



**PROGRAMA DE WEBINARS  
MAPFRE PERÚ SALUD 2024**

**Servicio de  
prevención y  
promoción de la salud**



## **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\\_ene2024](http://bit.ly/mapfre_salud_ene2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



### Viernes 19 de enero

Depresión, ¿cómo identificarla y tratarla a tiempo?

De acuerdo con la OMS, la depresión es una de las principales afecciones altamente incapacitantes de la sociedad. Pueden sufrirla tanto hombres, como mujeres, incluso niños. Es una enfermedad que afecta a todas las áreas de la vida de una persona. En este Webinar brindaremos información relevante de este tema.

## FEBRERO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_feb2024](http://bit.ly/mapfre_salud_feb2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



### Viernes 2 de febrero

Cáncer a la piel: ¿Cómo prevenir y detectarla 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 los 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 16 de febrero

Prevención y actuación ante el hostigamiento sexual laboral

En este Webinar conoceremos las obligaciones en materia de prevención y procesamiento de los actos de hostigamiento sexual en el entorno laboral.

## MARZO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_mar2024](http://bit.ly/mapfre_salud_mar2024)

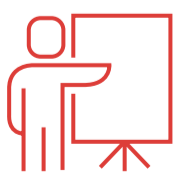
4:00 p.m. a 5:00 p.m.



### Viernes 1 de marzo

Prevención de la obesidad y el 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.



### Viernes 15 de marzo

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.

# ABRIL

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_abr2024](http://bit.ly/mapfre_salud_abr2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 5 de abril

La actividad física y su influencia en la vida saludable

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. En este Webinar explicaremos la importancia de la actividad física regular y qué enfermedades podrías prevenir o controlar si lo practicas.



## Viernes 19 de abril

¿Cómo asegurar el aporte proteico en tu alimentación?

El consumo de las proteínas es uno de los hábitos esenciales en todo plan de alimentación, ya que garantiza el buen funcionamiento de los sistemas vitales y metabolismo, además de contribuir en la formación de masa muscular. En este Webinar explicaremos de qué manera podemos aumentar el contenido de proteínas en nuestra alimentación.

# MAYO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_may2024](http://bit.ly/mapfre_salud_may2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 3 de mayo

¿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.



## Viernes 17 de mayo

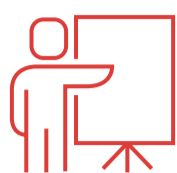
Entender el etiquetado nutricional y no colapsar en el intento

¿Qué quiere decir que un producto es sin azúcares añadidos?, ¿Cuánto es un bajo contenido en azúcares, en grasas o en sodio?, ¿Cuánta fibra debe llevar un producto para que pueda lucir un mensaje de 'alto contenido en fibra'? En este Webinar se brindará respuesta a estas preguntas y otras de importancia.

# JUNIO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_jun2024](http://bit.ly/mapfre_salud_jun2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 7 de junio

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 21 de junio

Estrategias para comprar, cocinar y conservar alimentos saludables

Con una rutina de vida acelerada, se nos hace difícil organizar comidas para nuestra familia y optamos por lo rápido y poco saludable. En este Webinar se brindará consejos para que tomes mejores decisiones al comprar alimentos, la mejor manera de prepararlos y cómo mantenerlos refrigerados.

# JULIO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_jul2024](http://bit.ly/mapfre_salud_jul2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 5 de julio

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 19 de julio

Mejorando su salud: Beneficios e importancia de la caminata

¿Estás listo para aprovechar los beneficios de caminar? En este Webinar te explicamos cómo comenzar y mantenerte motivado.

# AGOSTO

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_ago2024](http://bit.ly/mapfre_salud_ago2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 2 de agosto

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.



## Viernes 16 de agosto

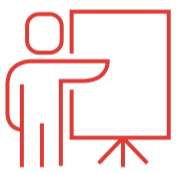
Enfermedades respiratorias: Cómo identificarlas, mitos y verdades

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.

# SETIEMBRE

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_set2024](http://bit.ly/mapfre_salud_set2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 6 de setiembre

Pausas activas para una productividad saludable

Las pausas activas son breves espacios que se realizan durante la jornada laboral, con el propósito de que el cuerpo y la mente descansen y recuperen la energía invertida durante las horas de trabajo. En este Webinar conocerás la importancia, beneficios y los ejercicios que favorecen la productividad y la salud.



## Viernes 20 de setiembre

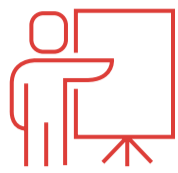
Combatiendo el estrés y la ansiedad a través de una alimentación equilibrada

La alimentación saludable es tu mejor medicina. En este Webinar te recomendaremos qué nutrientes te pueden ayudar a ganar tranquilidad de una forma sana y natural.

# OCTUBRE

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_oct2024](http://bit.ly/mapfre_salud_oct2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 4 de octubre

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.



## Viernes 18 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.

# NOVIEMBRE

[http://bit.ly/mapfre\\_salud\\_nov2024](http://bit.ly/mapfre_salud_nov2024)

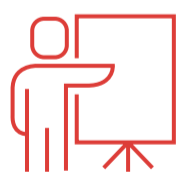
4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 8 de noviembre

Ejercicio físico, beneficios y  
riesgos, herramientas de  
prevención y prescripción

El ejercicio físico es una herramienta terapéutica para el tratamiento y prevención de diferentes enfermedades. Su empleo es una gran oportunidad para prevenir diferentes enfermedades, en este Webinar mostraremos los beneficios del ejercicio, sus efectos, sus riesgos y cómo debe ser su prescripción.



## Viernes 22 de noviembre

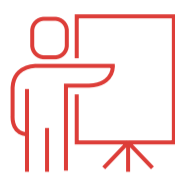
Prevención de la diabetes

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\\_dic2024](http://bit.ly/mapfre_salud_dic2024)

4:00 p.m. a 5:00 p.m.



## Viernes 6 de diciembre

Sedentarismo laboral:  
Definición, consecuencias  
y prevención

En los últimos años, con el auge de las nuevas tecnologías, un gran porcentaje de los empleos se realizan sentados, pudiendo pasar hasta ocho horas diarias. Esta situación genera consecuencias para nuestra salud, como: problemas de espalda y cuello, tensión muscular o contracturas, dolencias cardiovasculares y otros. En este Webinar identificarás condiciones de sedentarismo y se brindará consejos para su prevención.



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



APP MAPFRE

Lima      Celular      Provincia  
213-3333    \*3001    0801-1-1133



999 919 133

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