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

ACTIVIDADES PERMANENTES

DE MIÉRCOLES 25 A DOMINGO 29

10:00 - 20:00 h.

Mediciones de riesgo cardiovascular*

Colabora:
Madrid Salud

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

- Toma de tensión arterial
- IMC
- Colesterol
- Perímetro abdominal y frecuencia cardíaca

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 sobrepeso u obesidad (Índice de Masa Corporal o IMC >27)
  - Personas que tengan 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

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, AEPOVAC, APACOR, AMAC, FETCO, Asociación de Enfermos del Corazón 12 de Octubre, Asociación de trasplantados del corazón Virgen de la Paloma, Asociación Corazones Unidos por la Salud, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, Camina por tu corazón.

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)

ORGANIZA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

INSTITUCIONES

Consorcio Transportes Madrid · madrid salud · Ayuntamiento de Alcalá de Henares · SaludMadrid SUMMA 112

EMPRESAS COLABORADORAS

Bayer · Bristol-Myers Squibb · Campofrío · Hartmann · novo nordisk · Observatorio del cacao · Vifor Pharma

PROVEEDOR OFICIAL

Roche

ASOCIACIONES DE PACIENTES

Asociación Cardiosaludable Madrid Sur (ACARMAS)

Asociación Corazones Unidos por la Salud Asociación de Enfermos del Corazón 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

Camina por tu corazón

Federación Española de Trasplantados de Corazón (FETCO)

XXXV SEMANA DEL CORAZÓN

DEL 25 AL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2019
PLAZA JUAN 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

ALCALÁ DE HENARES (MADRID) · LEÓN · MADRID · MÁLAGA · TENERIFE · VALENCIA

ACTIVIDADES DIARIAS

MIÉRCOLES, 25 SEPTIEMBRE

17:00 h – 18:00 h – 19:00 h.

Taller: "Conoce tu ritmo"

La fibrilación auricular (FA) es una enfermedad en la que el corazón late a un ritmo irregular. Es el trastorno del ritmo cardíaco más frecuente, afecta a 1 de cada 4 personas de 40 años o más y es la principal causa de ictus. En este taller hablaremos de la FA, cómo identificarla, causas y síntomas, así como de la importancia de la detección temprana. Además, a través de un dispositivo móvil, mediremos nuestra frecuencia cardíaca, transformando la pantalla de teléfono en un monitor de electrocardiograma.

Colabora: Bristol-Myers Squibb

JUEVES, 26 SEPTIEMBRE

11:00 - 14:00 h.

Taller: "El cacao natural: un desayuno con corazón"

El cacao natural es un alimento muy beneficioso para la salud que no puede faltar en una alimentación saludable y equilibrada. Pero hay que saber diferenciar el tipo de cacao que comemos, porque no todos son iguales. El cacao natural frente al cacao alcalinizado, ¿con qué opción nos quedamos?

En este taller nos adentraremos en el mundo del cacao convirtiéndonos en todo unos experto/as en la materia. Contaremos con un *showcooking* dirigido por la actriz participante en MasterChef María Castro, y la nutricionista y miembro del Comité Científico del Observatorio del Cacao María Izquierdo, el tándem perfecto para aprender sobre las propiedades nutricionales del cacao natural y sus beneficios cardiovasculares.

**Taller dirigido a medios de comunicación, público general hasta completar aforo.*

Colabora: Observatorio del cacao

16:00 - 20:00 h.

Taller: "Trucos y estrategias para una alimentación cardiosaludable"

Taller demostrativo impartido por un cocinero y una nutricionista sobre alimentación y cocina cardiosaludable. El taller se centrará en los aspectos básicos a tener en cuenta para la gestión de una alimentación equilibrada y cardiosaludable, haciendo énfasis en estrategias para mantener el peso estable, los grupos de alimentos que será necesario potenciar, el control de las grasas y las condimentaciones bajas en sal. A su vez, se ejemplificarán los contenidos tratados con la preparación de recetas.

Impartido por la Fundación Alicia

Colabora: Vifor Pharma

VIERNES, 27 SEPTIEMBRE

10:00 h. - 12:00 h. - 12:45 h. - 13:30 h.

Taller: "¿Cómo activo mi salud cardiovascular?"

¿Sabías que a partir de la llegada de la menopausia las mujeres tenemos mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular? Para prevenirlo es muy importante seguir hábitos de vida saludable y una de las principales medidas es integrar la actividad física de manera regular en nuestra vida diaria. Aprende en este taller qué ejercicios te ayudarán a cuidar tu salud cardiovascular en tu día a día y cómo debes realizarlos.

Impartido por María Giner - Healthy coach experta en ejercicio físico para la mujer a partir de los 40 años.

Colabora: Bayer

16:00 - 20:00 h.

Taller: "Tómale el pulso a la vida, detecta la enfermedad silenciosa"

¿Sabías que la hipertensión arterial es la principal causa de muerte adulta en el mundo* y que puede causar daños irreversibles en diversos órganos? Es por ello que monitorizar regularmente la presión arterial es clave a la hora de detectar y prevenir posibles riesgos para la salud.
En este taller podrás tomarte la tensión arterial, a la vez que recibirás consejos personalizados que te ayudarán a prevenir riesgos cardiovasculares para poder llevar una vida cardiosaludable, en base a los 3 pilares para el control de la hipertensión: Dieta, Monitorización y Ejercicio.

**Fuente OMS 2013*

Colaboradora: Veroval (Hartmann)

SÁBADO, 28 SEPTIEMBRE

10.00 - 14.00 h.

Taller: "Tómale el pulso a la vida, detecta la enfermedad silenciosa"

¿Sabías que la hipertensión arterial es la principal causa de muerte adulta en el mundo* y que puede causar daños irreversibles en diversos órganos? Es por ello que monitorizar regularmente la presión arterial es clave a la hora de detectar y prevenir posibles riesgos para la salud.
En este taller podrás tomarte la tensión arterial, a la vez que recibirás consejos personalizados que te ayudarán a prevenir riesgos cardiovasculares para poder llevar una vida cardiosaludable, en base a los 3 pilares para el control de la hipertensión: Dieta, Monitorización y Ejercicio.

**Fuente OMS 2013*

Colaboradora: Veroval (Hartmann)

18:00 h. y 19:00 h.

Taller: "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.

Colabora: Novo Nordisk

DOMINGO, 29 SEPTIEMBRE

10:00 - 14:00 h - 16:00 - 19:00 h.

Taller: "Taller para dejar de fumar"

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.

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.

Taller: "Cómo afrontar la ansiedad y el estrés"

Es un 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.

Colaboradora: Madrid Salud, CMS Centro

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

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 CMSc y de las rutas saludables de Madrid.*
- *Realización de cooximetrías en personas fumadoras.*

Colabora: Madrid Salud, CMS Centro

Junto al recinto cardiosaludable