

PROGRAMACIÓN DEL TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DIRIGIDO A PACIENTES CON PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR DE CUENCA

LUGAR: Hospital "Virgen de la Luz" de Cuenca

FECHA: 29 de septiembre de 2021

PONENTES

Pacientes expertos:

- Manuel Noeda López.
- Pedro María Muñoz García.
- Julio Saiz Jiménez
- Adrián Herranz Martínez.
- Antonio Miguel Valero Jiménez.
- Miguel Arauz Lara.
- Carlos García Aixela.
- Ana Gómez del Barco.
- M^a Carmen Salmerón Hernaiz.
- Francisco Javier Belinchón Sancho.
- Víctor Manuel Palacios Portales.

Tutoras:

- Susana Priego Jiménez
- Monserrat Hernández Luengo

PROGRAMA

(08.30 h a 14h)

- Escuela de Salud y Cuidados de Castilla La Mancha. Paciente Experto
- Enfermedad cardiovascular
 - Definición
 - Formas Clínicas
 - Factores de riesgo
- Tratamiento.
- Vivir con enfermedad cardiovascular. Consejos
 - ¿Qué significa su diagnóstico?
 - ¿Qué hacer después del diagnóstico?

- Recuperarse de una cardiopatía.

“Disfruta de la vida, Cuida tu corazón”.

- Nutrición.
- Ejercicio Físico y corazón.
 - Beneficios del ejercicio físico.
 - Principio FITT. Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
 - Cómo motivarse a la hora de realizar ejercicio físico.
 - Recomendaciones y precauciones a la hora de realizarlo
- Deshabituación tabáquica. Tabaco y corazón.
 - ¿Por dónde empezamos?
 - ¿Cómo afecta el tabaco a nuestro corazón?
 - Motivos para dejar de fumar.
 - Beneficios.
 - Cómo puedo dejar de fumar. Pequeños trucos y consejos.

“Lo único que no se consigue es lo que no se intenta”

- Alteraciones emocionales.
 - Emociones, cómo comprenderlas, gestionarlas, controlarlas e interactuar con ellas.
 - Aceptación de la enfermedad y proceso de adaptación.
 - Estado de ánimo. ¿Cómo mejorarlo?
 - Pautas de higiene de sueño.
 - Manejo del estrés.
 - Técnicas de respiración y relajación.
- Sesión de relajación.
- Programa de Rehabilitación Cardíaca. Proyección del vídeo elaborado con la primera promoción de pacientes de la Unidad.
- Ruta cardiosaludable.