Ciclo de encuentros en comunidad – ICC Neumo

Mes de la salud y el bienestar respiratorio.

Un espacio para la comunidad, donde abordaremos temas de la vida cotidiana desde una mirada integral de la salud respiratoria.

Directora: Dra.Lamot Laura . Secretarios medicos: Dra Fuks Vanesa-Dr.Rodrigo de la Faba. Secretaria administrativa: Silvana Rodriguez.

FECHAS: VIERNES 6 ,13,20 y 27 de noviembre.

LUGAR: San Martin 724. Instituto Clinico cardiovascular.

Dirigido a la comunidad. presencial y gratuita con inscripción previa.Cupos Limitados.

Viernes 6 de noviembre

Aprendiendo a cuidar nuestra respiración

14:00-14:20	¿Por qué es importante nuestra de la salud respiratoria?	Dra.Lamot
14:20-14:50	¿Cómo podemos prevenir enfermedad respiratoria? Recomendaciones para la prevencion de infecciones respiratorias .Vacunaciones.	Dra.Fuks/Dra.Lamot
14:50-15:00	Cofee Brake	LABORATORIO
15:00-16:00	Kinesiologia Respiratoria ¿Como cuidar y mejorar nuestra funcion respiratoria? . Taller de ejercicios de autocuidado.	Kga.Evangelina Lombardo

Viernes 13 de noviembre

¿Como puedo dejar de Fumar?

14:00-14:20	¿Porque no puedo dejar de fumar?	Dra.Lamot
14:20-14:50	¿Qué tratamientos farmacologicos tenemos disponibles?	Dra.Fuks
14:50-15:00	Cofee Brake	LABORATORIO
15:00-15:30	Mindfulness:micropracticas para manejo de la ansiedad.	Lic.Fabiana Herrera
15:30-16:00	¿Crees que vapear no hace daño? hablemos de vapeo.	Dra.Fuks

Viernes 20 de noviembre

Semana Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Cronica- EPOC

14:00-14:20	¿Qué es la EPOC?	Dra. Lamot
14:20-14:50	Taller sobre el uso de inhaladores y oxigenoterapia	Dra.Fuks/Dra.Lamot
14:50-15:00	Cofee Brake	LABORATORIO
15:00-16:00	Espirometrias a la comunidad-Detección EPOC	Dra.Lamot/Fuks

Viernes 27 de noviembre

Sueño y Salud respiratoria. Dormir mejor , vivir mejor.

14:00-14:30	¿Cómo respiramos mientras dormimos? ¿Porque roncar no es normal y puede ser peligroso para nuestra salud?	Dra.Lamot/Fuks
14:30-15:00	Sueño y Corazón ¿Porque detectar las apneas es tan importante?	Dr. De la Faba.
15:00-15:30	Mindfulness para dormir mejor.	Lic.Fabiana Herrera
15:30-15:40	Cofee Brake	LABORATORIO
15:45-16:15	Alimentacion y buen descanso.Relacion entre ambos.	Evangelina Bartolome
16:15-16:45	Taller para pacientes: Uso de CPAP.Claves para la	Dra.Lamot/Fuks/Tecnicas

	adherencia.	