








## Curso de Autocuidados para personas con Patologías Crónicas I “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”

Del 10 de mayo al 21 de junio de 2021

<p><b>Destinatarios</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pacientes con enfermedades crónicas: Cáncer, Diabetes, EPOC, Esclerosis múltiple, Párkinson, Enfermedades Raras u otras.</li> <li>• Cuidadores y personal de asociaciones que atienden a personas con patologías crónicas.</li> </ul>
<p><b>Objetivos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo general:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir conocimientos y habilidades en hábitos de vida saludable con el fin de mejorar el control de las enfermedades crónicas.</li> </ul> </li> <li>• <b>Objetivos específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mejorar los autocuidados de las personas con patologías crónicas.</li> <li>– Mejorar la alimentación y la nutrición personal.</li> <li>– Conocer los beneficios y habilidades del ejercicio físico.</li> <li>– Mejorar el cumplimiento de los tratamientos sanitarios.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Contenido</b></p> 	<p><b>Módulo 1: Introducción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Escuela de Salud y Cuidados de CLM. Paciente Experto.</li> <li>• Los autocuidados. Prevención y promoción de la salud.</li> </ul> <p><b>Módulo 2: Alimentación saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos generales en nutrición y alimentación.</li> <li>• La dieta saludable y su puesta en práctica.</li> </ul> <p><b>Módulo 3: Ejercicio y actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y tipos de ejercicio físico.</li> <li>• Beneficios y riesgos de la práctica de ejercicio.</li> <li>• ¿Por dónde empezar? Sugencias.</li> </ul> <p><b>Módulo 4: Adherencia al tratamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición. Consecuencias del incumplimiento.</li> <li>• Estrategias para mejorar la adherencia.</li> <li>• Preparación de una consulta médica.</li> </ul>

<p><b>Temporalización</b></p> 	<p><b>Horas totales online: 16 horas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso 10 de mayo.</li> <li>• Módulo 1: del 10 al 16 de mayo.</li> <li>• Módulo 2: del 17 al 23 de mayo.</li> <li>• Módulo 3: del 24 al 30 de mayo.</li> <li>• Módulo 4: del 31 de mayo al 6 de junio.</li> </ul> <p><b>Tarea final:</b> entrega entre el 7 y el 20 de junio.</p> <p><b>Cierre del curso:</b> 21 de junio.</p>
<p><b>Metodología</b></p> 	<p>El curso tiene una duración total estimada de <b>16 horas</b>, a desarrollar a lo largo de <b>4 semanas</b> de forma online.</p> <p>Las actividades del taller online consisten en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Visualización de todas las unidades didácticas <i>Power Point (diapositivas)</i>.</li> <li>– Complimentación de encuesta pre y post en relación al contenido del curso para evaluar su aprendizaje.</li> <li>– Complimentación de 4 cuestionarios de 10 ítems por cada módulo con formato de respuesta de 3 opciones para fijar los contenidos.</li> <li>– Foro de participación para interactuar con el resto de participantes y el docente.</li> </ul> <p>Además de estas actividades se proporcionará a los participantes: lecturas, vídeos, enlaces a webs, etc... como material complementario.</p>
<p><b>Certificación</b></p> 	<p>Una vez finalizado el curso, se le enviará a través de su correo electrónico la certificación correspondiente a este curso.</p> <p>Además, os agradeceríamos que cumplimentarais un último cuestionario de satisfacción al finalizar el taller para que podamos evaluar y mejorar nuestras actividades formativas.</p>
<p><b>Coordinación</b></p> 	<p><b>Pilar Castro Martín.</b></p> <p>Enfermera. Técnica del Servicio de Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.</p>
<p><b>Profesorado</b></p> 	<p><b>Pilar Castro Martín.</b></p> <p>Enfermera. Técnica del Servicio de Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.</p>