Ilustre Colegio Oficial de
Enfermería de Madrid

I JORNADA SOBRE EL AUTOCUIDADO

Organizada por el Iltre. Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

Sábado 23 de Abril 2016-02-12

11:00h. "Mindfulness para la Salud"

Dª Bárbara López Martí, enfermera experta en terapias complementarias por la Universidad de Barcfelona, diplomada en Reflexología por el College de Manchester y la Escuela Alemana de Hanne Marquart.

Objetivos: Trasmitir estrategias y herramientas de autogestión para la enfermedad y el dolor crónico y otros estados mentales negativos.

11:30h. "El autocuidado con Acupuntura, dietoterapia y TUI-NA"

Dª Blanca Beltrán Pita, enfermera graduada en Medicina tradicional china, terapeuta en Medicina tradicional china.

Objetivos: trasmitir la esencia del autocuidado en la terapéutica china tradicional.

12:00h. "Embarazo, crianza y vida consciente"

Dª Ana Bejarano Vicario, enfermera especialista en Obstetricia-Ginecología.

Objetivos:

1. Dar a conocer los beneficios del yoga en el embarazo y crianza.
2. Trasmitir consejos básicos para vivir de forma consciente y sana.

12:30h. "Su piel es su primer lenguaje: El masaje infantil y sus beneficios"

Dª Laura Carretero, enfermera especialista en Pediatría.

Objetivos: Enseñar a las familias con bebés de 0 a 12 meses, los beneficios que aporta a la salud de su hijo el masaje.

13:00h. "Aprender a comer en familia"

Dª Rosa Martínez Ortega, Graduada en Enfermería, Máster en Ciencias de la Enfermería, Doctoranda en el Dpto. de Antropología de los cuidados, Universidad de Alicante.

Dª Ana Lopez-Torres Escudero, enfermera especialista en enfermería familiar y comunitaria.

Objetivos:

1. Elaborar ***Menús equilibrados saludables***, para la familia teniendo en cuenta las recomendaciones de la Dieta Mediterránea.
2. Describir las ***Raciones recomendadas y la frecuencia de consumo semanal*** para la elaboración del menú equilibrado.
3. Elaboración de ***recetas saludables*** utilizando herramientas en la web, aplicaciones (APP) y redes sociales.
4. Fomentar **la *compra saludable.***

13:30h. "Etiquetado de alimentos"

D. Ignacio Herrerías Laguna, Graduado en Enfermería, residente de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria.

Dª Noelia Romero Carrero, Graduado en Enfermería, residente de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria.

Objetivos:

1. Aprender a seleccionar los alimentos que contienen los elementos nutricionales que nos ayudan a prevenir riesgos
2. Reconocer los elementos que constituyen una dieta saludable y equilibrada
3. Reconocer mitos y errores sobre los alimentos en las campañas publicitarias

14:00 a 16:00 PAUSA

16:00h. "Nuevas tendencias en Promoción de la Salud"

Dª Paula Peña Salguero, enfermera especialista en Enfermería del Trabajo, licenciada en odontología. Vocal de AMET.

Dª Gema Arévalo Alonso, enfermeria especialista en Enfermería del Trabajo. Secretaria general de AMET.

16:30h. "Cuidados Cardiovasculares"

D. Ángel Lizcano Álvarez, enfermero, Máster en Salud Pública y Epidemiología, Doctor por la Universidad Rey Juan Carlos.

Dª Sheila Lucas Arranz, especialista en Enfermería Familiar y comunitaria. UDM de Atención familiar y comunitaria Oeste.

Objetivos:

1. Conocer la importancia de los autocuidados cardiosaludables
2. Aprender a realizar el autocontrol de los factores de riesgo cardiovascular

17:00h. "Sexualidad y Menopausia"

Dª Paloma Martínez Serrano enfermera especialista en Enfermería Obstétrico-Ginecológica, profesora de unidad docente de Matronas de la CAM, doctoranda por la Universidad Complutense.

Dª Mª Jesús Domínguez, enfermera especialista en Enfermería Obstétrico-Ginecológica, presidente de la AMM, doctoranda por la UNED.

17:30h. "Cuidados estéticos de calidad"

Dª Marisol Olmo Mora, enfermera especialista en Enfermería del Trabajo, experta en dermoestética.