

Uno de los pilares básicos de la prevención de la enfermedad cardiovascular lo constituye la promoción del hábito de vida activo, y la caminata ha sido el modo más recomendado. Actualmente, se hacen presentes otras modalidades de práctica de ejercicio válidas, con las que se consiguen los mismos objetivos.

Mediante esta actividad, proponemos una jornada de convivencia abierta, dirigida a pacientes del Hospital General Universitario Reina Sofía que han realizado el programa de rehabilitación cardíaca, así como a sus familiares y allegados, donde se darán a conocer distintas modalidades de práctica de ejercicio.

Como objetivo principal, nos hemos fijado promocionar la actividad física como elemento imprescindible de la prevención.

Además, queremos dar a conocer otros modos de ejercicio, alternativos a la caminata, así como los recursos disponibles en nuestro entorno.

Por último, deseamos que esta jornada sirva de punto de encuentro entre profesionales, pacientes, instituciones y asociaciones, con el fin de aunar esfuerzos en pro de un estilo de vida activo.

Organizan

Unidad de Rehabilitación Cardíaca y Prevención Secundaria. Hospital General Universitario Reina Sofía. Área de Salud VII.

Concejalía de Deportes y Salud.
Ayuntamiento de Murcia.

Programa de la Jornada

09:30 h. Acreditaciones y entrega de documentación

10:00 h. Acto de inauguración

Excma. Sra. D.^a Encarnación Guillén Navarro. Consejera de Sanidad.

Excmo. Sr. D. José Francisco Ballesta Germán. Alcalde de Murcia.

10:15 h. Presentación del proyecto: Cambia el paso a tu corazón

Carmen María Hernández Castelló
Enfermera de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del HGU Reina Sofía.

Marcos Meseguer Zafra
Asociación Deportiva Activos x Salud.

10:45 h. Acondicionamiento físico I

Monitorización:
Marcos Meseguer y Sandra Fernández
Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

12:00 h. Almuerzo cardiosaludable

12:30 h. Acondicionamiento físico II

Monitorización:
Cyril Hutin. Instructor deportivo.

13:00 h. Acto de clausura

D. Felipe Coello Farina. Concejel de Deportes y Salud. Ayuntamiento de Murcia.

D. Tomás Vicente Vera. Jefe de Cardiología del HGU Reina Sofía.