MAPFRE

Servicio de prevención y promoción de la salud

PROGRAMA DE WEBINARS MAPFRE PERÚ SALUD 2023

COMO PARTE DE TU PLAN DE PREVENCIÓN DE MAPFRE

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

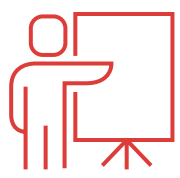
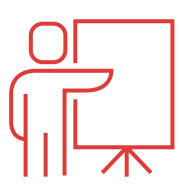
ENERO

http://bit.ly/mapfre_salud_ene2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 Viernes 27 de enero ¿Cómo llevar una alimentación saludable en el verano?	La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo. Con la llegada del verano, nuestro cuerpo se ve afectado por la diferencia de temperatura y la exposición al sol, por lo cual demanda otro tipo de alimentación. En este webinar brindaremos recomendaciones para llevar una alimentación saludable.

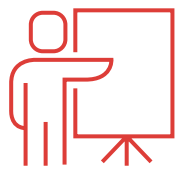
FEBRERO

http://bit.ly/mapfre_salud_feb2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 **Viernes 10 de febrero** Cáncer a la piel: ¿Cómo prevenir y detectarlo a tiempo?	El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común a nivel mundial. Se desarrolla principalmente por un crecimiento anormal de las células de la piel expuestas al sol. La mayoría de casos de cáncer de piel son provocados por la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV) del sol. La actividad brindará información sobre su detección y tratamiento.
 **Viernes 24 de febrero** Beneficios del programa de enfermedades crónicas “Vivir en salud”	Enfermedad crónica es todo trastorno orgánico funcional que obliga a una modificación del modo de vida del paciente. Requiere control y supervisión médica periódica y tratamiento de por vida. Se presentará el programa "Vivir en salud" de MAPFRE Perú que brinda cobertura de consultas, medicamentos y exámenes auxiliares de las enfermedades crónicas.

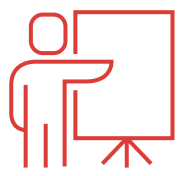
MARZO

http://bit.ly/mapfre_salud_mar2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 **Viernes 10 de marzo** Técnicas aplicativas para el manejo del estrés	El estrés es la forma en que reacciona tu cuerpo ante ciertas situaciones. En este webinar conoceremos técnicas del manejo del estrés para llevar una vida más equilibrada y saludable.
 Viernes 24 de marzo ¿Cómo se trata la Dislipidemia?	Dislipemia es la alteración en los niveles de lípidos (colesterol o grasas) en la sangre, que aumenta la probabilidad de arterias obstruidas, infartos, derrames y otras complicaciones del sistema circulatorio. En este webinar se presentarán recomendaciones de prevención y tratamiento de la enfermedad.

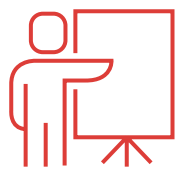
ABRIL

http://bit.ly/mapfre_salud_abr2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 **Viernes 21 de abril** ¿Tristeza o depresión? Cómo reconocer la diferencia	Es habitual confundir el trastorno (depresión) con la emoción (tristeza). En este webinar vamos a definir ambos conceptos y aclarar las dudas recurrentes sobre sus semejanzas y diferencias.

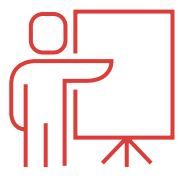
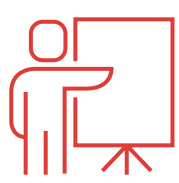
MAYO

http://bit.ly/mapfre_salud_may2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 **Viernes 5 de mayo** Hipotiroidismo: signos y síntomas	El hipotiroidismo es un trastorno en el cual la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea. La falta de tratamiento puede causar problemas de salud, como obesidad, dolor en las articulaciones, infertilidad o enfermedad cardíaca. En este webinar se presentarán recomendaciones de prevención y tratamiento de la enfermedad.
 Viernes 19 de mayo Todo sobre la obesidad y sobrepeso: consejos para cuidar mi alimentación	La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. Según la OMS, el sobrepeso es considerada una epidemia mundial. En este webinar brindaremos recomendaciones para prevenir la obesidad y sobrepeso.

JUNIO

http://bit.ly/mapfre_salud_jun2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

 **Viernes 2 de junio** ¿Cómo lidiar con el insomnio y la ansiedad?	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. En este webinar aprenderemos estrategias de afrontamiento como: planificación, toma de decisiones, habilidades sociales, asertividad, etc.
 **Viernes 16 de junio** Prevención de riesgos ergonómicos en el trabajo	La ergonomía está centrada en mejorar la calidad de vida de los trabajadores y es fundamental para evitar cualquier posible lesión en el ámbito laboral. Este webinar brinda una serie de recomendaciones para velar por el cuidado de la salud y evitar riesgos ergonómicos en la oficina o en el hogar (home office).

JULIO

http://bit.ly/mapfre_salud_jul2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

Viernes 7 de julio Plan de entrenamiento, pasos para comenzar la actividad física	Comenzar un programa de entrenamiento físico es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu salud. En este webinar explicaremos cuánta actividad necesitas hacer y brindaremos sugerencias y pasos clave para comenzar hacer ejercicio.
Viernes 21 de julio La importancia de la lactancia materna y tips de maternidad	La lactancia materna establece el vínculo madre-hijo y contribuye con el desarrollo del bebé brindándole vitaminas, minerales y nutrientes, por lo cual forma parte fundamental de su crecimiento. En este webinar brindaremos recomendaciones sobre la lactancia y tips de maternidad.

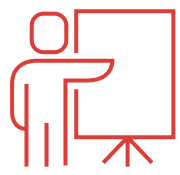
AGOSTO

http://bit.ly/mapfre_salud_ago2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**

Viernes 11 de agosto Enfermedades respiratorias: cómo identificarlas, mitos y verdades	Las enfermedades respiratorias son una de las principales causas de mortalidad e incapacidad en todo el mundo. Según la OMS cada año aparecen alrededor de 5 millones de casos graves relacionados con este padecimiento. En este webinar se brindará información para prevenir las enfermedades respiratorias, sus causas y consecuencias.
Viernes 25 de agosto Importancia de la actividad física para el desarrollo humano	La actividad física es de vital importancia para el cuerpo humano, ayuda a prevenir accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, presión arterial alta, diabetes tipo 2, depresión, ansiedad, entre otros. También ayuda a conectarte con la familia o amigos en un ambiente social divertido. En este webinar brindaremos información y recomendaciones para lograr un buen estado de salud.

SETIEMBRE

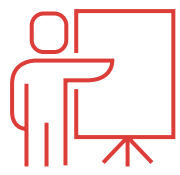
http://bit.ly/mapfre_salud_set2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**



Viernes 8 de setiembre

Consejos para prevenir enfermedades del corazón

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. Este webinar dará a conocer factores de riesgo y consejos para prevenirlos.



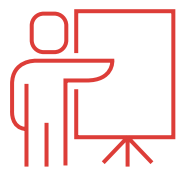
Viernes 22 de setiembre

Manejo de las emociones: Estrategias, beneficios y recomendaciones

La capacidad de autocontrol es fundamental para promover y mantener buenas relaciones y es una de las competencias que más se valora en los entornos sociales y laborales.
Este webinar brindará estrategias, beneficios y recomendaciones para potenciar los recursos personales de regulación emocional.

OCTUBRE

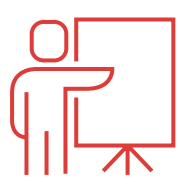
http://bit.ly/mapfre_salud_oct23 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**



Viernes 6 de octubre

Cáncer de mama: factores de riesgo y detección temprana

El cáncer de mama es una enfermedad de la glándula mamaria que ocurre cuando las células crecen y se multiplican de forma anormal. En el Perú, es la principal causa de muerte de la mujer, cada año se registran 7 mil nuevos casos y mueren más de 2 mil mujeres. Este webinar brindará información sobre su detección y factores de riesgos principales.



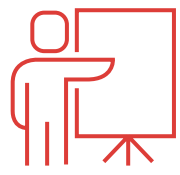
Viernes 20 de octubre

Prevención del consumo de alcohol y drogas

Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Una adicción es cuando la persona siente el deseo incontrolable de recurrir al consumo de determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continúo o periódico. Este webinar brindará recomendaciones para la prevención del consumo de alcohol y drogas.

NOVIEMBRE

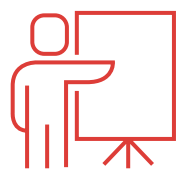
http://bit.ly/mapfre_salud_nov2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**



Viernes 3 de noviembre

Cuidados de la
salud masculina

El presente webinar tiene objetivo sensibilizar, centrándose en la salud y el bienestar del género masculino. Se brindará información de la periodicidad e importancia de los controles de salud del hombre.



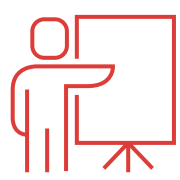
Viernes 17 de noviembre

Prevención de la Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. En este Webinar se presentarán recomendaciones de prevención y tratamiento de la enfermedad.

DICIEMBRE

http://bit.ly/mapfre_salud_dic2023 **4:00 p.m. a 5:00 p.m.**



Viernes 15 de diciembre

Necesidades nutricionales
según las edades

A medida que el cuerpo se desarrolla requiere nutrientes diferentes para optimizar su crecimiento, desarrollo y funcionamiento. En este webinar se dará a conocer cuáles son las principales necesidades nutricionales según edades.