

# 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](http://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](mailto:ejercicio@re-late.es)

*“Juntos latimos  
más fuerte y mejor”*

## Contacto

Joaquín Vicente Ariño - 633103050 - [jvicentea@yahoo.es](mailto: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



