

TALLERES CARDIOSALUDABLES

PACIENTES Y PROFESIONALES

Salón de actos. Edificio Azul. 10:30-12:30 horas.



11-09-26

¿En qué consiste mi enfermedad? Fármacos.

18-09-26

Factores de riesgo cardiovascular / Repaso de fármacos.

25-09-26

Nutrición y Alimentación cardiosaludable.

2-10-26

Técnicas de ahorro de energía / Recursos sociales.

9-10-26

Ejercicio físico: ¿Por qué? ¿cuánto? ¿cómo? ¿cuándo?

26-10-26

Control del estrés.

2-11-26

Sexo y corazón / Información segura en internet.

6-11-26

Parada cardio-respiratoria. Taller de reanimación (RCP).

23-11-26

Sesión teórico-práctica de relajación.

27-11-26

Tabaquismo / Herramientas útiles/ Asociaciones.

4-12-26

Obesidad.

11-12-26

Hábitos de vida saludables: La alegría de cuidarse.

16-11-26

**VII REUNIÓN DE PACIENTES POR LA SALUD
CARDIOVASCULAR**