



**COMPROMÉTETE A CUIDAR DE TU CORAZÓN Y MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA  
(FORMACIÓN CONTINUADA EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR)**

**PROGRAMA CURSO AÑO 2022-2023**

**DIRECTORA DEL CURSO:** Dra. Emilia Tormo. Cardiólogo. Presidenta Fundación Vicente Tormo  
**TODAS LAS SESIONES SE IMPARTIRÁN POR ZOOM (ONLINE-PRESENCIAL) Y LA GRABACIÓN DE CADA SESIÓN, PERMANECERÁ EN LA WEB DE LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO HASTA FINALIZAR EL CURSO.**

**HORA:** DE 13 A 14 H

**1ª SESIÓN**

***“PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR, AHORA MÁS NECESARIA QUE NUNCA”***

- ALGUNOS ASPECTOS DE LA COVID-19 Y EL DAÑO CARDIOVASCULAR
- NOCIONES SOBRE NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO E INFLAMACIÓN
- ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
- ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV)?
- LA PLACA DE ATEROMA
- ¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV)?
- FRCV NO MODIFICABLES Y FRCV MODIFICABLES

**DÍA:** LUNES, 26 SEPTIEMBRE 2022

**2ª SESIÓN**

***“MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR” (PARTE 1)***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- ¿QUÉ ES LA ANGINA DE PECHO?
- TIPOS DE ANGINA DE PECHO
- ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI DOLOR ES DE UNA ANGINA DE PECHO?
- ¿CÓMO DEBO ACTUAR ANTE UNA ANGINA DE PECHO?
- MANIFESTACIONES CLÍNICAS DEL INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO
- ¿QUÉ SINTOMAS PRESENTA LA MUJER EN EL INFARTO DE MIOCARDIO?
- INFARTO DE MIOCARDIO: ACTUAR A TIEMPO
- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR UN INFARTO DE MIOCARDIO?

**DÍA:** LUNES, 31 DE OCTUBRE 2022

**3ª SESIÓN**

***“MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR” (PARTE 2)***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- ICTUS CEREBRAL Y FACTORES DE RIESGO DEL ICTUS
- MANIFESTACIONES CLÍNICAS DEL ICTUS CEREBRAL Y TIPOS DE ICTUS
- ICTUS CEREBRAL: ACTUAR A TIEMPO
- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN ICTUS CEREBRAL?
- ¿CÓMO PROTEGERTE CONTRA EL ICTUS?
- CLAUDICACIÓN INTERMITENTE: ¿QUÉ ES? SÍNTOMAS
- PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR. PRIMARIA Y SECUNDARIA
- PILARES DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

**DÍA:** LUNES, 28 DE NOVIEMBRE 2022



#### **4ª SESIÓN**

##### ***“COLESTEROL: ¿BUENO? ¿MALO?”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- LOS DISTINTOS TIPOS DE LÍPIDOS QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO
- COLESTEROL: ¿BUENO? ¿MALO?
- ¿POR QUÉ AUMENTA EL COLESTEROL EN SANGRE?
- OBJETIVO DE LOS NIVELES DE COLESTEROL EN SANGRE SEGÚN MI RIESGO CARDIOVASCULAR.
- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MIS NIVELES
- APRENDE A INTERPRETAR TU ANALÍTICA

**DÍA: LUNES, 12 DE DICIEMBRE 2022**

#### **5ª SESIÓN**

##### ***“LAS GRASAS Y SU EFECTO EN LA SALUD” (PARTE 1)***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- CARACTERÍSTICAS DE LAS GRASAS EN LA NUTRICIÓN
- TIPOS DE GRASAS O LÍPIDOS
- ÁCIDOS GRASOS SATURADOS
- ¿QUÉ ES UNA “GRASA TRANS”? SU EFECTO EN LA SALUD
- GRASA DE PALMA
- ¿CÓMO REDUCIR LA INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS SATURADOS?

**DÍA: LUNES, 30 DE ENERO 2023**

#### **6ª SESIÓN**

##### ***“LAS GRASAS Y SU EFECTO EN LA SALUD” (PARTE 2)***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS. ESTUDIO PREDIMED
- ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS Y SUS BENEFICIOS EN LA SALUD
- ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS
- BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- BENEFICIOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS
- ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS OMEGA 6
- ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA 6
- ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS OMEGA 3
- ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

**DÍA: LUNES, 27 DE FEBRERO 2023**

#### **7ª SESIÓN**

##### ***“OBESIDAD Y SOBREPESO, NO ES UN PROBLEMA ESTÉTICO, ES DE SALUD”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- COVID-19 Y OBESIDAD
- OBESIDAD: ESTILOS DE VIDA Y SEDENTARISMO
- SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: UN GRAN PROBLEMA
- TIPOS DE OBESIDAD
- GRASA ABDOMINAL. EL PELIGRO DEL “MICHELIN”
- ¿CÓMO SE MIDE LA OBESIDAD?
- OBESIDAD Y EJERCICIO

**DÍA: LUNES, 27 DE MARZO 2023**



**8ª SESIÓN**

***“LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, UN ENEMIGO SILENCIOSO.”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- PRESIÓN ARTERIAL
- ¿CUÁLES SON LOS NIVELES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL?
- ¿LA PRESIÓN ARTERIAL ES LA MISMA A LO LARGO DEL DÍA Y DE LA NOCHE?
- CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- SOY HIPERTENSO, ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO TENER?
- ¿CÓMO AFECTA LA PRESIÓN ARTERIAL AL CORAZÓN, AL CEREBRO, ¿A LOS RIÑONES Y A OTROS ÓRGANOS?
- APRENDE A TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL CORRECTAMENTE

**DÍA: LUNES, 24 DE ABRIL 2023**

**9ª SESIÓN**

***“DIABETES TIPO 2 Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR. SÍNDROME METABÓLICO”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- TIPOS DE DIABETES
- ¿QUÉ ES LA INSULINA? ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?
- ¿QUÉ PASA CON EL AZÚCAR? EL PODER ADICTIVO DEL AZÚCAR
- RESISTENCIA A LA INSULINA
- ¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE PADECER UNA DIABETES TIPO 2?
- ¿CÓMO AFECTA LA DIABETES EN NUESTRO ORGANISMO?
- ¿PUEDO EVITAR O RETRASAR LA APARICIÓN DE UNA DIABETES TIPO 2?
- ¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?
- ¿CÓMO SE SI TENGO SÍNDROME METABÓLICO?
- SINTOMAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

**DÍA: LUNES, 29 DE MAYO 2023**

**10ª SESIÓN**

***“LOS HIDRATOS DE CARBONO: NO TODOS LOS HIDRATOS DE CARBONO SON IGUALES”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- LOS HIDRATOS DE CARBONO Y SALUD
- NO TODOS LOS HIDRATOS DE CARBONO SON IGUALES
- HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES O HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS
- FUENTES ALIMENTARIAS DE HIDRATOS DE CARBONO
- BENEFICIOS DE LA FIBRA DIETÉTICA
- ¿CUÁNTA FIBRA HAY QUE CONSUMIR?
- ¿EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA LA FIBRA?

**DÍA: LUNES, 26 DE JUNIO 2023**

**11ª SESIÓN**

***“TABACO Y TABAQUISMO”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- ¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?
- ¿POR QUÉ EL TABAQUISMO ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR?
- EL RIESGO DE LA SALUD EN EL FUMADOR PASIVO
- EFECTOS NOCIVOS DEL TABAQUISMO EN LA MUJER EMBARAZADA
- CAUSAS DE LA TEMPRANA ADICIÓN AL TABACO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES
- EL ABANDONO DEL TABAQUISMO ES POSIBLE SIN COSTE ADICIONAL

**DÍA: LUNES, 24 DE JULIO 2023**



### **12ª SESIÓN**

#### ***“APRENDE A MANEJAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS (1ª PARTE)”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- CEREBRO Y CORAZÓN
- ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?
- EL CEREBRO EL GRAN DESCONOCIDO
- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
- ESTRÉS AGUDO. ESTRÉS CRÓNICO Y DISTRÉS EMOCIONAL

**DÍA: LUNES, 25 DE SEPTIEMBRE 2023**

### **13ª SESIÓN**

#### ***“APRENDE A MANEJAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS (2ª PARTE)”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- IMPACTO NEGATIVO DEL ESTRÉS CRÓNICO EN LA SALUD DEL INDIVIDUO
- ESTRÉS Y SENSACIONES NEGATIVAS
- ESTRÉS Y SUEÑO
- ¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?
- APRENDER A CONVERTIR LAS SENSACIONES NEGATIVAS EN POSITIVAS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN QUE NO FALLAN

**DÍA: LUNES, 30 DE OCTUBRE 2023**

### **14ª SESIÓN**

#### ***“EJERCICIO FÍSICO UNA GRAN HERRAMIENTA DE SALUD QUE HAY QUE SABER PERSONALIZAR (1ª PARTE)”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO
- EJERCICIO FÍSICO ANAERÓBICO
- CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO
- INTENSIDAD: PORCENTAJE DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO (VO2 MAX) Y FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA TEÓRICA
- ¿CUÁNTO EJERCICIO TENGO QUE HACER?

**DÍA: LUNES, 27 DE NOVIEMBRE 2023**

### **15ª SESIÓN**

#### ***“EJERCICIO FÍSICO UNA GRAN HERRAMIENTA DE SALUD QUE HAY QUE SABER PERSONALIZAR (2ª PARTE)”***

- ¿QUÉ TENGO QUE RECORDAR DE LA SESIÓN ANTERIOR?
- DURACIÓN DE LA SESIÓN DE EJERCICIO
- ¿QUÉ DEBE INCLUIR UN PROGRAMA COMPLETO DE ACTIVIDAD FÍSICA?
- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO
- LIMITACIONES Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- LA ALIMENTACIÓN EN LA PERSONA QUE HACE DEPORTE

**DÍA: LUNES, 18 DE DICIEMBRE 2023**

**PERSONALIZA TU COMPROMISO CON TU SALUD CARDIOVASCULAR**

<b>UN MES</b>	<b>TODO EL CURSO (4€ POR SESIÓN)</b>	<b>MIEMBRO COLABORADOR Fundación Vicente Tormo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Una sesión mensual</li> <li>✓ Participación de todos los miembros de la familia, amigos o conocidos que lo deseen, en una de las sesiones para las familias.</li> <li>✓ Acceso y descarga de material sólo de la sesión matriculada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acceso a todo el contenido del programa (Año 2022 y 2023)</li> <li>✓ Asesoramiento personal de las sesiones anteriores a la matriculación del curso impartidas y no asistidas.</li> <li>✓ Participación de todos los miembros de la familia, amigos o conocidos que lo deseen, en todas las sesiones para las familias.</li> <li>✓ Descarga de todo el material del curso.</li> <li>✓ Valoración Riesgo Cardiovascular</li> <li>✓ Participación Grupos Motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acceso a todo el contenido del programa (Año 2022 y 2023)</li> <li>✓ Asesoramiento personal de las sesiones anteriores a la matriculación del curso impartidas y no asistidas.</li> <li>✓ Participación de todos los miembros de la familia que lo deseen, en todas las sesiones para las familias.</li> <li>✓ Descarga de todo el material del curso.</li> <li>✓ Valoración Riesgo Cardiovascular</li> <li>✓ Participación Grupos Motivación</li> <li>✓ Beneficios Fiscales</li> <li>✓ Participación gratuita en cualquier actividad organizada por FVT</li> </ul>
<b>10 € (Pago por tarjeta)</b>	<b>60 € (Pago por Tarjeta)</b>	<b>Pago por Banco (Remesas)</b>

**MIEMBRO COLABORADOR FUNDACIÓN VICENTE TORMO**

Para el desarrollo de sus actividades la Fundación Vicente Tormo cuenta con **Miembros Colaboradores** que participan activamente con aportaciones voluntarias, ayudas, subvenciones o donaciones recibidas de personas o entidades, tanto públicas como privadas. **El importe de la cuota de Miembro Colaborador es voluntaria, y su pago puede ser, mensual, trimestral, cada dos meses o anual.** La Fundación Vicente Tormo pasará por banco el cobro a través de remesas, según la periodicidad concretada.