



POLICÍA NACIONAL

Dirección Nacional de Sanidad Policial

Departamento de Relaciones Públicas

Montevideo, 10 de Octubre de 2014.-

“XXIII Semana del Corazón” **del 29 de Setiembre al 3 de Octubre**

Con el objetivo de centrar la atención en la necesidad de promover estilos de vida saludables, la Dirección Nacional de Sanidad Policial, a través de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular del Hospital Policial, durante esta semana, invitó a participar de distintas actividades al personal y usuarios de la Institución, así como también a las Unidades Ejecutoras del Ministerio del Interior.

Actividades Realizadas en la Semana:

***Miniconferencias de “Factores de riesgo Cardiovascular, como modificarlos”:**

Se realizaron todos los días en el hall central

Las disertaciones estuvieron a cargo de Técnicos de la Institución.

Los temas tratados fueron:

- Ejercicio Físico, Consejos Prácticos – Dr. Marcelo Lavega
- Cesación de tabaquismo– Dr. Marcos Pini
- Alimentación Cardiosaludable – Lic. María del Carmen Cabrejas
- Hipertensión Arterial– Dr. Carlos Marino
- Dislipemias – Dr. Javier Rodríguez







***Conoce tus números:** se realizó control gratuito de presión arterial, peso, talla, cálculo e índice de masa corporal y entrega de material informativo. Se brindó además, variedad de frutas al público en general y productos de Conaprole. Esta actividad fue realizada por estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UDELAR.





***Talleres en escuelas** del barrio con alumnos de 5to. año, sobre prevención de factores de riesgo cardiovascular, contando con la colaboración de COPAC.





***Campeonato interno de Fútbol** denominado “Insp. Gral. Uruguay GENTA”.

Equipos: STIP-FC, Dirección, Almacenes, Los Ultra, I.Q.N.G, Carqueja Fobal, Fusionados, Policía Científica, Volveremos y Valderramax.







***Presentación del Audiovisual “Por tu salud...un mensaje de Corazón”**

Se exhibió todos los días, en las salas de espera.

***Pausa Activa Laboral para funcionarios**, dictado por la profesora de Educación Física Erika OLIVIER del Ministerio de Deporte y Turismo, la cual se llevará a cabo durante todo el mes.

***Exposición de dibujos** denominada “Hábitos Cardiosaludables” exhibidos en el Hall Central. Fueron realizados por hijos de funcionarios y alumnos de las escuelas del barrio.



***Distribución de material sobre ESTRÉS** a cargo de las Licenciadas en Psicología Laura LEIS y María DANIELLI.

***El miércoles 1° se realizó el Curso de Entrenamiento en Resucitación Cardíaca Básica y uso del DEA,** en la localidad de San Antonio – Canelones. El mismo estuvo dirigido a la comunidad, funcionarios policiales de la comisaría y funcionarios de ASSE de la policlínica local. Esta actividad estuvo a cargo de los Instructores: María Xalambri, Andrea Suárez, Roberto Conti, Jorge Guerrero, Gerardo Alonso y Gabriel Ríos.



*El jueves 2 se **Inauguró el Gimnasio Abierto** ubicado en el predio externo del Hospital, en donde se colocaron equipamientos donados por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, que permiten hacer ejercicios de fuerza, flexibilidad, elongación y aeróbica.

