

**CURSO "Corazón, motor de vida"**  
**Octubre 2013- Abril 2014**

**POBLACIÓN**

- Dirigido a la población general del municipio.

**CALENDARIO / HORARIO**

- Días: martes del 15 de octubre de 2013 al 1 de abril de 2014.
- Horario: 11.00 a 13.00 horas. (44 horas lectivas)

**OBJETIVOS**

- Conocer el sistema cardiovascular y su funcionamiento.
- Reflexionar sobre los factores de riesgo y de protección de la salud y del corazón.
- Facilitar estrategias que promuevan hábitos de vida cardiosaludables.
- Fomentar la actividad física moderada y regular para mejorar la salud.
- Capacitar para una actuación de emergencia ante las situaciones de urgencia más frecuentes (práctica de la RCP).

**LUGAR**

Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio, nº 2. Sala 2.1

**CONTENIDOS:**

- **15 octubre:** Presentación del curso. Concepto integral de salud y hábitos de vida saludables.
- **22 octubre:** El corazón y el sistema circulatorio: su funcionamiento.
- **29 octubre:** Paseo: Parque Finca Liana.
- **5 noviembre:** Marcadores y factores de riesgo cardiovascular: sexo, edad, alimentación desequilibrada, sedentarismo, estrés, consumo de tóxicos (alcohol, tabaco), sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia...
- **12 noviembre:** Patologías cardiovasculares más frecuentes: arterioesclerosis, insuficiencia cardiaca, accidentes cerebro-vasculares, angina de pecho, infarto de miocardio, pericarditis...
- **19 noviembre:** Paseo: Parque de los Planetas. Conociendo los aparatos de gimnasia instalados en los parques.
- **26 noviembre:** Registro mi situación cardiovascular.
- **3 diciembre:** Pongo a punto mi corazón: beneficios y tipos de actividades cardiosaludables.
- **10 diciembre:** Ejercicio cardiosaludable. (Juan A. Sánchez Portillo, HUM). Sala sótano
- **17 diciembre:** La importancia de organizar el tiempo libre y el ocio.

- **14 enero:** Estrés y corazón. Estrategias generales frente al estrés para cuidar el corazón.
- **21 enero:** Técnicas de respiración y relajación
- **28 enero:** Paseo urbano por el PAU 4.
- **4 febrero:** Alimentación sana y equilibrada para el corazón. Control del sobrepeso y la obesidad
- **11 febrero:** Dietas cardiosaludables ante algunas patologías: diabetes, hipertensión, colesterol alto, ácido úrico alto.
- **18 febrero:** Paseo: Parque Ovejero y Parque de los Planetas.
- **25 febrero:** Pensamientos y emociones: De lo negativo hacia lo positivo.
- **1 de marzo:** Las buenas relaciones mejoran la salud del corazón.
- **4 de marzo:** El buen humor: la risa es cardiosaludable.
- **11 de marzo:** Paseo: Parque de El soto.
- **18 de marzo:** Situaciones más frecuentes de urgencia cardiovascular y actuación básica.
- **25 de marzo:** Aprendo reanimación cardiopulmonar.
- **1 de abril:** Conclusiones y clausura.

**DOCENTES:**

- Profesionales de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles y la colaboración de Juan A. Sánchez Portillo, del Hospital Universitario de Móstoles.

**Responsable del curso:** Rosa M<sup>a</sup> Romero del Pozo