



**Unidad Nacional de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades  
Departamento de Prevención de Enfermedades**

**Plan de Actividades Día Mundial del Corazón**

**Lema: ¡Sí, por un corazón saludable!**

El día 29 de septiembre de cada año, se celebra el “Día Mundial del Corazón” establecido desde el año 2000, con el objetivo de crear conciencia y tomar acciones en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares. En una labor conjunta de colaboración, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation -WHF), trabajan para promover la calidad de la salud cardiovascular, con el propósito de lograr la reducción de la mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares en un 25%, para el año 2025.

En el mundo las enfermedades cardiovasculares (ECV), que incluyen los desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, constituyen la primera causa de muerte, se estima que alrededor de 17 millones de personas mueren al año como consecuencia de ello. En la región de las Américas, ésta es la principal causa de defunciones, cobrando cerca de 2 millones de vida cada año, según datos de la OPS que señala que la hipertensión es una condición muy común, que conduce tanto a la enfermedad cardíaca como al accidente cerebrovascular. En nuestro país según el anuario estadístico 2022, las enfermedades del corazón ocuparon la primera causa de muerte de las ENT, con 32 872 fallecidos por esa causa, y constituye además la primera causa entre las principales 35 causas de muerte en el país.

La estrategia fundamental para conseguir los objetivos trazados y lograr la reducción de estas patologías, debe centrarse en la implementación de programas a nivel de la Atención Primaria de Salud, a través de intervenciones y proyectos comunitarios, que contribuyan a educar a la población en la adopción de estilos de vida saludable, lo que se traduciría en la reducción de las enfermedades cardiovasculares y afines, por lo que deben adoptarse medidas al respecto, de conjunto con las organizaciones pertinentes.

La falta de actividad física, la obesidad, los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcoholismo, asociado a una ingesta de sodio alta, una alimentación inadecuada, y la no adhesión al tratamiento de algunas enfermedades con la hipertensión, Diabetes y trastornos de los lípidos, aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Este año 2024 la principal etiqueta propuesta a utilizar por el día mundial es “Yes”, que significa “Sí”, debemos decir Sí en nuestro propósito, por lograr una mejor salud del

corazón, por lo que se proponen varias líneas de mensajes para su promoción. También será así en nuestro país, pues este día estará encaminado a promover acciones por un mejor cuidado de la salud cardiovascular en la mujer, por lo que será de especial significación.

¿Cuál es la mejor estrategia para un corazón saludable?

- Practicar ejercicios físicos.
- Evitar el consumo nocivo de alcohol y el tabaquismo.
- Disminuir el consumo de sal
- Mantener una dieta saludable, rica en frutas y vegetales
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Mantener controlada la presión arterial y realizar el tratamiento
- Controlar los niveles de glucosa
- Chequear los niveles de colesterol y lípidos.

**Objetivo:**

Educar a la población en el cuidado de la salud cardiovascular, a través de la promoción de estilos de vida saludables, que contribuyan a disminuir los factores de riesgo.

**Público:** Adulto mayor, mujeres, población general

**Líneas de mensajes:**

- Limita el consumo excesivo de sal, elige una dieta saludable. ¡Alimentación sana, corazón protegido!
- Mantente activo, haz ejercicios físicos, evita el alcohol y el tabaco, ¡dale vida a tu corazón!
- Realiza actividad física regular, evita el sedentarismo. Haz más saludable tu vida y tu corazón.
- ¡Controla tu peso corporal, evita la obesidad! Protege tu corazón.
- ¡Mida su presión arterial y contróla, proteja su corazón viva más, viva mejor!
- Mujer, cuida tu corazón, di sí a la vida
- ¡Tu corazón es único! Cuida tu vida, ama tu corazón
- Mujer, di Sí a un corazón saludable.
- Mujer, cuida tu corazón, eres la génesis de la vida.

Nº	Actividades	Responsables* y participantes	Lugar	Fecha de cumplimiento
1	Feria Educativa por la Salud cardiovascular <b>"Sí, por un corazón saludable"</b>	ICCCV*, Prosalud, Jefe de Dpto ENT MINSAP, INDER, CDR, ANAP, Proyecto HaBici	Parque Mariana Grajales, La Habana	27 de septiembre
2	Realizar actividad principal de "Muévete Cuba, Sí por un corazón saludable" con carrera caminata en familia.	INDER* Prosalud, Dpto. Provincial de PES, J Programa ENT, CDR, FMC, FEEM, FEU, Educación	Municipio Plaza de la Revolución	28 de septiembre
3	Actividad Comunitaria con alto impacto, de referencia nacional, por el Día Mundial del Corazón: Área demostrativa de Prevención y control de la HTA y el riesgo cardiovascular	Dpto. Provincial de PES * Cardiocentro VC, Jefe Programa ENT, APS, INDER, cultura, CDR, FMC, UJC, FEEM, Proyecto PRODEC	Villa Clara	27 de septiembre
4	Actividad Comunitaria por el Día Mundial del Corazón: Área demostrativa de Prevención y Control de la Enfermedad Cerebrovascular	Dpto. Provincial de PES * J Programa ENT, Cardiocentro SC, Cultura, CDR, FMC, UJC, FEEM, INDER	Santiago de Cuba	27 de septiembre
5	Diseñar, planificar y realizar una ruta en forma de corazón para caminar, correr o montar en bicicleta. Enviar una foto con la ruta a seguir.	Dpto. Provincial de PES * J Programa ENT, FEEM, UJC, FEU, CDR, INDER, Tránsito, Proyecto HaBici	Todas las provincias	27 de septiembre
6	Realizar la actividad "Brilla por el Día mundial del Corazón" Consiste en iluminar de rojo monumentos relevantes y de significación en la provincia el 29 de septiembre para crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares.	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES, Jefe Programa ENT, Gobierno, PCC, UJC	Definir en la provincia	29 de septiembre
7	Concurso provincial de dibujo infantil <b>"Por un corazón feliz"</b>	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES, J Programa ENT, Educación, UJC, FEEM	Todas las provincias	Del 16 al 29 de septiembre
8	Desarrollar actividades en las salas de espera de las instituciones de salud.	Dpto. Provincial de PES, J Programa ENT	Todas las Provincias	del 1ro al 29 de septiembre

Nº	Actividades	Responsables* y participantes	Lugar	Fecha de cumplimiento
9	Realizar matutinos especiales y rutina de ejercicios para la salud cardiovascular.	PROSALUD -CTC-INDER, Dpto. Provincial PES, J Programa ENT	Instituciones de salud y Centros de trabajo y estudiantiles.	del 1ro al 29 de septiembre
10	Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en familias en las comunidades bajo el lema "Muévete Cuba, Sí por un corazón saludable".	INDER* Prosalud, Dpto. Provincial de PES, Programa ENT Provincial, CDR, FMC, FEEM, FEU, Educación	Todas las provincias	1-29 de septiembre
11	Realizar actividades educativas participativas, demostrativas de técnica de reanimación cardiopulmonar (RCP) y de pesquisa de HTA, entre otras, en comunidades, centros de trabajo y estudiantiles.	Dpto. Provincial de PES*, J Programa ENT, SIUM, APS, CTC, FMC, FEEM, UJC, FEU	Todas las provincias	Definir cada provincia
12	Conferencia de Prensa "Día Mundial del corazón" Dr. Salvador Tamayo Muñiz. Jefe del Departamento de ENT MINSAP/ Dra. Damaris Hernández Veliz/ Directora ICCCV/ Dr. Eduardo Rivas Estany/ Presidente de la Sociedad Cubana de Cardiología	Especialistas del ICCV, Jefe del Departamento ENT MINSAP	Instituto Cardiología y Cirugía Cardiovascular	24 de septiembre
13	Sesión Científica: Conferencia magistral sobre Enfermedades Cardiovasculares con la comparecencia de los especialistas: Dr. Juan Prohía Martínez. Jefe del Grupo Nacional de Cardiología/ Dr. Eduardo Rivas Estany. Presidente de la Sociedad Cubana de Cardiología/ Dra. Damaris Hernández Veliz Directora ICCCV/ Dra. Nurys Bárbara Armas Rojas. Jefa de Área de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular del Grupo Nacional de Cardiología	Especialistas del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Grupo Nacional de Cardiología, Sociedad Cubana de Cardiología	Instituto Cardiología y Cirugía Cardiovascular	27 de septiembre
14	Facebook Live " Sí, por un corazón saludable "	Dpto Comunicación Prosalud*, Especialistas del ICCCV	Prosalud	26 de septiembre 2:00 pm
15	Participación en Revista Buenos Días "Día Mundial Del Corazón" / Comparece Dra. Damaris Hernández Veliz Directora ICCCV	Dpto Comunicación, Prosalud*, Jefe del Departamento ENT MINSAP	IICS	25 de septiembre
	Publicación de cápsulas con Especialistas de Cardiología en canal de YouTube Prosalud y	Prosalud*, Dpto Comunicación	Prosalud	23 al 29 de septiembre

Nº	Actividades	Responsables* y participantes	Lugar	Fecha de cumplimiento
16	Telegram. Comparecen especialistas de Grupo Nacional de Cardiología, Sociedad Cubana de Cardiología e ICCCV	Prosalud		
17	Publicación de mensajes en redes sociales con hashtags y etiquetas <b><u>Hashtag a utilizar</u></b> #DMCorazónCuba2024 #YoCuidoMiCorazón #CorazónSí #WorldHeartDay #useheart #heartyes  <b><u>Etiquetas a utilizar</u></b> @Prosalud @Ministerio de Salud Pública de Cuba @Sociedad Cubana de Cardiología @ICCCV Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES Programa ENT Provincial	Todas las provincias	Del 1 al 30 septiembre
18	Publicar artículos en páginas Web institucionales.	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES Programa ENT Provincial,	Todas las provincias	Del 1 al 30 septiembre
19	Promover en la página Web Cuba Activa y Saludable, la realización de actividad física para la salud cardiovascular.	INDER*	Todas las provincias	Del 1ro al 29 de septiembre
20	Entrevistas a especialistas y mención del tema en la Radio (Emisoras nacionales, provinciales y locales).	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES Programa ENT Provincial,	Todas las provincias	Del 1ro al 29 de septiembre
21	Participación en el programa de radio Por Nuestro Campos y Ciudades.	Prosalud*, Dpto ENT MINSAP	Emisora Radio Progreso	27 septiembre
22	Participación en el programa de radio Juventud 2000.	Prosalud*, Dpto ENT MINSAP	Emisora Radio Progreso	25 septiembre
23	Entrevistas, reportajes y mención sobre el tema en la televisión nacional y telecentros provinciales.	Prosalud*, Dpto. Provincial de PES, Dpto ENT MINSAP	Todas las provincias	Del 1ro al 29 de septiembre
24	Producción y edición de spot televisivo por el Día Mundial del Corazón.	Prosalud* Dpto. de Audiovisuales Dpto. de Comunicación Dpto. Prevención Dpto ENT MINSAP	La Habana	Del 15 al 30 de agosto
25	Trasmisión de spot televisivo por el Día Mundial del Corazón.	IICS* Prosalud	La Habana	Del 1ro al 30 de septiembre

