

1º SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN URUGUAY **DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL 2007**

La Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (SUHA) es una Sociedad Científica con personalidad jurídica, sin fines de lucro, abocada a lograr un mejor control de la presión arterial. La misma está integrada por Cardiólogos, Internistas, Nefrólogos, Diabetólogos, Licenciadas en Enfermería y Nutricionistas.

En Uruguay la prevalencia de la hipertensión arterial (HTA) es alta: 33% de la población mayor de 20 años y sólo un 11% de los pacientes tratados están bien controlados. Muchas personas desconocen que padecen esta enfermedad, sin olvidar que la misma también afecta al 2% de la población infantil de nuestro país.

La hipertensión arterial está asociada al desarrollo de enfermedades como la aterosclerosis y es factor de riesgo de las principales enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, cerebrovascular, enfermedad renal y vascular periférica de aorta, de arterias carótidas y de miembros inferiores), que son la primera causa de muerte en Uruguay.

La realidad nos produce una honda preocupación y por ello estamos firmemente empeñados en colaborar para mejorar la situación. La nueva directiva se ha trazado una línea de trabajo que comprende tres áreas principales: a) educación médica continua dirigida fundamentalmente al médico general, b) participar en la realización de estudios epidemiológicos, c) informar a la población en general y a la comunidad hipertensa en particular y promover masivamente medidas preventivas, referente a cambios en el estilo de vida relacionados con la HTA.

Del 14 al 22 de Mayo de 2007 promoveremos la primera "Semana de la Hipertensión Arterial", unido al "Día Mundial de la Hipertensión" que se celebrará el 17 de Mayo de 2007, organizado por la Liga Mundial de la Hipertensión. Se trata de una campaña nacional con el cometido de informar al público la importancia de conocer qué es la Hipertensión Arterial y sus serias complicaciones médicas tanto cardiovasculares como cerebrovasculares y renales y dar a conocer nociones fundamentales sobre su prevención, detección y tratamiento.

Es una acción de todos para todos, por eso los invitamos a participar de la reunión de planificación de actividades el 18 de Diciembre de 2006 a las 19 hs. salón de reuniones del Laboratorio Celsius. (Valdense 3624, - calle paralela a Av.Suárez - entre 19 de Abril y J.Carlos Blanco).

Luego de la reunión y una vez que se hayan definido las actividades a realizar, solicitamos comunicar a la empresa Eventos, antes del 15 de Marzo de 2007 para ingresar las mismas al programa nacional de actividades de la "I Semana de la Hipertensión Arterial" y contar con el tiempo necesario para una correcta difusión a través de la web de la SUHA, los medios masivos de comunicación y otros medios al alcance de las propias Instituciones participantes, también se comunicará a la Liga Mundial de Hipertensión.

Estamos realizando gestiones para obtener apoyo para la impresión y distribución de folletería y otros materiales alusivos al tema. Toda ayuda que se nos pueda brindar será bienvenida.

Adjuntamos un instructivo que podría ser útil en la reunión del 18 de Diciembre de 2006. La **SUHA** queda abierta para recibir vuestras consultas o inquietudes. Sin otro particular y esperando contar con vuestra valiosa participación los saluda muy atentamente.

COMO PLANIFICAR PARA ACTIVIDADES PARA LA 1º SEMANA DE LA HIPERTENSION Y DIA MUNDIAL

LOS INVITAMOS A UNA REUNIÓN DE DISCUSIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA LA I SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN (14 al 20 de Mayo 2007 y DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL QUE ES EL 17 de Mayo de 2007)

SEMANA DE LA HIPERTENSIÓN

- Por iniciativa de la Comisión Directiva de la SUHA se propone organizar actividades de promoción de salud y prevención de la hipertensión arterial (HTA) durante la semana vinculada al día mundial de la HTA.
- Para lo cual se propone planificar las mismas en coordinación con múltiples instituciones y organizaciones, algunas de ellas viene desarrollando actividades de capacitación, investigación, sistematización de información y difusión en la temática de la HTA. Celebrar la “Semana de la Hipertensión” nos permitirá lograr un llamado de atención y de reflexión para que los uruguayos revisemos nuestro estilo de vida perjudicial y cambiemos a opciones saludables.
- Recordemos que la HTA tiene una prevalencia del 33% den las personas mayores de 18 años y de un 2% en los niños. Solamente un 12% de los hipertensos tienen sus cifras controladas. Es una enfermedad “silenciosa” pero mortal.
- Es importante que la Semana de la Hipertensión no se considere solamente como un acto conmemorativo de una semana, 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.

DIA MUNDIAL DE LA HTA

- El 17 de Mayo de 2007 se celebra a nivel mundial el “Día Mundial de la Hipertensión”, organizado por la Liga Mundial de la HTA, con sede en

PASOS PARA PLANIFICAR LA I SEMANA DE LA HIPERTENSION

- 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

Movilizaciones Comunitarias

- Coordinar con instituciones y organizaciones del medio actividades recreativas al aire libre, correccaminatas, demostraciones físicas no competitivas, videos, foros, manifestaciones artísticas de diversa índole, entrega de volantes.
- Organizar una “Feria o Muestra de la Alimentación Cardiosaludable”. Promover así dietas balanceadas, poner en

conocimiento los recursos que existen a nivel comercial y empresarial (productos, elaboraciones con perfil saludable). Informar sobre la importancia del etiquetado.

- Promover en Hoteles y Restaurantes recetarios cardiosaludables 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, carteleras, 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.
- 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.
- 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 VUESTRA DISPOSICIÓN PARA COORDINAR ACTIVIDADES Y DAR APOYO

ENTREGANDO MATERIAL PARA DISTRIBUCIÓN COMUNITARIA.

- COMO SABEMOS ESTOS SON AÑOS DE DIFICULTAD ECONÓMICA PARA TODOS Y NO CONTAMOS CON TODO EL MATERIAL QUE DESEAMOS PARA DIFUSIÓN. POR ELLO NUESTROS FOLLETOS TIENEN FORMATO A4 EL CUAL PUEDE SER FOTOCOPIADO CON EL APOYO DE EMPRESAS PRIVADAS.
- Una vez planificadas las actividades locales comunicarlas a esta Comisión con anticipación (plazo hasta el 15 de marzo del 2007) con la finalidad de incorporar las mismas al Programa Nacional de Actividades de la I Semana de la Hipertensión y para difusión en los medios de comunicación y en la página web. En este aspecto solicitamos respetar dicho plazo para poder incluir todas las actividades en dicho programa. Actualmente estamos trabajando en la página web, sería de interés incluir fotos que nos hicieron llegar, comentarios sobre actividades desarrolladas durante el pasado año y aquellas que estarán en marcha durante el 2007.

**SOCIDAD URUGUAYA DE HIPERTENSIÓN
ARTERIAL (SUHA)**

- TELE – 00598 2 409 9160
- FAX 00598 2 402 7561
- MAIL : bentout@netgate.com.uy
- PAGINA WEB en construcción
- PAGINA WEB DIA MUNDIAL DE LA
HIPERTENSIÓN