



- * Dar a conocer **CARDIOSEVILLA**
- * Captar Nuevos socios y socias
- * Motivar a los miembros de Cardiosevilla para su colaboración e implicación en el trabajo asociativo



A Acciones

Grupo A : Plantear a la dirección de Osuna la apertura de la unidad de PyRHC

Grupo B: Mairena, Viso, Alcalá. Comenzar Escuela de Pacientes de Riesgo Cardiovascular en colaboración con el Hospital y de las Enfermeras referentes de los centros de Atención Primaria locales.

Grupo C: Dos Hermanas, Los Palacios, Utrera. Comenzar Aula de Insuficiencia Cardíaca en colaboración con el Hospital y de las Enfermeras referentes de los centros de Atención Primaria locales.

Grupo D : Lebrija, Las Cabezas, El Cuervo
 *Puesta en marcha de la Fase II de PyRHC en El Cuervo.
 *Reunión junta directiva con la Dirección del HIR de Lebrija y Cardiología para el desarrollo de los Programas de PyRHC de bajo riesgo en dicho Hospital

Grupo E : Sevilla, Camas, Sanlúcar la Mayor.
 * Reunión con unidades de PyRHC, directivas de Cardiología del Hospital Virgen del Rocío y Micairena.
 *Reunión y contacto con las asociaciones de Transplantados, Corazón y Vida y antigua asociación de Anticoagulados

A Acciones

Cada grupo de trabajo se reunirá con sus gerentes y directivos de zona para presentar Cardiosevilla y entregar el manifiesto de FARCA de apoyo a las unidades de Prevención y Rehabilitación Cardíaca

Cada grupo de trabajo se reunirá con las unidades de PyRHC y AP de referencia para presentar material de difusión (Folletos, poster...) y plantear propuestas de colaboración, Voluntariado, Escuelas de Pacientes, Actividades en jornadas y otros eventos de Salud

Cada Grupo de trabajo tras valorar necesidades, establecerá con la directiva de Cardiosevilla aquellas actividades a realizar

A Acciones

Todos los grupos darán apoyo con actividades conjuntas y otras iniciativas a aquellas asociaciones más débiles, en proceso de desarrollo, dificultades en sus gestiones, etc.

Tras asamblea de nuestra Federación a celebrar el 25 de noviembre de 2023, plantearemos cronograma de actividades (Training Days del Corazón, sendafono...) y aprobación del Plan Estratégico con las aportaciones y sugerencias de todos.

La junta directiva y su presidenta, deberán gestionar reuniones a nivel provincial de Sevilla, Diputación, otras entidades y/o asociaciones, y representar a nuestra federación tanto a nivel autonómico (FARCA,SAC...) como nacional (Cardioalianza, Confemac, Foro Nacional de Pacientes, etc, etc).

CONSEJOS PARA LA SALUD DE SU CORAZÓN

- Haga ejercicio moderado. Si lleva una vida sedentaria desde hace tiempo, consulte antes con su médico.
- El tabaco es el mayor factor de riesgo cardiovascular.
- Disminuya el consumo de grasas animales.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y pescado.
- Utilice aceite de oliva virgen, es cardiosaludable, pero no olvide que es alto en calorías. Usted debe buscar un equilibrio entre las calorías ingeridas y su estilo de vida.
- Disminuya el consumo de sal.
- Controle su tensión arterial, su diabetes y nivel de colesterol. Colaborar con las instituciones locales (centros de salud, ayuntamientos)

CUIDA TU CORAZÓN



BOLETIN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y Apellidos _____
 D.N.I. _____
 Domicilio _____
 Localidad _____
 Teléfono _____ E-mail _____
 Actividad o profesión _____
 Situación Laboral _____

Otros datos (marcar con una X):

- Cardiopatía ()
- Diabetes. ()
- Hipertensión ()
- Otros ()
- Colaborador@s ()

PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN CARDIACA



INFORMACIÓN

Las asociaciones de pacientes cardíacos se crean para asegurar el mantenimiento de los hábitos saludables en las personas que han pasado por los programas de prevención y rehabilitación cardíaca o han sufrido un problema en relación con su salud cardiovascular.

OBJETIVOS:

- Mantener cambios en el estilo de vida saludable.
- Establecer vínculos entre grupos que aseguren las actividades preventivas.
- Favorecer el apoyo psicológico entre sus miembros.
- Mejorar la calidad de vida de sus asociados.

ACTIVIDADES:

- Realización de sesiones regulares de entrenamiento físico en grupo.
- Actividades formativas.
- Encuentros entre asociaciones de cardíacos.
- Colaborar con las instituciones locales en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades cardiovasculares (centros de salud, ayuntamientos, colegios)
- Estimular la puesta en marcha de unidades de Prevención Secundaria y Rehabilitación Cardíaca .



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DEL CORAZÓN DE SEVILLA Y PROVINCIA



- APACOAL DEL AGUILA. Alcalá de Guadaíra Tif. 687886124/955685453
- ASANCOR. Dos Hermanas. Tif: 630292473/669962468/618786823
- ASPACOAR. Arahal. Tif: 659362282/619618109/954840418/954840034
- ACARVISO. Viso del Alcor. Tif: 680993362/665960364/658250076
- ASPACOLAS. Las Cabeza de San Juan. Tif: 629625236/686187341/620333419
- PACOVAL. Los Palacios. Tif: 630660035/649196494
- CARDIOALCOR. Mairena del Alcor. Tif: 627474484/619714014
- A.L.E.C. Lebrija. Tif: 955974510/626563872/955975029/646514865
- ASPACOM. Morón de la Frontera. Tif: 955850539/638702346/664400356
- MONTECOR. Montellano y Coripe. Tif: 954875725/650410509.
- Asociación Corazones en Camino. Dos Hermanas. Tif: 671594532/691728616.
- Asociación Sevillana del Corazón. Sevilla. Tif: 657860776/954412149
- ASPACOMAR. Marchena. Tif: 658092752/645369478/645835415
- ASPACOR. Paradas. Tif: 670723485/685120576.
- EL CUERVO LATE. El Cuervo. Tif: 616059255/628570360/608242867
- APEC. Écija. Tif: 617474515/690383391
- ASUTRECOR. Utrera: Tif: 610004710
- ASPACACA. Camas. Tif: 652418299/647512916/647512916
- SOL Y VIDA. Sanlúcar la Mayor. Tif: 625345201