

# PROFESIONALES DEL CESFAM LLEVARON A CABO JORNADA PARA CUIDAR EL CORAZÓN

Agosto 18, 2024



**Actividad tuvo como finalidad resaltar la importancia que tiene cuidar nuestro motor de vida**

**VIDEO / RINCONADA.-** En el marco de la celebración del Mes del Corazón, el Centro de Salud Familiar de Rinconada llevó a cabo una jornada llena de aprendizaje y compromiso con la salud cardiovascular.

La actividad se desarrolló en el Centro Cultural La Casona, oportunidad en la cual los profesionales entregaron valiosa información sobre el cuidado del corazón, las enfermedades que lo afectan, la importancia de mantener una alimentación saludable y desarrollar una rutina de ejercicios con el firme propósito de proteger el bienestar de las personas.

Queremos agradecer de todo corazón a quienes participaron en esta actividad, por su interés y entusiasmo en cuidar de su salud. ¡Juntos seguimos fortaleciendo nuestros hábitos para un corazón sano! 🇨🇱🇨🇱🇨🇱♂️

#SaludCardiovascular #CorazónSano #CuidandoElCorazón #CESFAMTeCuida



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



 **Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



 **Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes



**Rinconada**  
ME DA CONFIANZA

**CESFAM**  
Rinconada de Los Andes

# AGOSTO: CESFAM Rinconada informa en el “Mes del Corazón”

Agosto 18, 2024



**VIDEO/RINCONADA:** Las enfermedades cardiovasculares corresponden a la principal causa de mortalidad en Chile, representando cerca de un tercio de todas las muertes del país. La mayoría de ellas se pueden prevenir si cambiamos nuestro estilo de vida, con una alimentación saludable, mayor actividad física, eliminando el cigarrillo y reduciendo el consumo de alcohol.

El 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades cardiovasculares, podrían evitarse cambiando nuestros hábitos de alimentación por una dieta más saludable, consumir frutas y verduras, disminuir las grasas saturadas, sodio y abandonar hábitos como el alcohol y el cigarrillo y realizar actividad física constante.

Agosto es el “Mes del Corazón”, conmemoración que involucra un conjunto de actividades que busca promover en la población estilos de vida saludables y factores protectores para las enfermedades cardiovasculares. Destacamos de nuestras actividades como CESFAM; las clases de actividad física del Programa de Salud Cardiovascular (PCSV) pertenecientes al módulo de actividad física (MAF), y las correspondientes al Programa Elige Vida Sana (PEVS).

Es así que como CESFAM realizaremos una actividad educativa y comunicacional denominada el matinal del corazón a realizarse el próximo jueves 17 de agosto en el Centro Cultural Casona Rinconada, esto en el horario entre las 9:30 a 12:00 horas.

La actividad tiene como principal objetivo visibilizar la importancia de la salud cardiovascular, esto por medio de la implementación de talleres educativos para los participantes.

Los talleres serán de alimentación saludable, actividad física, podología, entre otros.

La actividad es abierta a la comunidad e invitando además a los grupos participantes de los PSCV, PEVS y Programa MAS.