



La Unidad Universitaria de Enfermedades Cardiometabólicas (UUECM) de la Facultad de Medicina de la UADY, le invita a los:

"Talleres de Promoción de la Salud. Diabetes"

Objetivo General: "Mantener o mejorar la salud de los usuarios y sus familias a través de un modelo integral de atención, basado en la promoción de estilos de vida saludables, la educación para la salud y la investigación"; para ello ha diseñado una serie de talleres en los que se pretende lo siguiente:

1. Dar Información y educación sobre la salud, ésta última tiene que ver con las creencias y actitudes, comportamiento y responsabilidad individual en la salud.
2. Sensibilizar en el manejo adecuado de algunas variables como la ansiedad, estrés, depresión, irritabilidad.
3. Potenciación de recursos protectores y de resistencia (amor, afecto, amistad, alegría, optimismo).
4. Generación de hábitos y estilos de vida sanos.
5. Aprendizaje de competencias y habilidades básicas (relajación, autocontrol, solución de problemas, comunicación, búsqueda de apoyo social).

Dirigido a: Personas que presenten Diabetes y a su familia.

Fechas: Se proponen una vez que se haya formado el grupo (mínimo 10 personas).

Horarios: de 10:00 am a 12:00 pm.

Duración: 13 sesiones (Se realizará una valoración previa).

Cuota de recuperación: \$30.00

Lugar: Unidad Universitaria de Enfermedades Cardiometabólicas. Av. Itzáez No. 486 entre 59-A y 86 Colonia Centro, C.P. 97000. Mérida Yucatán.

Teléfono para citas: 9-23 73 96 de 8:30 a.m. a 16:00 p.m.

Facilitadores: Mtros. En Psicología Clínica: Mary Cruz Cortés Sobrino y Jorge David Chalé Maldonado P.L. Medicina/P.L. Nutrición.





Contenido Temático:

1. TALLER FAMILIAR:

- 1.1. Diabetes y su impacto en la familia.
- 1.2. Diabetes: manejo del estrés familiar.
- 1.3. Comunicación familiar.

2. TALLER: ADHERENCIA TERAPÉUTICA

- 2.1. Aspectos fisiológicos, nutricionales y psicológicos de la diabetes.
- 2.2. Mitos y realidades sobre la enfermedad.
- 2.3. El autoconocimiento y autocuidado en la diabetes.
(Medicina/Nutrición/Psicología/Medicina del Deporte)

3. TALLER GRUPAL

- 3.1. Efectos de las emociones. La depresión y la ansiedad en la diabetes.
- 3.2. El manejo del estrés en la diabetes.
- 3.3. Las emociones y el grupo de autoayuda.

¡ESPERAMOS CONTAR CON SU PRESENCIA!

