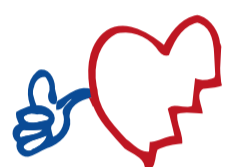




madrid  
salud

**SEMANA DEL CORAZÓN 2019**  
25 AL 29 DE SEPTIEMBRE

**En Madrid Salud ponemos el corazón en todo lo que hacemos ¡CUÍDALO!**



- **Cada peldaño cuenta.** Durante la Semana del Corazón se invitará con mensajes motivadores y bajo el lema "Subir las escaleras 7 minutos al día beneficia a tu corazón" a incorporar esta actividad a la rutina diaria.



- **Latidos en serie.** Desde el Centro de Documentación de Madrid Salud se han seleccionado nueve películas que relacionan la temática común de "asesinos en serie" con los factores de riesgo cardiovascular conocidos como "asesinos silenciosos". Se realizará una exposición de carteles donde junto a la ficha técnica de cada película se acompaña información para prevención de cada uno de los factores de riesgo cardiovascular.



**FACTOR DE RIESGO:**

- Diabetes. "El Cebo". 1958. Lunes 23
- Mala Alimentación. "Arsénico por compasión". 1944. Martes 24
- Tabaco. "El Perfume. Historia de un asesino". 2006. Martes 24
- Colesterol. "El gabinete del doctor Caligari". 1920. Miércoles 25
- Falta de ejercicio. "La isla mínima". 2014. Miércoles 25
- Obesidad. "El silencio de los corderos". 1991. Jueves 26
- Estrés y ansiedad. "Psicosis". 1960. Jueves 26
- Hipertensión. "Seven". 1995. Viernes 27
- Salud periodontal. "Drácula de Bram Stoker". 1992. Viernes 27



- **Pausa de Corazón.** "Unos instantes para cuidarte". Martes 24 y jueves 26 encuentro para practicar relajación y "mindfulness" durante el periodo de descanso, de 30 minutos.



- **Caminar mirando Madrid.** App móvil para realizar paseos cardiosaludables en el entorno laboral.

- Para inaugurar la nueva ruta diseñada alrededor de la Sede Central de Madrid Salud se realizará durante los 30 minutos del periodo de descanso un paseo en grupo. Viernes 27.
- Apoyando la propuesta del Ayuntamiento de Madrid ante la UNESCO para que el Eje Prado-Retiro se convierta en Patrimonio de la Humanidad, se diseña una ruta de 30 minutos alrededor de este espacio denominado "Paseo del Prado y el Buen Retiro, Paisaje de las Artes y de las Ciencias". Se invita a practicar ejercicio físico en familia y con amistades, durante el fin de semana, disfrutando del valor cultural de la zona.

Organiza:



**MADRID** madridsalud.es

Promueve:



fundaciondelcorazon.com