

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

## INSCRIPCIÓN GRATUITA



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés. Tfno.: 600 158 735  
Email: [formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es)

## COLABORA



Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente** al evento.

Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo de Sevilla



## Jornada Técnica Presencial

### “PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO”

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
5 de octubre de 2023



Retransmitida también a través de YouTube



# presentación

## OBJETIVOS DE LA JORNADA

El envejecimiento no es sinónimo de deterioro de nuestras funciones cognitivas, sin embargo, la edad y otros factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de que aparezcan algunos signos de deterioro cognitivo (fallos de memoria, enlentecimiento, dificultades de atención y concentración). Con los avances en neurociencias conocemos los factores y hábitos de vida que nos facilitan la prevención y/o el retraso de éste.

Así, en esta jornada, veremos aquellos cambios asociados al envejecimiento y pautas asociados a su manejo y los hábitos de vida que tienen un mayor impacto en la prevención del posible deterioro cognitivo.

El evento se retransmitirá en directo también por streaming, a través del canal de **YouTube: [Formación CPRL SEVILLA](#)**.



Junta de Andalucía



# programa

**Horario: de 10.00 a 12.00 horas.**



## 10.00-10.15 Inauguración.

**D. Jorge Carbajal Orduña.** Director del CPRL de Sevilla.

La Jornada la impartirá **Dña. Ane Miren Sierra Charola.** Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Psicóloga General Sanitaria en Mutua MAZ.

[Se hará un descanso de unos **20-25 minutos** a mitad de ponencia]



## CONTENIDOS

- I. ¿Qué es el envejecimiento cognitivo?
- II. Envejecimiento y deterioro cognitivo no son sinónimos
- III. El cerebro y los cambios asociados al envejecimiento
- IV. Factores que favorecen la plasticidad cerebral
  - a. Nivel de educación
  - b. Actividad física
  - c. Estrés
  - d. Adaptación
  - e. Contacto social
  - f. Red de apoyo
  - g. Diversión
- V. Pautas para la prevención del envejecimiento cognitivo
- VI. Ejercicios prácticos de atención, concentración, funciones ejecutivas, del lenguaje, etc.



Al final habrá un coloquio moderado por **Mabel García Murillo.** Jefa Área Formación CPRL Sevilla, donde podrán formular sus preguntas.