



## **Departamento de Prevención de Enfermedades Plan de actividades**

### **“Día Mundial de la Hipertensión Arterial” 17 de Mayo del 2023**

**Lema: “Mida su presión arterial con precisión, contrólela, viva más”**

La hipertensión arterial (HTA) es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías, encefalopatías, nefropatías y otras enfermedades.

Se estima que en el mundo existen 1 280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión arterial y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos. Según cálculos de la OMS, el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección, es de señalar que uno de cada cinco adultos hipertensos (el 21%) tiene controlada la enfermedad, constituyendo una de las causas principales de muerte prematura en el mundo. Ello ha motivado que una de las metas mundiales para las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% para el 2025.

Cada año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable. La hipertensión afecta entre el 20-40% de la población adulta de la región y significa que en las Américas alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta. Esta patología es prevenible o puede ser pospuesta a través de un grupo de intervenciones preventivas, entre las que se destacan la disminución del consumo de sal, una dieta rica en frutas y verduras, el ejercicio físico y el mantenimiento de un peso corporal saludable.

En Cuba según la encuesta nacional de salud del 2019 se encontró una prevalencia global de hipertensión arterial de 37.3%, resultado que al compararse con los de la encuesta del 2010 muestra un incremento en 6 unidades porcentuales; en tal sentido teniendo en cuenta el incremento de la expectativa de vida en el país, al hecho de que la frecuencia de padecer HTA aumenta con la edad y el envejecimiento poblacional que existe, se hace necesario incrementar la educación del paciente hipertenso como elemento primordial para el adecuado control de esta enfermedad, así como, la prevención de factores de riesgo asociados a la causa, desarrollo y progresión de la enfermedad.

En correspondencia, la medición de la tensión arterial periódicamente, adquiere especial relevancia, debido a que no siempre la cifra elevada de presión se acompaña de síntomas o signos de alerta. Por ello, muchas de las personas hipertensas ignoran que lo son y las diagnosticadas desconocen su control.

Igual es importante la alerta que a la aparición de síntomas como cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardiaco irregular, alteraciones visuales, náuseas, vómitos, entre otros, se acuda de inmediato al médico.

### **Objetivos.**

1. Concientizar a la población sobre la importancia de la medición de la presión arterial sistemáticamente.
2. Promover el autocuidado y la autorresponsabilidad mediante la educación sobre estilos de vida saludables y prácticas preventivas que contribuyan a disminuir la hipertensión arterial y los factores de riesgo asociados.

### **Públicos:**

Primario: Población adulta y adulto mayor.

Secundario: Adolescentes y jóvenes  
Familias  
Personal de salud

### **Líneas de mensajes:**

- Reduce el consumo de sal, aumenta la ingesta de frutas y vegetales.
- Evita el consumo de alimentos con alto contenido de sodio (procesados, embutidos).
- Mantén un peso corporal saludable o redúcelo en caso de padecer obesidad o sobrepeso.
- La presión arterial a menudo aumenta cuando se aumenta de peso.
- Realiza actividad física regular acorde a su edad, al menos 30 minutos diarios tres veces a la semana.
- Abandona el consumo de tabaco o evita comenzar.
- Evita el consumo de alcohol.
- Reduce el estrés.
- Asiste a las consultas programadas por tu médico la familia.
- La medición periódica de la presión arterial es una práctica preventiva muy eficaz.
- Controla tu presión arterial. Cuida tu corazón

Para el seguimiento y evaluación de las actividades, se propone que cada provincia elabore un informe resumen de la jornada por el Día Mundial de la Hipertensión Arterial que incluye la evaluación de su actividad central, con fecha límite de entrega hasta el **22 de mayo**. Los informes se enviarán al correo [yanetguerra@infomed.sld.cu](mailto:yanetguerra@infomed.sld.cu), elaborado por la propuesta de formato de informe realizada con el cumplimiento de los indicadores presentados en el plan.

**Plan de actividades:**

<b>Nº</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables/ Participantes</b>	<b>Lugar</b>	<b>Fecha Cumplimiento</b>	<b>Monitoreo/ Evaluación.</b>
1	Actividad Central Nacional en la Provincia Villa Clara	Prosalud, DNE DPS y Epidemiología de Villa Clara. Departamento de ENT, Dpto. de comunicación de la DPS	Villa Clara	17 de mayo	1 actividad de carácter Nacional
2	Actividades provinciales	Prosalud, Departamento provincial de ENT	Todas las provincias	Del 10 al 17 de mayo	1 actividad provincial
3	Conferencia de prensa por el Día Mundial de la HTA	Prosalud (Dpto de Comunicación y audiovisuales) Departamento de ENT	Prosalud	3 de mayo mayo 10:00 am	1 conferencia de prensa
4	Actividades comunitarias.	Prosalud, DPS Departamento de ENT, Dpto. de comunicación de las DPS, Dpto de provincial de promoción de salud	En cada territorio según la incidencia y prevalencia de la enfermedad	Del 2 al 17 de mayo	# actividades comunitarias realizadas /total de municipios*100.
5	Actividades educativas en salas de esperas de instituciones de salud.	Prosalud, Departamento de ENT, APS, Dpto de provincial de promoción de salud	Instituciones de salud	Del 2 al 17 de mayo	# de actividades educativas realizadas/ total de salas de espera de la provincia.
6	Matutinos especiales en centros laborales y educacionales.	CTC, directivos, trabajadores MINED, MES Dpto de provincial de promoción de salud	Instituciones laborales y de estudio	Del 15 al 24 de marzo	# matutinos especiales realizados/total matutinos planificados*100

<b>Nº</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables/ Participantes</b>	<b>Lugar</b>	<b>Fecha Cumplimiento</b>	<b>Monitoreo/ Evaluación.</b>
7	Diseño y producción de spot por Día mundial de la Hipertensión arterial	Prosalud (Dpto de Comunicación-y audiovisuales)	Prosalud	Del 1 de abril al 2 de mayo	1 spot por el día mundial
8	Diseño y producción de spot por el 50 aniversario de la Comisión nacional de HTA.	Prosalud (Dpto de Comunicación y audiovisuales)	Prosalud	Del 1 de abril al 2 de mayo	1 spot por el aniversario 50 de la comisión nacional de HTA
9	Transmisión del spot en televisión por el Día Mundial.	Prosalud (Dpto audiovisuales)	Canales TV	Del 10 al 17 de mayo	Transmisión del spot
10	Transmisión del spot en televisión por el 50 aniversario de la Comisión nacional de HTA.	Prosalud (Dpto audiovisuales)	Canales TV	Del 10 al 17 de mayo	Transmisión del spot
11	Entrevista en Revista Buenos Días. -Dr. Salvador Tamayo Muñiz	Prosalud (Dpto de Comunicación) Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	ICCS	mayo	1 entrevista realizada
12	Entrevista de radio Por nuestros campos y ciudades -Dr. Emilio Zayas Somoza	Prosalud (Dpto de Comunicación) Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	Radio Progreso	19 de mayo	1 entrevista realizada
13	Entrevista de radio Juventud 2000 -Lic. Giovanni Leal Luque	Prosalud. Dpto Comunicación Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	Radio Progreso	16 de mayo	1 entrevista realizada
14	Trabajos periodísticos en la prensa plana y digital. Abordar los factores de riesgo de la enfermedad y las medidas prevención.	ICCS, Prosalud, (Dpto de Comunicación)	Periódico y Redes	Del 15 al 24 de marzo	# de trabajos periodísticos para la prensa plana y digital

<b>Nº</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables/ Participantes</b>	<b>Lugar</b>	<b>Fecha Cumplimiento</b>	<b>Monitoreo/ Evaluación.</b>
15	Entrevistas a especialistas en la Radio (emisora provincial) y en radio base de los municipios	ICCS, Prosalud (Dpto de Comunicación) Departamento de ENT, DPS, Dpto de provincial de promoción de salud	Emisora radial provincial y en radio base de los municipios	Durante el mes de mayo	# de Emisoras utilizadas. # de entrevistas realizadas a expertos/ total de emisoras de provinciales* 100.
16	Publicación de Post en redes sociales.	Prosalud, (Dpto de Comunicación y audiovisuales) Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA , Dpto de provincial de promoción de salud	Páginas institucionales Facebook, Instagram y Twitter	Del 17/04 al 17/05 mayo	5 Post por provincias
17	Publicación de notas para páginas web institucionales	Prosalud, Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA , DPS, INDER Dpto de provincial de promoción de salud	Páginas Web	Del 10 al 17 de mayo	1 nota o más en cada página institucional
18	Concurso de dibujo infantil de la Liga Mundial de HTA	Prosalud, MINED, Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA, estudiantes y Profesores, promotores salud. Dpto de provincial de promoción de salud	Centros educativos	Del 3 al 27 de marzo	# de provincias con trabajos presentados
19	Exposición nacional de dibujo "Arte Infantil"	Prosalud, Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	MINSAP Prosalud	Del 10 al 17 de mayo	2 exposiciones

<b>Nº</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables/ Participantes</b>	<b>Lugar</b>	<b>Fecha Cumplimiento</b>	<b>Monitoreo/ Evaluación.</b>
20	Concurso Nacional "Décimas e Hipertensión"	Prosalud, Centro Iberoamericano de la Décima Dpto de provincial de promoción de salud	Casas de cultura, Casa de la Décima, Centros educativos.	Del 16 de marzo al 30 de abril	# de provincias con trabajos presentados # de trabajo por provincias
21	Facebook Live Dr. Salvador Tamayo Muñiz Dr. Jorge Luis León Dra. Yamilet Valdés	Prosalud, Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	Facebook	Entre el 10 al 17 de mayo	# de personas que se alcanzaron # de interacciones
22	Entrevista en programa televisivo Histarmed - Dra. Yamilet Valdés - Dra. Damaris Veliz - Dr. Jorge Luis León	Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	Canal Habana	2, 9, 16 de mayo	3 entrevistas
23	Taller Nacional de Hipertensión arterial	Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	La Habana	12 de mayo	1 taller nacional
24	Seminario Nacional de HTA (Región Central)	Departamento de ENT Comisión Nacional de HTA	Villa Clara	16 de mayo	1 seminario nacional