

Cristiana Valerio

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Specialista cardiologica STUDIO POLISPECIALISTICO DABBALA'

– BRESSO (MI) - Bresso, MI

11/2007

- Esami diagnostici non invasivi (in particolare Ecocardiogrammi)

CONTATTI

Sesto San Giovanni MI (+39) 338-8783945

cristiana.valerio@virgilio.it 02/05/1976

B

Cardiologo convenzionato CASA COMUNALE DI BRESSO – ASST NORDMILANO - Bresso

03/2023 - 08/2026

- Tempo indeterminato.
- Visite specialistiche cardiologiche ambulatoriali + ECG (5h. settimanali)

Cardiologo convenzionato OSPEDALE BASSINI – ASST NORDMILANO

03/2023 - Ad oggi

- Tempo indeterminato.
- Ecocardiogramma CD (3h. settimanali)

PROFILO PROFESSIONALE

Professionista competente in Microsoft Office e social media, dotata di empatia e capacità di ascolto. Certificata in analisi epigenetica per il benessere cellulare, con un approccio sistemico alla salute. Innovativa nel valutare e sostenere i pazienti anche attraverso tecniche di gestione dello stress.

COMPETENZE

- Microsoft Word
- Microsoft Excel
- Microsoft Powerpoint
- Microsoft Outlook
- Social media
- Capacità di ascolto
- Sostegno ai pazienti
- Valutazione dei pazienti
- Empatia
- Nel corso degli anni ho frequentato un Corso di Medicina Sistemica per un approccio globale alla salute che valuta l'essere umano come un sistema complesso in costante interazione con l'ambiente.

- Ho conseguito certificazione c/o S Drive Academy nel 2024-2025, un approccio innovativo che a partire da un campione di bulbi di capello fornisce un'analisi epigenetica per screenare diversi indicatori di benessere cellulare (stress ossidativo ed infiammazione) e nutrizionale (vitamine, minerali, aminoacidi ed acidi grassi essenziali).
- Sono sempre stata convinta che il medico del futuro non userà solo farmaci ma polarizzerà il paziente sul prendersi cura di sé ogni giorno, con piccole sane abitudini, un'alimentazione sana, la pratica costante di attività fisica, dedicarsi del tempo per ciò che ci fa stare bene e conoscere ed implementare tecniche di gestione dello stress basate soprattutto sulla respirazione. Lo stress ha infatti un ruolo importante nell'infiammazione cronica, minimo
-

Cardiologo convenzionato OSPEDALE SESTO S. GIOVANNI E OSPEDALE BASSINI CINISELLO – ASST NORDMILANO - Sesto S.

Giovanni, Cinisello 07/2014 - 08/2026

- Tempo indeterminato.
- Visite specialistiche cardiologiche ambulatoriali + ECG (26h alla settimana)

Cardiologa convenzionata PRESIDIO PONTELAMBO (CO) – AZIENDA OSPEDALIERA SANT'ANNA - COMO - Pontelambo, CO 12/2011 - 02/2023

- Tempo indeterminato.
- Visite specialistiche cardiologiche ambulatoriali (8h. settimanali)

Cardiologo libero professionista CENTRO POLISPECIALISTICO IL SOLE – CINISELLO BALSAMO (MI) - Cinisello Balsamo, MI 01/2014 - 01/2016

- Collaborazione per visite specialistiche cardiologiche ed ECG Ecocardiogramma CD

Cardiologa convenzionata PRESIDI DI MARIANO COMENSE – A.O. SANT'ANNA - COMO - Mariano Comense, CO 01/2011 - 01/2014

- Visite specialistiche cardiologiche (16h. settimanali)

Cardiologo libero professionista ISTITUTO AUXOLOGICO – MEDA (MI) - Meda, MI 01/2008 - 01/2013

- Attività ambulatoriale, visite specialistiche cardiologiche, lettura ECG
- Attività strumentali (Ecodoppler cardiaci e test da sforzo al cicloergometro)

Borsista CENTRO TRASFUSIONALE – POLICLINICO MILANO - Milano

06/2007 - 09/2008

- Attività ambulatoriale con esecuzione visite specialistiche cardiologiche
- Lettura Holter ECG e monitoraggi ambulatoriali della PA

Guardie mediche POLO GERIATRICO RIABILITATIVO – CINISELLO BALSAMO (MI) - Cinisello Balsamo, MI 04/2003 - 07/2003

- Guardie mediche diurne e notturne

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

CORSO FORMAZIONE TRIENNALE IN MEDICINA GENERALE

Ospedale San Gerardo di Monza - Monza, 01/2011

comune denominatore di molte malattie. Ho approcciato alcune tecniche di gestione dello stress, in particolare ho fatto un corso di coerenza cardiaca e un corso per poter tenere lezioni di yoga della risata. Sia la coerenza cardiaca che lo yoga della risata sono infatti indicate dalla federazione francese di cardiologia come tecniche per ridurre lo stress in prevenzione primaria.

- Mi sono focalizzata sulla prevenzione cardiovascolare nella donna:
- - Ho partecipato a giornate sulle medicina di genere patrocinate da Onda in collaborazione con Asst Nord Milano (in particolare con la referente Dott Belay)
- -Ho presentato un progetto in Regione, VAL. GO: nel cuore delle donne, per lo screening della patologia cardiovascolare nella donna in una fascia di età tra il menarca e la menopausa per far emergere i fattori di rischio sesso specifici, identificare queste donne, consapevolizzarle e trattarle al meglio.

Specializzazione: Cardiologia

Università degli studi di Milano - Milano, 11/2007

LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA

Università degli Studi di Milano - Milano, 01/2001

Media dei voti: 110/110

DIPLOMA DI MATURITÀ' SCIENTIFICA

Liceo Scientifico Enrico Fermi di Bari - Bari, 01/1994

Media dei voti: 60/60

COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Dal 2022 Segretario Regione Lombardia dell'ANCE (Associazione Nazionale Cardiologi Extraospedalieri)

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida : B Avvalendomi delle disposizioni di cui all'art. 46 del D.P.R. 445/2000, consapevole delle pene stabilite per le false attestazioni e mendaci dichiarazioni previste dal codice penale e dalle Leggi speciali in materia, dichiaro che le informazioni riportate nel presente curriculum vitae corrispondono a verità.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: ITALIANO: Altre lingue: INGLESE:

SPECIALIZZAZIONE IN CARDIOLOGIA

- Università degli Studi di Milano – Voto 70/70
- Presentazione: Laureata in medicina e chirurgia con specializzazione in cardiologia e medicina generale.

HOBBY E INTERESSI

Mi piace scrivere. In passato ho collaborato pubblicando qualche articolo medico sulla rivista Corriere Medico.

Segretario regionale dell'ANCE (associazione Nazionale Regione Lombardia) dal 2022

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali