

# XXIX SEMANA DEL CORAZÓN - MADRID



Organizada por la Fundación Española del Corazón  
Enmarcada en el Día Mundial del Corazón

Del 24 al 29 de Septiembre de 2013

Como ya sabes, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país y el estilo de vida actual contribuye al desarrollo de esta “epidemia”. Para sensibilizar a los ciudadanos de la gravedad del problema y de la importancia que tiene controlar los factores de riesgo, desde la Fundación Española del Corazón (FEC), con el apoyo de APACOR, consideramos que promover medidas preventivas y hábitos saludables entre la población resulta esencial.

En este sentido, en septiembre celebraremos, como hacemos desde hace 29 años, la Semana del Corazón, enmarcada en el Día Mundial del Corazón que tiene lugar en más de 100 países simultáneamente. Este año, más que nunca, necesitamos tu ayuda para lograr que estos mensajes obtengan un fuerte impacto en los ciudadanos, mejorando así la salud de todos ellos, por eso invitamos a adheriros a la iniciativa con el objetivo de sumar fuerzas y obtener un fuerte impacto en la población.

## **¿Qué vamos a hacer?**

Bajo el lema **“Cadena de favores. Haz tu favor cardiosaludable”**, se inicia **desde ahora** un movimiento solidario consistente en llevar a cabo pequeños gestos saludables para formar una verdadera cadena de “favores”, hacia las personas que más nos importan, en pro de la salud cardiovascular. Queremos conseguir un cambio generalizado de hábitos de vida a través de la suma de acciones individuales, por lo que os pedimos difundir la existencia de esta cadena entre familiares, amigos, compañeros, etc. Esta cadena de favores necesita de tu colaboración para que surta efecto.

## **¿Qué favores son?**

Los ejes sobre los que gira la cadena de favores son:

- **La deshabituación tabáquica.** Para ello habrá que conseguir que la persona fumadora se fume un cigarrillo menos.
- **La lucha contra el sedentarismo.** El favor asociado es realizar un buen paseo en compañía de una persona “sedentaria”.
- **Favorecer la alimentación saludable** a través de regalar una pieza de fruta.

Tras la realización de cada favor, los ciudadanos deberán contabilizarlo en la página web: <http://cadenadecorazones.es/> ([www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)). La suma total de acciones solidarias cardiosaludables se dará a conocer durante la Semana del Corazón. Confiamos en que este sea solo el comienzo de un nuevo estilo de vida mucho más saludable. Y si además eres usuario de las redes sociales, por favor, difunde la iniciativa, y los favores que vayas realizando, con el hashtag #favorcorazon. Si alguien no tiene acceso a internet y la web de la FEC, podéis comunicarnos los “favores” que realiceis (o que realicen vuestros allegados) para incorporarlos nosotros y que sumen en el impacto buscado.

Independientemente de esta **“Cadena de favores” que ya está en marcha**, del 24 al 29 de septiembre se celebrarán en la Plaza de España de Madrid los habituales actos, entre los cuales se cuentan los correspondientes al **“I FORO DE SALUD CARDIOVASCULAR PARA PACIENTES Y FAMILIARES”** al que os invitamos y del que también os facilitamos el Programa.

Así mismo habrá un stand para las Asociaciones, al que esperamos que acudáis al menos el día en que lo ocupe APACOR.