







## PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



	<b>ONLINE</b>		
	<b>Duración:</b> 5 H	<b>Horas presenciales:</b> 0 H	<b>Horas online:</b> 5 H
	<b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD <b>Área:</b> NO PRL		
	<b>Dirigido a:</b> Trabajadores con algún factor de riesgo cardiovascular		
	<b>Objetivos:</b> 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.		
	<b>Contenidos:</b> 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		