

NOTA DE PRENSA

ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES AL CURSO GRATUITO “HOGAR SEGURO; PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS”

El **Colegio de Enfermería de Zamora** un nuevo curso online gratuito dirigido a la ciudadanía con el objetivo de **identificar y prevenir los riesgos habituales de las tareas domésticas**. Aborda el uso seguro de equipos, herramientas y productos, la prevención de caídas, cortes, golpes, quemaduras, intoxicaciones y accidentes eléctricos, así como medidas para evitar sobreesfuerzos, exposición a agentes químicos y biológicos y favorecer el bienestar mental en el hogar.

La formación estará basada en **contenidos audiovisuales** y tras la superación de un ‘serious game’, el/la alumno/a obtendrá un **certificado** de superación emitido por el **Colegio de Enfermería de Zamora**.

10 de septiembre de 2026

Las tareas domésticas forman parte de la vida cotidiana, pero también pueden implicar **riesgos importantes para la salud y la seguridad** si no se realizan con las medidas preventivas adecuadas. Caídas, cortes, golpes, quemaduras, intoxicaciones o accidentes eléctricos son algunos de los incidentes más frecuentes en el hogar, muchos de ellos evitables mediante el uso seguro de equipos, herramientas y productos de limpieza.

Además de los accidentes visibles, **existen otros riesgos que suelen pasar desapercibidos**, como la exposición a productos químicos, al polvo o a agentes biológicos, así como los sobreesfuerzos derivados de posturas inadecuadas o de una mala organización de las tareas. Estos factores pueden provocar lesiones musculoesqueléticas y afectar a la salud a corto y largo plazo.

El curso también pone el foco en la **importancia del bienestar emocional y la salud mental en el entorno doméstico**, ofreciendo estrategias sencillas para prevenir el estrés, fomentar el autocuidado e integrar hábitos saludables en el día a día. A través de un enfoque práctico, los participantes aprenderán a identificar los principales riesgos presentes en el hogar, aplicar medidas preventivas eficaces y adoptar prácticas ergonómicas y de autocuidado que contribuyan a crear un entorno doméstico más seguro, saludable y confortable.

Teniendo en cuenta estos datos, desde el **Colegio de Enfermería de Zamora** se iniciará el 24 de septiembre el curso gratuito dirigido a toda la población titulado “HOGAR SEGURO; PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS” que proporcionará a los/as participantes herramientas claras para **identificar y prevenir los riesgos habituales de las tareas domésticas**.

Todas las personas interesadas en realizar esta formación online que se impartirá desde la plataforma SalusLife entre el 24 de septiembre y 24 de octubre deberán inscribirse a través del siguiente enlace:

- <https://www.saluslife.app/cursos/hogar-seguro-prevencion-de-accidentes-en-las-tareas-domesticas>

El desarrollo del curso “Hogar seguro; prevención de accidentes en las tareas domésticas” será impartido por el profesional Carlos Valdespina.

El curso “Hogar seguro; prevención de accidentes en las tareas domésticas” está estructurado en cinco temas que se mencionan a continuación:

- Tema 1. Equipos y productos utilizados en tareas domésticas.
- Tema 2. Accidentes más frecuentes en tareas domésticas y cómo prevenirlos.
- Tema 3. Riesgos para la salud que no siempre se ven: productos químicos, polvo y agentes biológicos.
- Tema 4. Cómo evitar sobreesfuerzos y lesiones musculares.
- Tema 5. Cuidar la salud mental en el hogar.

Según explica Carlos Valdespina, enfermero y director de SalusPlay, “los/as alumnos/as de este curso contarán con un manual en formato PDF, 50 vídeos y podcast. Este aprendizaje basado en ‘píldoras’ audiovisuales de una duración breve, favorece la retención de conocimientos”, destaca el experto.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

- “HOGAR SEGURO; PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS”

Duración

- 24 septiembre – 24 octubre 2026

Inscripción:

- <https://www.saluslife.app/zamora>

Dirigido a:

El curso está dirigido a todas las personas mayores de 18 años. Las personas de entre 14 y 18 años podrán inscribirse con el consentimiento de sus padres o tutores.

Campus Virtual y Formación Audiovisual:

La formación se realizará 100% online a través un campus virtual.

Con el objetivo de aprender de forma lúdica, el curso permite la posibilidad de que el alumno afiance los conocimientos adquiridos jugando a un *serious game*. Tras la realización de esta prueba obtendrá un certificado de superación del curso.

Formación en Empresas y Centros Educativos

Aquellos centros educativos y organizaciones empresariales que quieran fomentar la salud de sus alumnos/as o trabajadores/as pueden participar gratuitamente enviando un email a info@salusplay.com e indicando que quieren que SalusLife les incluya como organización. Una vez recibida la solicitud, les enviaremos un enlace para facilitar su inscripción.

Más Información:

- Carlos Valdespina Aguilar
- info@salusplay.com