

Universidad de Oviedo





# J O H V S

Jornadas Online por unos Hábitos de Vida Saludables

<http://www.unioviedo.es/ademas>

**INSCRÍBETE AQUÍ**

 [@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)

 [@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)

[johvs.ademas@gmail.com](mailto:johvs.ademas@gmail.com)

**REDES SOCIALES**



Instituto de  
Productos Lácteos  
de Asturias

**ADEMAS**  
Asociación de Estudiantes de Medicina de Asturias

**ORGANIZAN**

**ZOOM: 29-31 ENERO 2021**



## 1. PRESENTACIÓN

## 2. HORARIOS

## 3. LOS PONENTES

## 4. LAS ENTRENADORAS

## 5. SORTEOS

## 6. RETOS

## 7. AGRADECIMIENTOS

## 8. COLABORADORES

## 9. CONTACTO

# 1. PRESENTACIÓN

Las **Jornadas Online por unos Hábitos de Vida Saludables (JOHVS)** son un evento nacional divulgativo, telemático y gratuito, dirigido a cualquier persona interesada en temas relacionados con la salud.

Detrás de esto estamos la Asociación de Estudiantes de Medicina de Asturias (ADEMAS) en colaboración con el IPLA-CSIC.

Nuestros objetivos son:

- Concienciar sobre el impacto de nuestros hábitos en nuestra salud
- Enseñar sobre la ciencia detrás de esta relación
- Guiar en la toma de decisiones para alcanzar un estado de salud óptimo
- Empoderar a la población para saber y poder llevar un estilo de vida saludable

Las jornadas tendrán lugar del 29 al 31 de enero de 2021 a través de la plataforma Zoom. Durante todo el fin de semana podrás asistir a charlas, coloquios y entrenamientos en directo. Lo único que necesitas es disponer de un dispositivo electrónico y conexión a internet.

Para apuntarte a las JOHVS sólo tienes que rellenar el formulario de inscripción, el cual está disponible en este link o, si lo prefieres, en este código QR.

¡Tienes hasta el 28 de enero a las 20:00!

<https://forms.gle/QfBReQqxR6XTqQSs9>



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviado.es/ademas>

# 2. HORARIOS

## MAÑANA

**VIERNES 29**

**SÁBADO 30**

**DOMINGO 31**

**CANCELADO**

**11:10 Antelm Pujol**  
*Beneficios del entrenamiento y la nutrición para la salud*

 **12:30 Laura Tejerina**  
*Sesión Hatha Yoga*

**10:00 Aitor Sánchez**  
*Errores y mitos sobre nutrición en carreras biomédicas*

**11:10 Miguel Herrero**  
*Alimentación saludable con base científica*

**12:20 Nuria Salázar**  
*Microbiota, nutrición y salud*

## TARDE

**VIERNES 29**

**SÁBADO 30**

**DOMINGO 31**

**18:00 Paula Ladero**  
*Inauguración*

**18:15 José Manuel Iglesias**  
*¿Es posible tener un estilo de vida saludable y ser feliz?*

 **19:30 Laly García**  
*Entrenamiento en directo*

**16:00 Venancio Martínez**  
*Obesidad infantil: abordaje preventivo desde Atención Primaria*

**17:10 Sonia M. Blanco**  
*Beneficios y precauciones ante el uso de la tecnología*

**18:20 Pablo Rodríguez**  
*Compra y menú saludable: cómo organizarse sin morir en el intento*

**19:20 Sonia González**  
*Platos baratos y saludables*

**20:30 César Castaño**  
*La importancia del deporte*

**16:00 Pablo Avanzas**  
*El sueño*

**17:10 Sofía Rademaker**  
*Ansiedad en cuerpo y mente*

**18:20 Amyad Raduan**  
*¿De qué me puedo fiar?*

**19:30 Paula Ladero**  
*Clausura*

## 3. LOS PONENTES


### ¿Es posible tener un estilo de vida saludable y ser feliz? (Charla + coloquio)

*Profesores de la Unidad Docente de Medicina de Familia. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Oviedo.*



**José Manuel  
Iglesias Sanmartín**

*Unidad especializada de  
tabaquismo, Oviedo.*

 [UnidadEspecializadadeTabaquismoOviedo](https://www.youtube.com/UnidadEspecializadadeTabaquismoOviedo)

 @unidadtabaquismooviedo

Muchos hábitos como fumar, beber alcohol o comidas ricas en hidratos de carbono que se perciben como placenteros y que además se consideran como “algo normal porque todo el mundo lo hace” y si nosotros no lo hacemos no seremos aceptados o seremos infelices. Además, los posibles efectos perjudiciales no se notarán de forma inmediata y en caso de producirse, la medicina y los médicos podrán curarnos.

Cada uno de nosotros debe ser responsable de su propia salud y debemos ser el principal protagonista a la hora de adoptar hábitos saludables.

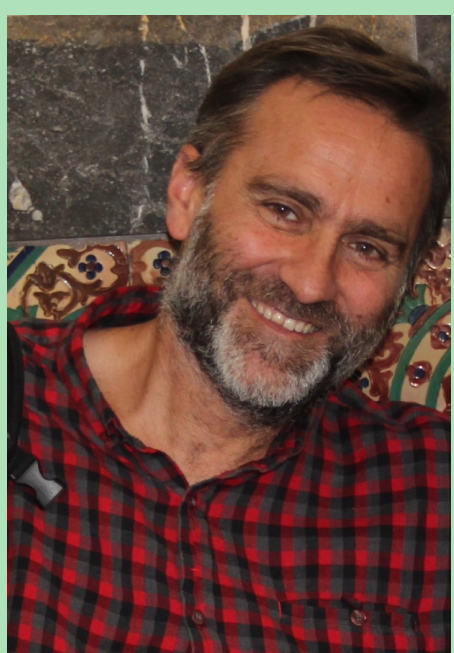
Os contaremos a través de 3 historias de personas que acuden a nuestras consultas como su estilo de vida puede influir en la salud y como adoptando un estilo de vida saludable se puede vivir más, mejor y además ser feliz. ¿Nos acompañas en esta aventura?



**Rubén Villa  
Estébanez**

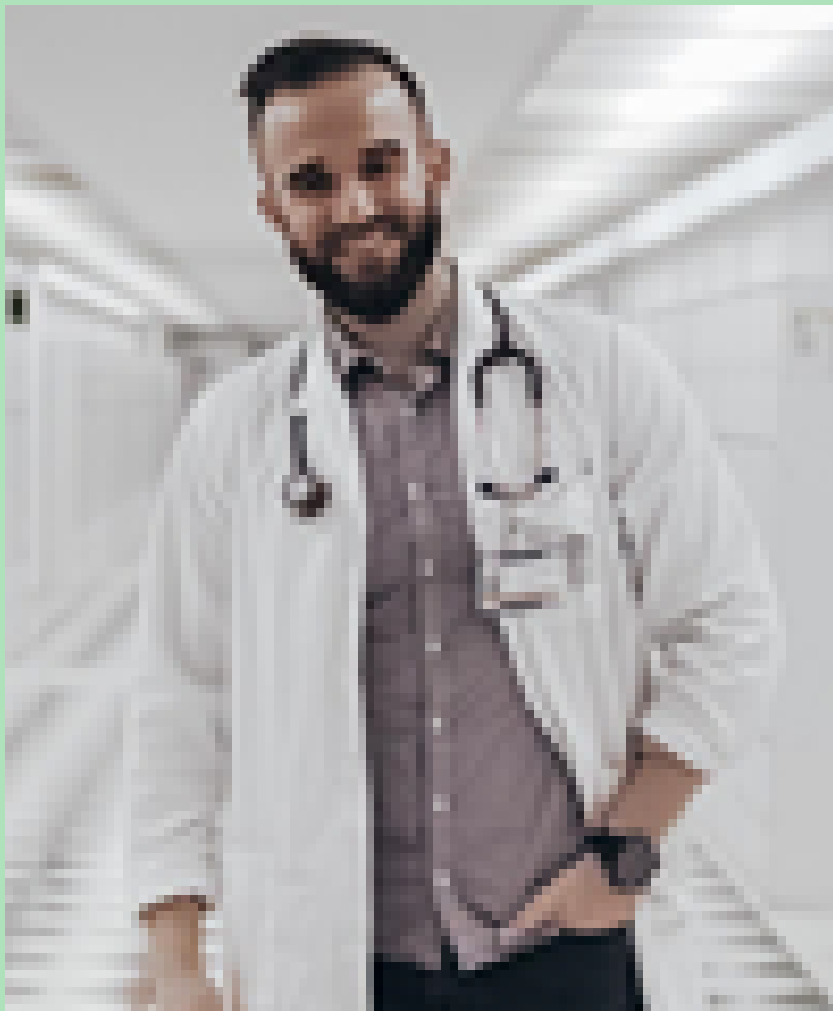
*Centro de salud de Grado*

 @rubenve



**Guillermo García  
Velasco**

*Centro de salud La Calzada  
(Gijón)*



## Antelm Pujol

*Médico interno residente en endocrinología y nutrición, Formulador de suplementos, profesor y divulgador*

 @thefitmedstudent

 [thefitmedstudent.com](http://thefitmedstudent.com)

 The Fit Med Student

### "Beneficios del entrenamiento y la nutrición para la salud"

**Resumen:** Siempre has escuchado que entrenar y comer bien son salud, pero... ¿has profundizado más sobre el tema? En este webinar te cuento por qué el entrenamiento y la nutrición son salud. Pero no solo eso, contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Es mejor el entrenamiento de fuerza o el entrenamiento cardiovascular para la salud?
- ¿Cuál tiene más beneficios?
- ¿Qué entrenamiento debería hacer si quiero mejorar mi salud?
- ¿Que tengo que tener en cuenta para alimentarme saludablemente?
- ¿Cuáles son las claves de una alimentación sana?

Todo esto y mucho más en esta clase de 1 hora de información: ¡vamos a ello!



## Venancio Martínez

*Pediatra, Ex-presidente de la Asociación Española de Pediatría*

### "Obesidad infantil: abordaje preventivo desde Atención Primaria"

**Resumen:** La obesidad es considerada cada vez más como un problema de salud pública a nivel mundial. El incremento paulatino y constante de su incidencia en las últimas décadas se ha relacionado con cambios en los hábitos de vida de la población, fundamentalmente con el aumento en la ingesta de calorías y la disminución de la actividad física diaria. Un programa multidisciplinario que combine la restricción dietética, el aumento de actividad física, la educación nutricional y modificaciones de la conducta son aceptados de forma unánime como los pilares del tratamiento de la obesidad. Pero es el planteamiento preventivo desde la infancia el que se justifica cada vez más como una necesidad prioritaria de los sistemas de salud.



## Sonia M. Blanco

*Licenciada en Psicología; Directora del Centro Psicológico Programa Despierta Asturias; Experta en Altas Capacidades Intelectuales; Miembro de la Comisión de psicología educativa del Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias y colaboradora en la elaboración de la "Guía del Buen Uso de las Nuevas Tecnologías" (2020)*

 @SoniaMBR75

### "Beneficios y precauciones a considerar ante el uso de la tecnología"

**Resumen:** La proliferación y aceptación de los cambios que hemos estado experimentando en cuanto a la utilización de la tecnología en nuestras vidas, especialmente a lo largo de los últimos 20, es un hecho que conlleva que nuestra vida se vea no sólo condicionada por su uso (especialmente en el último año), sino que viene a evidenciar la urgente necesidad de profundizar en su correcto uso. En lo que a mantener un estado de salud psicosocial se refiere, la pretensión de objetivos a cumplir a este respecto no ha de centrarse en demonizar todo aquello que implique utilizar medios tecnológicos para numerosos ámbitos de la vida (trabajo, estudio, relaciones sociales, juego, etc.). Nuestro objetivo irá destinado a realizar un análisis en profundidad de cómo ha evolucionado nuestra vida para aprender a identificar por qué se hace tan necesario aprender a utilizarla no sólo con asiduidad, sino también con soltura, al mismo tiempo que sepamos identificar determinadas señales de riesgo que se pueden estar siendo experimentadas para prevenir ciertos problemas, como por ejemplo, adicciones o el abandono de otras actividades esenciales.



## Pablo Rodríguez

*Técnico superior en dietética y estudiante de Medicina*

### "Compra y menú saludable: cómo organizarse sin morir en el intento"

**Resumen:** La falta de tiempo, de educación nutricional y la abrumadora publicidad y oferta de alimentos malsanos listos para comer hacen que, progresivamente, la dieta Mediterránea vaya abandonando la mesa de las familias españolas. En este pequeño tutorial exploraremos la planificación de un menú semanal y la lista de la compra. Con unos sencillos consejos, se pueden adquirir herramientas para llevar una dieta barata y saludable y administrar el tiempo en la cocina de manera efectiva.



## Sonia González Solares

*Profesora titular de la Universidad de Oviedo e investigadora del ISPA*

### "Platos baratos y saludables"



## César Castaño

*Fisioterapeuta y Readaptador en Real Sporting de Gijón*

 @fisiu

### "La importancia del deporte"



## Aitor Sánchez García

*Dietista-Nutricionista y Tecnólogo alimentario, Co Director de Centro Aleris y Aleris Academia*



## "Errores y mitos sobre nutrición en carreras biomédicas"



## Miguel Herrero

*Investigador del CIAL-CSIC*

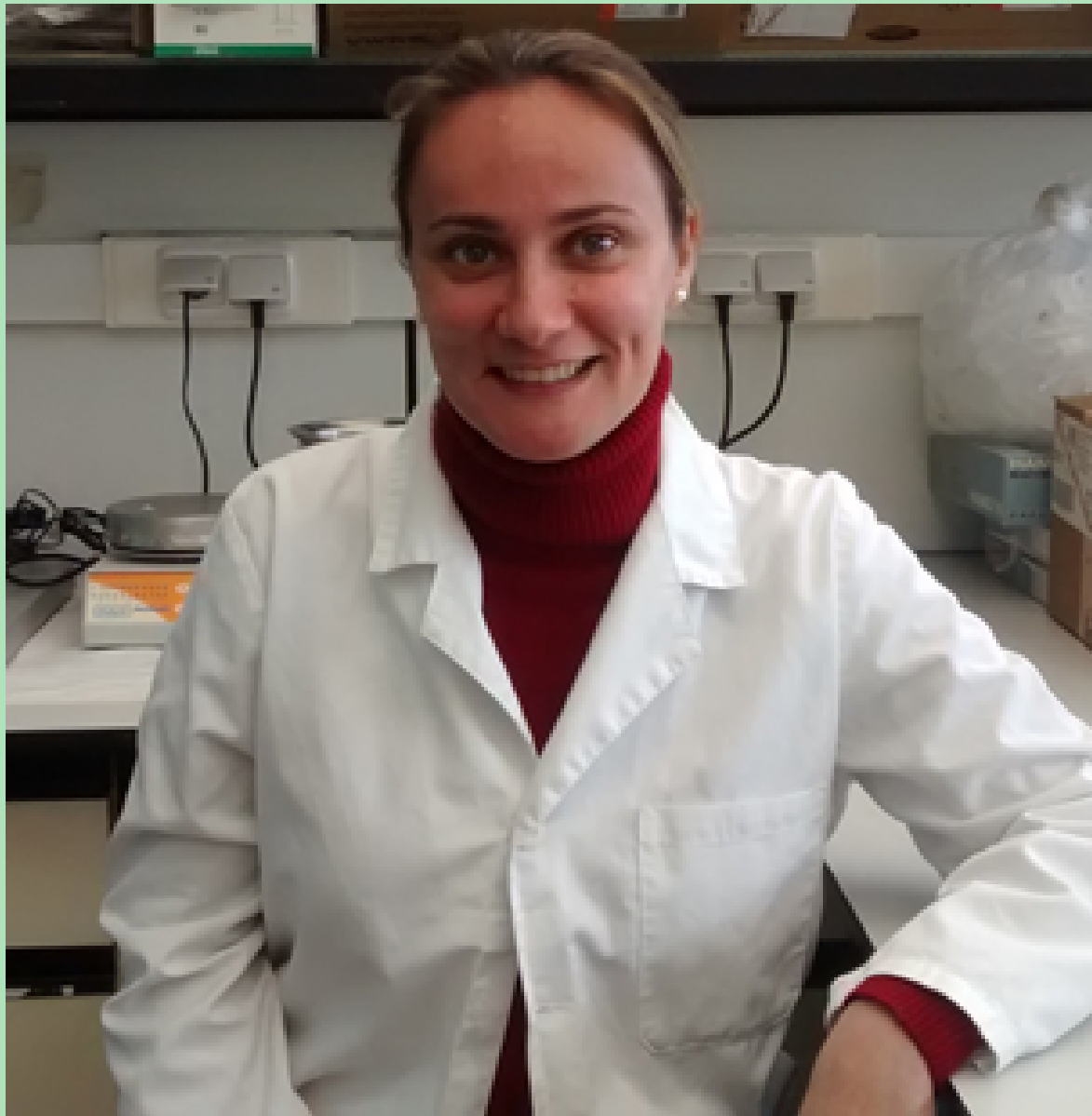


## "Alimentación saludable con base científica"

**Resumen:** ¿qué dice la evidencia científica de diferentes creencias arraigadas en nuestra sociedad? En esta charla exploraremos:

- Creencias sobre el vino y la cerveza.
- Azúcar y edulcorantes.
- Gluten.
- Alimentos orgánicos.
- Leche/lactosa





## Nuria Salazar Garzo

*Investigadora del ISPA y del  
IPLA-CSIC*

### "Microbiota, nutrición y salud"

**Resumen:** La evolución humana ha estado acompañada por cambios fundamentales en el estilo de vida y la alimentación ha sido uno de los factores evolutivos más fuertes, produciéndose una serie de cambios en nuestra dieta desde los primeros homínidos hasta la época actual. El cuerpo humano está además colonizado por una diversa y compleja colección de microorganismos que constituyen la microbiota autóctona. El interés por la microbiota humana y su estrecha relación con la salud ha aumentado considerablemente en los últimos años. El conjunto de microorganismos que colonizan nuestro intestino se denomina microbiota intestinal y participa en diferentes procesos fisiológicos involucrados en nuestra salud. Existen varios factores que pueden influir en la composición y por tanto la función de la microbiota intestinal, pero la contribución de la alimentación a la modulación de la microbiota y su función como mediadora sobre nuestra salud se produce a lo largo de la vida. Por ello la importancia de seguir una dieta equilibrada y variada para una buena salud gastrointestinal ya que cuando estamos comiendo, a la vez también lo hacen los miles de microorganismos que habitan en nuestro intestino.





## Pablo Avanzas

*Cardiólogo intervencionista y catedrático de Medicina  
en la Universidad de Oviedo*

### "Sueño y enfermedad cardiovascular"



## Sofía Rademaker

*Psicóloga sanitaria y directora del Centro  
Psicológico SMC*

 @centropsicologicosmc

 Web: <https://centropsicologicosmc.com/>

### "Ansiedad en cuerpo y mente"

**Resumen:** ¿Cuánto conoces a la ansiedad? Te invitamos a que vengas a aprender sobre qué es realmente la ansiedad, para qué sirve, cómo nos afecta y cómo la podemos manejar de una forma saludable. Aprende a cuidarte en mente y cuerpo explorando a nivel emocional.




## Amyad Raduan

*Médico. Fundador y CEO de GlóbuloAzul*

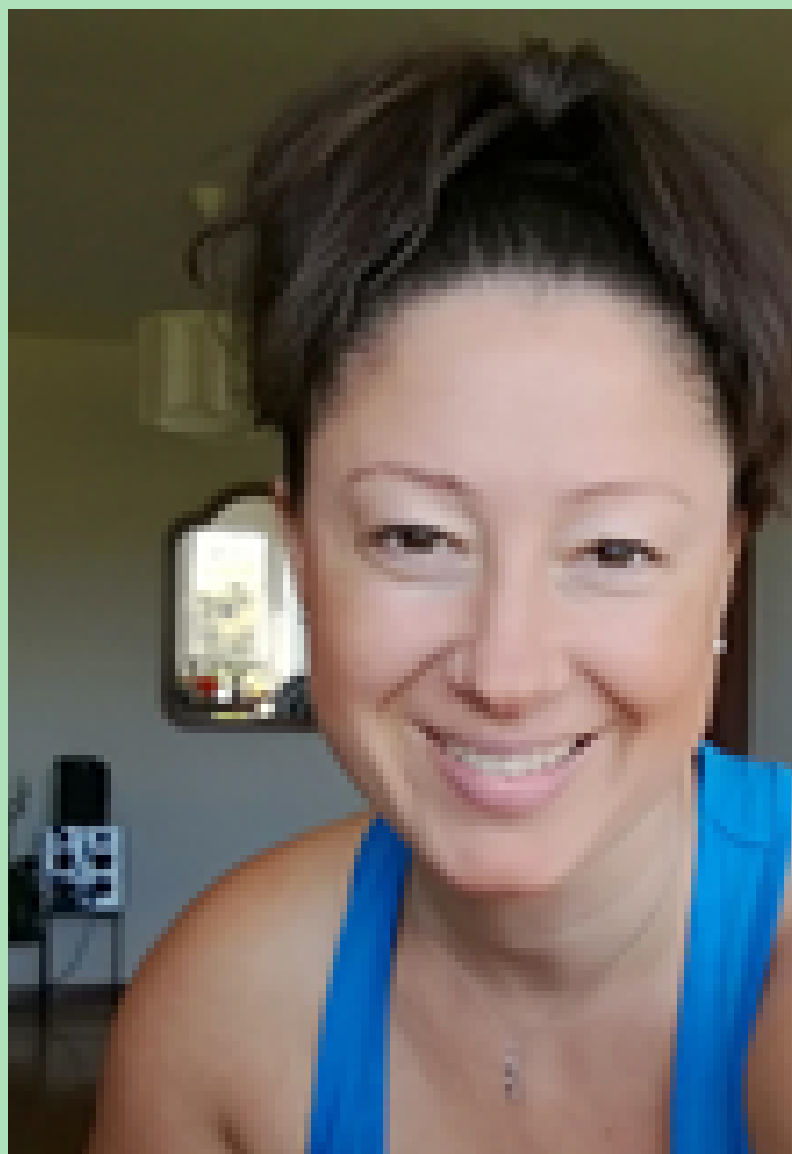
 @GlobuloAzul\_

 @globuloazul\_

 Glóbulo Azul

### "¿De qué me puedo fiar?"

## 4. LAS ENTRENADORAS



### ADELAIDA GARCÍA (LALY)

*Guía de movimiento, instructora de Pilates, entrenadora personal y monitora de clases colectivas*



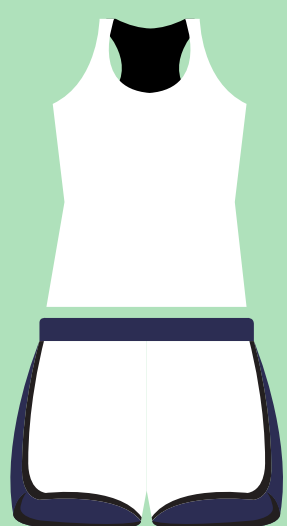
@lalynamika



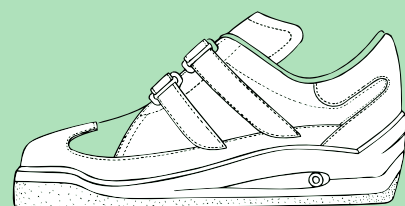
Dinamika

**RESUMEN:** entrenamiento completo aplicando movimientos considerados básicos (con o sin peso), de tracción, empuje, dominante de cadera y dominante de rodilla, a los que sumamos también ejercicios de movilidad, equilibrio, estabilidad y actividad aeróbica. El objetivo es acondicionar el cuerpo y que puedas moverte con autonomía y naturalidad el mayor número de años posible.

#### ¿Qué necesitarás? (OPCIONAL)



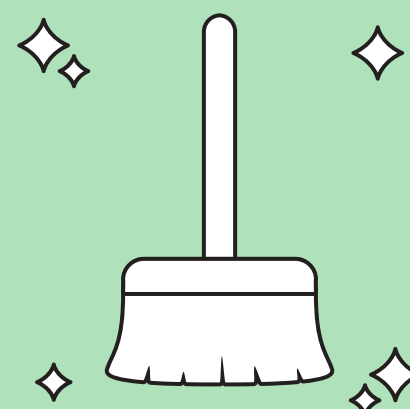
**ROPA  
CÓMODA**



**PLAYEROS**



**GOMAS/  
MEDIAS**



**PICA/  
ESCOBA**



**COJÍN**



**SILLA**



Puedes seguir el entrenamiento en directo en [ADEMAS](#)



[@ademas.medicina](#)



[@ademasmedicina](#)



<http://www.unioviedo.es/ademas>



## LAURA TEJERINA GARCÍA

*Profesora de yoga y pilates.*

*Entrenadora*

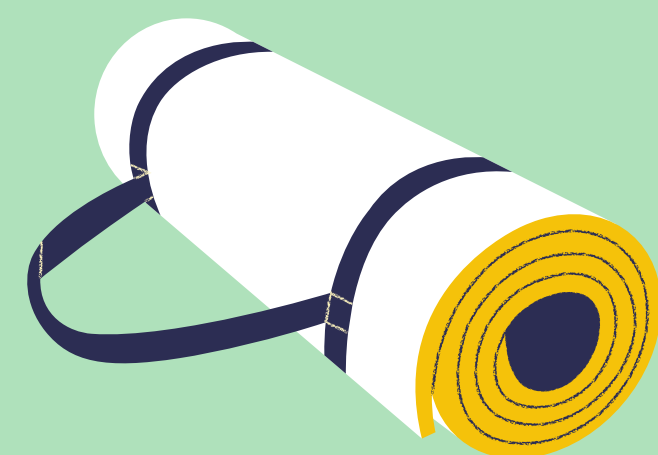
*especializada en postura, movilidad  
y bienestar cuerpo-mente*

**RESUMEN:** En esta sesión de Hatha Yoga exploraremos las posibilidades de movimiento de la columna vertebral y de la cadera, para aliviar dolores de la parte baja de la espalda y lograr un estado general de relajación.

### ¿Qué necesitarás? (opcional)



**Calcetines (para la relajación final)**



**Esterilla o colchoneta de yoga**



Puedes seguir el entrenamiento en directo en [ADEMAS](#)



[@ademas.medicina](#)



[@ademasmedicina](#)



<http://www.unioviedo.es/ademas>

## 5. SORTEOS



**¡Este sorteo es sólo para soci@s!**  
Por cada charla a la que asistas tendrás una participación. Si resultas ganador/a, te enviaremos los tupperes herméticos a la dirección que nos facilites, para que te sea más sencillo planificar y conservar tus menús saludables.



Este sorteo es en colaboración con el Consejo de Moceda de Xixón (CMX). Puedes consultar los pasos para participar y poder ganar uno de los 6 packs con todo lo que aparece en la foto en nuestro instagram: **@ademas.medicina**  
El único requisito es que seas de Oviedo o Gijón, pues haremos la entrega en mano.

# ¡MUCHA SUERTE!



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviedo.es/ademas>

## 6. RETOS

### **12 MESES: 12 OPORTUNIDADES**

ADEMÁS y Centro Psicológico SMC (@centropsicologicosmc) nos hemos unido en este bonito proyecto. "12 meses: 12 oportunidades".

Con las JOHVS (Jornadas Online por unos Hábitos de Vida Saludables) hemos querido mostrar el impacto que tiene nuestro estilo de vida sobre nuestra salud. Pero nos quedaba una espinita clavada... ¿Qué iba a pasar después? ¿Lo que pasa en las JOHVS se queda en las JOHVS? ¡Ojalá que no!

Para ello, hemos creado esta pequeña serie de PDFs, uno por cada mes, con el objetivo de guiar, a quien así lo desee, a cambiar sus hábitos de una manera sostenible y a largo plazo. Por tanto, presentamos cada mes como una oportunidad para probar algo nuevo; y cada reto como una nueva rutina a la que darle una oportunidad.

Descárgalos gratis en nuestra web:

<https://www.unioviedo.es/ademas/index.php/12-meses-12-opportunidades/>

Esperamos que os guste.



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviedo.es/ademas>

## 7. AGRADECIMIENTOS

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a los y las ponentes y entrenadores, quienes han colaborado en este evento de manera totalmente altruista y, además, nos han ayudado y guiado en la organización.

Gracias también a todos y cada uno de los miembros del Comité Organizador, los cuales han realizado un increíble trabajo de manera voluntaria y sin recibir nada a cambio, incluso a lo largo de toda la época de exámenes.

Gracias al Vicerrectorado de Estudiantes y al Rectorado de la Universidad de Oviedo, por financiarnos los carteles, apoyar las Jornadas y llevar a cabo su difusión.

### Agradecimientos especiales:



IES Universidad Laboral



Conseyu de Mocedá de Xixón



Standing Committee Of Public Health,  
IFMSA-SPAIN



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviedo.es/ademas>

## 8. COLABORADORES



Universidad de Oviedo

### **Universidad de Oviedo**

<https://www.uniovi.es/>



### **Mi Dieta Cojea**

[midietacojea.com](http://midietacojea.com)

Descubre los cursos de formación nutricional de Centro Aleris Academia



### **Centro Psicológico SMC**

<https://centropsicologicosmc.com/>



### **IPLA-CSIC**

**(Instituto de Productos Lácteos de Asturias)**

<https://www.ipla.csic.es/en/elementor-906/>



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviado.es/ademas>



## 9. CONTACTO

Para cualquier duda, comentario, sugerencia, escríbenos a [johvs.ademas@gmail.com](mailto:johvs.ademas@gmail.com)

Para consultas sobre horarios, inscripciones o los ponentes, el correo ha de dirigirse "a la atención de Martina Köpke".

Para otras consultas, el correo ha de dirigirse "a la atención de Paula Ladero".

Si lo prefieres, puedes dejarnos tu número de teléfono y te contactaremos en cuanto nos sea posible.

No dejes de seguirnos en redes, donde siempre respondemos encantadas a cualquier pregunta que nos llegue.



[@ademas.medicina](https://www.instagram.com/ademas.medicina)



[@ademasmedicina](https://twitter.com/ademasmedicina)



<http://www.unioviado.es/ademas>