



Implicaciones del Estilo de vida: antes, durante y después de COVID-19 **Seminario virtual Gratuito**

En la región fronteriza México-Estados Unidos

25 Junio al 16 de julio, solo jueves)-Horario: 11:00 a 12:00 am, hora centro, Vía Zoom

1. Hidratación, medio de protección para vías respiratorias

25 de junio de 2020

Dra. Aurora Mendoza

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Montemorelos

2. Fisiología del sueño y descanso apropiado

25 de junio de 2020

Dr. Nahum García

Director Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Montemorelos.

3. Activación física y respuesta fisiológica

2 de julio de 2020

Mtra. Griselda Castro Contreras

Nutrición y Fisiología del ejercicio- Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Montemorelos.

4. Efectos de los rayos solares en el estado de ánimo y salud de las personas.

2 de julio de 2020

Mtro. Ismael Chablé

Coordinador Escuela QCB-Universidad de Montemorelos

Director Municipal de Salud

5. Importancia de la respiración apropiada para mantener saludables las vías respiratorias

9 de julio de 2020

Dr. Víctor Pérez

Pediatra y Neumólogo-Hospital La Carlota-Montemorelos.

6. Inmunonutrición y hábitos alimentarios

9 de julio de 2020

Dra. María Elena Acosta Enríquez

Facultad de Ciencias de la Salud-CINC-Universidad de Montemorelos

7. Temperancia y dominio propio ante situaciones de crisis y emergencia

16 de julio de 2020

Dr. Mar Elizondo Smith

Facultad de Psicología-Universidad de Montemorelos

8. Rol de la espiritualidad al enfrentar situaciones de riesgo y deterioro de la salud

16 de julio de 2020

Dr. Esteban Quiyono

Posgrado e Investigación, Universidad de Montemorelos

Contacto para registro: Dra. Cecilia García Heredia.

CSFMEU-Oficina de Alcance Nuevo León.

E-mail: cecygarciagheredia@hotmail.com