

Quienes somos

Con la denominación de "Orión: Asociación de Trasplantados, Donantes y Cardíacos de Algeciras", constituimos una asociación sin ánimo de lucro. Nuestros fines principales son:

- ✓ Defender y mejorar la calidad de vida de las personas trasplantadas.
- ✓ Informar a enfermos y familiares.
- ✓ Dar respuesta a los problemas propios de los enfermos (cardíacos, renales y de fibrosis quística), trasplantados, discapacitados, y personas en estudio y lista de espera de donación.
- ✓ Gestionar programas como visitas a enfermos de hemodiálisis, realizar cursos para los familiares y para los beneficiarios de la asociación, dar ayuda y apoyo psicológico a todas aquellas personas que se acerquen a nosotros en busca de consejo y orientación.
- ✓ Fomentar y sensibilizar sobre la importancia de las donaciones.



CONSEJERIA DE PRESIDENCIA

Pueden encontrarnos

SEDE SOCIAL EN EDIFICIO MERCADO
ENTREPLANTA ENTRE 3ª Y 4ª PLANTA, PLAZA
NUESTRA SEÑORA DE LA PALMA 11201
ALGECIRAS APARTADO DE CORREOS 1133
TELEFONO 956633930 MOVIL 637744994 —
Algeciras@trasdocar.org.

CUIDA TU CORAZÓN



Sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible a los ojos. (Antoine de Saint-Exupéry)



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

Las enfermedades cardíacas es un problema que nos puede afectar a todos.

Existen formas distintas de la enfermedad cardíaca. La causa más común es el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que suministran sangre al propio corazón. A esto se le llama enfermedad de las arterias coronarias y se desarrolla lentamente. Es la causa más importante por la cual las personas sufren infarto.

Otros tipos de problemas cardíacos pueden ocurrir en las válvulas del corazón, o el corazón puede no latir bien a causa de una insuficiencia cardíaca.

COMO REDUCIR LOS FACTORES DE RIESGO.

Usted puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca tomando medidas como:

- ❖ Controlar la presión arterial.
- ❖ Disminuir su colesterol.
- ❖ No fumar.
- ❖ Hacer suficiente ejercicio.

COMO RECONOCER UN ATAQUE AL CORAZÓN.

Los ataques al corazón también reciben el nombre de ataque cardíaco e infarto.

Un ataque al corazón ocurre la mayoría de las veces cuando un coágulo en la arteria coronaria bloquea el suministro de sangre y oxígeno al corazón. Con frecuencia conduce a latidos cardíacos irregulares (arritmias) que causan una disminución importante en la función de bombeo del corazón.

Muchas personas tienen daños cardíacos permanentes o mueren por no obtener ayuda inmediatamente. Es importante conocer los síntomas y llamar al 911 si alguien lo presenta. Estos síntomas incluyen:

- ❖ Molestias en el pecho: presión, opresión o dolor.
- ❖ Falta de aire.
- ❖ Molestia en la parte superior del cuerpo: brazos, hombro, cuello, espalda.
- ❖ Náuseas, vómitos, vértigo, mareos, sudoración.



ALIMENTOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE.

- ❖ Los alimentos beneficiosos para el corazón son: ajo, aceite de oliva, col, zanahoria, apio, alcachofas, calabazas, remolachas, soja, judías, alubias, lentejas y otras legumbres, nueces, avena, perejil, manzana y el pescado azul.
- ❖ Los alimentos desaconsejados son: alimentos con grasas saturadas (carnes rojas, vísceras de animales, embutidos, mariscos, huevos y pastelería, leche completa y sus derivados, aceites vegetales saturados, alcohol); alimentos con sal (alimentos cárnicos curados, salazones de pescado, semillas y frutos secos salados, pan con sal, alimentos vegetales en conserva, conservas de pescado con sal); alimentos ricos en azúcares refinados (alimentos de pastelería, bollería, caramelos, chocolate, bebidas azucaradas); la cafeína (café con cafeína, bebidas con cola y el té).