



# **PROGRAMA DE WEBINARS SALUD 2026**

**Servicio de Prevención**

# Como parte de tu plan Prevención de MAPFRE

Estás invitado a nuestros seminarios online que brindarán formación especializada para la prevención y promoción de la salud.

## Actividades

La duración de cada seminario es de 1 hora, en el horario de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. y se dictará bajo la modalidad online en vivo.

## Conoce nuestra nueva modalidad de inscripción

- La inscripción es gratuita para los clientes empresa de MAPFRE Perú en la dirección web:

**<https://formacion.prevencion.com.pe>**

- El número de vacantes es limitado y los cupos son confirmados en estricto orden de inscripción.



## ENERO

### ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

Viernes 16 de enero  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La depresión es una de las principales afecciones que genera una alta discapacidad en la sociedad. Puede afectar a hombres, mujeres e incluso a niños, impactando todas las áreas de la vida de una persona. Compartiremos información relevante para prevenir la depresión.

## FEBRERO

### CÁNCER A LA PIEL: ¿CÓMO PREVENIR Y DETECTARLO A TIEMPO?

Viernes 06 de febrero  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Aprende a prevenir y detectar el cáncer de piel a tiempo. Conoce los riesgos de la exposición al sol y cómo protegerte para mantener la salud.

### PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE EL HOSTIGAMIENTO SEXUAL LABORAL

Viernes 27 de febrero  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Descubre herramientas para prevenir y actuar ante el hostigamiento sexual en el trabajo. Implementa políticas adecuadas y fomenta un entorno laboral seguro y respetuoso.

## MARZO

### OBESIDAD: CÓMO ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Viernes 13 de marzo  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa corporal, lo que incrementa significativamente el riesgo para la salud. Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se consideran una epidemia mundial. Compartiremos recomendaciones prácticas para prevenir ambas condiciones.

### BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO PARA UNA BUENA SALUD

Viernes 27 de marzo  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Técnicas de relajación antes de dormir para la mejora de la higiene de sueño, beneficiando el descanso, salud física y mental de las personas.

## ABRIL

### SALUD PARA TODOS: CÓMO CONSTRUIR BIENESTAR EN TIEMPOS DE CAMBIO

Viernes 10 de abril  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

En un mundo en constante transformación, la salud se ha convertido en un pilar fundamental para afrontar los desafíos del presente y del futuro. Exploraremos cómo los cambios sociales, laborales y tecnológicos influyen en nuestro bienestar físico y mental, y qué estrategias podemos aplicar para mantenernos saludables.

### COMBATIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Viernes 24 de abril  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Descubre cómo una alimentación equilibrada puede combatir el estrés y la ansiedad. Conoce los nutrientes clave que mejoran tu estado de ánimo de manera natural.

## MAYO

### DOLENCIAS DE LA COLUMNA ¿COMO LA CUIDAMOS?

Viernes 08 de mayo  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Las dolencias de la columna, como el dolor lumbar y cervical, son frecuentes. Para cuidar la columna, es esencial mantener una postura adecuada, realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, y evitar el sedentarismo. Conocerás los hábitos que ayudan a prevenir problemas y a mantener la salud de la columna vertebral.

### HIPERTENSIÓN: CÓMO DETECTARLA Y CONTROLARLA A TIEMPO

Viernes 29 de mayo  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Aprenderás qué es la hipertensión, cuáles son sus principales factores de riesgo y cómo reconocer señales tempranas. Además, descubrirás estrategias prácticas para prevenirla y controlarla mediante hábitos saludables, una alimentación equilibrada y seguimiento médico adecuado.

## JUNIO

### RIESGOS PARA LA SALUD DE LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Viernes 12 de junio  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La inactividad física puede provocar sobrepeso, obesidad y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Esta actividad explicará la importancia de realizar actividad física de forma regular y cómo este hábito saludable puede ayudarte a prevenir o controlar diversas enfermedades, mejorando tu bienestar general.

### TÉCNICAS APLICATIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Viernes 26 de junio  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Brindaremos herramientas prácticas para reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y mantener el equilibrio personal en contextos laborales y cotidianos.



## JULIO

### COMO PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Viernes 10 de julio  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Se brindarán recomendaciones para prevenir la fatiga visual causada por el uso prolongado de dispositivos electrónicos. Se explicará la importancia de hacer pausas frecuentes, utilizar filtros de pantalla, ajustes de iluminación y ejercicios visuales sencillos para el cuidado de la salud ocular.

### HEPATITIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Viernes 31 de julio  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Se abordará los diferentes tipos de hepatitis, sus principales vías de transmisión y los factores de riesgo más comunes. Además, se presentarán estrategias efectivas para la prevención, la importancia del diagnóstico temprano y las opciones de tratamiento disponibles.

## AGOSTO

### LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA VIDA SALUDABLE

Viernes 14 de agosto  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Conocerás la importancia de mantenerse activo es crucial para una vida saludable y equilibrada.

### ¿CÓMO LIDIAR CON EL INSOMNIO Y LA ANSIEDAD?

Viernes 28 de agosto  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La ansiedad genera estado de alerta para hacer frente a peligros y buscar soluciones. Se convierte en un problema cuando es intensa, duradera y frecuente, pudiendo generar trastornos como el insomnio. Aprenderemos estrategias de afrontamiento.

## SETIEMBRE

### PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: SEÑALES DE ALERTA Y CÓMO ACTUAR

Viernes 11 de setiembre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Aprenderás a identificar las señales de alerta más comunes, comprender los factores de riesgo y conocer estrategias efectivas para brindar apoyo oportuno. Además la importancia de la comunicación empática y los recursos disponibles para intervenir de manera segura y responsable.

### CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Viernes 25 de setiembre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La enfermedad cardíaca se refiere a una variedad de condiciones que afectan al corazón, desde infecciones hasta anomalías genéticas y enfermedades de los vasos sanguíneos. La enfermedad cardíaca se puede prevenir. Se dará a conocer factores de riesgo y consejos para prevenirlos.

## OCTUBRE

### PLANIFICA TU DIETA: ESTRATEGIAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Viernes 16 de octubre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Aprenderás cómo planificar tu dieta de manera práctica, adaptándola a tus necesidades y rutinas. Abordaremos los principios de una nutrición balanceada, la importancia de la variedad de alimentos y cómo evitar errores comunes en la alimentación diaria.

### PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA: LO QUE DEBES SABER

Viernes 30 de octubre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

El cáncer de mama es una de las principales causas de mortalidad en mujeres, pero la detección temprana puede salvar vidas. Recibirás información clave sobre los factores de riesgo, los síntomas iniciales y la importancia de los chequeos preventivos.

## NOVIEMBRE

### CONSTRUYENDO ESPACIOS SEGUROS: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Viernes 20 de noviembre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

La violencia de género es una problemática que afecta la salud, la seguridad y el bienestar de las personas, tanto en el ámbito personal como laboral. Se busca generar conciencia sobre la importancia de prevenirla, identificando sus diferentes manifestaciones y factores de riesgo.

### CÁNCER DE PRÓSTATA: SEPARANDO MITOS DE HECHOS

Viernes 27 de noviembre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Analizaremos las creencias más comunes sobre el cáncer de próstata, explicaremos qué es realmente esta enfermedad, cuáles son sus factores de riesgo y cómo prevenirla y tratarla de manera efectiva. Además, compartiremos recomendaciones prácticas para el cuidado integral de la salud masculina.

## DICIEMBRE

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Viernes 18 de diciembre  
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Aprenderás a moderar las porciones de alimentos, elegir opciones más saludables y mantenerte hidratado. Se proporcionará consejos prácticos para disfrutar de las fiestas sin excesos. ¡Ideal para quienes desean cuidar su salud mientras disfrutan de las festividades!

[prevencion.mapfre.com.pe](http://prevencion.mapfre.com.pe)



[portal.mapfre.com.pe](http://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

\*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](http://mapfre.com.pe)