

# 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?        |
| 13-10-26 | Sexo y corazón / Información segura en internet.            |
| 26-10-26 | Control del estrés.                                         |
| 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.                                                   |
| 18-12-26 | <b>VII REUNIÓN DE PACIENTES POR LA SALUD CARDIOVASCULAR</b> |
| 21-12-26 | Hábitos de vida saludables: La alegría de cuidarse.         |

Programa de Rehabilitación Cardíaca. El 12 Educa.