

# Actividad educativa Semana del Corazón

**“Me hace sentir bien, le hace bien a mi corazón.  
Hacé tu promesa de corazón”.**

Área temática: Salud cardiovascular.

Tema: Hábitos saludables

Población: Dirigido a los usuarios que se encuentran en la sala de espera del servicio de Medicina General del Centro de Salud Cerro

Objetivo general:

- Sensibilizar e informar sobre las enfermedades cardiovasculares.
- Fomentar el empoderamiento de estilos de vida saludables.

Objetivos específicos:

- Brindar información sobre alimentación saludable y realización de actividades físicas, para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Orientar a los usuarios en los servicios que brinda el Centro de Salud.
- Informar sobre instituciones donde se lleven a cabo actividades físicas.

Lugar: Sala de espera del servicio de medicina general del Centro de Salud Cerro.

Tiempo estimado: 30 min.

Fecha: 24 al 30 de setiembre de 2018

Hora: 16 horas.

Recursos humanos: Lic. en Enf. asistencial, Aux. de Enf, Médico, estudiante de la Especialidad.

Recursos materiales: mesas, sillas, carteles, folletos, marcadores, cartulinas.

Metodología:

En la apertura se realizará la presentación del equipo de trabajo y se informará los que se llevará a cabo.

Durante el desarrollo se brindará información sobre estilos de vida salubre y la importancia del empoderamiento de los mismos, como ser alimentación saludable, realización de actividades físicas y controles de salud, también se informará sobre los factores de riesgo cardiovasculares y los servicios que brinda el Centro de Salud y/o otras instituciones.

Como cierre se entregará folletería sobre dichos contenidos.

Para evaluar se realizarán preguntas si comprendieron los contenidos brindados y se evacuarán dudas.

## Bibliografía

-Ferrer, L., Alfonso, K., Bonet, M., Guerra, M., Rodríguez, M., Díaz, G. Intervenciones comunitarias contra enfermedades crónicas no transmisibles en el consejo popular “Dragones”. Revista Cubana Salud Pública. 2006; 32(3). [Sitio en la Internet]. [Consultado 24 de Julio de 2018]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300009)

-Comisión honoraria para la salud cardiovascular. Montevideo: Cardiosalud Hipertensión Arterial. [Sitio en Internet]. [Consultado 24 de Julio 2018]. Disponible en:

<http://www.cardiosalud.org/corazon-y-salud/factores-de-riesgo/hipertension-arterial>

-Comisión honoraria para la salud cardiovascular. Montevideo: Estrategias culinarias para combatir la hipertensión arterial. [Sitio en Internet]. [Consultado 24 de Julio 2018].

Disponible en:

<http://cardiosalud.org/corazon-y-salud/estilo-de-vida-y-salud/estrategias-culinarias-para-combatir-la-hipertension-arterial>

-Comisión honoraria para la salud cardiovascular. Montevideo: Folleto de Hipertensión Arterial. [Sitio en Internet]. [Consultado 24 de Julio 2018]. Disponible en:

<http://www.cardiosalud.org/files/documents/folleto-hipertensionarterial2013.pdf>

## Anexo

### Semana del Corazón 2018

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular lanza la 27ª Semana del Corazón en Uruguay que se celebra del **24 al 30 de setiembre de 2018**. La campaña nacional tiene como objetivo sensibilizar e informar sobre las enfermedades cardiovasculares y fomentar estilos de vida saludables.

Las enfermedades cardiovasculares, son el principal componente de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), y responsables del 27% de las muertes en Uruguay.

La Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation), propone como lema para el Día Mundial del Corazón, este 29 de setiembre, “mi corazón, tu corazón” centrándose en el cuidado de nuestro propio corazón y en el corazón de las personas que nos rodean. Por eso la campaña de Semana del Corazón se centrará en hacer una **promesa de corazón** para transformar tus deseos e intenciones en acciones y a la vez motivar a los que te rodean, esta promesa debe hacer sentir bien a uno mismo y por lo tanto al corazón, debe ser sencilla o que requiera de mucha voluntad, pero con la cual uno pueda comprometerse para generar una diferencia en la vida, como por ejemplo:

**Individualmente:** ser más activo, no fumar o comer más sano (menos sal y azúcar, más frutas, verduras y agua). Además alentar a los que tengo a mi lado a hacer lo mismo con el ejemplo. El corazón es el motor de la vida, de las actividades, permite reír, disfrutar, cuidarte y cuidar a los demás.

**Desde los equipos de salud:** se podrán salvar más vidas al informar a las personas sobre los riesgos cardiovasculares, orientar y acompañar en los cambios de comportamiento considerando cada realidad y en cada oportunidad estimular la acción. Generar en la consulta o la sala de espera, oportunidades de reflexión y compromiso hacia la adopción de estilos de vida saludables. Recomendamos organizar intervenciones en grupo para el abordaje terapéutico de enfermedad crónicas.

Además el equipo de salud tiene la oportunidad de influenciar cambios de conductas al motivar a los demás con el ejemplo.

**Como tomador de decisiones:** apoyar e implementar acciones para el combate de las Enfermedades No Transmisibles. Promover ambientes saludables en el que las acciones y decisiones a favor de la salud sean las más fáciles de tomar.

# Afiches y folletos

**NOS HACE SENTIR BIEN**

LE HACE BIEN A NUESTRO CORAZÓN

HACÉ TU PROMESA DE CORAZÓN

24 al 30 de setiembre 2018

**Semana del Corazón**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular | Organización de la Salud | Hospital de la Salud | www.semanadelcorazon.com.uy

ME HACE SENTIR BIEN

LE HACE BIEN A MI CORAZÓN

HACÉ TU PROMESA DE CORAZÓN

24 al 30 de setiembre 2018

**Semana del Corazón**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular | Organización de la Salud | Hospital de la Salud | www.semanadelcorazon.com.uy

**NOS HACE SENTIR BIEN**

LE HACE BIEN A NUESTRO CORAZÓN

HACÉ TU PROMESA DE CORAZÓN

24 al 30 de setiembre 2018

**Semana del Corazón**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular | Organización de la Salud | Hospital de la Salud | www.semanadelcorazon.com.uy

HACÉ TU PROMESA DE CORAZÓN

24 al 30 de setiembre 2018

**Semana del Corazón**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular | Organización de la Salud | Hospital de la Salud | www.semanadelcorazon.com.uy

ME HACE SENTIR BIEN

LE HACE BIEN A MI CORAZÓN

HACÉ TU PROMESA DE CORAZÓN

24 al 30 de setiembre 2018

**Semana del Corazón**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular | Organización de la Salud | Hospital de la Salud | www.semanadelcorazon.com.uy

**Ser activo te levanta**

Un estilo de vida activo tiene grandes beneficios para el corazón y la salud. Todo movimiento cuenta y suma, te vas a sentir y ver mejor.

Buz Argaña 2288 | Teléfono: 24972776 | Fax: 24913929  
info@cardosalud.org | www.cardosalud.org

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

**alimentación saludable**

Una alimentación cardiosaludable incluye una gran variedad de alimentos de buena calidad nutricional que le brindan al cuerpo lo que necesita para sentirse bien. ¡Cuida tu salud todos los días!

Buz Argaña 2288 | Teléfono: 24972776 | Fax: 24913929  
info@cardosalud.org | www.cardosalud.org

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

**TU CORAZÓN TIENE RAZÓN**

Las mujeres somos excelentes cuidadoras de los cuidados de niños, padres, amigos. Aprendamos a cuidar también el nuestro.

**NO TE POSTERQUES** | **TU EJEMPLO** | **CUIDA TU CORAZÓN**

Desempeñamos muchos roles: en el hogar, en la familia, en el trabajo. Tu tiempo vale mucho. Sumá valor para tu bienestar. Cuidá tu corazón. No te postergues.

Somos ejemplo de nuestros niños: adoptemos hábitos saludables, enseñemos a abandonar conductas perjudiciales para la salud cardiovascular.

Modificar conductas de riesgo puede sentirse como una pérdida, pero porés elegir nuevos gustos, placeres o preferencias que cuiden tu corazón.

www.cardosalud.org

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular