

# Propuesta actividades fuera del Centro de Salud

- Mercado
- Polideportivo
- Asociaciones
- Ayuntamiento o juntas de distrito
- Radio/Televisión

# Mercado

✓ **Objetivo:** Promover compra saludable

✓ **Actores:**

-Profesionales de enfermería, residentes, estudiantes de grado de enfermería, otros profesionales.

-Población que acude al mercado.

✓ **Actividad:**

Los profesionales acudirán identificado en horario predefinido a un mercado de la ZBS con los folletos Recomendaciones en autocuidados cardiosaludables

Acercarse a las personas que están realizando sus compras diarias y preguntarse sobre el menú de ese día, proponiendo que valoren si es o no saludable, entregar folleto con explicación e indicar que pueden acudir a su CS a realizarse una valoración del riesgo cardiovascular

✓ **Objetivo:** Promover la actividad física

✓ **Actores:**

-Profesionales de enfermería, residentes, estudiantes de grado de enfermería, otros profesionales.

-Profesionales de los centros deportivos de la zona

✓ **Actividad:**

Los profesionales acudirán identificado en horario predefinido a un centro deportivo de la ZBS (o varios según recursos) con los folletos Recomendaciones en autocuidados cardiosaludables

Explicar la actividad a los trabajadores del centro y solicitar permiso para realizarla (recomendable realizarlo días previos al 14 de marzo)

El día de la actividad acercarse a las personas que están realizando ejercicio en las instalaciones preguntar sobre cuanta actividad realizan.

Preguntar por otros puntos del folleto

Entregar uno con explicación e indicar que pueden acudir a su CS a realizarse una valoración del riesgo cardiovascular

✓ **Objetivo:** Promover el autocuidado

✓ **Actores:**

Profesionales de enfermería, residentes, estudiantes de grado de enfermería, otros profesionales.

✓ **Actividad:**

Los profesionales contactarán con alguna asociación de la zona, ancianos, mujeres, vecino, etc.,

Hacer entrega de un folleto Recomendaciones en autocuidados cardiosaludables con explicación e indicar que pueden acudir a su CS a realizarse una valoración del riesgo cardiovascular en caso de estar dentro de la edad de riesgo.

# □ **Ayuntamiento o juntas de distrito**

✓ **Objetivo:** Promover autocuidado

✓ **Actores:**

Profesionales de enfermería, residentes, estudiantes de grado de enfermería, otros profesionales.

✓ **Actividad:**

Los profesionales contactarán con concejales de salud, técnicos de salud de ayuntamientos, funcionarios, responsables de salud, etc., de la ZBS.

Solicitar publicidad de la actividad por vía institucional en carteles, folletos, medios de comunicación que dispongan

Estas actividades puede ser:

-Taller *Recomendaciones en autocuidados cardiosaludables* a vecinos del ayuntamiento

-Actividad deportiva: caminata saludable, gimnasia...

-Taller de relajación

En cualquiera de las actividades entrega del folleto con explicación.

✓ **Objetivo:** Promover autocuidado

✓ **Actores:**

-Profesionales de enfermería, residentes, estudiantes de grado de enfermería, otros profesionales.

✓ **Actividad:**

Los profesionales contactarán con medios de comunicación de la zona: radios, periódicos o revistas locales

Siguiendo los aspectos recogidos en el folleto Recomendaciones en autocuidados cardiosaludables promover la incorporación de hábitos de vida saludables para prevenir eventos cardiovasculares e informar de la actividad que se realiza en el CS sobre calculo de RCV en personas entre 40 y 70 años