



### **practicando buenos hábitos de vida saludables**

Dentro de las actividades desarrolladas con motivo del Día Mundial del Corazón, destacar la participación de nuestro centro en el [programa](#) llevado a cabo por el Hospital San Carlos, Servicio de Emergencias 061 Andalucía, UME y Ayuntamiento.

Destacar los beneficios de una alimentación saludable sin abuso de sales ni azúcares, rica en vitaminas, como la fruta natural en los desayunos, el tomate o el aceite de oliva... El ejercicio físico adecuado y adaptado, como los beneficios que nos aportan los paseos... y aprendiendo mucho de los talleres teóricos y prácticos impartidos por el Equipo de Cardiología del Hospital en relación a la prevención y actuaciones en relación a la atención frente a una persona que necesite ser reanimada. ¡Gracias!