



LA FUNDACIÓ AGRUPACIÓ CELEBRA UNA CONFERENCIA SOBRE SALUD CARDIOVASCULAR EN MATARÓ

Noticias

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



Los principales Factores de Riesgo en Salud Cardiovascular continúan siendo la obesidad, la hipertensión, la diabetes tipo II y el tabaquismo.

Además, existen pautas y estilos de vida que ayudan a contrarrestarlos y, entre ellos, figura seguir una dieta mediterránea en la alimentación y realizar actividad física variada o que puede consistir en algo tan sencillo como caminar 30 minutos al día.

Estos son algunos de los aspectos que se abordaron en un acto que concluyó con la entrega de un libro de la temática entre los asistentes. *Información y consejos para promover la Salud Cardiovascular* es uno de los títulos de la Colección *Envejecimiento Saludable*, que edita la Fundació Agrupació, con la colaboración del Institut de l'Envel·liment 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 institución.