

# PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LAS PRIMERAS ETAPAS DE LA VIDA

PREVEN **T<sub>3</sub>**

SI ERES JOVEN  
**ESTÁS A TIEMPO.**

## JORNADA PREVEN-T

Vigo, 18 de Abril de 2018

LUGAR: Universidade de Vigo  
Campus Lagoas - Marcosende. Edificio Miralles

### PARTICIPANTES:

Pueden participar jóvenes, técnicos de juventud, profesionales de la salud y de la actividad física y el deporte, así como otras personas interesadas.

### Inscripciones:

<https://deporxest.uvigo.es/WebDeportesUVigo/actividades/datos.jsp?idActividad=1616>

## PROGRAMA

9:00 h - 9:30 h ACREDITACIÓN

9:30 h - 11:00 h MESAS CARDIOSALUDABLES:

#### MESA DE FACTORES CARDIOVASCULARES

- Circuito "Conoce los factores cardiovasculares y cómo prevenirlos"
- Medida de presión arterial, peso, perímetro abdominal, Bioimpedanciometría...

#### ACTIVIDAD DEPORTIVA: Marcha Nórdica.

- Nociones básicas para practicar la marcha nórdica con la técnica correcta.

11:00 h - 11:30 h PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL.

11:30 h - 12:00 h PAUSA - CAFÉ (Desayuno cardiosaludable)

12:00 h - 14:00 h SESIÓN PLENARIA:

#### 4 Ponencias formato TEDx

- ¿Por qué cuidarme si no me duele nada?  
Dr. José Antonio García Donaire  
Doctor en Medicina. Hospital Clínico San Carlos. Madrid
- ¿Cómo afecta el sobrepeso a mi salud?  
Prof. Jesús Román Martínez  
Facultad de Nutrición. Universidad Complutense. Madrid

- Salud ¿Voluntad o autogobierno?  
D<sup>a</sup>. Vanessa Abrines Bendayán.  
Psicóloga Clínica. Director de VAB & Asociados. Madrid
- Actividad física y salud: los retos del siglo XXI  
Vicente Romo Pérez.  
Doctor en Ciencias de la Actividad Física.  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de la Universidade de Vigo.

**DEBATE CON LA AUDIENCIA.**

**14:00 h - 15:00 h PAUSA-ALMUERZO**

**15:00 h - 16:00 h TALLERES PRÁCTICOS SIMULTÁNEOS:**

**1. Leer las etiquetas de forma cardiosaludable: La letra pequeña sí importa**

- D<sup>a</sup>. Andrea Calderón.  
Nutricionista. Coordinadora del grupo de Educación Alimentaria de la Sociedad Española de Dietética (SEDCA).

**2 - Paciente joven con dislipemia. Opciones terapéuticas y papel de los nutracéuticos**  
(visión del médico y del farmacéutico)

- Dr. José Antonio García Donaire  
Doctor en Medicina. Hospital Clínico San Carlos. Madrid

**3 - Aprendiendo a gestionar mis emociones para el cuidado de mi salud**

- D<sup>a</sup>. Vanessa Abrines Bendayán.  
Psicóloga Clínica. Director de VAB & Asociados. Madrid

**4. ¿Cómo hacer deporte de forma segura y saludable?**

- José Luís García Soidán.  
Doctor y Licenciado en Medicina. Especialista en Fisiología del Esfuerzo. Profesor Titular de la Universidade de Vigo.

**Convocan:**

**Colabora:**



**Universidade de Vigo**

**Patrocinan:**



**Fundación Mylan**  
para la Salud