

DEL 1 AL 30 DE ABRIL 2023

MES DE LA SALUD

VIVIR MÁS Y MEJOR ESTÁ EN TUS MANOS



PROGRAMA DE CONFERENCIAS, TALLERES Y
ACTIVIDADES PARA APRENDER A HACERNOS CARGO
DE NUESTRA PROPIA SALUD



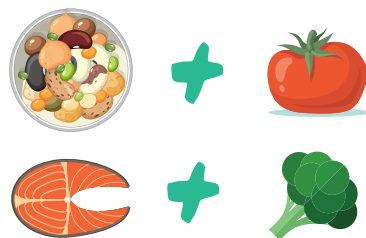
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La decisión más importante que podemos tomar para influir en nuestra salud a medio y largo plazo, es una buena alimentación.

LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS PUEDE AYUDARTE A ASIMILAR MEJOR LOS NUTRIENTES

Para subir los niveles de hierro, combina legumbres con alimentos ricos en vitamina C, como el tomate.

La vitamina D es clave en la fijación del calcio en los huesos. Combina el salmón o atún, con alimentos ricos en calcio, como espinacas o brócoli.



PESO Y GRASA ABDOMINAL



CUIDA TU ALIMENTACIÓN. Apuesta por la dieta mediterránea.



COCINA CON MENOS GRASA. Mejor hervido, plancha o vapor.



PLANIFICA LO QUE VAYAS A COMER ESE DÍA



HAZ LA COMPRA CUANDO NO SE TENGA HAMBRE



ORGANIZA LAS COMIDAS CON UN HORARIO CONCRETO



COME DESPACIO, MASTICA LENTAMENTE



NO TE PESES DIARIAMENTE. Hay muchos factores que alteran el peso y pueden confundirnos y llevarnos a la angustia/obsesión.



¿Sabes cuál es tu Índice de Masa Corporal?

$$IMC = \text{PESO (KG)} / (\text{TALLA EN M})^2$$

PESO INSUFICIENTE.....	IMC < 20 kg/m ²
PESO NORMAL.....	IMC 20-25 kg/m ²
SOBREPESO.....	IMC 25-29 kg/m ²
OBESIDAD.....	IMC > 30 kg/m ²
OBESIDAD MÓRBIDA.....	IMC > 40 kg/m ²
OBESIDAD EXTREMA.....	IMC > 50 kg/m ²



CHEQUEA TU SALUD

Es mucho más fácil mantener la salud que recuperarla. Los chequeos generales tienen como objetivo evaluar el estado general de salud y prevenir posibles enfermedades. Un chequeo médico te puede salvar la vida.

EL DATO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizarse, como mínimo, un chequeo cada 4 años antes de los 40. Entre los 40 y 60 esta periodicidad ha de reducirse a dos años, y a partir de los 60, una vez al año.



RIESGO CARDIOVASCULAR

EL DATO

El 60% de los españoles tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, estrés o sobrepeso.

Fuente: Encuesta de Salud de la Fundación Española del Corazón 2021.

CONSEJOS



MIDE TU PRESIÓN ARTERIAL



REVISA TU NIVEL DE COLESTEROL



CONTROLA EL ESTRÉS



COME DE MANERA EQUILIBRADA Y SALUDABLE



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



CONSULTA TUS ANTECEDENTES FAMILIARES



DEJA DE FUMAR



CONTROLA TU NIVEL DE AZÚCAR



COMPRUEBA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC



IMPACTO DE LAS ADICCIONES

La adicción se define como “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.”
En la adolescencia, la implicación de la familia en la prevención es vital.



RECONOCE SUS LOGROS, HABILIDADES
Y CAPACIDADES PERSONALES



CREA HÁBITOS DE ESTUDIO, LECTURA
O PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

EL EJERCICIO FÍSICO AYUDA A EQUILIBRAR LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO.

El ejercicio moderado incrementa los niveles de dopamina, serotonina y algunas endorfinas que tu cuerpo necesita para sentirse bien.

Fuente: Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024



SALUD MENTAL

EL DATO

En España, la preocupación por la salud mental ha aumentado considerablemente, hasta alcanzar el primer puesto cuando se habla del mayor problema de salud al que nos enfrentamos (51%).

Fuente: Ipsos. Health Service Monitor 2022





ESTRÉS

Es un proceso que se origina cuando las demandas de nuestro entorno superan nuestra capacidad para hacerles frente, dando lugar a cambios en nuestro organismo a nivel biológico y psicológico, que a su vez podrían causar ciertas enfermedades.



ESTABLECE PRIORIDADES EN TUS TAREAS



EVITA PENSAR OBSESIVAMENTE EN LOS PROBLEMAS



DISFRUTA TUS MOMENTOS DE OCIO Y RELAX



APRENDE A DECIR NO



DUERME LO SUFICIENTE



ACTITUD POSITIVA



BIENESTAR EMOCIONAL

Es el estado de ánimo en el cual una persona se siente bien, con tranquilidad y en dominio de sus emociones.

A VECES ES NORMAL SENTIR TRISTEZA, PREOCUPACIÓN, TEMOR O INQUIETUD.

Estos sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a estar cada vez más presentes y obstaculizar la vida diaria. Intenta buscar el equilibrio y, sobre todo, ¡disfruta de la vida!

CONSEJOS



RESILIENCIA



AUTOESTIMA



ACTITUD POSITIVA



EQUILIBRA LO RACIONAL Y LO EMOCIONAL



ACEPTA EL HECHO DE QUE NO TODO ES PERFECTO

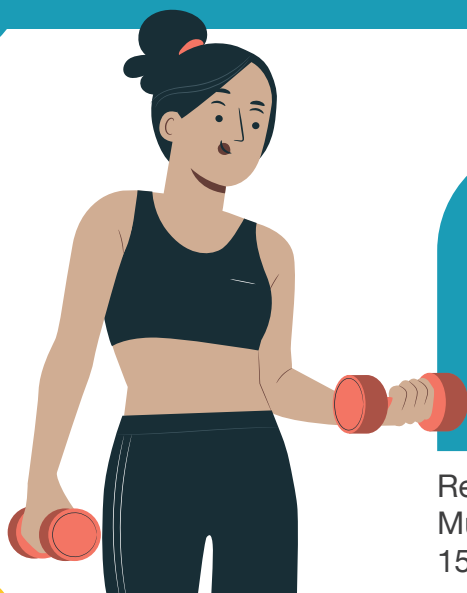


¡SONRÍE A LA VIDA!





ACTIVIDAD FÍSICA



Multiplica tu salud:

$$10 \times 3 \times 5 = 150$$

min veces días min/sem

Recomendación de la Organización Mundial de la Salud.
150 minutos de actividad física suave.



VIDA SANA

¿REALMENTE LLEVAS UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- 1 ¿REALIZAS MÁS DE 150 MINUTOS A LA SEMANA DE ACTIVIDAD FÍSICA?
- 2 ¿TE HAS REALIZADO UN CHEQUEO MÉDICO EN EL ÚLTIMO AÑO?
- 3 ¿HAS CAMINADO HOY AL MENOS 1 KILÓMETRO?
- 4 ¿CONSIDERAS QUE TU ALIMENTACIÓN ESTÁ BASADA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA?
- 5 ¿ERES CAPAZ DE REBAJAR TUS NIVELES DE ESTRÉS CON MOMENTOS DE OCIO Y RELAX?
- 6 ¿TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL ESTÁ ENTRE LOS PARÁMETROS RECOMENDADOS?
- 7 ¿DUERMES UNA MEDIA DE 8 HORAS DIARIAS?
- 8 ¿HAS SONREÍDO HOY?

MAYORÍA RESPUESTAS AFIRMATIVAS: ¡Enhorabuena! Sigue apostando por tu salud, vas por buen camino.

MAYORÍA RESPUESTAS NEGATIVAS: ¡Es hora de hacerte cargo de tu propia salud! Modifica algunos hábitos y en pocas semanas comenzarás a sentirte mejor.



Programa de actividades

JUEVES 13. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Mesa Redonda: **El Riesgo Cardiovascular.**

A. Parra (Odontóloga), **A. Reviriego** (Farmacéutico), **Fran Martínez** (Preparador físico Club Entrenamiento Cidismo)

VIERNES 14. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Conferencia: **Se hace salud al Andar.**

Ponente: **Dr. Iñaki Ferrando** (Director Médico de Sanitas Seguros).

SÁBADO 15. 11:00 H.



Coworking La Solana.

Taller: **Consciencia en las comunicaciones para mejorar las relaciones personales.**

Imparte: **Paloma G. de la Fuente** (consultora en mindfulness).

NECESARIA INSCRIPCIÓN.

SÁBADO 15. 18:00 H



La Casa de Madera

Ejercicio en la Maternidad.

Imparte: **María Lozano** (Directora de Mom&Me).

DOMINGO 16. 10:00 H.



Reto 15 rutas. IT02 Ruta de la Valla del Pardo y Arroyo de Trofas, dirigida por Torrelodones Dejando Huellas.

Actividad complementaria: conocimiento de las especies autóctonas con **Naturaludus.**

DOMINGO 16. DE 10:00 A 14:30 H.

Plaza de la Constitución.

Feria de la Salud.

Taller infantil: "Hábitos saludables en tu día a día".

DOMINGO 16. 17:00 A 19:00 H.



Actividades cuerpo-mente.

La Casa de Madera. **Polideportivo Municipal. NECESARIA INSCRIPCIÓN.**

17:00 h. **Taller Mindfulness.**

Imparte: **Mar Sánchez**

18:00 h. **Taller Chi Kung.**

Imparte: **Alejandro Amor**

JUEVES 20. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Mesa Redonda: **Las adicciones.**

Mauricio López Enríquez (Instructor Colegiado Seguridad y Defensa Personal),

Enrique Rodríguez (Experto en prevención en conductas adictivas) y **Eduardo Puig** (Farmacéutico).

VIERNES 21. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Mesa Redonda: **Vida sana en la mujer.**

Participantes: **María Lozano** (Directora de Mom&Me), **Mariana Sella** (Farmacéutica), **Diana Sánchez** (Psicóloga) y **Pilar Díaz - Merino** (Médico de familia de CEMECO).

SÁBADO 22. 12:00 H.



Polideportivo Municipal.

Taller: **Actividad Física en Familia: Capoeira.**

Imparte: **Sander Fernandes da Silva** (Maestro de Capoeira en Centro5C).

NECESARIA INSCRIPCIÓN.

SÁBADO 22. 18:00 H.



Salón de Plenos.

Mesa redonda: **Los retos de la salud mental.**

Participantes: **Mar Sánchez** (Psicóloga y Directora de Centro Superior Mindfulness), **Zaida Sastre** (Responsable



de medicina integrativa en FIOS) y **Luis Arribas** (Psicólogo) y **Félix Marquiegui** (Psicólogo deportivo en Entrenamiento Ciclismo).

DOMINGO 23. 12:00 H.



Coworking La Solana.

Taller: **Los sentidos como herramienta de bienestar.**

Imparte: **Isthar Romero y Diego Valdés** de Way Of Senses.

NECESARIA INSCRIPCIÓN.

DOMINGO 23. DESDE LAS 16:30 H.

Plaza de la Constitución.

Feria del Libro. **El codesarrollo en el sector salud.** Mesa informativa y punto de encuentro para empresarios. Con **D. Ruiz y B. da Fonseca**, autoras del libro El codesarrollo abraza el alma empresarial.

JUEVES 27. 17:30 H.



Torreforum.

Taller: **Huerto ecológico, vida y alimentación sostenible.**

Imparte: **Eva Mañas** (Directora de Cultivarte Agroambientales).

NECESARIA INSCRIPCIÓN.

JUEVES 27. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Conferencia: **La alimentación: pilar de la salud humana y ambiental.**

Ponente: **Emilia Gómez Pardo** (Doctora en Bioquímica y Máster en Nutrición y Salud).

VIERNES 28. 19:00 H.



Salón de Plenos.

Mesa Redonda: **Volver a la actividad física a cualquier edad.**

Participantes: **Javier Fernández** (Director de Entrenamiento Ciclismo),

Félix Marquiegui (Psicólogo deportivo), **Daniel Rodríguez** (Fundador de Mitolab) y **A.Amor** (Director de Zendo).

VIERNES 28. 20:00 H.



Salón de Plenos.

Taller: **Chequea tu Salud.** Medición de la composición corporal y la masa muscular. Valoración de la salud articular desde la medicina china.

Imparte: **D. Rodríguez** (Mitolab) y **A. Amor** (Zendo). **NECESARIA INSCRIPCIÓN.**

SÁBADO 29. 12:00 H.



Salón de Plenos.

Conferencia: **Bienestar emocional de nuestros mayores.**

Ponente: **Juliana Muñoz Hernández** (Directora del Servicio de Apoyo Emocional al Mayor).

SÁBADO 29. 17:00 H.



Torreforum.

Taller: **Nutrición y cocina saludable.** 3 platos fáciles y saludables para romper el ayuno en equilibrio.

Imparte: **Aurora García Otero** (La Pecadería). **NECESARIA INSCRIPCIÓN.**

DOMINGO 30. 10:00 H.



Reto 15 rutas. IT15 Camino del Prado de La Solana, dirigida por Torrelodones Dejando Huellas.

Actividad complementaria: **Mindfulness y estiramientos.**

DOMINGO 30. DE 10 A 14:30 H.

Plaza de la Constitución.

Feria del Ocio y Alimentación Saludable.

Taller infantil: Alimentación saludable.



La participación en todas las actividades es gratuita.

Más información e inscripciones: Talleres: info@torreactiva.es / 646 683 852.

Reto 15 Rutas: torrelodonesdejandohuellas@gmail.com / 646 160 435

COLABORADORES:



Este Programa puede estar sujeto a cambios. Consulte el programa completo en www.torrelodones.es

Los ponentes asumen, bajo su exclusiva responsabilidad, las opiniones expresadas y las consecuencias u acciones que pudieran derivarse de ellas.

La participación en todas las actividades es gratuita. Más información e inscripciones:

Talleres: info@torreactiva.es / 646 683 852

Reto 15 Rutas: torrelodonesdejandohuellas@gmail.com / 646 160 435

