

Unidad de Cardiología Infantil del Hospital Medimar de Alicante.
Semana del corazón (23-29 de septiembre de 2013).
www.fundaciondelcorazon.com



Dra. Aida Hernández Blanco
Pediatra especialista en Cardiología infantil y ecocardiografía fetal
Instructor de Reanimación Cardiopulmonar Avanzada Pediátrica y Neonatal
aidanens@gmail.com
www.cardiopediatra.com

SEMANA DEL CORAZÓN

SEPTIEMBRE de 2013



POR UN CORAZÓN FELIZ

Aprovecha esta **Semana del Corazón** y enseña cada día un hábito de vida cardiosaludable a tus hij@s:

Lunes 23 de septiembre:

¡A jugar! Sustituiremos la televisión o la consola por el **parque**

Martes 24 de septiembre:

Dales una pieza de **fruta** después de las comidas

Miércoles 25 de septiembre:

Sustituye los refrescos y zumos azucarados por **agua y zumos naturales**

Jueves 26 de septiembre:

¡Hoy **cocino** yo! ¿Me ayudas? La comida preparada y precocinada contiene grasas hidrogenadas e industriales malas para la salud

Viernes 27 de septiembre:

¡¡Que no te vean **fumar** tus hijos!! Aprovecha para dejarlo tú también

Sábado 28 de septiembre:

Da un buen **paseo** (mínimo 45 minutos) y **juega** en la playa con tus hijos

Domingo 29 de septiembre (Día Mundial del Corazón):

Evita el **estrés**. Organízate la próxima semana para hacer todo lo que tienes pendiente (una cosa detrás de otra) y ayuda a tus hijos a coger esa costumbre para que no les pille el toro con los deberes y exámenes

Y COLMARLOS DE BESOS Y ABRAZOS SEGREGA ENDORFINAS PRODUCIENDO BIENESTAR Y REDUCIENDO EL ESTRÉS