



OFERTA EDUCATIVA

Promoción de salud y prevención de la enfermedad

2026-1S

Porque cuidar tu **bienestar** también es garantizar tu **permanencia** y tu **derecho a estudiar con dignidad**.

		FEB	MAR	ABR	MAY
Fomento de la salud oral	¿Cómo puede afectar el estrés mi salud oral? Bruxismo y manejo del estrés	12/FEB 9:00 A.M	17/MAR 11:00 A.M.	22/ABR 10:00 A.M.	15/MAY 11:00 A.M.
	Mal aliento, lo que nadie quiere hablar pero todos lo notan	17/FEB 10:00 A.M.	25/MAR 1:00 P.M.	24/ABR 11:00 A.M.	27/MAY 2:00 P.M.
Prevención de accidentes: atención pre hospitalaria	Secuencia P.A.S en la atención de una víctima. Proteger, alertar o llamar socorrer.	06/FEB 10:00 A.M.			
	Manejo Intoxicación (alimentos, fármacos, plaguicidas, herbicidas, sobredosis SPA)	11/FEB 10:00 A.M.			
	¿Cómo reconocer y actuar ante un infarto cardíaco o un accidente cerebrovascular?	20/FEB 10:00 A.M.			05/MAY 10:00 A.M.
	Manejo de hemorragias, heridas, quemaduras	26/FEB 10:00 A.M.			
	¿Qué es el GREYD y cómo actúa frente a emergencias o desastres?		10/MAR 2:00 P.M.		13/MAY 3:00 P.M.
	Lesiones por flora y fauna y urticantes		20/MAR 10:00 A.M.		
	¿Qué hacer frente a un desmayo o una convulsión?		26/MAR 2:00 P.M.		22/MAY 10:00 A.M.
	Teoría de fuego y manejo de extintores			10/ABR 10:00 A.M.	
	Atragantamiento y reanimación Cardiopulmonar básica. RCP			21/ABR 2:00 P.M.	28/MAY 2:00 P.M.
Fomento de la salud física	Ansiedad: ¿y ahora qué hago?	13/FEB 11:00 A.M.	05/MAR 11:00 A.M.	17/ABR 11:00 A.M.	05/MAY 11:00 A.M.
	Desmitifiquemos la salud mental, conversemos sobre medicamentos y estigmas en salud mental	24/FEB 2:00 P.M	04/MAR 2:00 P.M.	16/ABR 2:00 P.M.	26/MAY 2:00 P.M.
	Cultivar la felicidad en la vida universitaria	05/FEB 2:00 P.M.	17/MAR 2:00 P.M.	06/ABR 2:00 P.M.	20/MAY 2:00 P.M.
	Dormir bien para estudiar mejor	18/FEB 2:00 P.M.	03/MAR 2:00 P.M.	23/ABR 2:00 P.M.	12/MAY 2:00 P.M.
	Alergias en la vida universitaria	17/FEB 2:00 P.M.	24/MAR 2:00 P.M.	29/ABR 2:00 P.M.	14/MAY 2:00 P.M.
	Cuidar mi salud: VPH y cáncer de cuello uterino	20/FEB 2:00 P.M.	05/MAR 2:00 P.M.	09/ABR 2:00 P.M.	21/MAY 2:00 P.M.
	Autocuidado de la zona genital femenina	27/FEB 2:00 P.M.	27/MAR 2:00 P.M.	17/ABR 2:00 P.M.	15/MAY 2:00 P.M.
Fomento de la salud sexual y reproductiva	¿Cómo prevenir Infecciones de Transmisión Sexual incluido el VIH?	10/FEB 2:00 P.M.	19/MAR 2:00 P.M.	27/ABR 2:00 P.M.	6/MAY 2:00 P.M.
	Planificar mi vida sexual en la Universitaria: sexo seguro, métodos anticonceptivos y uso adecuado del condón	27/FEB 11:00 A.M.	18/MAR 11:00 A.M.	30/ABR 11:00 A.M.	28/MAY 11:00 A.M.
Fomento de la salud nutricional	¿Comer sano o comer viral? Desmontando mitos nutricionales y tendencias.	09/FEB 3:00 P.M	09/MAR 3:00 P.M.	13/ABR 3:00 P.M.	04/MAY 3:00 P.M.
	Lo que nadie te contó sobre las frutas, sus azúcares y colores	12/FEB 3:00 P.M.	12/MAR 3:00 P.M.	15/ABR 3:00 P.M.	07/MAY 3:00 P.M.
	Alimentación saludable en la vida universitaria opciones reales entre clases, estrés y presupuesto limitado.	16/FEB 3:00 P.M.	16/MAR 3:00 P.M	20/ABR 3:00 P.M.	11/MAY 3:00 P.M.
	Alimentación y medio ambiente: lo que consumes también deja huella.	25/FEB 3:00 P.M.	25/MAR 3:00 P.M.	30/ABR 3:00 P.M.	25/MAY 3:00 P.M.
Fomento de la salud mental y prevención de adicciones	Bienestar en el entorno digital	06/FEB 3:00 P.M.	13/MAR 3:00 P.M.	10/ABR 3:00 P.M.	
	Navegando la universidad lejos de casa	10/FEB 10:00 A.M.	09/MAR 9:00 A.M.	08/ABR 10:00 A.M.	07/MAY 1:00 P.M.
	De la "U" a la vida real	18/FEB 10:00 A.M.	17/MAR 1:00 P.M.	15/ABR 9:00 A.M.	
	¿Quién soy cuando no me comparo con nadie?	23/FEB 1:00 P.M.	27/MAR 10:00 A.M.	30/ABR 9:00 A.M.	19/MAY 1:00 P.M.
	Autocuidado: una práctica cotidiana para el bienestar	13/FEB 2:00 P.M.	20/MAR 2:00 P.M.	24/ABR 2:00 P.M.	08/MAY 2:00 P.M.



Recuerda que cada taller te da un punto para reclamar premios u **horas de corresponsabilidad**. No olvides diligenciar siempre la asistencia.

Los talleres se realizarán en el **Bloque 50A - 201** Auditorio segundo piso.

Más información

salud_med@unal.edu.co

(604) 430 96 14