



MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR

## CANAL SALUD

---

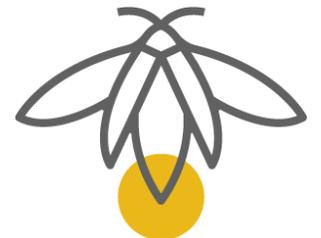
Plan de publicaciones actualizado



Mayo 2018

# ÍNDICE

1. CONSIDERACIONES GENERALES
2. PLAN GLOBAL DE CONTENIDOS
3. CALENDARIO DE PUBLICACIONES



# CONSIDERACIONES GENERALES

A continuación se presenta el plan de publicación del Canal Salud previsto para la AEEMT, diseñado en base a las siguientes consideraciones:

- El Canal Salud está compuesto por un ecosistema completo de contenidos audiovisuales de diferente tipología, relacionados con la Salud y el Bienestar. En concreto, se ofrecerán:
  - **Vídeos** que ofrecen los contenidos teóricos o prácticos del tema de forma dinámica y rigurosa.
  - **TIPS:** trailers de muy breve duración que anticipan cada vídeo como elemento de comunicación.
  - **Recetas** saludables y fáciles de preparar, diseñadas en exclusiva por un prestigioso chef.
  - **Técnicas de audio:** técnicas de relajación, de respiración o meditación guiadas.
  - **Cuentos** para adultos.
  
- La **publicación** de los contenidos online en su plataforma web correrá a cargo de AEEMT. MÉDICO MENTOR realizará la entrega de materiales a través de un enlace descargable.
  
- A efectos de diseñar el **calendario de publicaciones**, se ha considerado:
  - Un periodo de **12 meses**, interrumpidos en el mes de agosto, con fecha de comienzo en octubre 2018 y finalización en octubre 2019.
  - La cadencia de publicaciones será **semanal**, con excepción de algún periodo considerado de muy baja conectividad, como Navidad o Semana Santa.
  - Se ha considerado el **jueves** como día óptimo para la publicación de contenidos.
  - Cada jueves, se publicará un TIP que servirá de anticipo y enlace al vídeo asociado o, en su caso, el material correspondiente conforme al calendario detallado.



# PLAN GLOBAL DE CONTENIDOS

CANAL SALUD												
2018			2019									
Oct.	Nov.	Dic.	Enero	Feb.	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Sept.	Oct.	
LAS FUERZAS GENERADORAS DE SALUD	GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS	ALIMENTACIÓN VIVA, CONSCIENTE Y CON RITMO	SALUD INTESTINAL	ACTIVIDAD FÍSICA	SUEÑO DE CALIDAD Y REPARADOR	OBESIDAD INFLAMATORIA	ENERGÍA PURA	PROTEÍNAS	GRASAS	ACTIVIDAD FÍSICA	AUTOOBSERVACIÓN	GESTIÓN DE EMOCIONES
Conoce tu cuerpo			Nutrición		Activ. Física	Sueño	Conoce tu cuerpo	Nutrición		AF	Be balanced	



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Octubre 2018	Conociendo el cuerpo  <b>LAS FUERZAS GENERADORAS DE SALUD</b>	4/10/18	<b>T:</b> ¿Dónde está el origen de tus enfermedades?	TIP_G1
			<b>V:</b> Una nueva salud está en tus manos	G1
		11/10/18	<b>T:</b> ¿Qué órgano conecta tu cuerpo con tus emociones?	TIP_G2
			<b>V:</b> El gran unificador	G2
		18/10/18	<b>T:</b> ¿Sabes por qué te sube la fiebre de noche?	TIP_G3
			<b>V:</b> Dale ritmo a tu cuerpo	G3
25/10/18	<b>T:</b> ¿Tiene la luz artificial relación con la obesidad?	TIP_G4		
	<b>V:</b> El conflicto entre lo que somos y cómo nos usamos	G4		

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Nov. 2018	Conociendo el cuerpo  <b>GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS</b>	8/11/18	<b>T:</b> ¿Sabías que el estrés es uno de tus mejores aliados?	TIP_G5
			<b>V:</b> Sin estrés no estaríamos vivos	G5
		15/11/18	<b>T:</b> ¿Sabes por qué cuando te estresas duermes mal o enfermas?	TIP_G6
			<b>V:</b> El estrés ya no nos salva: reinventate	G6
		22/11/18	<b>T:</b> En lo que al estrés compete, no le pidas peras al olmo	TIP_G7
			<b>V:</b> Plan anti-estrés para una era sin mamuts	G7
29/11/18	<b>T-A:</b> Técnica de relajación de base	BB-TEC04		



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Dic. 2018	Nutrición óptima	6/12/18	<b>T:</b> ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?	TIP_NAC01
			<b>V:</b> La alimentación consciente	NAC01
	<b>ALIMENTACIÓN VIVA, CONSCIENTE Y CON RITMO</b>	13/12/18	<b>T:</b> ¿Cómo te sienta comer a las 4 de la tarde?	TIP_NAC02
			<b>V:</b> La alimentación con ritmo	NAC02
	20/12/18	<b>T:</b> ¿Por qué hay personas que comen mucho y no engordan?	TIP_SD05	
		<b>V:</b> La microbiota: el otro viajero	SD05	

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Enero 2019	Nutrición óptima <b>SALUD INTESTINAL</b>	10/01/19	<b>T:</b> ¿Alguna vez has notado una falta brusca de energía?	TIP_SD01
			<b>V:</b> Funciones por un tubo	SD01
		17/01/19	<b>T:</b> ¿Has pensado que las fresas que tomaste hoy en el desayuno se han convertido en esa idea brillante?	TIP_SD02
			<b>V:</b> La magia de la digestión	SD02
		24/01/19	<b>T:</b> ¿Por qué cuando enfermas pierdes el apetito y tu cuerpo te pide dormir?	TIP_SD03
			<b>V:</b> El sistema digestivo: nuestra mejor defensa	SD03
		31/01/19	<b>T:</b> ¿Sabías que en tu intestino se regula el 80% de tu felicidad?	TIP_SD04
			<b>V:</b> El segundo cerebro	SD04



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Febrero 2019	Medicina integrativa y del deporte  <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	7/02/19	<b>T:</b> ¿Cuáles son las mejores horas para practicar deporte?	TIP_AF01
			<b>V:</b> ¡Hora de moverse!	AF01
		14/02/19	<b>T:</b> ¿Quieres mejorar tu salud cardiovascular y nunca encuentras tiempo?	TIP_AF02
			<b>V:</b> Deporte en casa: TABATA	AF02
		21/02/19	<b>T:</b> ¿Quieres un ejercicio mágico para mejorar tu glúteo?	TIP_AF03
			<b>V:</b> Deporte en casa: Tonificación del tren inferior	AF03
		28/02/19	<b>T:</b> ¿Quieres un trabajo abdominal que no lesione tu espalda?	TIP_AF04
			<b>V:</b> Deporte en casa: Trabajo de core	AF04

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Marzo 2019	Be Balanced  <b>SUEÑO DE CALIDAD</b>	7/03/19	<b>T:</b> ¿Te despiertas de madrugada siempre a la misma hora?	TIP_S01
			<b>V:</b> ¿Qué me hace dormir?	S01
		14/03/19	<b>T:</b> ¿Piensas que dormir es una pérdida de tiempo?	TIP_S02
			<b>V:</b> El sueño, tu mejor anti-envejecimiento	S02
		21/03/19	<b>T:</b> ¿Qué pasos puedo dar para dormir mejor?	TIP_S03
			<b>V:</b> Primeros pasos para un sueño de calidad	S03
		28/03/19	<b>T-A:</b> Técnica de Protección del sueño	BB-TEC03



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Abril 2019	Conociendo el cuerpo  <b>LA OBESIDAD INFLAMATORIA</b>	4/04/19	<b>T:</b> ¿Te sorprende que cada vez haya más casos de intolerancia al gluten?	TIP_ME01
			<b>V:</b> La nutrición en la línea del tiempo	ME01
		11/04/19	<b>T:</b> ¿Sabías que 3 de cada 10 personas delgadas son obesas?	TIP_G8
			<b>V:</b> Las enfermedades del diplomático	G8
		25/04/19	<b>T:</b> ¿Sabes que introducir la "llave del tiempo" puede ayudarte a adelgazar?	TIP_G9
			<b>V:</b> Plan preventivo anti-obesidad	G9

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Mayo 2019	Nutrición óptima  <b>ENERGÍA PURA</b>	2/05/19	<b>T:</b> ¿Alguna vez has notado apagones de energía bruscos?	TIP_HDC01
			<b>V:</b> Glucemia = energía	HDC01
		9/05/19	<b>T:</b> ¿Siempre hemos obtenido la energía del pan o la pasta?	TIP_HDC02
			<b>V:</b> Cada carbohidrato a su hora	HDC02
		16/05/19	<b>T:</b> ¿Sabes que un refresco duplica la cantidad de azúcar recomendada?	TIP_HDC03
			<b>V:</b> Los azúcares ocultos	HDC03
		23/05/19	<b>T:</b> Ya lo decían las abuelas: ¡come más fruta y verdura!	TIP_HDC04
			<b>V:</b> 70% de energía al día: fruta y verdura	HDC04
			<b>R:</b> Recetas con fruta y verdura	HDC-REC-01-04
		30/05/19	<b>T:</b> ¿Eres consciente de la cantidad de trigo que consumes?	TIP_HDC05
			<b>V:</b> 30% de energía al día: cereales y pseudocereales	HDC05
			<b>R:</b> Recetas con nuevos y antiguos cereales	HDC-REC-05-08



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Junio 2019	Nutrición óptima  <b>PROTEÍNAS</b>	6/06/19	<b>T:</b> ¿Qué comen aquellos animales que tú comes?	TIP_P01
			<b>V:</b> Sin proteínas, no hay vida	P01
		13/06/19	<b>T:</b> ¿Somos carnívoros? No, somos omnívoros	TIP_P02
			<b>V:</b> Proteína animal	P02
		20/06/19	<b>T:</b> ¿Sabías que las lentejas tienen el mismo porcentaje de proteínas que el pollo?	TIP_P03
			<b>V:</b> Proteína vegetal	P03
27/06/19	<b>R:</b> Recetas con proteína como protagonista	P-REC-01-04		

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Julio 2019	Nutrición óptima  <b>GRASAS</b>	4/07/19	<b>T:</b> ¿Sabías que las grasas son denominadas “los arquitectos de la inteligencia superior”?	TIP_GR01
			<b>V:</b> ¿Para qué comer grasas?	GR01
		11/07/19	<b>T:</b> ¿Sabías que tu cerebro es un 60% grasa?	TIP_GR02
			<b>V:</b> Grasas para diario y grasas para situaciones especiales	GR02
		18/07/19	<b>T:</b> ¿Sabías que yema de huevo puede mejorar nuestra salud celular?	TIP_GR03
			<b>V:</b> Fosfolípidos y vitaminas liposolubles	GR03
25/07/19	<b>R:</b> Recetas con grasa como protagonista	GR-REC-01-04		



# CALENDARIO DE PUBLICACIONES

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Sept. 2019	Medicina integrativa y del deporte  <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	5/09/19	<b>T:</b> ¿Te sientes rígido muchos días?	TIP_AF05
			<b>V:</b> Deporte en casa: Movilidad de columna	AF05
		12/09/19	<b>T:</b> ¿Cómo evitar las molestias lumbares?	TIP_AF06
			<b>V:</b> Deporte en casa: Tonificación de glúteos	AF06
		19/09/19	<b>T:</b> ¿Llegas a casa con tensiones acumuladas?	TIP_AF07
			<b>V:</b> Deporte en casa: Amplitud de movimiento	AF07
	Be Balanced <b>AUTOOBSERVACIÓN</b>	26/09/19	<b>CU:</b> La fábula del carruaje sin dueño	BB-CU01
			<b>T-A:</b> La observación y atención plena en la corporalidad	BB-TEC01

MES	ÁREA/ BLOQUE	EMISIÓN	CONTENIDOS	CÓDIGO
Oct. 2019	Be Balanced  <b>GESTIÓN DE EMOCIONES</b>	3/10/19	<b>T:</b> ¿Qué emoción hay detrás de lo que te estresa?	TIP_BB01
			<b>V:</b> ¿Desde cuándo tienes miedo?	BB01
		10/10/19	<b>T:</b> ¿Alguna vez te has observado en una postura de víctima ante la vida?	TIP_BB02
			<b>V:</b> Tríadas peligrosas: relaciones de dependencia	BB02
		17/10/19	<b>T:</b> ¿Qué emociones te surgen cuando quieres hacer cambios?	TIP_BB03
			<b>V:</b> Resistencias al cambio	BB03
		24/10/19	<b>T-A:</b> La respiración abdominal	BB-TEC02
		31/10/19	<b>CU:</b> Micael y el dragón	BB-CU02





# MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR