

## **CIRCUITOS SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES** GIONOTTI M, ASTORINO F, CAPELLINO L, CARDO J, BERNO M, CANDIOTI M

La estrategia de Municipios Saludables propone acciones territoriales que involucren activamente a la población en el cuidado de su salud.

En este sentido, desde el Voluntariado Universitario *BRISAs: Promoviendo entre todos una ciudad saludable*, se realizaron junto con la Municipalidad de la Ciudad de Santa Fe y el Programa Equidad en Salud de la UNL actividades para Prevenir las Enfermedades Cardiovasculares que según la Organización Mundial de la Salud causan 17,5 millones de muertes en el mundo cada año y están íntimamente relacionadas con el estilo de vida sedentario y la malnutrición.

Las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y posiblemente disminuya la presión arterial, fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias.

Para fomentar la actividad física y detectar personas en riesgo, se organizaron se organizaron Caminatas Saludables donde se aplicarían los temas vistos por los estudiantes en la carrera de Medicina durante los dos primeros ciclos (de primero a tercer año).

Hasta el momento se realizaron tres salidas y en cada una de ellas se instaló una posta de control junto a los médicos de la Dirección de Atención Primordial de la Salud, donde se realizaba una breve entrevista para detectar factores de riesgo, se pesaba y medía la talla para poder calcular el Índice de Masa Corporal como indicador de sobrepeso, perímetro de cintura y cuello, tensión arterial y niveles de glucemia. Luego se realizaban las recomendaciones necesarias, incluyendo las nutricionales y de actividad física, siempre recomendando realizarse los controles periódicamente con su médico y bioquímico, sobretodo a aquellas personas con factores de riesgo elevados.

Los espacios elegidos fueron los tradicionales puntos de encuentro de la ciudad para estas actividades:

En Boulevard Pelegrini, se instaló la primer posta frente a la sede del rectorado de la UNL donde se evaluaban los parámetros antes de iniciar la caminata que se extendía hasta un segundo punto en la plaza Pueyrredón donde se desarrollaron actividades de yoga para terminar en la Estación Belgrano donde nuevamente se puso a disposición la evaluación médica y se culminó con una clase de ritmos latinos. La jornada tuvo un recorrido de 2 km y se extendió durante la mañana del domingo.

El segundo encuentro fue en el Jardín Botánico de la ciudad con las mismas características. El tercer encuentro en la Costanera Oeste coincidió con el Día Mundial de la Salud y por este motivo se incorporó una campaña de Uso Racional de Antimicrobianos, ya que ese fue el lema elegido por la OMS para 2011. En este caso los estudiantes participaron no sólo de las postas de salud, sino que por este motivo, formularon una encuesta sobre Automedicación en conjunto con el Colegio de farmacéuticos de Santa Fe.

La evaluación ha sido positiva, encontrando una buena respuesta de la comunidad a la propuesta, que si bien en muchos casos conocían los problemas del sedentarismo y su estilo de vida, no habían tomado conciencia hasta ese momento de lo grave que podían ser las consecuencias al sumarse varios factores de riesgo.

Los estudiantes que participaron como voluntarios consideran que aún encontrándose recién iniciando su carrera, colaborar en estas actividades confirma su vocación y les permite relacionarse con graduados que comparten sus experiencias y pueden orientarlos en su camino, pero sobretodo valoran las relaciones que pueden establecer con compañeros de otras carreras, con sus propias visiones disciplinares y el trabajo en equipo.

A futuro se prevén nuevas salidas y establecer fechas fijas en el calendario académico que permitan el seguimiento de la actividad y la correlación con los tiempos del desarrollo de los contenidos en el cursado.