

XIII Setmana del Cor de Girona

Les malalties de l'aparell circulatori constitueixen la primera causa de mort a Catalunya i al món. En aquest grup s'inclou la cardiopatia isquèmica, l'expressió més freqüent de la qual és l'infart de miocardi, però també l'accident vascular cerebral, l'angina de pit o l'arteriopatia perifèrica. Totes aquestes malalties tenen una mateixa base que és l'arteriosclerosi.

S'han identificat una sèrie de factors que augmenten el risc que una persona pateixi una malaltia cardiovascular, entre els quals hi ha l'excés de colesterol, la hipertensió, el tabac, el sedentarisme, el sobrepès, la diabetis. Però també n' existeixen d'altres que ens protegeixen contra aquestes malalties, com és seguir una dieta equilibrada, mantenir el pes ideal i practicar activitat física regularment.

Tenir controlats aquests factors que fan augmentar el risc i potenciar els que ens protegeixen és **fer prevenció**, l'únic mètode eficaç per prevenir o endarrerir l'aparició de la malaltia cardiovascular.

I és justament per informar la població sobre la necessitat de desenvolupar hàbits de vida saludables com a mesura de **prevenció** de les malalties del cor que GICOR (Associació Gironina de Prevenció i Ajuda a les Malalties del Cor) amb el suport de l'Ajuntament de Girona i de moltes altres entitats públiques i privades, organitza la **XIII Setmana del**

Blafruit
Equip Municipal de Promoció de la Salut
Fundació la Caixa
Hotel Carlemany



Red HERACLES
de investigació
cardiovascular



DIMECRES 7 d'OCTUBRE A LES 20h

**PRESENTACIÓ DE LA XIII
SETMANA DEL COR I CONCERT
DE PIANO, FLAUTA I ORGUE**

Esteve Zulet (flauta)
M. Àngels Pardàs (piano i orgue)
Auditori Josep Viader (Casa de
Cultura Bisbe Lorenzana)
(programa a part)

**Del 13 al 16 d'OCTUBRE, de 2/4
d'11 a la 1 i de les 4 a les 7 de
la tarda a la Pl. M. SANTALÓ**

Recinte de Gicor. **Prevenió**
(mesura de la pressió arterial,
determinació colesterol, perímetre
abdominal...) i **informació sobre
les malalties de l'aparell
circulatori**. Càlcul del risc coronari
en 10 anys aplicant les taules de
REGICOR.

**Durant aquesta setmana
s'iniciarà la campanya de GICOR
per a una alimentació sana:
BERENARS SALUDABLES a nens i
nenes d'Educació Infantil de 10
escoles de Girona**
(programa a part)

DIMARTS 13 d'OCTUBRE a les 17

Visita dels voluntaris de GICOR als
malalts de cor de l'Hospital Josep
Trueta

**DIMECRES 14 d'OCTUBRE
a les 19 h**

Taula Rodona
INSUFICIÈNCIA CARDÍACA
**Sala d'actes de Caixa Girona
C/Creu 31 de Girona**

Dra. Júlia Roure, Cardiologia
Hospital de Girona Dr. J. Trueta

Dra. Arola Armengou, Medicina
Interna Hospital de Girona Dr.
J. Trueta

Dr. Joan Cabratosa, Medicina
Familiar ABS Olot. Girona Nord

Sra. Lluïsa Garcia, Infermera
Clínica Unitat de Insuficiència
Cardíaca. Hospital de Girona Dr. J.
Trueta

**Sra. Marta Marichal i Sra. Maria
Gonzalez**, infermeres Gestores de
Casos. Atenció Primària - àmbit
Girona.

Presidirà i clourà l'acte la **Dra.
Marta Pedrerol**, Directora Serveis
Territorials de Salut de Girona

DIJOUS 15 d'OCTUBRE a les 11h

**PASSEJADA POPULAR PELS
VOLTANTS DE GIRONA**

Sortida: Punt de benvinguda al
Passeig de la Copa

DISSABTE 17 d'OCTUBRE

MARXA POPULAR a les HORTES DE
SANTA EUGÈNIA fins AL PLA DELS
SOCS.

Sortida a les 9 del matí del pavelló
d'esports de Fontajau.
Obsequi i pisolabis a tots els
assistents.

Inscripció anticipada i gratuïta a
<http://gicor.entitatsgi.cat>, enllaç
"contactar", o als telèfons
972 21 59 87, 686 85 34 20,
626 22 90 21 i el mateix dia,
½ h abans de la sortida
(programa a part)

A les 14 h

Cloenda de la SETMANA DEL COR i
DINAR DE GERMANOR, al
restaurant de l'HOTEL
CARLEMANY, Pl. Miquel Santaló.