

Objetivos generales

Prevenir el desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles a través de la adopción de hábitos de vida más saludables.

Objetivos específicos

- Llevar una vida más saludable a través de una alimentación variada y equilibrada.
- Incorporar la actividad física como práctica cotidiana.
- Disminuir el consumo de alcohol y tabaco y/o la exposición a humo de tabaco ajeno.



Duración

Equivale a 8 horas reloj.



Comunicación

capacitacion@cba.gov.ar



Destinatarios

Agentes Públicos Provinciales.



Actividades

Contiene módulos con actividades obligatorias.
Deben ser aprobadas con 6 (seis) o más.



Certificación

Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.
Programa Modalidad de Cursado y Certificación.
Foro de Consultas.

Módulo 1: Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles

Definición de la ECNT. Factores de riesgo y Factores Protectores de las ECNT. Principales tipos de ECNT. Características generales.

Módulo 2: Alimentación Saludable

Alimentación saludable: concepto. Gráfica de la alimentación saludable de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Definición de alimentos naturales, procesados, ultraprocesados. Ley 27642 de Promoción de la alimentación saludable: etiquetado frontal. Distribución de los alimentos a lo largo del día. Recomendaciones finales.

Módulo 3: Actividad Física y Salud

Introducción. Algunas estadísticas. Palabras claves: definición de conceptos. Beneficios de la actividad física. Recomendaciones generales para la realización de actividad física. Recomendaciones por grupo etario. Hidratación durante la actividad física. Cómo armar tu plan de actividad física. Diferentes modalidades de ejercitación.

Módulo 4: Prevención de Adicciones

Tabaco: Conceptos y definiciones. Prevalencia del tabaquismo en Córdoba, Argentina y el mundo. Mortalidad por tabaquismo. Definición de la exposición al humo de tabaco ajeno o ambiental (HAT). Efectos en la salud a causa del HAT en adultos, niños, embarazadas, jóvenes y mascotas. Prevención de la exposición al HAT. Pautas para alcanzar un ambiente laboral 100% libre de humo. Beneficios de dejar de fumar. Mitos y verdades sobre el consumo de tabaco. Algunas recomendaciones.

Alcohol: Conceptos y definiciones. Patrones de consumo. Conductas asociadas. Efectos del consumo. Estrategias de la política pública. Grupos de riesgo. Recomendaciones para evitar o reducir el consumo. Información de centros y programas de atención.

Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito cumplimentar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



Calificaciones: el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso. El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a capacitacion@cba.gov.ar para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Una vez finalizada la capacitación no se podrá acceder a los contenidos de la misma.

Contacto:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GGB, Córdoba Capital

Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151

E-mail: capacitacion@cba.gov.ar

