



CÓMO PLANIFICAR ACTIVIDADES PARA LA 5ta SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN y DÍA MUNDIAL



SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN

Por iniciativa de la Comisión Directiva de **SUHA** se invita a organizar actividades de promoción de salud y prevención de la hipertensión arterial (HA) durante la semana vinculada al día mundial de la HA.

Para ello se propone planificar y coordinar las mismas con instituciones y organizaciones, muchas de las cuales ya vienen desarrollando actividades de capacitación, investigación, sistematización de información y difusión en la temática de la HA. En nuestro barrio, club, escuela, liceo etc.

Celebrar la "Semana de la Hipertensión" nos permitirá analizar nuestros hábitos de vida, consumo de sal de la dieta y sobre todo medirnos la presión arterial para conocer nuestros valores y tomar acciones directas e inmediatas cambiando por opciones saludables.

La HA tiene una prevalencia del 34% de las personas mayores de 20 años y de un 2% en los niños. Solamente un 11% de los hipertensos tienen sus cifras controladas. Es una enfermedad "silenciosa" y mortal.

La Semana de la Hipertensión no debe considerarse como un acto conmemorativo de, 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.

DÍA MUNDIAL DE LA HA

El **17 de Mayo de 2011** se celebra a nivel mundial el "Día Mundial de la Hipertensión", organizado por la Liga Mundial de la HA declarando este año "**conoce tus valores de presión arterial ideal**". SUHA adhiere a ello y continúa con su "**Campaña de reducción del consumo excesivo de sal en la población**" mediante el slogan:

"Sacale sal a tu vida!"

concientizando acerca de la importancia de la reducción de la sal en la prevención de la HA, motivando a realizar actividades destinadas a informar acerca de los efectos nocivos de su consumo excesivo, de las fuentes alimentarias de la misma sobre todo de la "sal oculta" en alimentos procesados y como disminuir su consumo.

PASOS PARA PLANIFICAR LA 5ta SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN

- Procurar establecer alianzas y 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 masivos de comunicación.

ACTIVIDADES (QUÉ HACER)

Comunitarias

- Coordinar con instituciones y organizaciones actividades recreativas al aire libre, correcaminatas, bicicleteadas, demostraciones físicas no competitivas, videos, foros, manifestaciones artísticas de diversa índole, entrega de volantes e información.
- Organizar una "Feria o Muestra de la Alimentación Cardiosaludable". Promover así dietas balanceadas, reducidas en sal. Informar acerca de los recursos existentes a nivel comercial y empresarial: productos, elaboraciones con perfil saludable. Alimentos industrializados con bajo contenido de sal.
- Participar a sumar acciones a la industria alimentaria, almacenes, supermercados, cantinas, rotiserías: preparación de platos sin sal agregada, recetas saludables, muestra de productos bajos en sal, grasas y calorías. Reducción del contenido de sal en los

empaquetados. Importancia y educación en la interpretación del etiquetado por parte de usuario.

- Promover en Hoteles y Restaurantes recetas cardiosaludables, reducción del agregado de sal a los alimentos 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 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 cardiosaludable.
- Promover entre los alumnos la preparación de material audiovisual (afiches, carteleros, pasacalles) 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, con 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, testimonios de personas rehabilitadas o afectadas, testimonio de personas populares como: deportistas, artistas, periodistas, etc., mesas redondas.

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.
- Puestos de medida de la presión arterial.
- Encuestas alimentarias.
- 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 >30 años) y los valores de parámetros como: peso, talla, IMC, cintura, colesterol total (>20 años), glucemia (>15), tabaquismo, si es sedentario o activo y los valores de la presión arterial.
- Calibración de equipos de medida de presión.
- Difundir pautas sobre Prevención Secundaria.
- 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.

Quedamos a disposición para coordinar actividades y dar apoyo entregando material para distribución comunitaria. Concientes de las dificultades económicas hemos diseñado folletos en formato A4 el cual puede ser bajado de la web y fotocopiado o reproducido según las posibilidades de cada uno.

Una vez planificadas las actividades locales comunicarlas a esta Comisión con anticipación (plazo hasta el 2 de mayo del 2009) con la finalidad de incorporar las mismas al Programa Nacional de Actividades de la 3^{ra} Semana de la Hipertensión y para difusión en los medios de comunicación y en la página web. Queremos incluir en la web todas las actividades que nos hagan llegar.



Plaza Independencia 831, P 8, Of 808 Edificio Plaza Mayor Teléfono: 900 58 28 Fax: 902 42 64 mail: secretariasuha@personas.com.uy
www.surhta.com
www.worldhypertensionleague.org
www.worldactiononsalt.com