

INSCRIPCIÓN**FECHA:** 17/03/2026**DURACIÓN:** 2 HORAS**HORARIO:** 10:00-12:00**LUGAR:** CENTRO TECNOLÓGICO DE LA RIOJA – AVDA. ZARAGOZA 21 - LOGROÑO

ERGONOMÍA Y PISCOSOCIOLOGÍA APLICADA

Participa MAZ

PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

OBJETIVOS

Conocer aquellos cambios asociados al envejecimiento y los hábitos de vida que tienen un mayor impacto en la prevención del posible deterioro cognitivo.

CONTENIDOS

- ¿Qué es el envejecimiento cognitivo?
- Envejecimiento y deterioro cognitivo no son sinónimos.
- El cerebro y los cambios asociados al envejecimiento.
- Plasticidad cerebral, Neurogénesis y Reserva cognitiva.
- La Memoria y la Atención.
- Pautas para la prevención del envejecimiento cognitivo.
- Salud cardiovascular y prevención del envejecimiento.
- Alimentos neuroprotectores.
- Hábitos saludables para la prevención del envejecimiento cognitivo.
- Hábitos sociales y Mente Activa como factores de protección.

DIRIGIDO A

Personas trabajadoras.