



Jornada Prevén-t

PREVEN **T3**

Promoción de la salud en jóvenes universitarios

16 de noviembre de 2023 – (nueva fecha)

12:00h-14:30h

Salón de Actos de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia

Organizan:

Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Asuntos Sociales.

Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

Sociedad Española de Hipertensión y Riesgo Vascular (SEH-LELHA)

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la alimentación (SEDCA)



Jornada Prevént-t

Sesión plenaria 12,00-13,30h: Ponencias

-Inauguración del acto,

Dña. Ana Martín Suárez

Vicerrectora de Ciencias de la Salud y Asuntos Sociales

D. Fausto José Barbero Iglesias

Decano de Facultad Enfermería y Fisioterapia

- ¿Por qué cuidarme si no me duele nada? Señales de nuestro cuerpo

Dr. José Antonio García Donaire

Unidad de HTA. Hospital Clínico San Carlos. Madrid

- ¿Cómo afecta el sobrepeso a mi salud?

Prof. Jesús Román Martínez

Facultad de Nutrición. Universidad Complutense. Madrid



Jornada Prevén-t

- **¿Te han dicho que tienes que controlar tus emociones para dirigir mejor tu vida?**

Da. Vanessa Abrines Bendayán.

Psicóloga Clínica. Directora de Tú Eliges tu vida. Madrid

Talleres 13,30-14,30h:

Taller 1: Lectura crítica de etiquetas de alimentos. ¿Cómo lo hago?

D^a. Gema Sánchez.

Departamento de Enfermería y Nutrición. Universidad Europea de Madrid. Madrid

Taller 2: Mindfulness. Entrenando emociones y pensamientos: el deporte emocional.

D. Bruno Rodríguez. Psicólogo Clínico. Madrid

- **14,30h: clausura del acto.**