



ALFHA

**Invierte en una vida saludable,
asegura tu calidad
de vida futura.**



Kardia

APRENDE A PREVENIR UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y A REDUCIR SUS EFECTOS

Los problemas de corazón son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Tanto si has tenido alguna enfermedad cardiovascular como si quieres aprender a prevenirla hay que tomar medidas antes de que sea tarde.

¿Qué se consigue con Kardia?

El objetivo de **Kardia** es aprender a mejorar y mantener la salud del corazón y del sistema circulatorio para prevenir o tratar enfermedades cardiovasculares, reduciendo al mismo tiempo la probabilidad de desarrollarlas y el riesgo de complicaciones futuras.

Un programa donde el estilo de vida, la alimentación, el ejercicio físico, el uso de medicamentos, el entorno social-laboral y el apoyo emocional y psicológico son elementos imprescindibles a tener en cuenta para afrontar dicha situación de forma integral.

¿Qué incluye el programa?

Con **Kardia** se realizan varias sesiones con diferentes profesionales de la salud, en las que se enseñan las claves necesarias para identificar los cambios y procesos de los trastornos cardiovasculares y la forma de prevenirlos desde la primera sesión. A través de un programa diseñado y personalizado, se tiene acceso a profesionales que abordan la salud del corazón como un concepto integral donde cuerpo y mente se benefician de un tratamiento global.

1
Sesiones de
cardiología
integrativa

2
Sesiones
de nutrición

3
Sesiones de
preparación
física

4
Sesiones
de coaching

Sesiones de cardiología integrativa

En las sesiones de cardiología integrativa un especialista médico analizará el historial médico y valorará la situación clínica actual, analizando los resultados de los tratamientos seguidos hasta el momento y los resultados que arrojan los cuestionarios sobre la situación cardiovascular.

En estas sesiones el especialista expondrá los principales factores de riesgo que inciden en el día a día y las recomendaciones clínicas que ayudan a mejorar la situación de partida. Asimismo, haremos hincapié en los hábitos que se deben generar para asegurar una mejor calidad de vida.



Sesiones de nutrición

En las sesiones con un nutricionista clínico se ahondará en el proceso de explicar en qué consiste una alimentación cardiosaludable, revisando qué alimentos deben de integrarse en la dieta diaria y cuales deben ser eliminados de la misma. Se revisarán también las formas de cocinado, los horarios y los hábitos nutricionales familiares.

En estas sesiones el especialista trabajará con el paciente para inculcar el hábito de una alimentación cardiosaludable buscando la manera de ayudar a implementarla según la situación específica de cada caso.



Sesiones con un entrenador físico

En las sesiones con el entrenador especializado en salud del corazón explicaremos la importancia de evitar el sedentarismo y la importancia de trabajar el ejercicio físico de manera regular, así como las alternativas de ejercicios de rehabilitación cardíaca. Se le da un claro enfoque educativo donde se trata de mejorar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad para realizar actividades diarias y reducir el riesgo de futuras complicaciones.

En estas sesiones el entrenador diseñará un plan personalizado con una rutina de ejercicios útiles para cada caso clínico, una periodicidad recomendada de los mismos y una explicación con las particularidades que se deben tener en cuenta a la hora de practicarlos.



Sesiones con un coach

En estas sesiones, el coach abordará la gestión del estrés y el manejo de las emociones como elementos clave a tener en cuenta a la hora de desarrollar patologías cardiovasculares.

La mala gestión de algunas emociones puede tener un impacto significativo en la salud del corazón y en la recuperación de enfermedades cardiovasculares.



¿Cuánto tiempo dura el programa?

El programa de **Kardia** tiene 2 modalidades: mensual y trimestral.

El programa mensual tiene una duración de 4 semanas. En él se recibe una aproximación de todo el conocimiento anterior a través de una única sesión con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Este programa está pensado para personas que ya conocen las técnicas y cuidados necesarios ante patologías o trastornos coronarios y que únicamente necesitan reforzar y repasar hábitos ya establecidos para prevenir patologías genéticas.

El programa trimestral, con sesiones semanales, ahonda mucho más profundamente en el concepto de la salud cardiovascular, a través de un estudio analítico de biomarcadores y de 3 sesiones con cada uno de los profesionales mencionados anteriormente. Está pensado para personas que, tras un accidente cardiovascular o con un alto porcentaje de riesgo cardiovascular, quieren empezar a cuidar su corazón de forma consciente y asegurar una calidad de vida presente y futura.

¿Qué se consigue al hacer este programa?

El objetivo integral de este programa es comprender que los problemas de corazón no se reducen intrínsecamente a problemas de dicho órgano. Los problemas cardiovasculares, como cualquier otro proceso fisiológico del cuerpo humano, están constituidos por numerosos factores que van agravando la situación lentamente cuando no se tienen en cuenta. Para conseguir el equilibrio y encontrar la salud cardiovascular hay que adquirir una visión integral del cuerpo humano.

¿Quieres (tú o cualquier familiar tuyo) dejar de vivir sin miedo ante la posibilidad de sufrir un ictus, un infarto, una angina o cualquier otro accidente cardiovascular? Si la respuesta es sí, **Kardia** es la solución.

¿Cuánto cuesta este programa?

La duración y sesiones de los programas se definen tras rellenar el cuestionario y realizar la primera cita con el especialista.

Una vez realizada esta sesión gratuita podremos dar un presupuesto totalmente personalizado y sin compromiso.



Kardia



ALFHA