

Queremos cuidarnos.



Temas

Escuela de salud.

Descripción

Cuidar nuestra salud es una de las mejores cosas que podemos hacer. **Cuando cada uno de nosotros cuida de sí mismo se logra tener conciencia del cuerpo y de sus necesidades.** Lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima; trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

El cuidar de uno mismo y de la

comunidad incluye, entre otros aspectos, el **cuidado** a: la salud, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores, las necesidades biopsicosociales; incluso los bienes y todo aquello que nos genere bienestar, sin lesionar el bienestar de los **demás**.

Para contribuir a ello el EAP del

C.Salud lleva a cabo **charlas /coloquio mensuales**,

sobre diferentes temas a propuesta de cualquier persona de la comunidad o por iniciativa de cualquier profesional atendiendo a la salud global de la zona que considere oportuno tratar.

Todo ello **persigue el objetivo** de

conseguir en la comunidad un mayor fortalecimiento de la autoestima, conseguir una mayor capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés, adoptar actitudes más optimistas y conseguir una mayor productividad y rendimiento en las actividades.

Algunas de estas charlas tratan sobre: Intolerancias al gluten, alimentación saludable, actuaciones en primeros auxilios, conocimientos en diabetes, hipertensión, pacientes anticoagulados, hemocromatosis, dietas especiales, etc.

Las actividades se establecen con periodo de curso escolar 23-24.

18-11-2023 (18 h.) En Biblioteca C.Salud de Alfambra "Nos actualizamos para saber realizar RCP Básica".

12-12-2023 (17-18h.) En la Biblioteca del C.Salud de Alfambra. "Conocemos aspectos de la diabetes y como prevenir complicaciones".

12-12-2023 (12.30h.). En Sala Multiusos del Ayuntamiento de Argente "Cuidados en pie diabético".

9-2-23 (18h.). En Biblioteca C.Salud de Alfambra " Queremos conocer como cuidar o cuidar a personas con intolerancias al gluten".

23-3-23 (18 h.). En Sala Multiusos de Pancrudo" " Queremos conocer como cuidar o cuidar a personas con intolerancias al gluten".

12-3-23 (13,15 h.).Sala Multiusos del Ayuntamiento de Argente " Cual es la mejor alimentación en pacientes anticoagulados".

15-5-23 (11,30 h.). Sala Multiusos de Perales del Alfambra " Que sabemos de la obesidad y la Diabetes".

20-6-23 (17 h.). Biblioteca del C.Salud de Alfambra " Simulamos una actuación en RCP Básica con muñecos"

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Cualquier miembro del EAP del Centro de Salud de Alfambra. (661349974) (mescusa@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

04/03/2025

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratis

Sí

Localización

Calle Monseñor Nuncio Santos Abril 13 44160 Todas las localidades de la ZBS Alfambra Teruel Aragón España



Imagen de la Actividad

