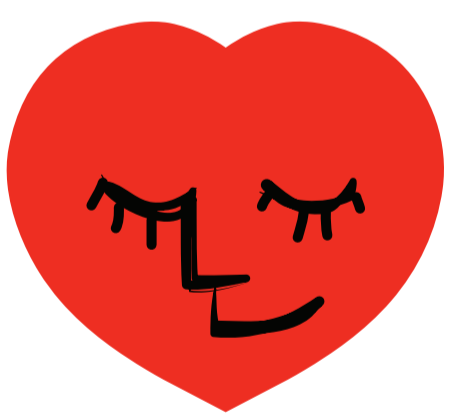


<p>MARTES, 24 de Septiembre</p> <p>MUÉVETE CORAZÓN Circuitos de ejercicio suave para niños a cargo de técnicos deportivos (grupos concertados). Colabora: G0 fit y Aquarius.</p> <p>TALLER APRENDE A COMER Y A COCINAR DE MANERA SALUDABLE (grupos concertados). Impartido por: José David Fernández Fortales. Ganador del I Concurso Nacional de Gastronomía. Colabora: Asociación de Cocineros y reposteros de Madrid (ACRYE).</p>	<p>18:00 a 19:00 h.</p> <p>CONFERENCIA: "FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR" Los factores de riesgo cardiovascular son características o hábitos que aumentan la posibilidad de tener una enfermedad cardiovascular (HTA, Colesterol, Diabetes, Tabaco, Estrés, Mujer). Dr. José Luis Palma Gámez, Vicepresidente de la FEC. Dr. Petra Sanz Mayordomo, Cardióloga, Hospital Rey Juan Carlos, Madrid. Dr. Manuel Abeyua Jiménez, Presidente de la Sociedad Castellana de Cardiología. Colabora: Coca-Cola</p>
<p>MÉRCOLES, 25 de Septiembre</p> <p>ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES "PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES" Prevenir es siempre mejor que curar y lamentar. La experiencia enseña que la prevención activa y el control de los factores de riesgo cardiovascular han disminuido las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades del corazón. - Alimentación. - Ejercicio físico. - Anticoagulación y otras medicaciones. - Pruebas diagnósticas. Dra. Elisa Velasco Valdazo, Cardióloga, Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid. Colabora: Coca-Cola</p>	<p>12:30 h.</p> <p>INAUGURACIÓN OFICIAL DE LA XXIX SEMANA DEL CORAZÓN RECINTO CARDIOSALUDABLE Con la asistencia de SARA la Infanta Doña Margarita de Borbón. Presidenta de Honor de la FEC.</p>
<p>JUEVES, 26 de Septiembre</p> <p>ASOCIACIONES DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES 10:00 - 14:00 h. / 16:00 - 20:00 h. Información y orientación a pacientes y familiares. Participan: 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, AEPVOVAC, AMAC, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, Camina x tu Corazón, CONESPACAR, FETCO.</p>	<p>10:00 a 14:00 h.</p> <p>EXPOSICIÓN CARDIOSALUDABLE 10:00 - 20:00 h. Puntos de información sobre alimentación y hábitos de vida cardiosaludables. Vistas guiadas a grupos de escolares y asociaciones para conocer los factores de riesgo cardiovascular, su prevención y las claves de la alimentación sana para el corazón.</p>
<p>VIERNES, 27 de Septiembre</p> <p>APRENDE A SALVAR UNA VIDA 10:00 - 14:00 h. / 16:00 - 20:00 h. Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP). Colabora: SAMUR - Protección Civil</p>	<p>18:00 a 19:00 h.</p> <p>CONFERENCIA: "PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES" Las emergencias cardiovasculares representan uno de los grandes retos que tiene actualmente la Medicina. La sociedad debe de estar preparada para atender, en los primeros momentos, una urgencia cardiovascular porque ello supondrá salvar muchas vidas. - Primeros auxilios - RCP - Desfibriladores semiautomáticos. - Cirugía cardíaca. - Marcapasos, DAL. Dr. Antonio Hernández Madrid, Cardiólogo, Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid. Colabora: Coca-Cola</p>
<p>DOMINGO, 29 de Septiembre</p> <p>ACTIVATE CON CARDIO BOX Estimula tu corazón con coreografías basadas en la combinación de movimientos de boxeo y artes marciales. Realizar una actividad cardiovascular utilizando la música como elemento motivador. Colabora: G0 fit</p>	<p>18:00 a 19:00 h.</p> <p>CONFERENCIA: "FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR" Los factores de riesgo cardiovascular son características o hábitos que aumentan la posibilidad de tener una enfermedad cardiovascular (HTA, Colesterol, Diabetes, Tabaco, Estrés, Mujer). Dr. José Luis Palma Gámez, Vicepresidente de la FEC. Dr. Petra Sanz Mayordomo, Cardióloga, Hospital Rey Juan Carlos, Madrid. Dr. Manuel Abeyua Jiménez, Presidente de la Sociedad Castellana de Cardiología. Colabora: Coca-Cola</p>

XXIX SEMANA DEL CORAZÓN

24 al 29 de SEPTIEMBRE de 2013
Plaza de España

MADRID



POR UN CORAZÓN FELIZ

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

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, primera causa de muerte en nuestro país.

Los principales factores de riesgo cardiovascular: obesidad y sobrepeso, colesterol elevado, 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



Entidades colaboradoras



Socios estratégicos FEC



Patrocinador



Colaboradores



Proveedor Oficial



ASOCIACIONES DE PACIENTES

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 (AEPVOVAC)	Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares (AMAC)	Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar	Camina x tu Corazón	Confederación Española de Pacientes Cardiovasculares (CONESPACAR)	Federación Española de Trasplantados de Corazón (FETCO)
--	---	---	---	--	--	--	---------------------	---	---