

 @carprimur



# I ACTIVIDAD COMUNITARIA EN MULA CARPRIMUR

Lugar: Parque Cristóbal Gabarrón.

Fecha: 2 de febrero de 2020.



Organizadores:



**9.30h-10.30h. ¡Marcha cardiosaludable!**

- A primera hora de la mañana realizaremos una marcha caminando en la que podrán participar personas de todas la edades.
- Entrega gratuita de camisetas y pulseras de actividad hasta fin de existencias!

**10.30h-11.30h. ¡Aprende a relajarte practicando YOGA!**

- Tras la realización de la marcha tendremos la oportunidad de descansar nuestros músculos practicando Yoga.

**11.30h-12.30h. Todo lo que un Muleño necesita saber sobre las enfermedades del corazón.**

- En este taller médicos de familia y cardiólogos explicarán a la población de Mula qué son la angina o el infarto, la fibrilación auricular y la insuficiencia cardiaca, como podemos saber si tenemos una de ellas y como tratarlas.
- Además, podrás preguntarle todas tus dudas sobre estas enfermedades.

**12.30h-13.15h. Sesiones de ejercicio: ACTIVATE con nosotros!**

- Anímate a practicar deporte de la mano de expertos en este tema.

**13.15h-14.00h ¿Qué es el Proyecto CarPriMur?**

- Conferencia en la que se explicará el nuevo modo de atender a los pacientes con problemas cardiacos en Mula.

**14.00h-16.00h. Almuerzo cardiosaludable.**

- Al final de la mañana se repartirá un almuerzo gratuito.

**Además a partir de las 10.30h:  
¡Actividades para vivir más y mejor!  
¡Juegos para niños!**

**1ª Guerra Muleña contra los factores de riesgo cardiovascular.**

- En esta carpa encontraras información sobre cómo evitar la aparición de factores de riesgo cardiovascular y que cuidados debemos llevar para no tener complicaciones.
- Además, tendrás la oportunidad de realizarte de forma gratuita diferentes pruebas con las que podrás saber si eres diabético y/o hipertensión arterial.
- Por último, en caso de que ya tengas alguna de estas enfermedades podrás saber si estas bien controlado y en caso de mal control te ayudaremos a mejorarlo.

**¡Hoy es un buen día para abandonar el tabaco!**

- Conoce las ventajas de abandonar el tabaco y la ayuda que te pueden ofrecer tus médicos y enfermeras del Centro de Salud de Mula para conseguir tu objetivo: ¡ABANDONAR EL TABACO!
- Si eres fumador te realizaremos pruebas para evaluar el estado funcional de tus pulmones.

**¡Come sano y muévete!**

- Te asesoraremos acerca de los hábitos de alimentación saludable y actividad física.
- Podrás conocer tu condición física a través de un sencillo test que te realizaran expertos.

**¡Realízate un chequeo de corazón!**

- En esta carpa se repartirá material educativo y se realizarán diferentes actividades para detectar estas enfermedades o complicaciones de las mismas:
- Aprende a tomarte el pulso para ver si tienes arritmias.
- Deja que te escuchen el corazón para ver cómo funcionan tus válvulas cardiacas.
- Comprueba con tu móvil si tu ritmo cardiaco es normal.
- Chequea como están tus depósitos de hierro.

**¡Aprende a salvar vidas de niños y adultos de la mano de médicos y enfermeras!**

- Hasta Mula se desplazarán pediatras, médicos de cuidados intensivos y enfermeras dispuestos a enseñarte a actuar ante una parada cardiorrespiratoria.
- Si realizas este taller recibirás un obsequio muy valioso: serás capaz de salvar vidas.