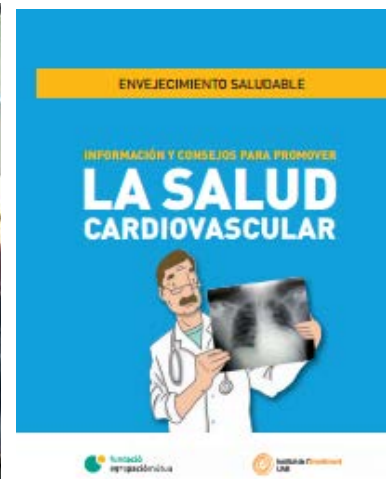


La Fundació Agrupació celebra una conferencia sobre salud cardiovascular en Mataró

El objetivo fue dar información para la prevención de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y un conjunto de recomendaciones a seguir, entre las personas mayores

Barcelona, 27 de octubre de 2017

El pasado miércoles, 25 de octubre, 60 personas acudieron al Casal de la Gent Gran de Santes-Escorxador de Mataró a las 5 de la tarde, para asistir a la conferencia sobre Prevención en Salud Cardiovascular, a cargo del Doctor Jose Miguel Baena, de CAP Marina de Barcelona.



Según el Dr. Baena, Los principales Factores de Riesgo en Salud Cardiovascular son principalmente la obesidad, la hipertensión, la diabetes tipo II y el tabaquismo.

No obstante, existen pautas y estilos de vida que ayudan a contrarrestarlos y, entre ellos, figura seguir una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea y realizar actividad física, que puede consistir en algo tan sencillo como caminar 30 minutos al día.

Estos son solo algunos de los aspectos que se abordaron en el acto que concluyó con la entrega del libro *Información y consejos para promover la Salud Cardiovascular* que forma parte de la Colección *Envejecimiento Saludable*, editada por la Fundació Agrupació, con la colaboración de la Fundació Salut i Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona.

La conferencia de ayer se inscribió dentro del Programa Formativo orientado a las personas mayores del Ayuntamiento de Mataró y bajo el convenio de colaboración que la Fundació Agrupació comparte con dicha administración.

CONTACTO CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN. Fundació Agrupació: Sandra López Lorente
alejandra.lopezlorente@gacm.es · 93 482 64 43 · www.fundacioagrupacio.es

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupació y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 380.000 asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundació trabaja sobre la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, al tiempo que apoya proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.