



¿CONOCES CÓMO LOS FACTORES AMBIENTALES AFECTAN A TU SALUD?

Destinado a: personal no sanitario, (población general).

Duración: 5 o 3 horas

Idioma: catalán o español.

Metodología: Curso teórico-práctico.

OBJETIVOS

General

- Que el alumno pueda entender qué son los determinantes de salud ambiental, de dónde provienen y cómo se pueden evitar.
- Que el alumno pueda relacionar determinados síntomas con posibles exposiciones ambientales, para poder modificar estilos de vida y mejorar la salud.

Específicos:

- Identificar los principales factores ambientales que influyen en la salud y en el desarrollo de la enfermedad (aire, agua, alimentación, productos de uso cotidiano, entorno laboral y doméstico).
- Reconocer la relación entre exposiciones ambientales y la aparición de síntomas frecuentes, especialmente en el contexto de las enfermedades inflamatorias crónicas.
- Comprender cómo los hábitos de vida y de consumo pueden aumentar o reducir la carga tóxica ambiental a lo largo del tiempo.
- Adquirir herramientas prácticas para minimizar la exposición a contaminantes ambientales en la vida diaria.
- Proponer cambios realistas y sostenibles en los estilos de vida (alimentación, descanso, actividad física, uso de productos y entorno) orientados a la mejora de la salud y el bienestar.
- Fomentar una mirada crítica y consciente sobre el impacto del entorno y las decisiones cotidianas en la salud individual y colectiva.

