

## 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



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



### Entidades colaboradoras



SaludMadrid  
Comunidad de Madrid



### Socios estratégicos FEC



The Coca-Cola Company  
Hidratando al Mundo desde 1886



### Colaboradores



### Proveedor Oficial



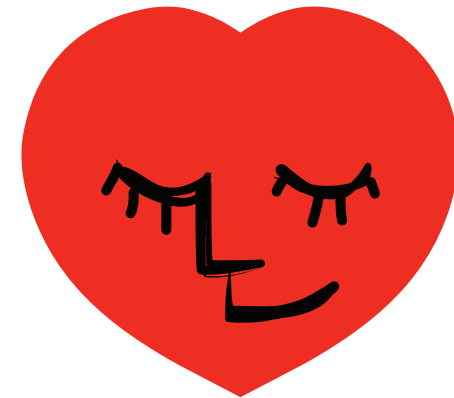
### ASOCIACIONES DE PACIENTES

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 (FCHP)
---	--	---	---	---	--	--	--	---	--

# XXX SEMANA DEL CORAZÓN

Del 24 al 28 de  
SEPTIEMBRE de 2014  
PLAZA DE CALLAO

MADRID



POR  
UN  
CORAZÓN  
FELIZ

JUNTOS PODEMOS PREVENIR  
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ÁLAVA ● ALCALÁ DE HENARES ● GIJÓN ● LEÓN ● MADRID ● MURCIA ● STA. CRUZ DE TENERIFE ● VALENCIA

10:00 a 20:00 h. ⚠

**MEDICIONES DE RIESGO  
CARDIOVASCULAR**

Patrocinan: Omrom, Primacol Plus.

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

10:00 a 14:00 h. / 16:00 a 20:00 h. ⚠

**ASOCIACIONES DE PACIENTES  
CON ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**

Información y orientación a pacientes y familiares.

Participan: ACARMAS, AEPOVAC, AMAC, APACOR, 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, Fundación contra la Hipertensión Pulmonar.

Miércoles, jueves y viernes ⚠

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

**APRENDE A SALVAR UNA VIDA**

Colabora: SAMUR – Protección Civil.

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).

MIÉRCOLES, 24 de Septiembre

16:00 h. / 17:00 h. / 18:00 h. / 19:00 h.

**Taller: "CÓMO CONTRIBUIR A SALVAR VIDAS"**

Mostrar la importancia de la cardioprotección a través de la necesidad de la implantación de desfibriladores que dispongan de mantenimiento y tele-asistencia anexos, con personal adecuadamente formado y los equipos correctamente registrados.

Se harán formaciones de RCP prácticas y participativas para mentalizar de lo fácil que es actuar llegado el momento y con ello contribuir a ¡salvar vidas!

Colabora: DOC by B+Safe.

JUEVES, 25 de Septiembre

12:30 h.

**INAUGURACIÓN OFICIAL DE LA  
XXX SEMANA DEL CORAZÓN  
RECINTO CARDIOSALUDABLE**

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

16:00 h. / 17:00 h. / 18:00 h. / 19:00 h.

**Taller: "BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL  
AJO EN LA ALIMENTACIÓN"**

Estudios científicos realizados por el Hospital Ramón y Cajal de Madrid y la Universidad de Castilla La Mancha han permitido determinar que la aplicación de determinadas dosis de ajo morado en pacientes de cáncer de próstata produce disminuciones importantes de células cancerosas. Otros beneficios para la salud son: disminución de la tensión arterial, propiedades anticoagulantes y antibióticas.

Colabora: IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras.

VIERNES, 26 de Septiembre

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

**Taller: "MUÉVETE POR UN CORAZÓN  
SANO"\***

Una buena salud empieza por un corazón sano. La nueva generación de complementos de Omega 3 te cuenta las claves para cuidar tu corazón y te invita a disfrutar de un taller cardiosaludable. ¡No te pierdas nuestros consejos y disfruta de una Master class de Zumba!, una actividad cardiovascular con música para que sientas el ritmo de tu corazón.

\*Los talleres tendrán una duración de 30 minutos.

Colabora: Megared.

SÁBADO, 27 de Septiembre

10:00 h. / 11:00 h. / 12:00 h. / 13:00 h.

**Taller: "CUIDA TU CORAZÓN"**

El objetivo de esta charla es dar a conocer la importancia de la dieta en el control del colesterol para ayudar a mantener la salud cardiovascular. Para ello se explicarán conceptos básicos sobre una alimentación cardiosaludable como grasas buenas y malas, qué tipos de alimentos tienen un alto contenido de colesterol y cuáles no. Además se mostrará cómo influye el colesterol alto y otros factores de riesgo en la salud cardiovascular.

Colabora: Danacol.

16:00 a 17:30 h. - 18:00 a 19:30 h.

**Taller: "MENÚS CON CORAZÓN"**

Te enseñaremos a cocinar los platos más cardiosaludables desde los fogones de tu casa, de una forma deliciosa y muy sencilla, para que puedas cuidar tu corazón todos los días sin excusas.

Colabora: Nueces de California.

DOMINGO, 28 de Septiembre

16:00 h. / 17:00 h. / 18:00 h. / 19:00 h.

**Taller: "OXIDACIÓN Y ANTIOXIDANTES"**

Conocer el proceso de oxidación celular así como el funcionamiento de los antioxidantes en el organismo y la necesidad de ingerirlos. Además, las personas conocerán sus niveles de oxidación mediante un test personalizado, informándose posteriormente de las recomendaciones de consumo de antioxidantes pertinentes en cuanto a sus niveles de oxidación.

Colabora: Vitalgrana.

LUNES 22 A VIERNES 26

**JORNADAS DEL CORAZÓN SALUDABLE  
EN CENTROS ESCOLARES****SEMANA DEL CORAZÓN EN EL SISTEMA  
DE TRANSPORTE PÚBLICO DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID**

- ✓ Plaza Elíptica. Lunes 22
- ✓ Príncipe Pío. Martes 23
- ✓ Moncloa. Miércoles 24
- ✓ Plaza de Castilla. Jueves 25
- ✓ Avenida de América. Viernes 26

En los intercambiadores podrás encontrar puntos de información y además te podrás tomar tu tensión arterial.

Colabora: Consorcio Regional de Transportes de Madrid.

