

La Unidad de Rehabilitación Cardíaca ofrece un **PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR** de **8 SEMANAS** de duración en la que se ofrece formación teórica y práctica sobre:

- **MEDICACIÓN**
- **ALIMENTACIÓN**
- **EJERCICIO FÍSICO**
- **ESTADO EMOCIONAL**

# **PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA**



TELÉFONO: 91-887-81-00 Extensión 403010

Fecha de comienzo:

Grupo:

LUNES	MARTES (1, 2)*	MIÉRCOLES	JUEVES (1)*	VIERNES
<p>Grupo 1 8:30 Grupo 2 9:45 Grupo 3 12:15</p>	<p>ACTIVIDAD DE MARTES Sala y horario por determinar (SE IMPARTEN 2 DURANTE EL PROGRAMA)</p>	<p>Grupo 1 8:30 Grupo 2 9:45 Grupo 3 12:15</p>	<p>CHARLA DE JUEVES En salón de actos 9-10</p>	<p>Grupo 1 8:30 Grupo 2 10:00 Grupo 3 12:00</p>
<p>ENTRENAMIENTO</p>	<p>RELAJACIÓN 12-12.30 Sala de grupo</p>	<p>ENTRENAMIENTO</p>	<p>RELAJACIÓN 10-10.30 Sala de grupo</p>	<p>ENTRENAMIENTO</p>
<p>Sala 7 cardio</p>	<p>TERAPIA DE GRUPO 12.30-14 Aula</p>	<p>Sala 7 cardio</p>	<p>TERAPIA DE GRUPO 10.30-12 Aula</p>	<p>Sala 7 cardio</p>

ES OBLIGATORIO ACUDIR A TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA. LAS AUSENCIAS SIN JUSTIFICAR PUEDEN CAUSAR EL ALTA DEL TRATAMIENTO  
Acuda al entrenamiento unos **10 minutos antes** para estar sentado en la sala de espera **y poder tomar la Tensión Arterial** correctamente.

\*(1) La **terapia de grupo** se realizará el **martes o el jueves** dependiendo de la PROGRAMACIÓN del servicio de psicología.

\*(2) Durante el programa se impartirán **dos actividades en martes**; se avisará previamente fecha y hora.