



PROGRAMA DE WEBINARS SALUD 2025

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

DEPRESIÓN ¿CÓMO IDENTIFICARLA Y TRATARLA A TIEMPO?

Viernes 17 de enero
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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

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

Viernes 7 de febrero
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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. En este Webinar se brindará información sobre su detección y tratamiento.

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE EL HOSTIGAMIENTO SEXUAL LABORAL

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

En este Webinar se proporcionará herramientas para identificar y prevenir el hostigamiento sexual en el entorno laboral. Aprenderás sobre las políticas y procedimientos adecuados para manejar estas situaciones y se ofrecerá estrategias para crear un ambiente de trabajo seguro y respetuoso.

MARZO

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO: CONSEJOS PARA GUIAR MI ALIMENTACIÓN

Viernes 07 de marzo
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO PARA UNA BUENA SALUD

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

En este Webinar conocerás técnicas para relajarte antes de dormir y la importancia de evitar el uso de dispositivos electrónicos. También se abordan los beneficios de una buena higiene del sueño para la salud física y mental. Ideal para quienes buscan mejorar su calidad de vida a través de un mejor descanso.

ABRIL

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA VIDA SALUDABLE

Viernes 04 de abril
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. En este Webinar conocerás la importancia de mantenerse activo es crucial para una vida saludable y equilibrada.

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

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

Una alimentación equilibrada puede ser clave para combatir el estrés y la ansiedad. Consumir alimentos ricos en omega-3, como el salmón y las nueces, mejora el estado de ánimo. En este Webinar te recomendaremos qué nutrientes te pueden ayudar a ganar tranquilidad de una forma sana y natural.

MAYO

¿CÓMO LIDIAR CON EL INSOMNIO Y LA ANSIEDAD?

Viernes 09 de mayo
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. En este Webinar aprenderemos estrategias de afrontamiento.

¿CÓMO ASEGURAR EL APOORTE PROTEICO EN TU ALIMENTACIÓN?

Viernes 23 de mayo
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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.

JUNIO

¿DIFICULTAD PARA DORMIR? NO DEJE QUE LA APNEA LE ROBE SUS DULCES SUEÑOS

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

En este Webinar se dará a conocer sobre la apnea del sueño y su impacto en la calidad del descanso. Aprenderás a identificar los síntomas y las causas de esta condición. Se brindará estrategias para mejorar la respiración durante la noche y consejos sobre tratamientos disponibles.

TÉCNICAS APLICATIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

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

El estrés es la forma en que reacciona tu cuerpo ante ciertas situaciones. En este Webinar conoceremos estrategias prácticas para gestionar el estrés de manera efectiva (técnicas de relajación, respiración, entre otros) que permitirá un equilibrio saludable en nuestra vida.

JULIO

COMO PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Viernes 04 de julio
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

En este Webinar ofrecerá estrategias para evitar la fatiga visual, especialmente por el uso prolongado de dispositivos electrónicos. Se abordará la importancia de pausas regulares y el uso de filtros de pantalla. También, aprenderás ajustar la iluminación y postura, y realizar ejercicios para los ojos.

RIESGOS PARA LA SALUD POR LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

La falta de actividad física puede provocar un aumento de peso y obesidad, elevando el riesgo de enfermedades del corazón. También se relaciona con la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. En este Webinar explicaremos la importancia de la actividad física regular y qué enfermedades podrías prevenir o controlar si lo practicas.

AGOSTO

PLAN NUTRICIONAL PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

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

Un plan nutricional para personas con enfermedades crónicas debe centrarse en alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasas saturadas y azúcares. En este Webinar se brindará recomendaciones para una dieta equilibrada que puede mejorar significativamente la calidad de vida y el manejo de la enfermedad.

¿CAFEINADO O CANSADO? LA CAFEÍNA Y SU CEREBRO

Viernes 22 de agosto
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

En este Webinar se explorará cómo la cafeína afecta el cerebro y el estado de alerta. Aprenderás sobre los beneficios y posibles efectos secundarios del consumo de cafeína. Se abordará alternativas para mantener la energía sin recurrir a estimulantes. Ideal para quienes buscan equilibrar su consumo de cafeína y mejorar su bienestar general.

SETIEMBRE

DOLENCIAS DE LA COLUMNA ¿COMO LA CUIDAMOS?

Viernes 05 de setiembre
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. En este Webinar conocerás los hábitos que ayudan a prevenir problemas y a mantener la salud de la columna vertebral.

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Viernes 19 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. Este Webinar dará a conocer factores de riesgo y consejos para prevenirlos.

OCTUBRE

MANEJO DE LAS EMOCIONES: ESTRATEGIAS, BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES

Viernes 03 de octubre
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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.

TIPOS DE CÁNCER MÁS FRECUENTES EN LA MUJER

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

Los tipos de cáncer más comunes en mujeres incluyen el cáncer de mama, pulmón, colorrectal, cuello uterino y de piel. Estos cánceres representan una gran parte de los diagnósticos y muertes por cáncer en mujeres. En este Webinar conocerás la importancia de la detección temprana y la prevención que son claves para mejorar las tasas de supervivencia.

NOVIEMBRE

PAUSAS ACTIVAS PARA UNA PRODUCTIVIDAD SALUDABLE

Viernes 07 de noviembre
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

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.

MITOS Y VERDADES SOBRE EL CÁNCER EN EL HOMBRE

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

En este Webinar conoceremos los mitos comunes sobre el cáncer en hombres, como que solo las mujeres pueden tener cáncer de mama o que el cáncer de próstata siempre causa disfunción eréctil. Se dará información precisa y actualizada sobre el cáncer en el hombre, y se enfatizará la importancia de la detección temprana y la prevención.

DICIEMBRE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

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

En este Webinar aprenderás a moderar las porciones, 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



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

*3001

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe