

**MINISTERIO DE SALUD
REGION DE SALUD PANAMA OESTE
DEPARTAMENTO DE PROMOCION DE LA SALUD
CENTRO DE SALUD NUEVO CHORRILLO**

**INFORME DE LA CAMPAÑA NACIONAL
PREVENIR LA HIPERTENSIÓN**

ACTIVIDAD: Prevenir la Hipertensión

LUGAR: Comunidad de Nuevo Chorrillo

FECHA: 13 al 17 de mayo 2019

BENEFICIARIOS(AS): Todas las personas que acuden al centro de salud, club de padres de familia del Centro Educativo Básico General (CEBG), clientes y trabajadores del Minisúper Sam.

EQUIPO TÉCNICO: Departamento de Enfermería, Salud Mental y Promoción de la Salud.

OBJETIVO: Concienciar a las personas sobre la importancia que tiene practicar hábitos de vida saludable y, sobre todo, evitar el sobrepeso y la obesidad para prevenir la aparición de la hipertensión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: durante esta actividad se contó con exposiciones dialogadas, presentación de videos educativos, actividad física y demostración de un menú saludable en el centro de salud. Mientras que en el CEBG y en el M/S Sam se contó con un puesto de toma de presión arterial.

MATERIAL EDUCATIVO ENTREGADO:

350 Volantes

Hipertensión Arterial

COMENTARIOS DE LOS PARTICIPANTES:

Los participantes expresaron su satisfacción con la atención recibida, a través del equipo técnico se aclararon todas las dudas sobre esta enfermedad y, el papel importante que conlleva una vida saludable, además de una buena alimentación, practicar una actividad física y el control periódico de la toma de presión.

RESULTADO:

La actividad fue un logro, cada participante fue motivado a llevar un control de salud para una vida saludable y así evitar esta enfermedad.

OBSERVACIONES:

En el mes de mayo se realiza esta campaña para crear conciencia sobre esta enfermedad frecuente, a algunas personas les basta con modificar su modo de vida para controlar la presión arterial, como abandonar el consumo de tabaco, adoptar una dieta saludable, hacer actividad física y evitar el uso nocivo del alcohol. La reducción de la ingesta de sal también puede ayudar.

Adjunto. Fotos de la campaña.

Atentamente,

Nidia Juárez
Educadora para la Salud
C.S. Nvo. Chorrillo

Exposiciones dialogadas en la sala de espera



Demostración de un menú saludable



Puesto de Toma de presión arterial M/S SAM



Puesto de toma de presión Arterial CEBG Nvo. Chorrillo



Capacitación a Promotoras comunitarias sobre la toma de presión



Cierre de campaña y entrega de frutas a los pacientes del centro



Actividad Física con los pacientes en la sala de espera

