



Fomento de la Salud Física

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Manejo y prevención de cefaleas y migrañas		MARTES 1 2:00 P.M.		MARTES 3 2:00 P.M.
Manejo y prevención de alergias	MIÉRCOLES 5 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 7 2:00 P.M.	
Cuidados de la vagina: prevención de flujos vaginales	MIÉRCOLES 12 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 14 2:00 P.M.	
Prevención del dolor lumbar: trabajo y estudio virtual	MIÉRCOLES 19 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 21 2:00 P.M.	

Prevención de Cáncer Población Joven

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Lo que tienes que saber del Cáncer de Senos	MIÉRCOLES 26 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 28 2:00 P.M.	
PVH y Cáncer de Cuello de Útero-incluye citología		MIÉRCOLES 2 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 4 2:00 P.M.

Fomento de la salud sexual y reproductiva

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Sexo Seguro (Métodos de planificación y uso adecuado del condón)			MIÉRCOLES 9 2:00 P.M.		MIÉRCOLES 11 2:00 P.M.
Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA Incluye prueba de VIH	MIÉRCOLES 19 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 16 2:00 P.M.	MARTES 20 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 18 2:00 P.M.	

Fomento de la Salud Nutricional

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

¿Cómo lograr un peso saludable? Aún en cuarentena.	LUNES 10 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 2 12:00 M.	JUEVES 8 12:00 M.	JUEVES 5 2:00 P.M.
Los colores de la prevención (beneficios de frutas y verduras, cómo prepararlas, recetas ricas y fáciles).	JUEVES 13 12:00 M.	LUNES 7 3:00 P.M.	MIÉRCOLES 14 3:00 P.M.	LUNES 9 10:00 A.M.
Cuidados del sistema digestivo (gastritis y colon irritable)	LUNES 24 10:00 A.M.	JUEVES 10 12:00 M.	LUNES 19 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 11 12:00 M.
Alimentación y rendimiento académico	JUEVES 27 2:00 P.M.	JUEVES 17 3:00 P.M.	JUEVES 22 12:00 M.	MIÉRCOLES 25 12:00 M.
Alimentación y medio ambiente	LUNES 31 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 30 2:00 P.M.	JUEVES 29 12:00 M.	LUNES 30 3:00 P.M.

Fomento de la salud oral

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Taller de Urgencias Dentales	VIERNES 14 2:00 P.M.	VIERNES 18 2:00 P.M.	LUNES 5 2:00 P.M.	MARTES 24 2:00 P.M.
------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------

Fomento de la salud mental y prevención de adicciones

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

"Prevención del suicidio" Manejo de la ansiedad y la depresión		10 de septiembre: Día mundial de prevención del suicidio 4:00 p.m.		
Hábitos académicos con énfasis en la virtualidad.	VIERNES 21 10:00 A.M.	MARTES 15 2:00 P.M.	MIÉRCOLES 17 10:00 A.M.	
"Mi cerebro Vs consumo de SPA"(como se afecta con el consumo)	LUNES 24 2:00 P.M.	JUEVES 17 9:00 A.M.	VIERNES 23 8:00 A.M.	MARTES 10 2:00 P.M.
Expresando mis emociones	MARTES 11 9:00 A.M.	LUNES 21 2:00 P.M.	JUEVES 22 10:00 A.M.	MIÉRCOLES 25 9:00 A.M.
Manejo del estrés y relajación	MIÉRCOLES 26 9:00 A.M.	VIERNES 25 10:00 A.M.	LUNES 19 2:00 P.M.	JUEVES 12 2:00 P.M.
Habilidades para la vida: 1.Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas.	LUNES 10 8:00 A.M. JUEVES 27 2:00 P.M.			
2. Capacidad para pensar en forma crítica y creativa.		MIÉRCOLES 16 10:00 A.M. MARTES 29 1:00 P.M.		
3. Capacidad para establecer empatía y mantener relaciones interpersonales adecuadas			MARTES 6 8:00 A.M. VIERNES 16 2:00 P.M.	
4.Capacidad para manejar las emociones y comunicarse de manera efectiva.			MIÉRCOLES 28 9:00 A.M.	LUNES 9 10:00 A.M.
5.Capacidad para conocerse a sí mismo y manejar las tensiones y el estrés.				MARTES 17 2:00 P.M. VIERNES 27 8:00 A.M.

Prevención de accidentes

TALLER

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Mordeduras y picaduras por animales ponzoñosos	JUEVES 13 2:00 P.M.	JUEVES 10 2:00 P.M.		
Identificación básica de urgencias médicas por primer respondiente.	JUEVES 20 2:00 P.M.			
Calificación de las amenazas en casa	JUEVES 27 2:00 P.M.			
Verdades, mitos y manejo del torniquete.		JUEVES 17 2:00 P.M.		
Manejo básico de lesiones.		JUEVES 24 2:00 P.M.		
JUEVES DE LA SALUD	20 DE AGOSTO	24 DE SEPTIEMBRE	15 DE OCTUBRE	19 DE NOVIEMBRE

Recuerda que asistir a cualquiera de estas actividades te permite pagar dos horas (por cada taller) de corresponsabilidad o fondo EPM

Mayores informes: salud_med@unal.edu.co

Todos los talleres requieren inscripción previa.

DEBE ESTAR PENDIENTE DEL ENLACE QUE SE PUBLICARÁ EN LA PÁGINA DE BIENESTAR