

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



Instituciones



Entidades colaboradoras



Empresas colaboradoras



Proveedor oficial



Asociaciones de pacientes

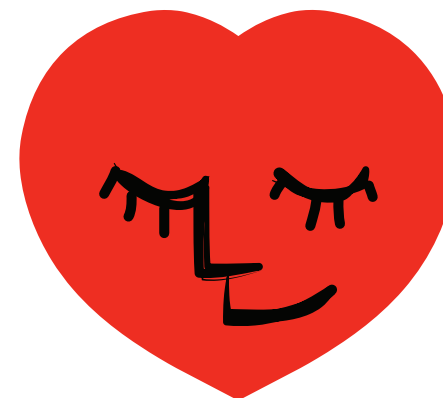
Asociación Camina x tu Corazón	Asociación Cardiosaludable Madrid Sur (ACARMAS)	Asociación Corazones Unidos por la Salud	Asociación de Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre	Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR)	Asociación de Trasplantados del Corazón Virgen de la Paloma	Asociación Española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

XXXIII SEMANA DEL CORAZÓN

Del 27 de SEPTIEMBRE al 1 de OCTUBRE

Plaza de Sánchez Bustillo (junto al Museo de Arte Reina Sofía)

MADRID



POR
UN
CORAZÓN
FELIZ

JUNTOS PODEMOS PREVENIR
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ALCALÁ DE HENARES (Madrid) ● BARCELONA ● HUÉRCAL-OVERA (Almería) ● LALÍN (Pontevedra) ● LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
LEÓN ● MADRID ● VALENCIA

Miércoles, 27 de septiembre

12:00 h.

INAUGURACIÓN OFICIAL DE LA XXXIII SEMANA DEL CORAZÓN

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

Lugar: Recinto Cardiosaludable.

Miércoles, 27 y Jueves, 28 de septiembre

Miércoles 16:00 - 20:00 h.

Estos talleres se irán intercalando cada media hora.

TALLER: "CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS"

Taller participativo y práctico 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: Fátima-Blanca García Cuesta, Psicóloga del CMS CENTRO.

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.

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

El tabaco es la principal causa evitable de enfermedades, en especial las 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: Juan Manuel Melero Rubio, médico del CMS Centro; Mario Nacarino Pérez-Bravo, médico director del CMS Centro y Javier Moreno Amedillo, psicólogo referente del programa de Prevención y Control del Tabaquismo. Madrid Salud. Colabora: Madrid Salud, CMS Centro.

Jueves 10:00 - 14:00 h.

Estos talleres se irán intercalando cada media hora

Jueves, 28 de septiembre

(Talleres cada media hora)

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "EL PAPEL DE LA CARNE EN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA"

Conoce todos los beneficios y propiedades nutricionales de la carne de la mano de un experto profesional de la nutrición. El objetivo de este taller es tratar el papel de la carne dentro de una alimentación saludable y equilibrada, el interés de la proteína de la carne así como sus propiedades nutricionales en la prevención de enfermedades.

Colabora: Carne y Salud.

10:00 a 20:00 h.

Mediciones de riesgo cardiovascular*

Colabora: Veroval (Lab. HARTMANN) y Puleva Omega 3.

Toma de tensión arterial, IMC, colesterol, perímetro abdominal y frecuencia cardíaca. Con informe de resultados personalizado de manera gratuita y asesoramiento nutricional.

*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: Asociación Camina x tu Corazón, ACARMAS, 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.

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

Aprende a salvar una vida

Colabora: SAMUR - Protección Civil / SUMMA.

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Viernes, 29 de septiembre

(Talleres cada media hora)

11:00 h.

RUEDA DE PRENSA SOBRE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Diversos expertos analizan la situación de las enfermedades cardiovasculares y dan pautas sobre cómo prevenirlas. Además se presentarán los resultados de la encuesta para pacientes anticoagulados.

Colabora: Bayer.

12:00 - 14:00 h.

TALLER: "TU PULSO, TU VIDA, CUIDA EL RITMO DE TU CORAZÓN"

Aprende a medir tu pulso para prevenir la Fibrilación Auricular y llévate tu latido a tu casa.

Colabora: Bayer.

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "LA GRASA DEL QUESO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Los lácteos han sido reconocidos tradicionalmente como un alimento completo. Este consenso desaparece al referirse a la grasa láctea. Su elevado contenido en ácidos grasos saturados y colesterol han sido utilizados como argumento para relacionar la ingesta de lácteos y sus derivados, como es el caso del queso, con una mayor incidencia de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, se ha demostrado que la grasa láctea constituye una fuente natural de compuestos bioactivos saludables y que existen mecanismos naturales para incrementar estos compuestos. Tal es el caso de los ácidos grasos omega 3, cuyo beneficio potencial sobre la salud humana permite su aplicación en el desarrollo de lácteos funcionales orientados a la prevención de enfermedades crónicas.

Colabora: Lodyn.

Sábado, 30 de septiembre

(Talleres cada media hora)

10:00 - 14:00 h.

TALLER: LA HIPERTENSIÓN. ¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA PATOLOGÍA SILENCIOSA?

La hipertensión es una enfermedad que no presenta sintomatologías aparentes, lo que hace que la persona se despreocupe y no se controle convirtiéndose así en una de las principales causas de episodios cerebro-vasculares. Aprende cómo prevenirla y la importancia de la auto medición de la tensión arterial participando en este taller teórico-práctico donde podrás comprobar tus valores arteriales.

Colabora: Veroval (Lab. HARTMANN).

16:00 - 20:00 h.

TALLER: "BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AJO PARA EL CORAZÓN"

Estudios científicos avalan los beneficios del ajo morado para la salud. Según la Fundación Española de la Nutrición, el ajo morado es un alimento rico en alicina, compuesto azufrado que tiene actividad farmacológica de interés. Pero además, es una importante fuente de minerales (selenio, potasio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y yodo, y vitaminas B1, B3, B6 y pequeñas cantidades de C y E). El consumo de ajo disminuye la tensión arterial, ayuda a prevenir la formación de coágulos, reduce el nivel de grasa en sangre, es un antiséptico natural, tiene propiedades antibióticas, es antioxidante y también antidepresivo.

Colabora: IGP Ajo Morado de las Pedroñeras.

Domingo, 1 de octubre

(Talleres cada media hora)

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

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

El taller aborda, de la mano de expertas en nutrición, la problemática del colesterol alto, uno de los factores de riesgo cardiovascular más prevalentes en España.

En la sesión se ofrecen las claves para ayudar a mejorar la salud cardiovascular, basándose en dos pilares fundamentales: una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio cardiosaludable.

Colabora: Danacol.

CARPA MADRID SALUD, CMS CENTRO (junto al Recinto Cardiosaludable)**27 de septiembre al 1 de octubre**

10:00 - 20:00 h.

Medición del riesgo de diabetes

Realización del test de Findrisic que valora el riesgo de padecer diabetes en los próximos 10 años.

Cooximetría

Medición del nivel de monóxido de carbono en el aire de los fumadores.

30 de septiembre y 1 de octubre

11:00-14:00 h.

Actividades dirigidas a los niños para fomentar la alimentación saludable:

"El bingo de la alimentación", "¿Cuánto azúcar tiene?" y "Hacemos el globo y nos relajamos"

Colabora: Madrid Salud, CMS Centro.

AUTOBÚS "MUJERES POR EL CORAZÓN"**29 de septiembre al 1 de octubre**

Viernes 29 y sábado 30 en C/ Bailén s/n esquina con C/ San Quintín s/n.

De 10:00 a 14:00 y 15:00 a 19:00 h.

Domingo 1 en Glorieta Puerta de Toledo s/n.

De 10:00 a 14:00 h.

Campaña para la prevención del infarto en las mujeres. El objetivo de esta campaña es explicar las señales que indican que una mujer está sufriendo un infarto, ya que no tiene por qué experimentar los mismos síntomas que un hombre cuando sufre un ataque al corazón. De hecho, a menudo presentan síntomas atípicos y de forma tardía, lo que dificulta el diagnóstico y eleva el riesgo de muerte. Se realizarán pruebas como la medición del perímetro de cintura, tensión arterial, colesterol, altura y peso de manera gratuita.

