



¡VIDEOCONFERENCIA!

BUENAS PRÁCTICAS ORIENTADA A LA SALUD DE LAS MUJERES TRABAJADORAS Y SUS CICLOS VITALES

15, 16, 22 y 23 de octubre de 2024

PROPÓSITO

Pretende dotar a las empresas de herramientas de gestión preventiva para que las personas dominen la preocupación, el estrés y la ansiedad derivados del trabajo, además de aportar pautas complementarias acerca de la nutrición, la higiene del sueño y la actividad física.

PROGRAMA

Horario: de 15:30 a 18:30h

- Los ciclos vitales: nivel hormonal y cambio fisiológico.
- La detección de enfermedades y en su tratamiento. Gestión emocional.
- Parto, embarazo, lactancia, dismenorrea, endometriosis y menopausia: afección a la vida laboral y personal de las mujeres.
- Pautas para mejorar el sueño, el descanso y la nutrición específica.
- La actividad física como herramienta de vida saludable.
- Enfermedades graves en las mujeres, influencia laboral y pautas para un estilo de vida.
- Cánceres hormono-dependientes: la exposición a los alteradores endocrinos.