

## 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

10:00 a 20:00 h. ⌵

#### Mediciones de riesgo cardiovascular\*

Colaboran:  
Hartmann  
Puleva Omega 3  
Novo Nordisk  
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 un IMC > 27
- Personas que tengan un IMC < 27 pero 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

Prueba de hemoglobina glicosilada

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  
SUMA

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP)



#### ASOCIACIONES DE PACIENTES

Asociación Cardiosaludable Madrid Sur (ACARMAS)	Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas y Anticoagulados (AEPOVAC)	Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR)	Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares (AMAC)	Federación Española de Trasplantados de Corazón (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	Asociación Camina x tu Corazón
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--------------------------------

DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2018  
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

MIÉRCOLES, 26 SEPTIEMBRE

11:00 h.  
**Presentación de la XXXIV Semana del Corazón**  
 Rueda de prensa

17:00 a 18:00 h.  
**Taller: "Taller para 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)

18:00 a 19:00 h.  
**"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 a 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

Colaboradora: Madrid Salud

SÁBADO, 29 SEPTIEMBRE

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

11:00 a 12:00 h.  
**Taller: "Taller para 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 a 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)

Colaboradora: Madrid Salud

16:00 a 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

10:00 - 14:00 h. y 16:00 - 20:00 h.  
**Taller: "No dejes que la diabetes rompa tu corazón"**

Estos talleres tendrán una duración de 30' y se impartirán a las 11:00, 12:00, 13:00, 17:00, 18:00 y 19:00 h.

¿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 las paredes de las arterias y a largo plazo, puede llevar a eventos cardiovasculares como un ictus o infarto de miocardio. Aprende en este taller como puedes prevenir o retrasar las complicaciones cardiovasculares de la diabetes mediante un correcto seguimiento y hábitos de vida saludables

Con la participación del Dr. Juan José Parra Fuentes - Cardiólogo en el Hospital 12 de Octubre de Madrid

Colabora: Novo Nordisk

DOMINGO, 30 SEPTIEMBRE

11:00 a 12:00 h.  
**Taller: "Taller para 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 a 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

Colaboradora: Madrid Salud



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

17:00 a 18:00 h.  
**"Taller para 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

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 a 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

Colaboradora: Madrid Salud

VIERNES, 28 SEPTIEMBRE

11:00 a 12:00 h.  
**Taller: "Taller para 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 a 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)

Colaboradora: Madrid Salud

16:00 a 20:00 h.  
**Taller: "xxxxx"**  
 Colaboradora: Bayer



10:00 a 12:00 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
- Juegos infantiles sobre la alimentación saludable y sobre recursos para vivir los acontecimientos evitando la ansiedad y estrés
- Realización de cooximetrías en personas fumadoras

Colabora: Madrid Salud, CMS Centro

**Late Madrid**

Late Madrid es una iniciativa de información y educación sobre el paro cardíaco súbito. Está impulsada por la Fundación Española del Corazón y la Fundación Philips, con la colaboración de Philips. Es un programa de educación y sensibilización cuyo objetivo es involucrar a los ciudadanos de Madrid, organizaciones sociales, instituciones y empresas en la cardioprotección de espacios públicos. El objetivo final es crear un impacto positivo en la prevención de paradas cardíacas y muerte por esta causa.



- 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
- La promoción de 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
- La mejora 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 es un programa urbano, inclusivo e 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. Si un corazón se para, mueve el tuyo. Impulsada por la Fundación Española del Corazón y la Fundación Philips, con la colaboración de Philips

Junto al recinto cardiosaludable