



ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCION SOMEDE - CLIENTE año 2017

PROGRAMA	DIRIGIDO A	DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO	APOYO	REQUERIMIENTO
RIESGO CARDIOVASCULAR CAPACITACION. MAS MEDICIONES Y LABORATORIOS	A la población administrativa en riesgo, y trabajadores con predisposición (obesidad) Grupo 15 personas	INDIVIDUALIZADO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Medición de IMC ▪ Medición de porcentaje de grasa corporal. ▪ Medición perímetro abdominal ▪ Tomas de muestra perfil lipídico, glicemia 	2 horas	Habladores y se entrega un carnet con la medición del riesgo cardiovascular, recomendaciones individualizadas. Opcional venta de productos.	Área privada con un espacio suficiente para dos personas y un escritorio.
PREVENCION CANCER DE MAMA	A mujeres de todas las edades Grupo a determinar	CONFERENCIA <ul style="list-style-type: none"> ▪ Charla sobre los riesgos del cáncer de mama , como identificarlo, como prevenirlo ▪ Autoexamen de seno 	1 hora	Presentación gráfica, modelo	videobeam Área de conferencia con suficiente capacidad para todo el grupo a determinar.
PREVENCION DE CANCER DE CUELLO UTERINO	A mujeres de todas las edades Grupo a determinar	CONFERENCIA <ul style="list-style-type: none"> ▪ Charla sobre los riesgos del cáncer uterino , como identificarlo, como prevenirlo ▪ Citología vaginal (toma para hasta 20 mujeres) 	APROX.3 horas con la toma de la citología	Presentación grafica	videobeam Área de conferencia con suficiente capacidad para todo el grupo a determinar Área privada para toma de la muestra.
RIESGO VASCULAR PERIFERICO	Grupo de personas que presentan desordenes venosos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacitación en enfermedad vascular ▪ Convenio con el 	45 minutos	Presentación grafica	Videobeam Área de conferencia con suficiente



		fondo de empleados para la adquisición de las medias anti varice			capacidad para todo el grupo a determinar
RELAJACION Y CONTROL DE ESTRESS	Grupo de directivos o administrativos o personal de planta con estrés identificado o presunto, grupos de 5 personas hasta máximo 20	<ul style="list-style-type: none"> Sesión de relajación, ejercicios de respiración 	30 minutos por grupo	Demostración ,	<p>Área despejada destinada a solo relajación.</p> <p>Tapete o tela para yoga</p>
PARASITISMO Y DESPARASITACION	Grupo de máximo 100 personas	<ul style="list-style-type: none"> Conferencia de parasitismo y la importancia de desparasitarnos 	20 minutos por grupo	Conferencia Suministramos antiparasitario (preventivo) para los asistentes	<p>Área de conferencia con suficiente capacidad para todo el grupo a determinar</p> <p>Botellón de agua</p>
FITNESS EMPRESARIAL (ZUMBA)	Grupo hasta de 10 -20 personas	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD DEPORTIVA 	1 hora por grupo	Equipo de sonido y cabina de sonido	<p>Área con suficiente capacidad y ventilación para que los participantes puedan hacer estiramientos y baile.</p>