

¿Por qué hacer el curso?

La [Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención \(EPSP\) en el Sistema Nacional de Salud \(SNS\)](#), aprobada el 18 de diciembre de 2013 por el Consejo Interterritorial del SNS, tiene como objetivo general fomentar la salud y el bienestar de la población, promoviendo entornos y un estilo de vida saludable.

Uno de los pilares necesarios para su implementación, es la puesta en marcha de un [Plan de capacitación](#) para profesionales que van a desarrollar intervenciones de promoción de la salud y prevención primaria. Esta capacitación, está basada en metodología online y consta de distintos módulos formativos.

En el marco de la implementación en el ámbito sanitario de la EPSP, se ha identificado la capacitación como elemento esencial para apoyar al personal profesional.

El estilo de vida es un determinante del potencial de salud y de la calidad de vida de las personas y grupos de población. Además, es factor causal de las principales enfermedades crónicas: cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes y cánceres. Dar un consejo de salud en la consulta es coste efectivo y salva vidas.

Contenidos

Consta de 13 módulos en los que se presentan de manera amena, a través de: reflexión previa antes de comenzar el curso, ejercicios interactivos, videos en consulta, ideas clave y distintas situaciones que vivimos día a día en las consultas de atención primaria. Se profundiza sobre la oportunidad que tiene este profesional, de intervenir en el estilo de vida mediante un consejo de salud.

1. Objetivos del curso.
2. Reflexión personal. Consejos que damos en la consulta.
3. Ejercicio del profesor ideal.
4. ¿Qué es un consejo de salud?
5. La importancia del consejo de salud sobre estilo de vida.
6. El abordaje integral del estilo de vida.
7. Consideraciones previas para aconsejar en la consulta.
8. Técnicas para dar un consejo en la consulta: las preguntas abiertas y la escucha reflexiva.
9. Pasos para dar un consejo de salud.
10. Estrategias que aumentan la motivación de las personas para el cambio de conducta.
11. Análisis de vídeos sobre los pasos para dar un consejo de salud en la consulta.
12. Qué aconsejar sobre estilo de vida.
13. Resumen del curso.

Metodología

El curso se impartirá en la modalidad de **formación online** en el Campus Virtual del Instituto de Salud Carlos III

La metodología está basada en el autoestudio de la persona participante.

Criterios para superar el curso

- Estudio del 100% de los contenidos multimedia.
- Responder adecuadamente al 70% de las preguntas planteadas en el test final.

Requisitos técnicos

- Dispositivos (ordenador, tablet o smartphone) con conexión a Internet (banda ancha).
- Auriculares o sistema de sonido que permita escuchar audios y vídeos.
- Sistema operativo cuya administración se realice a través de un sistema de ventanas y permita trabajar en una red con conexión a Internet. (Sistemas Windows, Mac y Linux).
- Microsoft Edge, Google Chrome, Safari o FireFox en sus últimas versiones.
- Visor de documentos en formato PDF (Adobe Acrobat Reader).