

## 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 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

10:00 - 20:00 h. ↓

#### Mediciones de riesgo cardiovascular\*

Colaboran:  
Hartmann  
Puleva Omega 3  
Novo Nordisk  
Madrid Salud

- Toma de tensión arterial
- Colesterol
- Hemoglobina glicosilada
- IMC

Con informe de resultados personalizado de manera gratuita y asesoramiento nutricional

• Test de Findrisc, que valora el riesgo de padecer diabetes en los próximos 10 años. Se realizarán a:

- Todas las personas que tengan un IMC > 27
- Personas que tengan un IMC < 27, con antecedentes familiares de diabetes o que hayan tenido cifras altas de glucemia en algún momento de su vida
- NO SE REALIZA EN PERSONAS QUE YA ESTÁN DIAGNOSTICADAS DE DIABETES

\* Se atenderá siguiendo el orden de la fila de espera

10:00 - 14:00 h. / 16:00 - 20:00 h. ↓

#### Asociaciones de pacientes con enfermedades cardiovasculares

Información y orientación a pacientes y familiares

Participan: ACARMAS, Asociación Corazones Unidos por la Salud, Asociación de Enfermos del Corazón 12 de Octubre, AEPOVAC, Asociación de Trasplantados del Corazón Virgen de la Paloma, AMAC, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, APACOR, FETCO

10:00 - 14:00 h. / 16:00 - 20:00 h. ↓

#### Aprende a salvar una vida

Colaboran:  
SAMUR – Protección Civil  
SUMMA

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP)



#### ASOCIACIONES DE PACIENTES

Asociación Camina x tu Corazón	Asociación Cardiosaludable Madrid Sur (ACARMAS)	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 Cardíacas y Anticoagulados (AEPOVAC)	Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares (AMAC)	Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar	Federación Española de Trasplantados de Corazón (FETCO)	Fundación Contra la Hipertensión Pulmonar	Fundación Menudos Corazones
--------------------------------	---	--	---	---	---	--	--	--	---	---	-----------------------------

XXXIV SEMANA DEL CORAZÓN

DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2018

PLAZA JUAN DE GOYTISOLO (JUNTO AL MUSEO REINA SOFÍA)



# SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón  
y tu corazón cuidará de ti

MADRID

JUNTOS PODEMOS PREVENIR  
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## MIÉRCOLES, 26 SEPTIEMBRE

12:00 h.  
**Presentación de la XXXIV Semana del Corazón**  
 Rueda de prensa

17:00 - 18:00 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 trabajamos 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

*Impartidos por profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*  
 Colabora: Madrid Salud

18:00 - 19:00 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

19:00 - 20:00 h.  
**Taller: "Cómo afrontar la ansiedad y el estrés"**

Taller participativo y práctico en donde vamos a desarrollar estrategias, recursos y habilidades para hacer frente a los malestares del día a día, para aprender a vivir los acontecimientos de la vida evitando la ansiedad y el estrés

## SÁBADO, 29 SEPTIEMBRE

**IX Carrera Popular del Corazón Madrid Río ¡Apúntate!**  
[www.carrerapopulardelcorazon.com](http://www.carrerapopulardelcorazon.com)

11:00 - 12:00 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 trabajamos 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 profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*

12:00 - 13:00 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 profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*

13:00 - 14:00 h.  
**Taller: "Cómo afrontar la ansiedad y el estrés"**

Taller participativo y práctico en donde vamos a desarrollar estrategias, recursos y habilidades para hacer frente a los malestares del día a día, para aprender a vivir los acontecimientos de la vida evitando la ansiedad y el estrés

*Impartido por profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*

Colabora: Madrid Salud

16:00 - 20:00 h. (Talleres cada media hora)  
**Taller: "Beneficios del consumo de ajo para el corazón y la salud"**

Según una investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad Emory (EE.UU.) el trisulfuro de dialilo, un compuesto del aceite de ajo, ayuda a proteger el corazón durante la cirugía cardíaca y después de un ataque al corazón. En experimentos realizados con ratones de laboratorio, los científicos descubrieron que tras un ataque al corazón, los ratones a los que se les había suministrado sulfuro de dialilo tenían un 61% menos de daño cardíaco en comparación con los ratones no tratados con este compuesto

Colabora: IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras

## JUEVES, 27 SEPTIEMBRE

11:00 - 14:00 h. y 17:00 - 20:00 h.  
 (Tendrán una duración de 30')

**Talleres: "No dejes que la diabetes rompa tu corazón"**

¿Sabías que por el simple hecho de tener diabetes tienes un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares? La acumulación de azúcar en las arterias produce daños en sus paredes y, a largo plazo, puede llevar a eventos cardiovasculares como un ictus o infarto de miocardio. Aprende en este taller cómo puedes prevenir o retrasar las complicaciones cardiovasculares de la diabetes mediante un correcto seguimiento y hábitos de vida saludables

*Impartido por el Dr. Juan José Parra Fuertes – Cardiólogo en el Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid*

Colabora: Novo Nordisk

## DOMINGO, 30 SEPTIEMBRE

11:00 - 12:00 h. y 17:00 - 18:00 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 trabajamos 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

12:00 - 13:00 h. y 18:00 - 19:00 h.  
**Taller: "Comer bien para sentirse bien. Consejos de alimentación sana"**

*Impartidos por profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*  
 Colabora: Madrid Salud

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

13:00 - 14:00 h. y 19:00 - 20:00 h.  
**Taller: "Cómo afrontar la ansiedad y el estrés"**

Taller participativo y práctico en donde vamos a desarrollar estrategias, recursos y habilidades para hacer frente a los malestares del día a día, para aprender a vivir los acontecimientos de la vida evitando la ansiedad y el estrés

## OTRAS ACTIVIDADES

10:00 - 20:00 h.

**Carpa Madrid Salud, CMS Centro**

- Información sobre los programas de promoción de la salud que se realizan en los CMS Centro y de las rutas saludables de Madrid
- Juegos infantiles sobre la alimentación saludable y sobre recursos para vivir los acontecimientos evitando la ansiedad y el estrés
- Realización de cooximetrías en personas fumadoras

Colabora: Madrid Salud, CMS Centro

**Late Madrid**

Si un corazón se para, mueve el tuyo

Late Madrid es un programa urbano, inclusivo y vibrante que gira en torno a la idea de que "todos podemos salvar una vida", y que en la cadena de supervivencia todos somos un eslabón, solo necesitamos estar empoderados para hacerlo

## VIERNES, 28 SEPTIEMBRE

11:00 - 12:00 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 trabajamos 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

12:00 - 13:00 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

13:00 - 14:00 h.  
**Taller: "Cómo afrontar la ansiedad y el estrés"**

Taller participativo y práctico en donde vamos a desarrollar estrategias, recursos y habilidades para hacer frente a los malestares del día a día, para aprender a vivir los acontecimientos de la vida evitando la ansiedad y el estrés

*Impartidos por profesionales sanitarios del Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMS Centro)*

Colabora: Madrid Salud

16:00 - 20:00 h.  
**Taller: "Experiencia de alimentación cardiosaludable y realidad virtual"**

¿Sabías que el salmón ayuda a reducir el colesterol y contribuye a cuidar tus arterias? ¿Que la cúrcuma reduce las posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca? ¿O que un poco de chocolate negro contribuye a mejorar tu circulación? Si quieres aprender a incluir alimentos cardiosaludables en tu dieta, no puedes perderte este taller.

Colabora: Bayer

## JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Es una iniciativa de sensibilización sobre el paro cardíaco súbito, impulsada por la Fundación Española del Corazón y la Fundación Philips, con la colaboración de Philips

Una campaña de educación y sensibilización con tres objetivos fundamentales:

- Promover la sensibilización ciudadana ante el flagelo de las enfermedades cardiovasculares y su escalada en la sociedad moderna, llevando a un aumento de los casos de muerte súbita en todas las franjas poblacionales
- Impulsar la educación desde la escuela en cadena de supervivencia, que permita saber cómo reaccionar ante una parada cardíaca y eliminar el miedo a la aplicación de RCP y desfibrilador
- Mejorar en el acceso al desfibrilador en espacios y eventos públicos: el objetivo es que exista un desfibrilador a menos de 5 minutos de donde se produzca una parada cardíaca - 2,5 minutos ida y 2,5 de vuelta

Late Madrid pretende involucrar a los ciudadanos de Madrid, organizaciones sociales, instituciones y empresas en la cardioprotección de espacios públicos y crear un impacto positivo en la prevención de paradas cardíacas y muerte por esta causa

En la carpa de Late Madrid se realizarán talleres de desfibrilación, donde los ciudadanos podrán encontrar las respuestas a todas sus dudas sobre los dispositivos y su funcionamiento, así como podrán aprender a usar el desfibrilador y familiarizarse con el aparato

Junto al recinto cardiosaludable