

## Campeonato interno de Fútbol y Voleybol "Insp. Gral. (r) Uruguay Genta"

### Curso en entrenamiento en Resucitación Cardíaca Básica y Uso del DEA

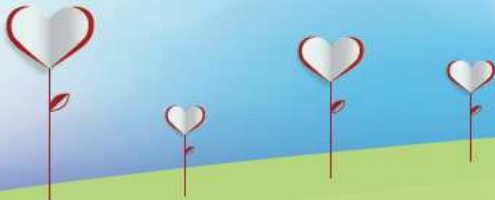
El miércoles 1/10 a las 10hs en la localidad de San Antonio-Canelones, dirigido a la comunidad, funcionarios policilaes de la comisaria y funcionarios de ASSE de la policlinca local.

### Distribución de material sobre Estrés

A cargo de de las Licenciadas en Psicología: Of. Sub.Ayte(PE) Laura Leis y la Of. Sub.Ayte(PE)(CP) Fabiana Danielli

### Pausa Activa para funcionarios

Los días lunes 29 y miércoles 1º de octubre, de 08:45 hs a 09:00 hs, con la Profesora de Educación Física: Erika Olivier.  
Salón de actos B, primer piso.



## Mini Conferencias:

### "Factores de riesgo cardiovascular, como modificarlos"

A realizarse todos los días a las 11 hs en el hall central del Hospital Policial.

#### Lunes, 29 de Setiembre:

"Ejercicio físico, consejos prácticos"

Disertante: Deportólogo Of. Ppal.(PT) Dr. Marcelo Lavega.

#### Martes, 30 de Setiembre:

"Hipertensión Arterial"

Disertante: Cardiólogo Of.Ppal. (PT) Dr. Carlos Marino.

#### Miércoles, 1ro. de Octubre:

"Cesación de tabaquismo"

Disertante: Psiquiatra-Psicoterapeuta, Of. Ppal.(PT) Dr. Marcos Pini.

#### Jueves, 2 de Octubre:

"Alimentación cardiosaludable"

Disertante: Licenciada en nutrición Of. Ayte. (PE)(CP) María del C. Cabrejas.

#### Viernes, 3 de Octubre:

"Dislipemias"

Disertante: Cardiólogo Of. Ayte (PT) (CP) Dr. Javier Rodriguez.

## Auspicia:



servicio 0800 5950

www.copac.com.uy  
servicio0800@copac.com.uy



Dirección Nacional de Sanidad Policial

Del 29 de Setiembre al 3 de Octubre 2014

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## XXIII Semana del Corazón



Toma decisiones para tu corazón, crea un entorno más saludable

HOSPITAL POLICIAL  
Nuestro compromiso es su salud

## Actividades de la Semana:

### Conocé tus Números:

En pasillo de ingreso a policlínicas,  
todos los días  
de 9:00 a 11:00 y  
de 14:00 a 16:00 hrs.

Realizaremos:

Control de presión arterial

Medición de Peso y Talla

Cálculo de Masa Corporal

Entrega de Material Informativo



### Talleres en las Escuelas del Barrio:



Con alumnos de 5to. año, sobre  
prevención de factores de riesgo  
cardiovascular.

### Exposición de Dibujos "Hábitos cardiosaludables"

En el hall central, realizados por  
los niños y niñas de las escuelas  
del barrio, e hijos e hijas de los y  
las funcionarias/os.

Entre los dibujos recibidos se  
sortearán fabulosos premios.

### "Por tu salud... un mensaje de Corazón"

Primer audiovisual institucional realizada  
por nuestros técnicos.  
Se exhibirá todos los días  
en las salas de espera.

Jueves 2 de Octubre  
a la hora 10:

### Inauguración del Gimnasio al Aire Libre

Se trata de nuevos equipamientos  
que permiten hacer ejercicios  
de fuerza, flexibilidad, elongación  
y aeróbicos. Dicho equipamiento es  
donado por la Comisión Honoraria  
para la Salud Cardiovascular.