Hospital Universitario 12 de Octubre

Unidad Multidisciplinar Rehabilitación Cardiaca

El 12Educa

ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

Taller: "Vida Cardiosaludable"

Lunes 10h en Salón de Actos (Materno-Infantil)

2 Septiembre 2019

¿EN QUÉ CONSISTE MI ENFERMEDAD? Y FÁRMACOS.

9 Septiembre 2019

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

16 Septiembre 2019

SEXO Y CORAZÓN. INFORMACIÓN SEGURA EN INTERNET.

23 Septiembre 2019

EJERCICIO FÍSICO. ¿POR QUÉ, CUÁNTO, CÓMO, CUÁNDO?

30 Septiembre 2019

CONTROL DEL ESTRÉS

7 Octubre 2019

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

14 Octubre 2019

TABAQUISMO. REPASO FÁRMACOS

21 Octubre 2019

SESIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA DE RELAJACIÓN

28 Octubre 2019

RECURSOS SOCIALES. HERRAMIENTAS ÚTILES. ASOCIACIONES

4 Noviembre 2019

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. LA ALEGRÍA DE CUIDARSE.

Docentes: Médicos de Rehabilitación, Cardiología, Neumología, Urología, Fisioterapeutas, Enfermeras, Psicólogos, Trabajadores Sociales y Pacientes Expertos.

Cada día compartimos una receta de cocina cardiosaludable.

Dirigido a los pacientes con enfermedades cardiológicas y sus cuidadores.

También pueden acudir todos los interesados en la prevención de los factores de riesgo cardiovascular, hasta completar aforo.

NO ES NECESARIA RESERVA.