

En ACARMAS nos esforzamos por ofrecer a nuestros socios y simpatizantes actividades adaptadas a nuestras condiciones físicas y acuerdos con entidades que nos ofrezcan precios reducidos.

Realizamos paseos cardiosaludables por Alorcón compartiendo experiencias y compañía y para los más habituados, nuestro grupo de senderismo te acompaña en este deporte.



Las charlas en colaboración con profesionales del Hospital nos ayudan a disponer de más información sobre nuestra enfermedad y el estilo de vida adecuado.

Las excursiones para disfrutar de nuestro entorno también forman parte de nuestras actividades, ya que favorecen el equilibrio emocional y nos permite un desarrollo más saludable.

No dudes en participar en nuestros talleres de relajación, baile en línea, de memoria, de informática, y en nuestras meriendas cardiosaludables.



- Puedes informarte de nuestras actividades en nuestra web www.acarmas.org
- Ponte en contacto con nosotros enviándonos un email a nuestra cuenta acarmas.asociacion@gmail.com
- Visítanos en nuestra sede de calle **Timanfaya 15-31**, en el **Centro de Asociaciones de la Salud, despacho 19** de Alorcón CP 28924 Madrid, donde te atendemos:
 - martes y jueves de 10 a 11 h
 - miércoles de 18 a 19 h.
- Nuestro teléfono **620 070 243**

AGRADECEMOS EL APOYO DE NUESTROS PATROCINADORES Y COLABORADORES:

- Ayuntamiento de Alorcón.
- Hospital Universitario Fundación Alorcón.
- Clínica de la Universidad Rey Juan Carlos.
- Gráficas Horcajada.
- Grupo Alfesp.



Ayuntamiento de Alorcón



Hospital Universitario Fundación Alorcón

Comunidad de Madrid



Clínica **Ü**iversitaria
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

ASOCIADOS A LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



**En Acarmas
ponemos nuestro
corazón para
cuidar el tuyo**

La Asociación

Asociación Cardiosaludable Madrid Sur

ACARMAS



Se fundó el día 21 de mayo de 2014 por un grupo de pacientes que asistían al programa de rehabilitación Cardíaca en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón.

Desde su nacimiento y así se recoge en los estatutos, la propuesta principal es acercar a los enfermos cardiovasculares un estilo de vida saludable, así como orientarles en los primeros momentos de su enfermedad tanto a ellos como a sus familiares, de forma que sean capaces de gestionar los “miedos” y favorecer su empoderamiento.

Concienciar y promover acciones preventivas entre el resto de la población es otro de nuestros objetivos.



Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son las que afectan al corazón y vasos sanguíneos.

La enfermedad coronaria es provocada por un inadecuado suministro de sangre al corazón, y sus consecuencias fundamentales son:

- Infarto de miocardio
- Ictus cerebral

Sabemos que hay factores que aumentan el riesgo, algunos no se pueden controlar (edad, sexo, antecedentes) pero otros si son controlables y **debemos actuar sobre ellos** (colesterol, presión arterial, glucosa, tabaquismo, peso).

La recomendación más importante que podemos hacer es la práctica diaria de ejercicio, con 30 minutos al día podemos ayudar a controlar el peso, los niveles de colesterol, la glucosa, etc. fortaleciendo y cuidando a nuestro corazón.

di SI a las buenas compañías



y NO a los malos hábitos



Únete a nosotros

No dudes que con nosotros será mucho más fácil adoptar unos correctos hábitos de vida cardiosaludable. Rellena y firma este boletín para formar parte de este ilusionante proyecto.

Nombre		
Apellidos		
DNI		
Fecha nacimiento		
Dirección		
Localidad	C.P.	
Provincia	País	
Profesión		
Grado de discapacidad reconocido:		
Teléfono fijo		
Teléf. móvil		
e-mail		

De acuerdo en el nuevo Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) de 28 de mayo 2018 te informamos que tus datos personales serán incorporados y tratados en un fichero titularidad de la Asociación Cardiosaludable Madrid Sur - ACARMAS - con domicilio social en calle Timanfaya, 15-31 despacho 19, 28924 Alcorcón - Madrid. (inscrito en la AEPD código 2171862298) con la única finalidad de mantenerle al corriente de nuestras campañas y de las actividades de la asociación. Puedes ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, en relación a los datos que nos ha facilitado, por escrito a la dirección anteriormente indicada, adjuntando fotocopia de su DNI.

- Acepto las condiciones expresadas en el aviso legal del RGPD.
- Solicito mi inclusión en los grupos de wasap de Acarmas.
- Autorizo el uso de mi imagen en las publicaciones de Acarmas.

Fecha y firma del nuevo socio:

Te informamos que la cuota anual actual es de € pudiendo ser modificada en el futuro por la Asamblea de socios.