

Prevención de Riesgos Laborales

**Primer semestre
2021**



HÁBITOS SALUDABLES: “PREVENCIÓN DE LESIONES CARDIOVASCULARES”

Objetivos

Conocer cómo prevenir los riesgos cardiovasculares mediante la adopción de hábitos saludables.

Contenido

- Las enfermedades cardiovasculares, impacto en nuestra salud y calidad de vida.
- Factores de riesgo cardiovascular.
- Cómo los hábitos saludables, tales como la actividad física, la alimentación saludable, el descanso y evitar hábitos tóxicos nos ayudan a cuidar nuestro corazón.

Dirigido a

- Empresarios/as
- Técnicos/as de prevención
- Mandos
- Trabajadores/as autónomos/as
- Trabajadores/as designados/as
- Delegados/as de prevención



Fecha	Hora inicio (*)	Hora fin (*)	Técnico / Tutor	E-mail
12/03/2021	10:00	11:30	Sonia Latorre Cazaña	slatorrec@mutuauniversal.net
31/03/2021	11:30	13:00	Pilar Ballester Muelas	mballest@mutuauniversal.net

(*) Horario peninsular (-1h en Canarias)

UN UNIVERSO DE HÁBITOS SALUDABLES – ESTAR BIEN, SENTIRSE BIEN

Objetivos

Conocer cómo los hábitos saludables son los mejores aliados de nuestra salud y bienestar.

Contenido

- Organizaciones saludables.
- El entorno laboral como generador de salud y bienestar.
- El universo de los hábitos saludables para estar y sentirse bien.

Dirigido a

- Empresarios/as
- Técnicos/as de prevención
- Mandos
- Trabajadores/as autónomos/as
- Trabajadores/as designados/as
- Delegados/as de prevención



Fecha	Hora inicio (*)	Hora fin (*)	Técnico / Tutor	E-mail
22/04/2021	10:00	11:30	Sonia Latorre Cazaña	slatorrec@mutuauniversal.net
17/05/2021	10:00	11:30	Sonia Latorre Cazaña	slatorrec@mutuauniversal.net
22/06/2021	10:00	11:30	Sonia Latorre Cazaña	slatorrec@mutuauniversal.net

(*) Horario peninsular (-1h en Canarias)



Mutua Universal

www.mutuauniversal.net