



"Promoción y Prevención de la Salud a través del Ejercicio"

28 de abril 2022 a las 16:15h.

Formato online a través de Zoom

COMITÉ ORGANIZADOR

- ✓ Comisión de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Servicio Cántabro de Salud
- ✓ Subdirección de Cuidados
- ✓ Escuela Cántabra de Salud
- ✓ Unidad de Formación, Calidad e Investigación de la GAP

INSCRIPCIONES:

Del 13 al 25 de abril 2022

Profesionales del Servicio Cántabro de Salud:

<https://sofos.scsalud.es/>

Resto de personas interesadas:

<https://www.escuelacantabradesalud.es/web/forms/shared/-/form/12589675>



Más información en:

<https://www.scsalud.es/cuidados-jornadas>

Y en la plataforma de formación



Programa científico

16:15 h.	<p>¿Eres una persona activa? Recomendaciones actuales sobre ejercicio y actividad física.</p> <p>Lucía Bonis. Fisioterapeuta de Atención Primaria.</p>
16:45 h.	<p>Naturea Cantabria. Programa de dinamización y mantenimiento del uso público en la Red de Espacios Naturales Protegidos de Cantabria.</p> <p>Ángela Pombo. Coordinadora de Naturea Cantabria</p>
17:00 h.	<p>Promoción del ejercicio desde los municipios.</p> <ul style="list-style-type: none">- Laura Romano. Ayuntamiento de Torrelavega.- Milagros Carmona. Ayuntamiento de Alfoz de Lloredo.- Ana Isabel Rojo. Ayuntamiento de Bezana.
17:30 h.	<p>Promoción del ejercicio desde agrupaciones ciudadanas y asociaciones de pacientes</p> <ul style="list-style-type: none">- Beatriz Rubio. Asociación Española contra el Cáncer.- Olga Conde. Club deportivo BCS Estelas Rosas.- Encarna Fernández. Asociación Buscando Sonrisas.
18:00 h.	<p>El ejercicio como medicina:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ejercicio en personas con enfermedad mental grave. Yolanda Goyenechea, Enfermera Especialista en Salud Mental. Centro Hospitalario Padre Menni.- Afrontamiento activo del dolor crónico. Sara Martín y Jorge Fernández. Fisioterapeutas de Atención Primaria.
18:20 h.	<p>Ejercicio como integrador social:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proyecto INCLUSEA. Javier Cantera Coordinador de proyectos Europeos.
18:30 h.	<p>Conclusiones y clausura.</p>

Dirigido a:

Profesionales y alumnado del ámbito sanitario, municipal, sociosanitario y educativo y ciudadanía en general.

Objetivos específicos

- ✓ Describir qué entendemos por ejercicio físico y saber diferenciarlo de actividad física y deporte
- ✓ Conocer los beneficios que aporta el ejercicio regular.
- ✓ Saber las recomendaciones que aconseja la evidencia científica sobre la práctica de ejercicio y su dosificación.
- ✓ Identificar alguna de las propuestas que ofrecen los ayuntamientos de Cantabria para la práctica de ejercicio físico para ganar salud.
- ✓ Presentar las ofertas relacionadas con ejercicio y salud que tienen algunas asociaciones de pacientes o ciudadanos.
- ✓ Describir los beneficios de un programa de ejercicio terapéutico en poblaciones vulnerables. Describir los beneficios como integrador social.

Podrá efectuarse grabación de audio y/o video, total o parcialmente, en base a los objetivos formativos de la Jornada y para su difusión

Solicitada la Acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad Autónoma de Cantabria Para la obtención de los certificados correspondientes, es requisito imprescindible presentarse en el foro, y con el fin de identificar áreas de mejora de la actividad, cumplimentar la encuesta, que estará disponible en SOFOS, hasta 72 horas después de finalización de la misma.