



PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar conocimientos y herramientas para identificar factores de riesgo cardiovascular y promover medidas preventivas orientadas al cuidado de la salud y la reducción de complicaciones cardiovasculares.



Objetivos específicos

- Reconocer las principales enfermedades cardiovasculares, sus factores de riesgo y señales de alerta.
- Identificar hábitos de vida saludables relacionados con alimentación, actividad física, manejo del estrés y control de factores de riesgo.
- Aplicar medidas preventivas y estrategias de autocuidado para favorecer la salud cardiovascular.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Fundamentos de las enfermedades cardiovasculares

Contenidos:

Conceptos generales y principales enfermedades cardiovasculares.

Factores de riesgo modificables y no modificables.

Signos y síntomas de alerta.

Importancia de la detección y prevención temprana.

Actividad Práctica: Identificación de factores de riesgo cardiovascular mediante un caso práctico.

Módulo 2

Alimentación y hábitos saludables para la prevención cardiovascular

Contenidos:

Principios de una alimentación saludable para el corazón.

Consumo de sal, azúcares y grasas.

Importancia de la actividad física regular.

Hábitos saludables y autocuidado.

Actividad Práctica: Elaboración de un plan básico de hábitos saludables orientado a la prevención cardiovascular.

Módulo 3

Control de factores de riesgo cardiovascular

Contenidos:

Hipertensión arterial y colesterol.

Sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

Tabaquismo y consumo de alcohol.

Estrés y factores psicosociales asociados.

Actividad Práctica: Análisis de un caso y elaboración de medidas para reducir factores de riesgo.

Módulo 4

Estrategias de prevención y respuesta ante situaciones de riesgo

Contenidos:

Medidas de prevención cardiovascular en el entorno laboral y personal.

Reconocimiento de señales de alarma.

Importancia del control médico periódico.

Acciones frente a una posible emergencia cardiovascular.

Actividad Práctica: Simulación de una situación de riesgo cardiovascular y definición de acciones preventivas y de respuesta.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl