

TODOS LOS MUNICIPIOS DEBEN PROPONER SU PLAN DE ACTIVIDADES Y ENVIAR LA EVALUACIÓN EN EL PARTE INTEGRAL DE VERANO DE LOS MARTES.... EL MUNICIPIO PLAZA DEBE HACER CONTACTO CON EL INSTITUTO DE CARDIOLOGIA, RECOGER PROGRAMA DEL INSTITUTO POR DIA MUNDIAL Y ENVIAR POR ESTA VIA ... PLAZA ES LA SEDE DE LA ACTIVIDAD CENTRAL EL DIA 25... LA LIC LUISA DEBE HACER CONTACTO CON DR CARLOS LEMUS DE INMEDIATO PARA NEGOCIAR FRES PROVINCIAL..OK... SALUDOS Y EXITOS./ CL

# POR UNA CIUDAD SALUDABLE



**25 DE SEPTIEMBRE.**  
**DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN.**

**JORNADA DE HOMENAJE AL DIA MUNDIAL:**  
**ACTIVIDADES DEPORTIVAS EDUCATIVAS EN**  
**TODOS LOS MUNICIPIOS.**  
**19- 25 DE SETIEMBRE**

**ACTIVIDADES . CIUDAD DE LA HABANA.**

\* Rueda de Prensa PCC Provincial. Martes 13 de Septiembre. 10:00 am.

\* Campaña de Comunicación en Salud para Instituciones de Salud y Organos de Comunicación Masivos: 13 - 25 / 9.

\* Festivales Recreativos Educativos en los diferentes CP con servicios de Consejerías por Estilos de Vida Saludables. en los 15 municipios integrados al INDER - CULTURA -RECREACIÓN: 13- 25/9

\* Activades Centrales en el Municipio Plaza en conjunto con el Instituto Nacional de Cardiología:

**...Los Corazones unidos, crecen..... José Martí**



**Que la dureza de estos tiempos no nos haga perder la ternura de nuestros corazones.....Che**

**Órgano de la Asociación de Amigos del Corazón.**

---

## **Día Mundial del Corazón 2011**

### **Domingo 25 de Septiembre**

En el Día Mundial del Corazón, llamamos a todos a asumir la responsabilidad por su propia salud cardíaca y decir **"Yo trabajo con el corazón"**, dando una idea general con 10 pasos simples que pueden ser seguidos por todos y que animarán a las personas a empezar a cuidar la salud de su corazón..

#### **10 pasos simples**

- 1. Aliméntese saludablemente.**
- 2. Evite el sedentarismo y ayude a su corazón.**
- 3. Diga que no al tabaco.**
- 4. Mantenga un peso sano.**
- 5. Conozca sus indicadores de salud cardíaca: presión arterial, niveles de colesterol y glucosa, medida de la cintura y el índice de masa corporal.**
- 6. Limite su consumo de alcohol.**
- 7. Exija a su alrededor un ambiente de no fumadores.**
- 8. Incluya la actividad física en su programa diario y relaciónela con su trabajo.**
- 9. Siempre que pueda, escoja opciones de comida sanas.**
- 10. Procure momentos libres de tensión en su trabajo, utilizando para ello su tiempo de almuerzo.**