

CELEBRANDO EL MES DEL CORAZÓN

Ama tu corazón, igual que nosotros.



Actividades del Mes del Corazón

Exercise Challenge 2019

Este programa de ejercicio gratuito de 4 semanas se llevara a cabo desde el 4 de febrero hasta el 3 de marzo. El programa está diseñado para promover un estilo de vida saludable y animar a las personas hacer ejercicio aeróbico frecuentemente. Hay que mantener un corazón saludable. Gane premios! Para más información visite svmh.com/challenge.

Ask The Experts

El corazón de la atención medica innovadora

Vea por sí mismo lo que sucede cuando una llamada al 911 lanza un equipo cardiaco a la acción. Nuestro evento *Ask The Experts* del mes del corazón lo transportara dentro de un quirófano para presentar nuevos procedimientos innovadores y el camino hacia la recuperación.

Jueves, 21 de febrero

5:30 pm recepción, seguido por la presentación 5 Lower Ragsdale Drive, Ryan Ranch, Monterey Este evento comunitario y gratuito incluye pruebas de presión arterial, información sobre salud y bienestar, expertos destacados, aperitivos, regalos y más. Habrá traducción al español. Llame al 831-759-1890 o regístrese en línea visitando svmh.com/asktheexperts

Mended Hearts

Mended Hearts es el grupo de apoyo cardiaco más antiguo del país que ofrece un modelo de apoyo respaldado por médicos para ayudar a los pacientes, familiares, y cuidadores.

Martes, 19 de febrero; 6:00pm-7:30pm

SVMHS, 450 E. Romie Lane, Salinas
Downing Resource Center, edificio de estacionamiento de autos, salones B y C
Orador invitado: Kanae Mukai, MD
Topic: Su corazón y el medio ambiente
Para más información llame al 831-755-0772.

Walk With A Doc

Únase a nuestros médicos en una caminata y charla mensual que inspirará e informará

Sábado 23 de febrero; 9:00am

Fort Ord National Monument, Badger Hills Trailhead
Médico: Kanae Mukai, MD

Tema: Enfoques holísticos y de estilo de vida para la salud del corazón

Para más información y para reservar su puesto, llame al Health Promotion Department al 831-759-1890.

“Go Red for Women”

Compre un broche de vestido rojo que cuesta \$5 para apoyar la batalla contra la enfermedad cardiovascular, la principal causa de muerte entre las mujeres y podrá usar jeans para trabajar cada viernes durante el mes de febrero. Los broches estarán a la venta en la cafetería el 31 de enero y el 1 de febrero entre las 11:30am y la 1:00pm. Pueden comprar los broches durante todo el mes en el Cardiovascular Diagnostic Outpatient Center (CDOC) 5 Lower Ragsdale en Ryan Ranch, CDOC en el 230 San Jose Street, SVMH Cardiology Department, en la oficina de Sr. Admin Director/ Cardiovascular (nivel de sótano cerca de Engineering Department), en la oficina de Volunteer Services y en el Cardiac Wellness Center.

February Red Hat Campaign

Cada bebé que nace en el SVMH durante el mes de febrero ira a casa con una gorra roja tejida a mano cortesía de nuestros voluntarios y del American Heart Association Little Hats Big Hearts Campaign.

Fechas importantes:

Enero 31 y febrero 1:

Compre su broche rojo

Febrero 1:

Día nacional de vestirse de color rojo

Febrero 1, 8, 15 y 22:

Día de jeans al comprar broche rojo

Febrero 4 - marzo 3:

Exercise Challenge 2018

Febrero 10-16:

Semana de rehabilitación cardíaca

Febrero 10-16:

Semana profesional cardiovascular

Febrero 15:

Almuerzo Go Red for Women Luncheon

Febrero 19:

Junta de Mended Hearts; orador: Kanae Mukai, MD

Febrero 21:

Evento *Ask The Experts*

Febrero 23:

Caminata Walk With A Doc
Médico: Kanae Mukai, MD
Tema: Enfoques holísticos y de estilo de vida para la salud del corazón



Salinas Valley Memorial Healthcare System

svmh.com/heartmonth