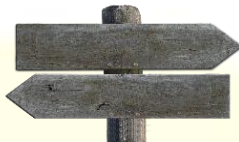




3ª Edición del Curso de Autocuidados para personas con Patologías Crónicas I “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”
Del 24 de octubre al 29 de noviembre de 2022

Destinatarios 	• Pacientes con enfermedades crónicas: Cáncer, Diabetes, EPOC, Esclerosis múltiple, Párkinson, Enfermedades Raras u otras. • Cuidadores y personal de asociaciones que atienden a personas con patologías crónicas.
Objetivos 	• Objetivo general: – Adquirir conocimientos y habilidades en hábitos de vida saludable con el fin de mejorar el control de las enfermedades crónicas. • Objetivos específicos: – Mejorar los autocuidados de las personas con patologías crónicas. – Mejorar la alimentación y la nutrición personal. – Conocer los beneficios y habilidades del ejercicio físico. – Mejorar el cumplimiento de los tratamientos sanitarios.
Contenido 	Módulo 1: Introducción • La Escuela de Salud y Cuidados de CLM. Paciente Experto. • Los autocuidados. Prevención y promoción de la salud. Módulo 2: Alimentación saludable • Conceptos generales en nutrición y alimentación. • La dieta saludable y su puesta en práctica. Módulo 3: Ejercicio y actividad física • Definición y tipos de ejercicio físico. • Beneficios y riesgos de la práctica de ejercicio. • ¿Por dónde empezar? Sugerencias. Módulo 4: Adherencia al tratamiento • Definición. Consecuencias del incumplimiento. • Estrategias para mejorar la adherencia. • Preparación de una consulta médica.

Temporalización 	Horas totales online: 16 horas. • Presentación del curso 24 de octubre. • Módulo 1: del 24 al 30 de octubre. • Módulo 2: del 31 de octubre al 6 de noviembre. • Módulo 3: del 7 de noviembre al 13 de noviembre. • Módulo 4: del 14 de noviembre al 20 de noviembre. Cierre del curso: 29 de noviembre.
Metodología 	El curso tiene una duración total estimada de 16 horas. Las actividades del curso online consisten en: – Visualización de todas las unidades didácticas <i>Power Point (diapositivas)</i>. – Cumplimentación de 4 cuestionarios de 10 ítems al finalizar cada uno de los módulos con formato de respuesta de 3 opciones para fijar los contenidos. – Foro de participación para interactuar con el resto de participantes y el docente. – Evaluación final acerca de los contenidos abordados en el curso para evaluar su aprendizaje. Además de estas actividades, como material complementario, se proporcionará a los participantes: lecturas, vídeos, enlaces a webs, etc
Certificación 	Una vez finalizado el curso, se le enviará a través de su correo electrónico la certificación correspondiente a este curso. Además, os agradeceríamos que cumplimentarais un último cuestionario de satisfacción al finalizar el curso para que podamos evaluar y mejorar nuestras actividades formativas.
Coordinación 	Elena Hernández Domínguez Trabajadora Social. D.G. Humanización y Atención Sociosanitaria.
Profesorado 	Pilar Castro Martín. Enfermera Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha. D.G. Planificación, Ordenación e Inspección.