Luís García Soidán.
Doctor y Licenciado en Medicina. Especialista en Fisiología del Esfuerzo. Profesor Titular de la Universidade de Vigo.

Convocan:



Colabora:



Universidade de Vigo

Patrocinan:



Fundación Mylan
para la Salud