



San Luis 14 de septiembre de 2017

### **A la mesa Directiva FAC**

De nuestra mayor consideración:

La Sociedad de Cardiología de San Luis integrante de la Federación Argentina de Cardiología, tiene el agrado de dirigirse a Usted a fin de informarle que el 29 de septiembre al 7 de Octubre se conmemora La Semana del Corazón donde se promueven acciones tendientes a prevenir la Enfermedad Cardiovascular. Haciéndonos eco del lema de este año de la World Heart Federation: **“Elegir un corazón sano para todos en todas partes”** para lo cual organizamos esta Campaña de prevención cardiovascular.

La campaña tiene como objetivo sensibilizar e informar sobre las enfermedades cardiovasculares y fomentar hábitos saludables.

Se estima que las acciones enfocadas a promover estilos de vida saludables harían posible evitar al menos un 80% de las enfermedades cardiovasculares a nivel mundial. Las actividades en torno a la Semana del Corazón se enfocan en acciones de prevención de las enfermedades cardiovasculares, principal componente de las Enfermedades No Transmisibles (ENT).

El lema de este año es **Hay cambios que hacen la diferencia**

- **Alimentá tu corazón**
- **Mové tu corazón**
- **Protegé tu corazón, no al tabaco**
- **Cuidá tu corazón, evitá el consumo de alcohol**

Se invitara a realizar cambios concretos, incorporar nuevas conductas, mejorar otras y buscar motivaciones personales para tomar decisiones a favor del bienestar personal y el de la familia.

Creemos que la Semana del Corazón es una oportunidad para iniciar esa acción que nuestro corazón está necesitando.

**Actividades promovidas por la Sociedad de Cardiología, La Asociación de Nutricionistas, y El Profesorado de Educación Física de San Luis**

- **La Semana del Corazón va a la Plaza Pringles.** Estaremos presentes promoviendo el consumo de frutas, verduras y pescado. La iniciativa, impulsada por la Sociedad de Cardiología de San Luis y El Colegio de

Nutricionistas de San Luis, tiene como objetivo que la población aumente la inclusión de estos productos en la alimentación habitual.

- Instamos a que se **iluminen de rojo espacios públicos** como monumentos y edificios emblemáticos de la ciudad para comunicar la celebración de la Semana del Corazón y sensibilizar a las personas a tomar acciones positivas por su salud cardiovascular (campana mundial promovida por la World Heart Federation).
- El viernes **29 de setiembre, Día Mundial del Corazón**, invitaremos a todas las **mujeres a vestir una prenda roja** como un símbolo de sensibilización y concientización sobre los riesgos de enfermedad cardiovascular en la mujer.

- **Ideas de actividades que hacen la diferencia**

#### **En los lugares de trabajo de la Municipalidad de San Luis**

- Apoyar iniciativas que surjan del personal sobre estos temas.
- Realizar pausas activas laborales (10 minutos de actividad física moderada).
- Facilitar una alimentación adecuada y el agua para trabajadores.
- Capacitar en Resucitación Cardíaca Básica.
- Promover la actividad física: corre-caminatas, bicicleteadas, actividades recreativas al aire libre y uso de gimnasios al aire libre.
- Promover medidas de protección y de autocuidado relacionadas con la salud cardiovascular, con amplia participación del personal.
- Realizar talleres de cocina saludables.

#### **En comercios y centros comerciales alentar desde la Municipalidad a**

- Vestir de rojo sus locales.
- Preparar platos o menú saludables en restaurantes.
- Promocionar ofertas que incentiven el consumo de frutas, verduras y pescado. Realizar menús y productos bajos en sal, con más fibra, semillas y más livianos.

## **En los centros educativos**

- Lograr que se dedique un espacio de información a los alumnos sobre la promoción de estilos de vida saludables, priorizando los factores protectores para el corazón como la alimentación saludable, la práctica de actividad física diaria y prevención del tabaquismo.
- Incentivar a los alumnos a preparar materiales (afiches, carteleras, pasacalles, videos) y generar mensajes de promoción de estilos de vida saludable.
- Promover la actividad física: corre-caminatas, convenios con gimnasios y uso de Gimnasios al Aire Libre.
- Hacer encuestas entre alumnos, docentes, funcionarios y familia sobre actividad física, alimentación, tabaco y alcohol.
- Proponer más opciones saludables en la cantina escolar.

## **A nivel del sector salud**

- Organizar puestos para la detección de factores de riesgo cardiovascular en sus locales, carpas, móviles, y en la propia Munciplidad de San Luis.
- Promover encuentros con la comunidad para transmitir información sobre prevención cardiovascular con fuerte énfasis en la adopción de estilos de vida saludables para el corazón.
- Aplicar estrategias como Conozca sus cifras (control de peso y talla, cintura, colesterol, glucemia y los valores de la presión arterial).
- Promover la conformación de grupos terapéuticos, por ejemplo grupos de cesación de tabaquismo, grupos Obesos, Diabéticos, Dislipémicos e Hipertensos (ODDH).
- Promover la actividad física: corre-caminatas, pausas activas, bicicleteadas y uso de Gimnasios al Aire Libre.
- Difundir pautas sobre prevención secundaria.
- Difusión de folletos y videos educativos
- Realizar jornadas científicas dirigidas a integrantes del equipo de salud sobre enfermedades cardiovasculares.

## **En los medios de comunicación**

Para llegar a toda la población de forma eficaz con los mensajes y actividades de la Semana del Corazón el apoyo de los medios de comunicación masivos es crucial. Los invitamos a difundir las actividades locales e informar sobre los factores

protectores y factores de riesgo de la salud cardiovascular. Algunas formas de comunicar esta actividad son: entrevistas en vivo, mensajes radiales, programas con invitados a teléfono abierto, artículos de prensa, testimonios de personas rehabilitadas o afectadas. Quedamos a las órdenes para ampliar información.

**Para compartir esos cambios que hacen la diferencia**

Medios sociales Semana del Corazón  
Facebook: Sociedad de Cardiología de San Luis

Hacemos propicia la ocasión, para solicitarle también la difusión que pueda originar desde sus vínculos y por los canales que crea pertinentes, a los interesados en la temática.

Esperando contar con una respuesta favorable, le saludo muy atentamente.



Dr. Juan Pablo Albisu Di Gennaro

Presidente de La Sociedad de Cardiología de San Luis

**¿Qué puedo cambiar?**

- Comenzar el día con una fruta.
- Reducir el consumo de sal y alimentos con mucho sodio comiendo menos productos envasados, fiambres y embutidos.
- Aumentar el consumo de agua limitando el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y jugos).
- Hacer que nuestras comidas tengan más colores, incluyendo frutas y verduras en todas las recetas.
- Abandonar el tabaco, dejar de fumar es posible.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Moverse más todos los días, de la forma que más te guste, en tus actividades habituales.
- Controlar el peso, evitar el sobrepeso.

- Conocer tus números: presión arterial, colesterol e Índice de Masa Corporal.  
Realizar los controles periódicos, ajustar tratamientos.

**Aunque algunos parezcan pequeños, estos cambios son grandes pasos a favor de nuestra salud que realmente hacen la diferencia.  
Comenzá esos cambios y compartilos, podés inspirar a otros.**