

DEL 26 AL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2018



# SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón  
y tu corazón cuidará de ti

## VALENCIA

**JUNTOS PODEMOS PREVENIR  
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

ALCALÁ DE HENARES (MADRID) ● ARROYOMOLINOS (MADRID) ● LEÓN ● MADRID ● SANTA CRUZ DE TENERIFE ● VALENCIA

## MIÉRCOLES, 26 SEPTIEMBRE

10:00 a 13:00 h.

### Circuito de factores de riesgo

A todos los participantes se les realizarán:

- Entrevista personalizada sobre factores de riesgo cardiovascular/alimentación y deporte
- Toma de tensión arterial
- Medición de colesterol sanguíneo por medio de tira reactiva (opcional)

- Medición perímetro abdominal: actualmente considerado factor de riesgo cardiovascular
- IMC y % grasa
- Detección de arritmias y fibrilación auricular (opcional)
- Información personalizada sobre factores de riesgo detectados y entrega de material divulgativo escrito sobre factores de riesgo y consejos para su disminución

Mercado Central de Valencia

## JUEVES, 27 SEPTIEMBRE

18:30 h.

### Conferencia: "Nuevas terapias para controlar el colesterol"

Ponente: Dr. D. Víctor Josep Girbés Ruiz

Presidente de Insvacor

Cardiólogo. Hospital General Universitario de Valencia

Centro Cultural Caixa Ontinyent (C/ Gomis, 3 - Ontinyent)

19:00 h.

### Conferencia: "Estrés y corazón"

Ponente: D. Jorge Ruiz Perea

Coach especializado en la gestión eficaz del estrés  
Secretario de Insvacor

En la actualidad, las exigencias de la vida elevan los niveles de estrés a niveles peligrosos. Los estudios realizados en esta materia indican que es un factor determinante que ocasiona problemas cardíacos y otras enfermedades. Por este motivo, el objetivo de esta conferencia es reducir los niveles de estrés con herramientas prácticas

Ámbito Cultural El Corte Inglés (C/ Colón, 27 - 6ª planta)

## SÁBADO, 29 SEPTIEMBRE

09:30 - 10:30 h. (Duración aprox.: 1h.)

### Il Ruta saludable "Passeig de Benarrai"

Ontinyent Saludable

Paseo cardiosaludable abierto al público donde participarán asistentes a las unidades de rehabilitación de Insvacor

Obsequio a todos los participantes

Salida desde Carrer de Benarrai, 10  
(Ontinyent)

10:30 h.

### Mesa informativa Valencia

Captación de socios e información sobre Insvacor. Con motivo de la celebración del Día Mundial del Corazón el edificio del Ayuntamiento se iluminará de rojo, en honor a la causa

Ayuntamiento de Valencia (bajo el balcón)

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS

PROMUEVE



ORGANIZA



PATROCINAN



ENTIDADES COLABORADORAS



PHILIPS