

## ACTIVIDADES del Taller de SALUD y BIENESTAR

### Primer trimestre del Curso 2023-24



Este trimestre disfrutamos de varias actividades relacionadas con nuestra Salud:

1.- Hemos podido participar del Programa educativo de rehabilitación cardíaca, organizadas por la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz. Tienen lugar los martes, a las 13,30h en el Salón de actos del hospital con acceso libre para todos los interesados con el siguiente programa.

**SESIÓN 1** (26 septiembre 2023): INTRODUCCIÓN A LA REHABILITACIÓN CARDIACA Y A LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR. Dr. Juan M. Lacal, Cardiólogo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

**SESIÓN 2** (3 octubre 2023): ¿POR QUÉ HAY QUE DEJAR DE FUMAR? D<sup>a</sup> Dulce N. Medina, Enfermera de la Consulta de Deshabituación Tabáquica y Dr. Juan Manuel Gómez, Médico Neumólogo del Hospital Universitario Puerta del Mar

**SESIÓN 3** (10 octubre 2023): IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. D<sup>a</sup> Lourdes Guerrero. Enfermera de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

**SESIÓN 4** (17 octubre 2023): BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO. Dra. Inmaculada Pérez y D<sup>a</sup> María Paz Gómez, Médica Rehabilitador y Fisioterapeuta de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca.

**SESIÓN 5** (24 octubre 2023): ALIMENTACIÓN SALUDABLE. D<sup>a</sup> María González Pacheco y Dr. Francisco J. Vilchez, Nutricionista y Médico Endocrino del Hospital Universitario Puerta del Mar.

**SESIÓN 6** (31 octubre 2023): SEXUALIDAD EN PACIENTE CON CARDIOPATÍA. Dra. Salvaerra, Dra. Ojeda y Dr. García Baquero. Urólogos del Hospital Univ. Puerta del Mar

**SESIÓN 7** (07 noviembre 2023): INTRODUCCIÓN A LA MEDICACIÓN CARDIOVASCULAR. Dr. Juan M. Lacal, Cardiólogo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

**SESIÓN 8** (14 noviembre 2023): REINCORPORACIÓN LABORAL TRAS EVENTO CARDIACO. Dr. Rosa y Dra. Álvarez. Médicos del Trabajo. Hospital Univ. Puerta del Mar

**SESIÓN 9** (21 noviembre 2023): ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR. Pendiente de confirmar.

**SESIÓN 10** (28 noviembre 2023): LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL PACIENTE. D<sup>a</sup> Araceli Rodríguez Granados. Paciente Experto. Asociación de pacientes "Trébol de Corazones".

## **2.- AUTOMASAJES Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES**



Aprendemos esta forma de mantener activas las articulaciones de pies y manos y evitar problemas de arterioesclerosis, artritis y diferentes dolencias derivadas de la actividad diaria....

Las clases tienen una duración de una hora semanal, en horario de 17 a 18h los martes en nuestra sede y son impartidas por nuestra profesora, Luisa Carrascosa, osteópata con gran experiencia en este tema.

En ellas nos va enseñando los movimientos necesarios en cada articulación y nos va corrigiendo la forma de realizarlos correctamente.

Las dos primeras sesiones trabajamos los pies y las dos siguientes las manos. La profesora nos hace llegar videos de cada automasaje aprendido para que podamos seguir practicando correctamente en casa, así como apuntes teóricos sobre ellos.

Las cuatro siguientes empezamos a conocer y activar los puntos de Reflexoterapia de nuestro cuerpo.

## **3.-CHARLAS ONLINE SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



Tuvimos una charla en el mes de Octubre y otra en el de Noviembre, en las que nos conectamos con formadores de la Fundación Telefónica que han elaborado toda una información actualizada para ponernos al día en temas relacionados con las últimas recomendaciones más saludables en Alimentación

Los compañeros que no viven cerca de Cádiz agradecen mucho esta posibilidad de aprender desde casa, conectándonos online, incluso recibiendo estas charlas grabadas una vez que han terminado, para poderlas escuchar tranquilamente durante unos días, si es que no podían hacerlo el día que se programaron.

### **Programa de Octubre:**

- Últimas y más actualizadas recomendaciones en alimentación saludable particularizadas a las necesidades por edad de la audiencia. - Saber leer e interpretar etiquetas alimenticias a la hora de comprar
- Ayuno intermitente con más de 65 años

Programa de Noviembre:

- Eliminación razonada del consumo del azúcar
- Qué es y qué debemos tener en cuenta acerca de la Microbiótica