

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Nombre de la Actividad: *Conmemoración del Día Mundial del corazón.*

Fecha: *Septiembre*

Lugar: *En todo el país.*

Objetivo de la Actividad:

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 y medidas preventivas de la Covid-19.

Número de participantes de la Actividad: *El Ministerio de Salud en coordinación estratégica con la Alianza Corazones Unidos llevaron a cabo actividades durante todo el mes de septiembre para promover la salud cardiovascular y medidas preventivas frente a la Covid19.*

Breve relato de la actividad: *Se adjunta cronograma de todas las actividades realizadas. Se envió también fotos a la Federación Mundial del Corazón, a través de la página del Día Mundial del Corazón (World Heart Day) donde se hizo mención por medio del posteo de fotos de nuestras actividades realizadas.*

Describe que Indicador Metas:

Política 4: O E 4.4 Fortalecer el empoderamiento del individuo la familia y la comunidad en la adopción de estilo de vida saludable y tabaquismo.

- *LA 4.4.2 Implementación de Iniciativas de estilos de vida saludables con las autoridades políticas y tradicionales, entidades públicas y privadas, ONG's y la sociedad para mejorar la calidad de vida y las condiciones del ambiente.*
- *El Plan de Tabaco para el año 2019 al 2025 favorece esta campaña.*

Ministerio de Salud
Cronograma de Actividades
Dirección de Promoción de la Salud

<i>Conmemoración</i>	<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>
Día Mundial del Corazón	Martes 1 de septiembre	Conferencia de prensa - Lanzamiento
	Viernes 11 de septiembre	<i>La Familia de Promoción se viste de rojo con el muñeco de corazón.</i>
	Miércoles 16 de septiembre	<i>Fundación Cardiológica – Taller con jóvenes (Expositores del MINSA y participación de nuestras mascotas Corazón, Dora la Promotora y Tabaquín 9-11p.m. Participación del Dr. Jorge Rodríguez – Nueva Normalidad Participación Minsa – Prevención de las nuevas modalidades de tabaquismo en jóvenes, vapeo y cigarrillo electrónico.</i>
	Lunes 21 de septiembre	<i>Fundación Cardiológica – Taller con mujeres (Invitación de damas del Minsa y participación de nuestras mascotas Corazón, 9-11 a.m. Participación del Dra. Guadalupe – Nueva Normalidad</i>
	Viernes 25 de septiembre	<i>Fundación Cardiológica – Taller con mujeres (Invitación de damas del Minsa y participación de nuestras mascotas Corazón, 9-11 a.m. Participación del Dr. Jorge Rodríguez – Nueva Normalidad Participación Minsa – Licda. Ana de Atencio Incap Etiquetado Frontal</i>
	Martes 29 de septiembre	<i>IV Feria Virtual del Ministerio de Salud Jornada Virtual del Minsa con AMUPA en la plataforma virtual del INCAP Participación del Licdo. Luis Montalván – Nueva Normalidad Participación Minsa – Licda. Ana de Atencio/ Incap Etiquetado Frontal</i>
	Mes de septiembre	<i>Minsa iluminado de rojo</i>

Plan de Comunicación

Participación Social	Educación para la salud	Comunicación para la salud
<p>Población en general.</p> <p>Personal de salud (Dirección de Promoción, Quince Regiones de Salud)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Feria de Salud Virtual. • Sesiones educativas virtuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Promocionales: 150 bolsas rojas con vasos térmicos y geles antibacteriales. • Voceros en los medios de comunicación; periódicos, televisoras, etc. • Redes sociales: Instagram, facebook y twitter

OBSERVACIONES:

Esta campaña contó con el apoyo de las siguientes entidades:

1. Alianza Corazones Unidos: Fundación Cardiológica de Panamá, Fundación Latidos, Fundación Obsequio de Vida, J. Thomas Ford, Fundación Corazones que Laten, Fundación Corazón Nuevo y la Asociación Panameña de Mercadotecnia en Salud (APAMES).
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS – OMS)
3. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)
4. Asociación de Municipios de Panamá (AMUPA)
5. Universidades Promotoras de la Salud
6. Instituto para la Formación y Aprovechamiento de los Recursos Humanos (IFARHU)

ANEXO

Lugar: Lanzamiento de la Campaña
Fecha: martes 1 de septiembre de 2020



<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Ck9GWTMn9W>

Lugar: La Familia de Promoción se viste de rojo con el muñeco de corazón.
Fecha: viernes 11 de septiembre

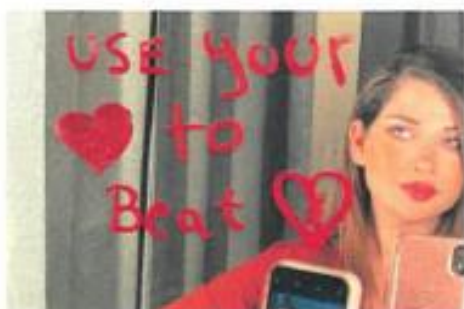


Foto escogida en la web mundial del Día Mundial del corazón: <https://crm.world-heart-federation.org/civcrm/mailling/view?reset=1&id=189>

Use Heart: A World Heart Day like no other

How did you celebrate World Heart Day?

Below you can find some examples of how our global community used heart around the world to inspire, influence and raise awareness of heart health. We would love to hear about your World Heart Day activities! **Please send us your stories, high quality photos and films to worldheartday@worldheart.org** so we can share them with the world heart community across our social channels.



Lugar: Taller con jóvenes

(Expositores del MINSA y participación de nuestras mascotas Corazón, Dora la Promotora y Tabaquín 9-11p.m.

Fecha: miércoles 16 de septiembre de 2020

Fundación Cardiológica de Panamá Sociedad Panameña de Cardiología

Les Invita al Taller

STOP



Joven, tu Corazón te invita a:

Decirle **SI** a la VIDA, **NO** al TABACO

Día: 16 de septiembre 2020

Hora: 9:00 am. a 11:00 pm

Lugar: Plataforma ZOOM

Código de Acceso: 446404 ID 973 5264 8317

Enlace: <https://astrazeneca.zoom.us/j/97352648317?pwd=aDV2VDY0TkFmc0hTVlRkTnFKUGJvUT09>

Lugar: Taller con mujeres (Invitación de damas del Minsa y participación de nuestras mascotas Corazón, 9-11 a.m.

Fecha: lunes 21 de septiembre de 2020

Fundación Cardiológica de Panamá Sociedad Panameña de Cardiología

Les Invita al Taller

Usa tu corazón para
tomar mejores
Decisiones



Día: 25 de septiembre 2020

Hora: 9:00 am. a 11:00 am

Lugar: Plataforma ZOOM

Código de Acceso: 544541 ID 992 1518 3512

Enlace: <https://astrazeneca.zoom.us/j/99215183512?pwd=cDkvd1VRUW9oMW8vWU5Qc1B2NFVLdz09>

Lugar: Fundación Cardiológica – Taller con mujeres (Invitación de damas del Minsa y participación de nuestras mascotas Corazón, 9-11 a.m.

Fecha: Viernes 25 de septiembre de 2020

Fundación Cardiológica de Panamá
Sociedad Panameña de Cardiología

Les Invita al Taller

**Mujer,
Conversemos con
Nuestro ,**
**en tiempos de
COVID-19.**



Día: 21 de septiembre 2020
Hora: 9:00 am. a 11:00 am

Lugar: Plataforma ZOOM
Código de Acceso: 052012 ID 959 1623 0460
Enlace: <https://astrazeneca.zoom.us/j/95916230460?pwd=S1FGejh0VnVlbUdrRUM1RjVWTXVwQT09>

IV Feria Virtual del Ministerio de Salud

Fecha: Martes 29 de septiembre de 2016

Lugar: Club de Tenis de Chitré, Región de Salud de Herrera

Participantes: 100 mujeres de instituciones gubernamentales y no gubernamentales

El Ministerio de Salud
y la Alianza Corazones Unidos
en conmemoración al Día Mundial
del Corazón.

Les invitan a
**La IV Feria Virtual de
Salud Cardiovascular**

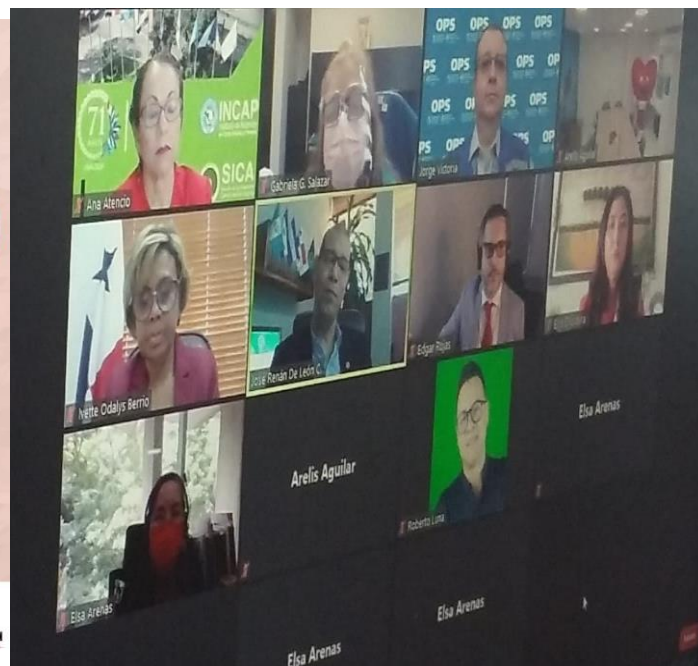


REPUBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE SALUD
#corazondemoda
INCAP
SICA

Septiembre
Mes del Corazón

Martes
29 de septiembre de 2020
de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

Participan:



Minsa iluminado de rojo



Infografías

Usa tu 
 Septiembre
Mes del Corazón

Las cardiopatías congénitas son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de alteraciones del corazón producidas por defectos **en su formación durante el embarazo.**




“Las cardiopatías congénitas no distinguen sexo, raza, edad, ni condición social”

“En Panamá aproximadamente el 10% de las defunciones de niños menores a 1 año ocurren por malformaciones congénitas del corazón”

“Entre más pronto se realice el diagnóstico, podemos ofrecer una mejor alternativa en el tratamiento, ya que la mayoría de las cardiopatías congénitas pueden ser tratadas con éxito en nuestro país”.



Infografías

Usa tu 

Septiembre
Mes del Corazón

Evita el estrés

- Encuentra actividades que te ayuden a relajarte como leer, escuchar música o caminar.
- Llama a tus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.





Usa tu 

Septiembre
Mes del Corazón

Realiza 30 minutos de actividad física todos los días como:

- Caminar
- Manejar bicicleta
- Saltar soga
- Nadar
- Bailar
- Entre otros





Usa tu 

Septiembre
Mes del Corazón

Elige una alimentación saludable con alimentos frescos y naturales



Evita consumir alimentos procesados, altos en sal y sodio.





Usa tu 

Septiembre
Mes del Corazón

Mantén tu presión arterial controlada

NORMAL 
 Igual o mayor a ALTA 



Usa tu 

Septiembre
Mes del Corazón

Evita el tabaquismo en todas sus variedades




Practica estilos de vida saludable



Anuncios en el metrobus



Corazón humano virtual

