

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

## CONMEMORACIÓN DEL DIA MUNDIAL DEL CORAZON



### “TOMA EL CAMINO HACIA UN CORAZÓN SALUDABLE”

Fecha de ejecución: Del 1 - 29 de septiembre de  
2013

#### 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.

#### ➤ 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 conciencia entre todos los padres de familia para que promuevan en sus hijos la cultura del auto cuidado del corazón.
- Generar ambientes cardiosaludables.
- Desarrollar talleres y seminarios que permitan un amplio conocimiento de los factores de riesgo cardiovascular.

### **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). Un 30% de todas las muertes que se producen en el mundo cada año son atribuibles a las enfermedades cardiovasculares.

La enfermedad cerebrovascular, que es la segunda causa de muerte y la primera de discapacidad adquirida en el mundo, ocasionó 5,7 millones de muertes, 85% de ellas en los países en desarrollo.

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. Se estima que para 2030 casi 23.6 millones de personas pueden morir por una de estas afecciones. Según la Organización Panamericana de la Salud. (Prioridades para la salud cardiovascular de las Américas).

Un análisis científico ha demostrado que por razones sociales las mujeres son más propensas que los hombres a padecer de enfermedades coronarias. Aunque los fallecimientos se dan sin discriminación de género, las féminas tienen menos probabilidades de recibir recomendaciones y cuidados preventivos de los médicos, asegura un estudio de dos unidades académicas de la universidad estatal de Ohio, Estados Unidos, publicado por una revista especializada de la World Heart Federation.

En Panamá, uno de cada tres panameños muere a causa de enfermedades relacionadas con el corazón, según datos estadísticos de la Contraloría General de la República. La falta de ejercicios, tabaquismo, drogas y consumo excesivo de alcohol son las principales causas de enfermedades del corazón en los panameños. Las cifras de muertes por enfermedades del corazón en Panamá son

alarmantes y ocupan el primer lugar en cuanto a fallecimientos por encima del cáncer y los accidentes de tránsito, según la Fundación Cardiológica de Panamá.

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 se centrará en: un enfoque de ciclo de vida para la prevención y control de la enfermedad cardiovascular (ECV), con especial atención a las mujeres y los niños.

Porque los niños saludables conducen a adultos sanos y adultos saludables conducen a las familias y comunidades saludables.

## **ACTIVIDADES PROPUESTAS Y REALIZADAS**

- **Puntos de información.**

Distribución de material divulgativo sobre la jornada, en particular, y la prevención de la enfermedad cardiovascular en general, en la Gran Terminal y el Centro Comercial La Doña.

- **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 de Salud para niños:**

Dramatización y teatro de títeres sobre hábitos saludables en alimentación y factores de riesgo cardiovascular.

- **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 1 al 29 de septiembre del 2013.

## Concurso Gubernamental de murales

Concurso Interno

6 de septiembre



Dirección de Promoción de la Salud



Dirección General de Salud



## Concurso Gubernamental de murales



**Concurso Gubernamental  
11 de septiembre**

**Feria de Salud**

**13 de septiembre - Autoridad Marítima de Panamá**



**17 de septiembre - Oficina Nacional de Salud Integral de Personas con  
Discapacidad. (ONSIPD)**

**Lanzamiento de la Campaña del Día Mundial del Corazón**

**18 de septiembre**





**Cinta Viva, Cinta Costera: Escucha tu corazón  
22 de septiembre**



**Exposición de pinturas alusivas al cuidado del corazón  
25 de septiembre – Universidad de Panamá**



**Volanteo: Corazón Informativo**  
**27 de septiembre – Terminal de Albrook**



**Seminario: Latidos de Vida**  
**29 de septiembre – Universidad de Panamá**

