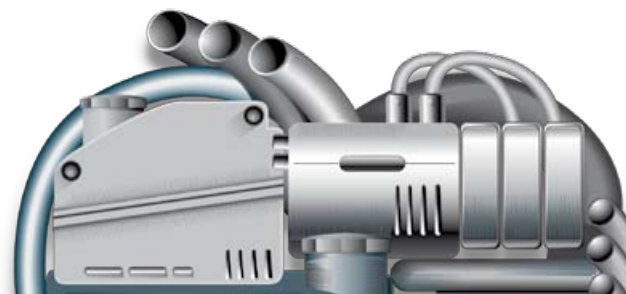


LA SEMANA DEL CORAZÓN es un acontecimiento destinado a informar a la población de la necesidad de desarrollar hábitos de vida saludables como medida de prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Tu corazón te mueve, por lo que es fundamental que esté bien cuidado para que funcione siempre de manera impecable: **PONLO A PUNTO, ES EL MOTOR DE TU VIDA.**



PROGRAMA 2009

ACTIVIDADES PERMANENTES

DEL 27 AL 31 DE MAYO

10:00 - 20:00 h

EXPOSICIÓN CARDIOSALUDABLE

- Puntos de información sobre alimentación y hábitos de vida cardiosaludable.
- Visitas 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.

Colabora: Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N).

10:00 - 20:00 h

MEDICIONES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Toma de tensión arterial y frecuencia cardiaca, colesterol, perímetro abdominal, IMC con asesoramiento médico y nutricional de manera gratuita.

Patrocina: Pronokal.

10:00 - 20:00 h

ASOCIACIONES DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Información y orientación a pacientes y familiares.

10:00 - 14:00 h / 16:00 - 20:00 h

CORAZÓN DE FRUTA

Actividad relacionada con el consumo recomendado de fruta. Taller de creación de figuras.

Patrocina: Eroski.

ACTIVIDADES DIARIAS

MIÉRCOLES 27 DE MAYO

12:30 h

INAUGURACIÓN OFICIAL DE LA XXV SEMANA DEL CORAZÓN

en Recinto Cardiosaludable. Con la asistencia de **S.A.R. Infanta Doña Margarita de Borbón. Presidenta de Honor de la FEC.**

12:30 - 14:00 h

APRENDE A SALVAR UNA VIDA

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Colabora: SAMUR - Protección Civil.

16:00 - 17:30 h

TALLER NUTRICIONAL: CUIDA TU CORAZÓN

Sesiones sobre nutrición a cargo de profesionales especializados, en las que se transmiten pautas y consejos para la prevención de enfermedades del corazón mediante la modificación de hábitos en la alimentación.

Patrocina: Danone.

18:00 - 19:00 h

MESA REDONDA: EL EJERCICIO COMO MOTOR DE TU VIDA

Ponentes: Dr. José M^a Maroto Montero Jefe de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Ramón y Cajal.
Dr. Juan A. Corbalán Alfocea Médico especialista en Fisiología del Ejercicio del Hospital Virgen de la Paloma de Madrid.

JUEVES 28 DE MAYO

11:00 - 13:30 h / 19:30 - 20:00 h

TALLER: APRENDE A COMER SANO, CURIOSIDADES Y RECETAS FÁCILES

Sesiones formativas sobre alimentación a cargo de nutricionistas especializados. Recomendaciones prácticas y orientación para alcanzar una dieta saludable.

Patrocina: Nueces de California.

11:30 - 13:30 h

MUÉVETE CORAZÓN

Clases de ejercicio suave para adultos a cargo de técnicos deportivos.

Colabora: Dir. Gral. de Deportes - Ayto. de Madrid.

16:00 - 17:30 h

TALLER NUTRICIONAL: CUIDA TU CORAZÓN

Sesiones sobre nutrición a cargo de profesionales especializados, en las que se transmiten pautas y consejos para la prevención de enfermedades del corazón mediante la modificación de hábitos en la alimentación.

Patrocina: Danone.

16:00 - 18:00 h

DEGUSTACIÓN DE ALIMENTOS CARDIOSALUDABLES

Canapés de trucha.

Patrocina: FROM. Colabora: Organización de Productores Piscicultores (OPP).

18:00 - 19:00 h

MESA REDONDA: LA COCINA ALTERNATIVA QUE ALIMENTA TU CORAZÓN

Ponentes: Dr. José Luis Palma Gámiz Jefe clínico de Cardiología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.
D. Sergio Fernández Luque Cocinero del programa "Saber Vivir" (TVE).
D^a María Casadevall Nutricionista de la AED-N.

VIERNES 29 DE MAYO

10:00 - 14:00 h / 16:00 - 20:00 h

APRENDE A SALVAR UNA VIDA

Demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Colabora: SAMUR-Protección Civil.

11:30 - 13:30 h

MUÉVETE CORAZÓN

Clases de ejercicio suave para niños a cargo de técnicos deportivos.

Colabora: Dir. Gral. de Deportes - Ayto. de Madrid.

10:00 - 14:00 h / 16:00 - 17:30 h

TALLER NUTRICIONAL: CUIDA TU CORAZÓN

Sesiones sobre nutrición a cargo de profesionales especializados, en las que se transmiten pautas y consejos para la prevención de enfermedades del corazón mediante la modificación de hábitos en la alimentación.

Patrocina: Danone.

18:00 - 19:00 h

MESA REDONDA DE LA ASOCIACIÓN CASTELLANA DE AYUDA A LA CARDIOLOGÍA: TABACO. FUMADORES PASIVOS

Ponente: Dr. Manuel Abeytua Jiménez Jefe de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca y Prevención Secundaria del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

SÁBADO 30 DE MAYO

10:00 - 14:00 h / 16:00 - 20:00 h

Wii Fit: OCIO CON CORAZÓN

Espacio interactivo con videojuegos Wii que mostrarán de forma lúdica la importancia de la actividad física.

Colabora: Wii Fit™.

17:00 - 19:00 h

DEGUSTACIÓN DE ALIMENTOS CARDIOSALUDABLES

Taller práctico de cocina cardiosaludable y degustación posterior en el stand de DKV Seguros.

DOMINGO 31 DE MAYO

10:00 - 14:00 h / 16:00 - 20:00 h

Wii Fit: OCIO CON CORAZÓN

Espacio interactivo con videojuegos Wii que mostrarán de forma lúdica la importancia de la actividad física.

Colabora: Wii Fit™.



Plaza de España
Del 27 al 31 de mayo de 2009
Horario: de 10:00 a 20:00 h

¿Cómo llegar?

La Plaza de España de Madrid es un gran espacio situado en el centro de la ciudad, bien comunicado mediante transporte público. Hay dos edificios emblemáticos de referencia: La Torre de Madrid y el Edificio España. De esta plaza salen las concurridas calles de Gran Vía, Princesa y la Cuesta de San Vicente. Se encuentra también junto a la calle Bailén, lo que la sitúa cerca del Palacio Real de Madrid.

Metro: Líneas 10 y 3, parada Plaza de España

Autobús: Líneas 1, 2, 44, 46, 74, 75, 133, 138 y 148

SEMANA DEL CORAZÓN

www.fundaciondelcorazon.com

Organiza



Patrocinadores
oficiales



Colaboran



Por nuestro pasado de hoy y de mañana

Con el apoyo de

CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID
AYTO. DE MADRID - DISTRITO MONCLOA-ARAVACA
SAMUR - PROTECCIÓN CIVIL
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES - AYTO. DE MADRID
ASOCIACIÓN CASTELLANA DE AYUDA A LA CARDIOLOGÍA
ASOC. ESPAÑOLA DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS (AED-N)
ORGANIZACIÓN DE PRODUCTORES PISCICULTORES (OPP)

Asociación Corazones Unidos por la Salud • Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) • Asociación de Trasplantados de Corazón Virgen de la Paloma • Asociación Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre (Madrid y Aranjuez) • Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas y Anticoagulados (AEPOVAC) • Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar • Camina Por Tu Corazón • Confederación Española de Pacientes Cardiovasculares (CONESPACAR) • Federación Española de Trasplantados del Corazón (FETCO) • Fundación Menudos Corazones

Mesas Redondas declaradas de interés sanitario
por el Ministerio de Sanidad y Política Social



PONLO A PUNTO

ES EL MOTOR DE TU VIDA

SEMANA DEL CORAZÓN

MADRID, DEL 27 AL 31 DE MAYO DE 2009

Plaza de España. Horario: de 10:00 a 20:00 h



MADRID



EDICIÓN

www.fundaciondelcorazon.com