

Semana del Corazón

Es una actividad dirigida a concienciar e informar a la población de la necesidad de desarrollar hábitos de vida saludables como medida de prevención frente a las enfermedades cardiovasculares.

Los principales factores de riesgo cardiovascular: obesidad y sobrepeso, colesterol, hipertensión arterial, diabetes y tabaquismo, no han sido erradicados hoy en día, sino que su incidencia y su efecto dañino van en aumento, afectan a toda la población en general, y está en nuestras manos solucionar el problema.

Por ello, la FEC recomienda a través de las Semanas del Corazón medidas básicas para controlar nuestra salud cardiovascular, como no fumar, seguir una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el colesterol, la glucosa y la tensión arterial al menos una vez al año.

A través de nuestra actividad más emblemática, la Semana del Corazón, ofrecemos al público de todas las edades, de una forma amena y práctica, los consejos fundamentales para practicar un estilo de vida cardiosaludable, clave para mantener nuestro corazón sano.

AYÚDANOS A PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Organiza



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



Entidades colaboradoras



MADRID



madridsalud



SaludMadrid
Comunidad de Madrid



Socios estratégicos FEC



HEALTH · HYGIENE · HOME

Empresas colaboradoras



Proveedores oficiales



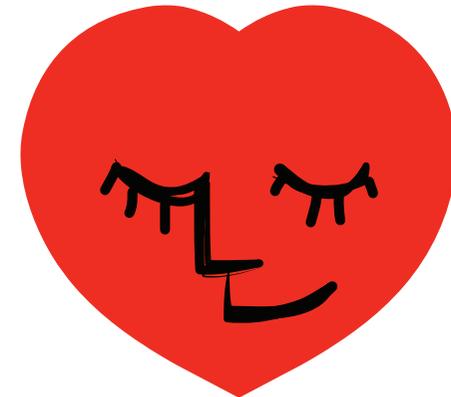
ASOCIACIONES DE PACIENTES

Cardioalianza	Asociación Camina x tu Corazón	Asociación Corazones Unidos por la Salud	Asociación de Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre	Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR)	Asociación de Trasplantados del Corazón Virgen de la Paloma	Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardiacas y Anticoagulados (AEPOVAC)	Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares (AMAC)	Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar	Federación Española de Trasplantados de Corazón (FETCO)	Fundación Menudos Corazones
---------------	--------------------------------	--	---	---	---	--	--	--	---	-----------------------------

XXXII SEMANA DEL CORAZÓN

Del 23 al 27 de
SEPTIEMBRE de 2016

MADRID



POR
UN
CORAZÓN
FELIZ

JUNTOS PODEMOS PREVENIR
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ÁLAVA ● ALCALÁ DE HENARES (Madrid) ● ALCOBENDAS (Madrid) ● GIJÓN ● GRAN CANARIA ● HUÉRCAL-OVERA (Almería) ● LA RIOJA
LEÓN ● MADRID ● SANTA CRUZ DE TENERIFE ● VALENCIA ● ZARAGOZA

Viernes, 23 de septiembre

12:00 h.

INAUGURACIÓN OFICIAL DE LA XXXII SEMANA DEL CORAZÓN

Con la asistencia de SAR la Infanta Doña Margarita de Borbón. Presidenta de Honor de la FEC.

Lugar: Recinto Cardiosaludable.

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "BERRIES PARA EL CORAZÓN"

Se conocerán las propiedades, especialmente las cardiosaludables, que aporta al organismo el consumo de berries como fresas, frambuesas, arándanos y moras. Las claves para introducir de la forma más adecuada los frutos rojos en nuestra dieta, aportando algunas recetas saludables con estas frutas, así como recomendaciones útiles para cuidar el corazón, manteniendo una dieta sana y equilibrada, combinada con el desarrollo de actividad física y deporte.

Impartido por: Antonio Ladrero, médico escolar y especializado en Ciencias del Deporte y en Medicina Subacuática e Hiperbárica.

Se impartirá un taller cada 30 minutos.

Colabora: Frutos rojos "Cuna de platero".

Sábado, 24 de septiembre

10:00 - 14:00 h.

TALLER: "EL ROL DE LOS BETA GLUCANOS DE AVENA EN LA REDUCCIÓN / MANTENIMIENTO DEL COLESTEROL SANGUÍNEO"

Charlas sobre la importancia de una alimentación equilibrada para el corazón, junto a unas sesiones de relajación entre todos los asistentes.

Se impartirá un taller cada 30 minutos.

Colabora: Herbalife.

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "BOCADILLOS ORIGINALES... Y MUY SALUDABLES"

Descubre una nueva forma sana y divertida de cocinar. Ven y aprende a preparar bocadillos y sándwiches sabrosos y saludables. Recetas sencillas a partir de productos saludables que seguro que no os dejarán indiferentes.

Colabora: Campofrío.

Domingo, 25 de septiembre

10:00 - 14:00 h. / 16:00 - 20:00 h.

TALLER: "CLAVES PARA AYUDAR A MEJORAR TU SALUD CARDIOVASCULAR"

Expertas en nutrición abordarán la problemática del colesterol alto, uno de los factores de riesgo cardiovascular más prevalentes en España. Se ofrecerán las claves para ayudar a mejorar la salud cardiovascular: alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio cardiosaludable.

Se impartirá un taller cada 30 minutos.

Colabora: Danacol.

Lunes, 26 de septiembre

10:00 - 14:00 h.

TALLER: "COMER BIEN PARA SENTIRSE BIEN. CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SANA"

La alimentación saludable se considera uno de los pilares fundamentales en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Hablaremos de cómo los hábitos de alimentación influyen en nuestra salud. Impartido por: Ángel Manuel López Faraldo, médico del CMS Centro; Mario Nacarino Pérez-Bravo, médico director del CMS Centro y Mercedes Ceinos Arcones, médico referente del programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

Colaboradora: Madrid Salud.

Ambos talleres se irán intercalando entre las 10 y las 14 h. (Duración estimada de cada taller: 1 hora)

10:00 - 14:00 h.

TALLER: "DEJAR DE FUMAR. ¿CÓMO HACERLO FÁCIL?"

El tabaco es la principal causa evitable de enfermedades, en especial enfermedades cardiovasculares, en los países desarrollados. Dejar de fumar no es fácil pero en los Centros Madrid Salud del Ayuntamiento de Madrid se trabaja en un programa que proporciona asistencia y ayuda al fumador para que abandone su hábito y con ello mejore su salud y su calidad de vida. Impartido por: Juan Manuel Melero Rubio, médico del CMS Centro; Mario Nacarino Pérez-Bravo, médico director del CMS Centro y Javier Moreno Arnedillo, psicólogo referente del programa de Prevención y Control del Tabaquismo.

Madrid Salud.

Colaboradora: Madrid Salud.

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "MÉTODO PILATES: BENEFICIO PARA LA SALUD"

Aprende a mejorar la movilidad de tu cuerpo con una técnica de entrenamiento físico y mental. Se trata al cuerpo y la mente como una unidad y se busca la armonía y el equilibrio muscular. El trabajo mente-cuerpo de este método produce un bienestar a nivel general que va más allá de lo físico.

Se impartirá un taller cada 30 minutos.

Colabora: Go Fit

Martes, 27 de septiembre

10:00 - 14:00 h.

TALLER: "TAICHI PARA ESTAR MÁS FELIZ. CUERPO Y MENTE EN FORMA CON MOVIMIENTOS RELAJANTES"

Animete a practicar taichi, escucha a tu cuerpo a través de la realización de unos movimientos suaves, fluidos, encadenados y circulares que te ayudarán a estar más positivo y vital. El taichi es una actividad física inmejorable para todas las personas con independencia de su edad y estado físico. Proporciona elasticidad, agilidad y equilibrio; rectifica los malos hábitos posturales; fortalece el sistema musculoesquelético, la circulación de la sangre y el sistema linfático; es muy beneficioso para las personas que padecen artritis, diabetes, problemas cardiovasculares e hipertensión; estimula el metabolismo, favorece el sistema nervioso y, en general, mejora el funcionamiento de todos nuestros órganos.

Que no te lo cuenten, ¡participa en nuestro taller de taichi y descubre tú mismo por qué aporta tanto bienestar!

Se impartirá un taller cada 30 minutos.

Colabora: Carmina de la Asunción. Instructora de taichi. Alumna de la escuela de Haoqing Liu.

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "COMER BIEN PARA SENTIRSE BIEN. CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SANA"

La alimentación saludable se considera uno de los pilares fundamentales en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Hablaremos de cómo los hábitos de alimentación influyen en nuestra salud. Impartido por: Ángel Manuel López Faraldo, médico del CMS Centro; Mario Nacarino Pérez-Bravo, médico director del CMS Centro y Mercedes Ceinos Arcones, médico referente del programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

Colaboradora: Madrid Salud.

Ambos talleres se irán intercalando entre las 16 y las 20 h. (Duración estimada de cada taller: 1 hora)

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "DEJAR DE FUMAR. ¿CÓMO HACERLO FÁCIL?"

El tabaco es la principal causa evitable de enfermedades, en especial enfermedades cardiovasculares, en los países desarrollados. Dejar de fumar no es fácil pero en los Centros Madrid Salud del Ayuntamiento de Madrid se trabaja en un programa que proporciona asistencia y ayuda al fumador para que abandone su hábito y con ello mejore su salud y su calidad de vida. Impartido por: Juan Manuel Melero Rubio, médico del CMS Centro; Mario Nacarino Pérez-Bravo, médico director del CMS Centro y Javier Moreno Arnedillo, psicólogo referente del programa de Prevención y Control del Tabaquismo.

Madrid Salud.

Colaboradora: Madrid Salud.

OTRAS ACTIVIDADES 23 al 27 de septiembre ▶ 10:00 a 20:00 h.

AUTOBÚS "MUJERES POR EL CORAZÓN"

Se atenderá a todas las mujeres que lo soliciten evaluando su riesgo de infarto con diferentes pruebas: medición de perímetro de cintura, tensión arterial, colesterol, altura y peso. Además a todas las personas que se acerquen se les informará sobre cómo reconocer los síntomas de infarto y cómo llevar una vida cardiosaludable.

Lugar de celebración: Plaza de Felipe II.
Colabora: Fundación Mapfre, Fundación Pro CNIC y Comunidad de Madrid, Fundación Española del Corazón.

ACTIVIDADES PERMANENTES DE VIERNES A MARTES

<p>10:00 a 20:00 h.</p> <p>Mediciones de riesgo cardiovascular* Colabora: Vichy Catalán, HARTMANN</p>	<p>Toma de tensión arterial, IMC, colesterol, perímetro abdominal y frecuencia cardíaca. Con informe de resultados personalizado de manera gratuita y asesoramiento nutricional. *Consultar horarios con personal del Recinto Cardiosaludable.</p>
<p>10:00 a 14:00 h. / 16:00 a 20:00 h.</p> <p>Ecocardiogramas Colabora: Siemens Healthineers</p> <p>Prueba de coagulación sanguínea Colabora: Siemens Healthineers</p>	<p>Para aquellas personas que los valores de tensión y colesterol salgan alterados.</p> <p>Para aquellas personas que tengan un tratamiento anticoagulante.</p>
<p>Asociaciones de pacientes con enfermedades cardiovasculares</p> <p>Aprende a salvar una vida Colabora: SAMUR - Protección Civil</p>	<p>Información y orientación a pacientes y familiares.</p> <p>Participan: Cardioalianza, Asociación Camina x tu Corazón, Asociación Corazones Unidos por la Salud, Asociación de Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre, APACOR, Asociación de Trasplantados del Corazón Virgen de la Paloma, AEPOVAC, AMAC, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, FETCO, Fundación Menudos Corazones.</p>
<p>10:00 a 20:00 h.</p> <p>Medición del riesgo de diabetes Colabora: Centro Madrid Salud</p>	<p>Realización del test de Findrisc que valora el riesgo de padecer diabetes en los próximos 10 años.</p>
<p>Cooximetría Colabora: Centro Madrid Salud</p>	<p>Medición del nivel de monóxido de carbono en el aire de los fumadores.</p>