

PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



	ONLINE		
	Duración: 5 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 5 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Dirigido a: Trabajadores con algún factor de riesgo cardiovascular		
	Objetivos: Adquirir los conocimientos necesarios por parte de la población laboral sobre la necesidad de mejorar nuestros hábitos de vida para reducir el riesgo cardiovascular y minimizar los factores de riesgo (sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo, tensión arterial alta o cifras altas de colesterol total en sangre), mejorando el bienestar físico y mental.		
	Contenidos: 1. Introducción 2. Factores de Riesgo Cardiovascular 3. Aterosclerosis 4. Hipertensión arterial 5. Obesidad 6. Colesterol elevado (hipercolesterolemia) 7. Diabetes (hiperglicemia) 8. Dieta ¿ Mala alimentación 9. Vida sedentaria 10. Estrés 11. Tabaquismo 12. Antecedentes familiares / Edad / Sexo 13. Tabla Score 14. Decálogo de Vida Sana		