



## Área Fisiológica

VITALIZA:  
ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO Y  
SALUDABLE

## TALLER

CUIDADO DEL CORAZÓN  
Y PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES



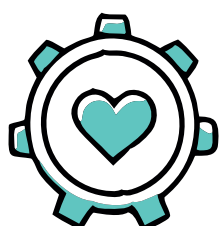
### ¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

Concienciar sobre la importancia de los hábitos saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Enseñar ejercicios físicos sencillos para fortalecer el corazón, reconocer los síntomas de alerta de problemas cardíacos y fomentar el autocuidado diario.

### ¿CÓMO LO VAMOS HACER?

A través de dinámicas prácticas y divertidas, con materiales manipulativos y atrayentes:

- + Ejercicios de **observación** para identificar los riesgos
- + Ejercicios de **activación** cardiovasculares sin impacto
- + **Simulación** de toma de pulso y control de respiración
- + Reconocimiento de **síntomas de alerta** y cómo **actuar ante una emergencia**
- + Técnicas de **relajación y manejo del estrés**



### CONSEGUIREMOS

Conocer y controlar todos los factores que puedan repercutir en el mal cuidado de nuestro corazón.

### Vídeo promocional

[Clic aquí](#) o a través de este Qr



Comunidad  
de Madrid