



# **POLICÍA NACIONAL**

## **Dirección Nacional de Sanidad Policial**

Departamento de Relaciones Públicas

Montevideo, 5 de Octubre de 2015.-

### **“XXIV SEMANA DEL CORAZÓN”** **DEL 28 DE SETIEMBRE AL 2 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, invitó a participar de distintas actividades al personal y usuarios de la Institución.

El lema para esta edición fue **“Seguí tu corazón, elegí el camino saludable”**.



## **Actividades Realizadas en la Semana:**

### **\*Mini Conferencias de “Factores de riesgo Cardiovascular, como modificarlos”**

Se realizaron todos los días en el salón de Actos del Hospital  
Las disertaciones estuvieron a cargo de Técnicos de la Institución.

Los temas tratados fueron:

- Ejercicio físico: consejos prácticos para realizarlo en forma segura

Médico Deportólogo Marcelo Lavega

- Eligiendo el camino saludable en alimentación

Licenciada en Nutrición Andrea Delgado

- Hipertensión arterial: ¿Cómo prevenir? ¿Cómo controlar?

Médico Cardiólogo Carlos Marino

- Colesterol alto, que podemos hacer para controlarlo

Médico Cardiólogo Javier Rodríguez

- El estrés como factor de riesgo psicosocial para la salud cardiovascular en las mujeres y en los niños

Licenciadas en Psicología Laura Leis y Fabiana Danielli

- Tabaquismo

Médico Psiquiatra Marcos Pini









**\*Conoce tus números:** se realizó control gratuito de presión arterial, peso, talla, cálculo e índice de masa corporal y entrega de material informativo. Esta actividad fue realizada por estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UDELAR pertenecientes a la Cátedra del Adulto y Anciano Generación 2014. Quienes además elaboraron un video presentando más consejos saludables y repartieron folletería en los semáforos ubicados frente al Hospital.













**\*Promoción de alimentos saludables** se realizó degustación de los mismos contando con el apoyo de Conaprole y Mercado Modelo entre otros colaboradores.

La cafetería del Hospital apoyó con la elaboración de menús cardiosaludables.



**\*Talleres en escuelas del barrio con alumnos de 5to. año, sobre prevención de factores de riesgo cardiovascular, realizados por técnicos de la Institución, contando además con la colaboración de CO.P.A.C.**



**\*Campeonato interno de Fútbol** con la participación de funcionarios del Hospital.

Equipos: Farmacia, Emergencia, Almacenes, Mantenimiento, SDA-T y Transporte.



**\*Presentación del Audiovisual “Por tu salud...un mensaje de Corazón”** realizado por nuestros técnicos, exhibido en las distintas salas de espera.



\***Pausa Activa Laboral**, dictado por la profesora de Educación Física Erika OLIVIER del Ministerio de Deporte y Turismo.

\***Exposición de dibujos** realizados por niñas y niños, denominada “Hábitos Cardiosaludables” exhibidos en el Hall Central.



Dentro de las actividades también se dictó un **Curso de Entrenamiento en Resucitación Cardíaca Básica y uso del DEA** en la localidad de Parque del Plata – Canelones.

El mismo estuvo dirigido a la comunidad y funcionariado policial de la Comisaría, a cargo de los Instructores: María Xalambri, Mónica Baldi, Andrea Suárez, Roberto Conti, Jorge Guerrero, Gerardo Alonso y Gabriel Ríos.



