

Programa de Prevención Primordial: un Día con tu Corazón

**Lic. Cándida Linares T., Ing. Marielba Cordido R.,
Prof. Fanny Yamileth Vivas, Dra. Mariela Contreras,
Rafael Zambrano, Astimer López**

Ascardio, Barquisimeto, Venezuela

INTRODUCCION

Está demostrado que las Enfermedades Cardiovasculares ocupan los primeros lugares de morbilidad y mortalidad a nivel mundial según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.). En Venezuela, según datos del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social las Enfermedades Cardiovasculares ocupan el primer lugar de muerte desde 1967, por lo que representa un importante problema de salud pública.

Estudios realizados en diferentes partes del mundo demuestran que este tipo de enfermedad comienza a desarrollarse desde la infancia.

Es necesario evitar que la población adquiera las enfermedades del sistema cardiovascular que los pueda conducir a la muerte o los pueda dejar vivos pero incapacitados para realizar sus funciones como ente psico-bio-social, ya que las enfermedades cardiovasculares tienen un alto poder incapacitante en la población.

La estrategia consiste en aplicar programas de prevención que deben comenzar desde la niñez. Es por eso que ASCARDIO desde hace aproximadamente ocho años, ha desarrollado a través del programa escolar una serie de actividades y eventos de promoción de salud dirigidos principalmente a la población escolar del estado. Estos programas son el resultado de la integración y la experiencia del docente, el artista y el médico a la promoción de salud a través de la creación y desarrollo de actividades pedagógicas.

COMO LLEGAR AL NIÑO Y AL ADOLESCENTE?

!Jugando!

Y COMO HACERLO?

Brindándole a los niños en las escuelas y colegios participantes la oportunidad de conocer a través de diferentes tipos de estaciones los factores de riesgo cardiovasculares y como contrarrestarlos.

En esta oportunidad vamos a hablar sobre el programa UN DÍA CON TU CORAZÓN

Su objetivo es enseñar a los niños a conocer los Factores de Riesgo que contribuyen a la aparición temprana de las enfermedades cardiovasculares en la población Infantil del Estado, mediante técnicas docentes apropiadas a su edad. Se utilizan juegos educativos, demostraciones sencillas, meriendas saludables, etc. y los niños participan de manera efectiva y afectiva orientados por sus maestros. Esta actividad comienza desde pre-escolar, propone actividades para todos los sentidos, promueve la participación de todos, el niño interacciona con el material, puede tocar, probar y jugar, es una fiesta donde todos participan, se divierten y sobre todo aprenden, es sencillo, las instrucciones son claras, es flexible pues se adapta a cualquier grupo etario, social y cultural, es económico se puede utilizar material de desecho y de bajo costo.

COMO ORGANIZAR LA ACTIVIDAD UN DIA CON TU CORAZON?

Antes de realizar la actividad Un día con tu Corazón se fija una reunión donde participan no sólo el Maestro, sino también el personal directivo, administrativo y obreros de la Institución al igual que los representantes de la Comunidad Educativa; se les orienta con una charla de factores de riesgo dada por el médico y se les proyecta un video para la organización de dicha actividad.

EN QUE CONSISTE ESTA ACTIVIDAD?

Consiste en organizar una serie de estaciones no secuenciales en donde el niño aprende fisiología y anatomía del sistema circulatorio, distingue los factores de riesgo cardiovasculares y se les enseña el cómo evitarlos. Todo en un ambiente de alegría y confianza. La base fundamental de Un Día Con tu Corazón es el Maestro.

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Las estrategias para cumplir estos objetivos son tan variadas como la imaginación lo permite. El niño

participa en un sistema no secuencial de estaciones en cada una de las cuales desarrolla actividades específicas.

ESTACIONES

1 - Conoce mi corazón: El Museo del Corazón (Figura 1)

En esta actividad el niño entra en contacto con corazones de diferentes tamaños, texturas, formas y colores. Aprecia la forma y tamaño del corazón de diversos animales. Observa y manipula una maqueta ampliada de un corazón humano. Ascardio proporciona este tipo de material disecado. De igual manera algunos niños pueden conseguir corazones de pollo o de res en las carnicerías



Figura 1

2 - Se busca un corazón vivo o vivo

Los niños aprenden a utilizar el estetoscopio ubicando el corazón de sus compañeros y el suyo propio. Perciben la diferencia de un corazón en actividad y uno en reposo. Para esta estación se acondiciona y ambienta un aula con dibujos y diagramas alusivos a la estructura del corazón, acompañados de mensajes que resalten la importancia de cuidar el mismo para mantenerlo sano. Los estetoscopios son proporcionados por Ascardio

3 - La merienda del corazón (Figura 2)

En una atmósfera de amistad y alegría, el niño comparte con sus compañeros de clase una merienda nutritiva y saludable compuesta por frutas, jugos naturales, tortas caseras, etc. Todo esto con el fin de que el niño reconozca cuáles son los alimentos amigos del corazón y la importancia de una alimentación sana para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Los alimentos los traen los niños y las maestras.



Figura 2

4 - La aventura del Dorado

Aquí se realiza un montaje de laboratorio donde se coloca un pez, Dorado, en un frasco tapado y conectado

a unos tubos de plástico a través de los cuales se le hace llegar humo de cigarrillo, con la finalidad de que los estudiantes observen el efecto del humo sobre el pecesito. La profesora encargada de esta actividad les explica los efectos negativos del humo de cigarrillo sobre el funcionamiento cardiovascular.

5 - Muévete corazón (Figura 3)

En esta estación se hace énfasis en la importancia de la actividad física como estrategia para la prevención de Enfermedades Cardiovasculares. El especialista en educación física puede organizar una actividad física para esta estación (Aerobics, etc).



Figura 3

6 - Corakolor (Figura 4)

El niño pinta modelos propuestos del sistema cardiovascular. Una variante puede ser la utilización de plastilina, pedacitos de papel, granos y otros materiales para rellenar figuras alusivas al tema.



Figura 4

7 - Arte y Corazón

Los alumnos, antes de la actividad, pueden elaborar diferentes modelos del sistema cardiovascular, empleando distintas técnicas (dibujo, pintura, modelado, relleno). Igualmente pueden hacer prosas, canciones, etc que son expuestas a la observación por parte de sus compañeros.

8 - Cora - Son (Figura 5)

Desde siempre los autores han dedicado una parte importante de su producción al corazón. Al ritmo del merengue, la salsa y otros, el niño aprende a disfrutar del baile, excelente medio de relajación y actividad física. Se coloca música movida y a bailar por la salud de todos!



Figura 5

9 - El maravilloso viaje del glóbulo rojo (Figura 6)

A través de un interesante juego, el niño conoce el recorrido de la sangre dentro del corazón humano. Este juego consta de una lona cuya medida es de aproximadamente 5 metros cuadrados, pintada con una figura del corazón humano y la marca del recorrido que realiza la sangre en el mismo. El niño, previa instrucción de su maestro, corre, camina a diferentes ritmos "la ruta del corazón". Ascardio facilita el material para el juego.



Figura 6

CARACTERISTICAS DE UN DIA CON TU CORAZON

Comienza lo antes posible

La intención es aplicarlo desde el pre-escolar, ya que en esta etapa es cuando el niño adopta los modelos de conducta que se van a mantener en la vida adulta.

Multisensorial

El programa propone actividades para todos los sentidos. Aquí el niño puede ver, oír, saborear, tocar y oler.

Participativo

Es importante promover la participación de directivos, docentes, personal administrativo, obreros, alumnos y representantes.

Interactivo

La idea es que el participante interactúe con el material, tocando, probando, jugando.

Divertido

Deseamos organizar una fiesta, proponemos no desarrollar angustias y preocupaciones por el programa. Que todos los participantes disfruten de la fiesta del corazón.

Sencillo

Procure impartir las instrucciones de manera clara y sencilla. Sostenga conversaciones con todos los participantes

Flexible

Este programa tiene la posibilidad de adaptarse a cualquier grupo etario, social cultural o étnico, a fin de ser atractivo y eficaz para todos. Presente un esquema de trabajo y desarróllelo con sus compañeros.

Económico

Esta fiesta no requiere de grandes lujos. Procure emplear materiales de bajo costo y en lo posible de desecho.

El maestro como base

La piedra angular de este programa es el maestro.

Creativo

Inventar es la idea. Inventar todo aquello que permita lograr los objetivos.

Actitudes, no conocimientos

Este programa procura promover actitudes saludables. Queremos evitar el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo. Disminuir la ingesta de azúcar, sal y grasas. Promover la actividad física.

LOGISTICA DE UN DIA CON TU CORAZON

Tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1- Debe existir una estación para cada sección
- 2- Procure no organizar más de 12 estaciones
- 3- En el programa pueden participar los alumnos desde pre-escolar hasta 5to año de diversificado
- 4- Cada estación debe tener una duración de 10 a 15 minutos. Convenga una señal para cambiar de estación (El timbre, un pito)
- 5- Organice el recorrido a realizar, procura no colocar una estación ruidosa al lado de una silenciosa. El recorrido puede organizarse en el sentido de las agujas del reloj
- 6- Determine cuantas estaciones va a organizar. Tome en cuenta las básicas y agregue tantas como desee.
- 7- Entregue a cada docente guía su recorrido. Asegúrese de que cada quien lo comprenda.
- 8- Debe existir un docente encargado de cada estación y un docente o representante guía ([Figura 7](#))



Figura 7

El programa Un Día con tu Corazón va acompañado de charlas de factores de riesgo dirigidas a los

docentes, representantes y alumnos adolescentes.

Además para el montaje del programa, los docentes reciben un video y el folleto explicativo ([Figura 8](#)).



Figura 8

REFERENCIAS

1. Sánchez M, Granero R, Finizola B, Lucena E, Rosas R, Mosquera Y, Daza N, Silva N, Pulido V; "Manual del Docente Un día con tu Corazón". Edición de Ascardio; Mayo 1998.

Arriba

Preguntas, aportes y comentarios

Serán respondidos por el conferencista o por expertos en el tema a través de la lista Epidemiología y Prevención

Llene los campos del formulario (en español, portugués o inglés) y oprima el botón "Enviar".

Preguntas, aportes o comentarios:

Nombre y apellido:

País:

Dirección de E-Mail:

Arriba

2do Congreso Virtual de Cardiología

Dr. Florencio Garófalo
Presidente Comité Organizador
fgaro@fac.org.ar
fgaro@satlink.com

Dr. Raúl Bretal
Presidente Comité Científico
rbretal@fac.org.ar
rbretal@netverk.com.ar

Dr. Armando Pacher
Presidente Comité Técnico - CETIFAC
apacher@fac.org.ar
apacher@satlink.com

Copyright © 1999-2001 Federación Argentina de Cardiología
Todos los derechos reservados

Esta empresa colaboró para la realización del Congreso:

