

XXXVI SEMANA DEL CORAZÓN 2020



SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti

**JUNTOS PODEMOS PREVENIR
LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Sigue las jornadas online en [FUNDACIONDELcorazon.com](https://fundaciondelcorazon.com)



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 elevado, hipertensión arterial, diabetes y tabaquismo, no han sido erradicados hoy en día; más bien al contrario, su incidencia y su efecto dañino van en aumento, afectan a toda la población en general y, sin embargo, está en nuestras manos solucionar el problema.

Por ello, la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda medidas básicas para tener 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.

Situaciones como la que vivimos en relación a la COVID-19, hacen más significativa aún la importancia de mantener un buen estado de salud para sortear o afrontar con un mejor pronóstico una afección en este sentido.

AYÚDANOS A PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE

Actividad Física: por una movilidad saludable y sostenible.

 10:00 - 12:00 h.

La importancia de la actividad física en la salud de las personas. Iniciativas para extender la cultura del ejercicio. Cómo afecta la pandemia.

Cómo incentivar la práctica de ejercicio físico a la población general. Semana Europea del Deporte.

Los deportistas de élite como ejemplo.
El deporte como medicina física y mental.

Hub España se Mueve.



 12:30 - 14:00 h.

Ejercicio físico y actividad cotidiana: el papel de las ciudades y la necesidad de preservar la calidad del aire.

La ciudad: cómo facilitar y fomentar la actividad física de la población.

Proyecto Healthy Cities.

 18:00 - 19:30 h.

Nuestra población en movimiento: una herramienta para todos los públicos.

La actividad física, elemento imprescindible para la salud en cualquier situación y etapa de la vida.

Luces, cámara, acción: guiones adaptados para diversos escenarios.

Calidad del descanso e importancia del sueño para la salud.

LUNES 28 DE SEPTIEMBRE

 18:00 - 19:30 h.

Y tú, ¿de qué hablas con tu médico?. Aprendiendo a relacionar conceptos que afectan a tu salud y quizás no hayas detectado todavía.

¿Diabetes o sólo "un poco de azúcar"?, ¿sobrepeso o "sólo un par de kilos de más"? En esta charla encontrarás pautas para las próximas visitas con tu médico a través de un diálogo entre un cardiólogo y un paciente que, como tú, quiere mejorar su calidad de vida, conocer todos los aspectos que puedan afectar a su salud, y aprender a hablar de temas que le preocupan con su médico.

PROMUEVE:



MARTES 29 DE SEPTIEMBRE



La alimentación saludable, clave fundamental para mantener una mejor calidad de vida.

 10:00 - 11:30 h.

Las buenas prácticas en la alimentación. ¿Cuáles son las claves para mantener una alimentación saludable y por qué va a repercutir en nuestra vida presente y futura?

Lecciones aprendidas: evitar la obesidad y el sobrepeso es clave para gozar de buena salud y mejorar nuestra calidad de vida. Es necesario actuar.

- Importancia de la alimentación en su conjunto: calidad, cantidad, horarios y técnicas culinarias.
- Compromiso para el abandono de hábitos no saludables.
- Potenciar nuestro sistema inmunológico, emocional y los procesos de resiliencia.

La promoción y el conocimiento de los alimentos esenciales.

La importancia de la sostenibilidad.

Salud, también desde la solidaridad.

El papel de las empresas: la necesaria y convencida apuesta por la salud.

El proyecto "Nueva Vida".



 12:00 - 14:00 h.

El derecho a entender lo que comemos: una aproximación a la comunicación clara.

La importancia de la comunicación clara para el consumidor.

El modelo Nutriscore, la apuesta de la Administración.

Los consumidores quieren una información nutricional, transparente y clara. ¿Cómo abordan las empresas esta demanda?

Etiquetado: el diseño es fundamental para hacer fácil lo difícil.

Fake news en alimentación y el papel de las redes y los divulgadores.

 18:00 - 19:30 h.

Compra saludable, saber interpretar el etiquetado.



Alimentación y salud: la importancia de la Dieta Mediterránea en la salud cardiovascular.

Necesidad de saber entender el etiquetado y cómo influye en nuestra alimentación. Revisar las etiquetas para tomar decisiones más saludables en tus compras.

- Orientaciones básicas para saber cuánto y qué comprar: raciones por categorías de alimentos.
- 7 trucos para una lista de la compra cardiosaludable.
- Cómo se debe interpretar una etiqueta.

¿En qué ayuda el Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC) en el momento de la compra?

MIÉRCOLES 30 DE SEPTIEMBRE

La alimentación saludable, clave fundamental para mantener una mejor calidad de vida – ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR.



 10:00 - 12:00 h.

Alimentación fuera del hogar y salud: una apuesta necesaria y solidaria.

Promoción de nuevas formas de negocio que impliquen una oferta de alimentación saludable de acuerdo al modelo mediterráneo.

Las grandes Marcas de Restauración, comprometidas con la alimentación saludable.

La alimentación como eje de salud en población especialmente significativa: hospitales, residencias y colegios.



La sensibilización por la salud en cocina es fundamental. Atención a la sal y a las técnicas culinarias.

El papel de los establecimientos de menús. La importancia de la sensibilización y formación continuada: propietario, cocina y sala.



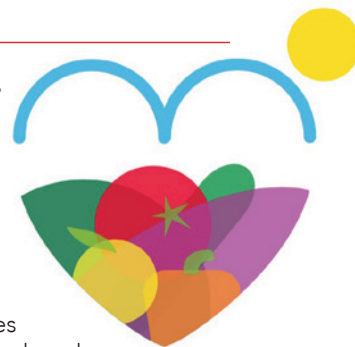


JUEVES 1 DE OCTUBRE

11:00 - 12:30 h.

Comer sano y sabroso es fácil si sabes cómo. Descubre el potencial de frutas y verduras.

El cuidado de la salud empieza en la cesta de la compra y acaba en la cocina todos los días. Debido a la falta de tiempo y orden de prioridades, la gran mayoría de nosotros acabamos comprando lo mismo y cocinando lo mismo, como norma general. Una pena porque los alimentos ponen a nuestra disposición un increíble abanico de posibilidades tanto organolépticas como nutricionales. La buena noticia es que esto es muy fácil de cambiar, con unas simples pautas podemos girar el rumbo de nuestras compras hacia horizontes más saludables y sabrosos. Con la cocina pasa lo mismo, en función de cómo cocinamos nuestros alimentos, sobre todo las frutas y verduras, base de toda cesta de la compra, podremos destruir o potenciar todos los nutrientes que nos ofrecen. Aunque nos parezca mentira los colores de las frutas y verduras nos dan mucha información acerca de sus nutrientes, beneficios para la salud y de cómo cocinarlos para no perderlos.



El taller será impartido por HORTIESPAÑA, la Organización Interprofesional Española de Frutas y Hortalizas de la mano de **Ana Molina Jiménez, dietista-nutricionista, licenciada en Farmacia y Directora de investigación y desarrollo de productos en Biosabor.**

PROMUEVE:



18:00 - 19:30 h.

Fake news y colesterol, al alza en España.

Flora ProActiv promueve en el marco de la XXXVI Semana del Corazón, un encuentro virtual en el que se derribarán los bulos más repetidos sobre el colesterol, con el fin de concienciar a la población española sobre las consecuencias que tiene la desinformación en la salud.

El Dr. Leopoldo Pérez, cardiólogo, miembro de la Fundación Española del Corazón y miembro del Comité científico de la Fundación Hipercolesterolemia junto a otros perfiles profesionales reconocidos en los ámbitos de la nutrición y asociaciones de consumidores, ofrecerán información práctica desde diferentes ángulos, para entender mejor el colesterol y consejos para combatir esta enfermedad mediante cambios en el estilo de vida y la alimentación.

Tras finalizar el encuentro se abrirá el turno de ruegos y preguntas.

PROMUEVE:



ProActiv



XXXVI SEMANA DEL CORAZÓN 2020



SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ORGANIZA



PROMUEVE:



PHILIPS

