



La Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (SUHA) convoca una vez más, a sumarse a las actividades de la

**5ª Semana de la Hipertensión Arterial
del 16 al 21 de mayo 2011
y al Día Mundial de la Hipertensión Arterial
17 de mayo 2011**

Con este motivo invita a la comunidad a participar activamente en la celebración la 5ª Semana y del Día Mundial de lucha contra la hipertensión arterial.

**¡Conoce tus números de presión arterial ideal!
Y... "Sacale sal a tu vida!"**

son el marco de referencia para planificar actividades a todo nivel; institucional o no, sector público y privado pertenecientes o no al ámbito de la salud. La salud, su promoción y prevención es responsabilidad de todos; trabajadores de la salud, de la enseñanza, maestros, profesores y alumnos de institutos de enseñanza en todos sus niveles y categorías, instituciones deportivas, oficinas públicas o privadas, instituciones del Estado, medios de comunicación, etc. Por ello exhortamos a participar, emprendiendo acciones vinculadas a ello, sensibilizando, educando e informando acerca de la importancia de **conocer los valores de presión arterial, midiéndola**, dato indispensable para la prevención, detección y control de la hipertensión arterial.

El 34% de los uruguayos adultos y el 2% de los niños tienen una hipertensión arterial. Existen muchas personas que desconocen esta condición. El riesgo se incrementa con el aumento de la presión arterial, aún en los rangos de "normalidad". Esta enfermedad se relaciona directamente con la incidencia del ataque cerebrovascular (ACV), primera causa de muerte en adultos de nuestro

país, con la enfermedad cardíaca y la enfermedad renal crónica que condena al 17 (i)% de la población uruguaya a diálisis crónica.

La medida de la presión arterial es la herramienta que permite disminuir la morbimortalidad cardiovascular.

Por qué una campaña de reducción excesivo del consumo de sal?

“Sacale sal a tu vida!”

Desde hace más de tres décadas, se ha reconocido al consumo excesivo de sal, como factor de aumento de la media de presión arterial en las sociedades desarrolladas y determinante de la aparición más temprana de hipertensión arterial, al difícil control de la presión en los diagnosticados y tratados, así como factor de daño directo a del corazón, cerebro y riñón independientemente de la hipertensión arterial.

En Uruguay, el consumo de sal es alto, equiparable al de países desarrollados, 17-18 g por día. La OMS recomienda reducir a 6g/día. Pequeñas reducciones del consumo en la población, tienen impacto ostensible en la disminución de la prevalencia de hipertensión arterial, ataque cerebrovascular, enfermedad del cardíaca y renal.

La SUHA invita a sumarse a esta campaña a nivel nacional, orientada a promover la frecuente “medida de la presión arterial” que permita conocer los valores de la misma, y difundir los beneficios de la reducción del “consumo excesivo de sal” en la población.

Quienes se sumen a ella, pueden comunicarse por más información con SUHA. Las actividades planificadas y desarrolladas en su institución, club, barrio escuela, etc., pueden comunicarse a nuestra secretaría via mail a secretariasuha@personas.com.uy para incorporar las mismas al **“Programa Nacional de Actividades de la 5ª Semana de la Hipertensión Arterial”** a efectos de darle difusión a través de la web de SUHA, los medios masivos de comunicación y otros. A su vez ellas se comunicarán a la Liga Mundial de Hipertensión figurando entre los países adherentes participantes en el mundo con acciones específicas.

INSTRUCTIVO AYUDA PARA PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES

Ud. puede organizar actividades de promoción de salud y prevención de la HA durante la semana vinculada al Día Mundial de la Hipertensión Arterial.

- Celebrar la "Semana de la Hipertensión Arterial" permite realizar una revisión acerca de nuestro estilo de vida perjudicial y promover cambios, por conductas u opciones saludables.
- La Semana de la Hipertensión Arterial no debe ser considerada solamente como un acto conmemorativo, sino como una oportunidad para la acción.
- Puede ser el inicio para promover y liderar acciones que mejoren la calidad de vida, en los servicios de salud locales, en los lugares de trabajo, en los centros de enseñanza, de recreación y muchos otros.
- Este año se enfatizan el control de la presión arterial para conocer nuestros valores y saber a cuanto estamos del valor de presión ideal y de la campaña de reducción del consumo excesivo de sal.

PASOS PARA PLANIFICAR LA 5º SEMANA DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

- Procurar establecer lazos de cooperación con instituciones, organizaciones y fuerzas vivas de cada localidad.
- Seleccionar actividades con objetivos bien definidos promoviendo un compromiso a mediano y largo plazo.
- Preparar un calendario de planificación con actividades y responsabilidades específicas.
- Evaluar las metas propuestas.
- Documentar las actividades desarrolladas, las que pueden ser elevadas a la SUHA para difusión desde de su sitio web y hacia los medios de comunicación.

ACTIVIDADES QUE UD PUEDE DESARROLLAR

Movilizaciones comunitarias

Coordinar con instituciones y organizaciones actividades recreativas al aire libre, corre-caminatas, demostraciones físicas no competitivas, videos, foros, manifestaciones artísticas de diversa índole, entrega de volantes, etc.

Organizar una "Feria o Muestra de la Alimentación Saludable". Promover dietas balanceadas, poner en conocimiento los recursos que existen a nivel comercial y empresarial (productos, elaboraciones con perfil saludable).

Informar y enseñar a interpretar las etiquetas de alimentos empaquetados. Nivel de sal contenida en los alimentos y gramos recomendados por día en una dieta saludable. Seleccionar alimentos procesados/empaquetados con menos sal, grasas y calorías.

Promover en hoteles y restaurantes recetarios saludables y espacios libres de humo de tabaco (como está previsto en la legislación vigente).

Promover el ejercicio físico: carreras, maratones, caminatas, bicicleteadas, ejercicios gimnásticos, competencias deportivas, etc.

En los lugares de trabajo

Difundir los programas que se han organizado con la comunidad.

Promover medidas de protección y de autocuidado relacionadas con la salud cardiovascular, con amplia participación de obreros y empleados.

Fomentar las iniciativas que surjan en comercios, talleres y fábricas.

En los centros docentes

Lograr que se dedique un espacio de información a los alumnos sobre la promoción de una vida saludable.

Promover entre los alumnos la preparación de material audiovisual (afiches, carteleras, pasacalles, etc.) difundiendo la Semana.

Coordinar con organizaciones e instituciones locales el apoyo a eventos organizados por escolares y jóvenes.

En los medios de comunicación

Estos desempeñan un papel fundamental en la comunicación eficaz llegando a un público numeroso.

Deben ser participantes desde el inicio de la planificación local. A modo de ejemplo: entrevistas en vivo, mensajes radiales, programas con invitados a teléfono abierto, artículos de prensa, mesas redondas, testimonios de personas rehabilitadas o afectadas, testimonio de personas populares como: deportistas, artistas, periodistas, etc.

Difusión de mensajes informativos sobre los principales factores de riesgo cardiovascular y dónde se realiza la detección de los mismos.

A nivel del sector salud

Organizar puestos para la detección de factores de riesgo cardiovascular: locales, carpas, móviles, etc.

Confeccionar y entregar a la población de cualquier edad y de ambos sexos un carné de salud cardiovascular. En él constará el valor del riesgo cardiovascular absoluto (RCA) (en mayores de 30 años) y los valores de parámetros como: peso, talla, índice de masa corporal, cintura, colesterol total (en mayores de 20 años), glucemia (en mayores de 15 años), tabaquismo, si es sedentario o activo y los valores de la presión arterial.

Difundir pautas sobre prevención secundaria.

Realizar Jornadas Científicas dirigidas fundamentalmente a integrantes del equipo de salud, con invitados de la prensa. La temática podría ser: novedades en prevención cardiovascular en los tres niveles. Jornada de tipo participativa. (índice de masa corporal > 25 kg/m²)

SUHA ESTA A VUESTRA DISPOSICIÓN PARA COORDINAR ACTIVIDADES Y DAR APOYO ENTREGANDO MATERIAL PARA DISTRIBUCIÓN COMUNITARIA. FOLLETOS EDUCATIVOS EN FORMATO A4 PUEDEN SER BAJADOS DE LA WEB Y FOTOCOPIADOS PARA SU REPLICACIÓN

SOCIEDAD URUGUAYA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL (SUHA)

TELEFAX : 2900 58 28 / 2902 42 68

MAIL: secretariasuha@personas.com.uy

PAGINA WEB:

www.surhta.com

<http://www.worldhypertensionleague.org>

<http://www.worldactiononsalt.com>

<http://www.worldkidneyday.org/>