



## VIVIR EN SALUD: HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Curso 2022-2023

*M<sup>a</sup> José Cao Torija*  
*M<sup>a</sup> José Castro Alija*

### Objetivos :

- Promover la salud y el envejecimiento activo en población adulta.
- Potenciar en los estudiantes el desarrollo de comportamientos que redunden en una mejor salud, abordando desde una visión holística temas fundamentales relacionados con el bienestar, como la alimentación, la actividad física, la imagen corporal, la higiene, el destierro de estereotipos de género, el abordaje del envejecimiento, la prevención de enfermedades crónicas, etc.
- Dotar a los estudiantes de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad vital en relación con el empoderamiento en salud mediante el fomento de estilos de vida saludables.

### Programa:

- La salud y los determinantes de salud. Promoción de la salud
- Los estilos de vida y su influencia en la salud.
- Alimentos y alimentación saludable y sostenible
- Actividad física: modelos de ejercicio para optimizar marcadores de salud.
- Bienestar emocional
- Sesgos de género en salud
- La salud en las distintas etapas de la vida
- Envejecimiento activo y saludable: cambios físicos, psicológicos y sociales perspectivas, oportunidades fundamentos básicos