RE-LATE Asociación de pacientes de rehabilitación cardiaca de Aragón

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

RE-LATE tiene como objetivo crear un entorno que favorezca que las personas con enfermedades cardiacas mantengan un estilo de vida saludable, aumentando así sus posibilidades de recuperación y reduciendo el riesgo de recaídas. En definitiva, busca mejorar su calidad de vida mediante la promoción de hábitos saludables.

RE-LATE impulsa un estilo de vida cardiosaludable. Formamos, educamos, activamos y motivamos para que el cambio hacia nuevos hábitos sea una realidad, tanto en el presente como a largo plazo.

Para la planificación de sus Programa, RE-LATE se apoya en las directrices del Servicio de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Real Nuestra Señora de Gracia del SALUD, con intervenciones centradas en 4 áreas:

- **Ejercicio Físico**, oferta variada y propuestas individuales, adaptadas a las necesidades de pacientes cardiacos, pautadas y supervisadas por profesionales especializados.

- **Nutrición**, asesoramiento, formación y talleres que favorezcan una alimentación adecuada.

- **Bienestar emocional,** terapias, charlas y talleres orientados a promover el equilibrio personal.

- **Formación,** conocer la enfermedad, sus factores de riesgo, la medicación y las virtudes de los hábitos saludables son esenciales para afrontar el reto de rehabilitación.

RE-LATE aporta la vitalidad y el empuje que se necesita para disfrutar de una vida centrada en lo importante: VIVIR.

Puedes conocer más detalles de **RE-LATE** en su web: www.re-late.es, también por teléfono: 876719667 o presencialmente en sus oficinas: C/ Isla Graciosa 7 en horario de oficina los martes.

Además, puedes solicitar información, consejos o asesoramiento profesional en torno al ejercicio físico más apropiado para ti a través del mail: ejercicio@re-late.es

"Juntos latimos más fuerte y mejor"

Contacto

Joaquín Vicente Ariño - 633103050 - jvicentea@yahoo.es

Fecha de última actualización del recurso

22/05/2026

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Isla Cristina 7 50015 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España
Calle isla Critina 7 50015 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://re-late.es/

Imagen del Recurso

