

Ministerio de Salud
Dirección de Promoción de la Salud
Departamento de Conducta Humana
Sección de Salud Mental y Familiar

CONMEMORACIÓN DEL DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN



“Únete al movimiento global por un entorno saludable para el corazón, dondequiera que vivas y trabajes”

I. INTRODUCCIÓN

El corazón es uno de los órganos más importantes, ya que es el responsable de bombear sangre y transportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Sin embargo, algunos de nuestros hábitos dañan al corazón y no nos damos cuenta de ello hasta que es muy tarde. El corazón es, literalmente, el motor del organismo.

Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, entre ellos las cardiopatías coronarias (ataques cardíacos), las enfermedades cerebrovasculares (apoplejía), el aumento de la tensión arterial (hipertensión), las vasculopatías periféricas, las cardiopatías reumáticas, las cardiopatías congénitas y la insuficiencia cardíaca.

La Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la OMS y la UNESCO ha designado el día 29 de septiembre del 2000 como el primer DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN. Esto obedece, a una estrategia para poder tener la oportunidad de dar a conocer masivamente las enfermedades cardiovasculares, su prevención control y tratamiento.

El 29 de septiembre del 2000, fue la primera vez que se celebró, a nivel mundial y de forma coordinada entre todos los países.

En colaboración con la OMS, la Federación Mundial del Corazón organiza en más de 100 países eventos que ayuden a hacer conciencia sobre los problemas cardiovasculares, este tipo de enfermedades como el infarto de miocardio y el accidente cerebro vascular son desafortunadamente las más mortíferas del mundo.

II. OBJETIVOS

❖ General:

Sensibilizar a la población panameña sobre la importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares a través de la adopción de hábitos de vida sanos y el control de los factores de riesgo.

❖ Específicos:

- Entregar material educativo sobre el cuidado del corazón.
- Generar ambientes cardiosaludables a través de ferias de salud y caminatas.
- Desarrollar talleres y seminarios que permitan un amplio conocimiento de los factores de riesgo cardiovasculares.

III. JUSTIFICACION

En la Región de las Américas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas causan la mayor combinación de defunciones y discapacidad a nivel mundial (60% de todas las muertes y 44% de las muertes prematuras)

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la causa número uno de muerte en todo el mundo, siendo responsable de 17,3 millones de muertes prematuras. Se calcula que esta cifra puede llegar a 23 millones en el año 2030.

En nuestro país las enfermedades cardiovasculares están dentro de las diez primeras causas de muerte y de forma agrupada las enfermedades cardiovasculares ocupan el primer lugar sobrepasando los tumores malignos y accidentes, suicidios, y homicidios y otras violencias.

El envejecimiento de la población, el consumo de tabaco, la dieta no saludable y la falta de actividad física, principalmente, en el contexto de la globalización y el crecimiento urbano muchas veces no planificado, explican las altas prevalencias de hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes y obesidad y con ello que las enfermedades cardiovasculares sean la primera causa de muerte.

Las enfermedades cardiovasculares se distribuyen de manera desigual, afectan más a los pobres y tienen un impacto catastrófico en la economía de los gobiernos y de las familias por el gasto derivado de los tratamientos y la pérdida de años de vida potencial y de productividad causadas por muertes prematuras y discapacidad. Estas enfermedades contrarrestan los esfuerzos de la lucha contra la pobreza.

El aspecto positivo es que 80% de los infartos de miocardio y de los ACV son prevenibles. De allí la importancia de realizar campañas de sensibilización y motivación a la población panameña para hacer un alto a estilos de vidas no saludables que conllevan a tener un corazón enfermo y por ende a la muerte.

El tema de este año está poniendo el foco en la creación de entornos saludables para el corazón, lo que permite a la población a hacer cambios positivos que pueden reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Para el Día Mundial del Corazón 2014, cuyo objetivo es conseguir un entorno cardiosaludables para todos, nos anima a: **“Unirnos al movimiento global por un entorno saludable para el corazón, dondequiera que vivas y trabajes”** Más espacios verdes, menús escolares cardiosaludables o una menor exposición al humo del tabaco son solo algunas medidas que harían de nuestro entorno un lugar en el que podríamos reducir los factores de riesgo para que estas elevadas cifras sean cosa del pasado: con la colaboración de todos queremos alcanzar el objetivo de la Organización Mundial de la Salud (OMS): una **reducción del 25% de la mortalidad prematura por ECV** en 2025.

Con esta campaña animamos a las personas a reunirse para crear comunidades con corazones sanos. Las comunidades, desde las familias hasta las escuelas, los grupos sociales, los lugares de trabajo y los círculos religiosos, pueden propiciar ambientes libres de tabaco, la realización de actividades físicas con regularidad y una alimentación saludable.

ACTIVIDADES PROPUESTAS Y REALIZADAS (Adjunto cuadro)

- **A través de caminata y feria de salud:**

En la cinta costera para toda la familia con caminata y aeróbicos promoviendo la actividad física y alimentación saludable. Con stands con contenidos informativos y programas específicos de evaluación de riesgo cardiovascular para los asistentes como toma de presión arterial.

- **Seminario Científico:**

Para profesionales de la salud sobre hábitos saludables en alimentación y factores de riesgo cardiovascular.

- **Talleres de alimentación saludable y de actividad física**

- **En las Regiones de Salud:**

Actividades de diversos ámbitos se hacen eco del lema del Día Mundial del Corazón y hacen público nuestro mensaje de prevención cardiovascular. En las distintas instalaciones del país durante la semana del 11 al 29 de septiembre del 2014.

Taller de comida saludable, motivacional y de actividad física



**Seminario Científico de Nutrición sobre prevención Enfermedades Cardiovasculares
11 y 12 de septiembre**



Caminata y Feria de Salud en Cinta Costera



La Fundación Latidos se unió este año por los niños con cardiopatías congénitas, porque, según su presidenta Elys Onodera, un 1% de los niños nacidos en Panamá y en el mundo presenta este padecimiento.

Manifestó que cuando los afectados no reciben cirugía a tiempo, llevan una vida con dificultades del corazón. Por esa razón se llevan a cabo distintas actividades para que la población tome conciencia sobre el cuidado que deben tener los niños en materia de alimentación y ejercicios.

La enfermedad cardiovascular es la causa número uno de muerte en todo el mundo, siendo responsable de 17.3 millones de defunciones prematuras. El aspecto positivo es que el 80% de los infartos al miocardio y de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles.

