



Federación Madrileña de Lucha



LUCHAMOS POR UNA VIDA SANA



Septiembre 2021 - objetivo 9

Día a destacar:

Día 29 - Día Mundial del Corazón

“Luchamos con CORAZÓN”

**Garantía.
MADRID**



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





DECÁLOGO PARA UNA VIDA SANA

Reglas para evitar convertirte en una víctima de las enfermedades cardiovasculares y mejorar tu calidad de vida si has sufrido alguna.

- 1. Practica una alimentación cardiosaludable: equilibrada y variada.**
Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.
- 2. Dedicar 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo.**
¡Muévete por tu salud!
- 3. No fumes.** Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.
¡Querer es poder!
- 4. Controla tu peso.** Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC). Divide tu peso (kg) entre tu altura (m) elevada al cuadrado. Si es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso.
Por encima de 30 kg/m² es obesidad.
- 5. Vigila la grasa acumulada** en abdomen, es peligrosa para el corazón. Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo.
En la mujer por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.
- 6. Comprueba tu tensión arterial.** Debe estar por debajo de 140/90 mm Hg. Si eres hipertenso debes mantenerte en estas cifras. Si has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tiene que estar por debajo de 130/80 mm Hg.
En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.
- 7. Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.** Si tras un análisis en ayunas estás por encima de 190 mg/dl de colesterol y 110 mg/dl de glucosa, consulta al especialista.
- 8. Conoce tu riesgo cardiovascular** y cuál debe ser tu estilo de vida.
Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.
- 9. Comparte tus dudas y problemas.** Tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar las dificultades en el cumplimiento de los objetivos de salud.
¡Cuenta con ellos!
- 10. Aprende a controlar tu estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés hace difícil seguir un estilo de vida saludable. *¡Relájate!*

TE PLANTEAMOS:

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





Federación Madrileña de Lucha



I SEMANA DEL CORAZÓN - FML

Actividad dirigida a concienciar e informar de la necesidad de desarrollar hábitos de vida saludables como medida de prevención frente a las enfermedades cardiovasculares.

Los principales factores de riesgo cardiovascular: obesidad y sobrepeso, colesterol elevado, hipertensión arterial, diabetes y tabaquismo, no han sido erradicados; más bien al contrario, su incidencia y su efecto van en aumento, afectan a toda la población y, sin embargo, está en nuestras manos solucionar el problema.

Por ello, recomendamos medidas básicas para tener salud cardiovascular, como no fumar, seguir una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el colesterol, la glucosa y la tensión arterial al menos una vez al año.

A través de la **semana del corazón**, ofrecemos a los afiliados de todas las edades, de una forma amena y práctica, los consejos para practicar un estilo de vida cardiosaludable, clave para mantener nuestro corazón sano.

Situaciones como la que vivimos con relación a la covid-19, hacen más significativa aún la importancia de mantener un buen estado de salud para sortear o afrontar con un mejor pronóstico una afección en este sentido.

AYÚDANOS A PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





Federación Madrileña de Lucha



I SEMANA DEL CORAZÓN FML

Jueves 23 de septiembre

INSCRIPCIONES TODA LA SEMANA (mar@fmlucha.es)

TODAS LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁN EN EL COMPLEJO EDUCATIVO
CIUDAD ESCOLAR - SAN FERNANDO (CESF)

Viernes 24 de septiembre

15 h - Charla y Actividad práctica - Control Presión Arterial

Controlamos tu peso / talla - IMC

16:30 h - Actividad práctica - Dedícanos unos minutos para practicar ejercicio

Sábado 25 de septiembre

10:30 h - Charla - Coloquio - Practica una alimentación cardio saludable, equilibrada y variada / Grasa - Colesterol y Glucosa

12 h - Actividad práctica - haz ejercicio y diviértete - Sesión de AUTO PROTECCIÓN

Domingo 26 septiembre

10 h - Actividad - I MARCHA POR EL CORAZÓN (Monte de Valdelatas)

Lunes 27 de septiembre

15 h - Charla - Coloquio - Aprende a controlar tu estrés y ansiedad

16 h - Actividad práctica - Conoce el Tai chi

Martes 28 de septiembre

17 h - Charla y Actividad práctica - Pilates

Miércoles 29 de septiembre

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Ángel Luis GIMÉNEZ
-Presidente FML-

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19

