



**UruguayNatural**

Ministerio de Turismo

**COMISIÓN DE GÉNERO**

---

---

**En Uruguay se realizan  
campañas y controles, para  
promover la calidad de vida y  
la prevención de las  
enfermedades que más  
afectan a la población.**

- 
- **Del 25 de setiembre al 1 de octubre de 2017, se celebró la semana del corazón.**
  - **Octubre es el mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama**

---

**En alto porcentaje la aparición y evolución estas enfermedades dependen de :**

- ❖ **los hábitos de las personas**
- ❖ **del diagnóstico precoz.**

---

## Con respecto al cáncer de mama :

- En Uruguay 1 de cada 10 mujeres podrían desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida, siendo el cáncer más frecuente en las mujeres.
- Cada día aproximadamente 5 mujeres uruguayas son diagnosticadas de cáncer de mama y mueren diariamente 2 mujeres por esta causa
- El 1% de los cánceres de mama se presentan en hombres.
- La detección precoz es la principal forma de combatir el cáncer de mama, según los especialistas.

**A eso se le suman hábitos saludables, como una dieta balanceada, realizar ejercicio y tener un peso adecuado.**



UruguayNatural

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---

---

# Factores de riesgo de cáncer de mama

## NO MODIFICABLES

- CARGA GENETICA
- SEXO
- RAZA
- EDAD
- ANTECEDENTES DE PATOLOGIA MAMARIA

## MODIFICABLES

- SOBREPESO
- SEDENTARISMO
- TABAQUISMO
- CONSUMO DE ALCOHOL
- USO DE ACO
- NO HABER TENIDO HIJOS
- NO AMAMANTAR

---

**Según la Ley 17242, su decreto reglamentario y la Ley 19121, hombres y mujeres, mayores de 40 años, cuentan con un día de licencia especial para realizar los estudios para prevenir o diagnosticar precozmente patología genito mamaria o de próstata, respectivamente**

En lo que va del presente año, menos del 16% de las funcionarias mayores de 40 años se hicieron su control de mamografía.

---

**Con respecto a las enfermedades Cardio vasculares:**

**Son la primera causa de muerte en Uruguay.**

**Fallecen a diario 26 personas por enfermedades cardio y cerebro vasculares, de las cuales 14 son mujeres.**



---

# Factores de riesgo cardiovascular

## NO MODIFICABLES

- CARGA GENETICA
- SEXO
- RAZA
- EDAD

## MODIFICABLES

- SOBREPESO
- SEDENTARISMO
- HABITOS ALIMENTICIOS
- TABAQUISMO
- CONSUMO DE ALCOHOL
- HTA
- DIABETES
- ESTRÉS

---

## Según los resultados de una consulta realizada a las personas que trabajan en este Ministerio:

### MUJERES

(porcentajes sobre el total de mujeres consultadas)

- 43 % TIENEN SOBREPESO U OBESIDAD
- 73 % SON SEDENTARIAS

### HOMBRES

(porcentajes sobre el total de varones consultados)

- 67% TIENEN SOBREPESO U OBESIDAD
- 74 % SON SEDENTARIOS



**UruguayNatural**

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---

---

# Semana del Corazón

25 de setiembre — 1 de octubre 2017



***HAY CAMBIOS QUE HACEN LA DIFERENCIA***

Alimentá tu corazón  Mové tu corazón  Protegé tu corazón  Cuidá tu corazón



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular



Ministerio  
de SALUD

[www.semanadelcorazon.com.uy](http://www.semanadelcorazon.com.uy)

@semanadelcorazon



**UruguayNatural**

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---

---

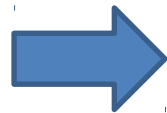
## ¿Por que debemos cuidar el corazón?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el Uruguay.

### **Factores de riesgo:**

- Obesidad
- HTA
- Colesterol y Triglicéridos
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Diabetes

IMPORTANTE

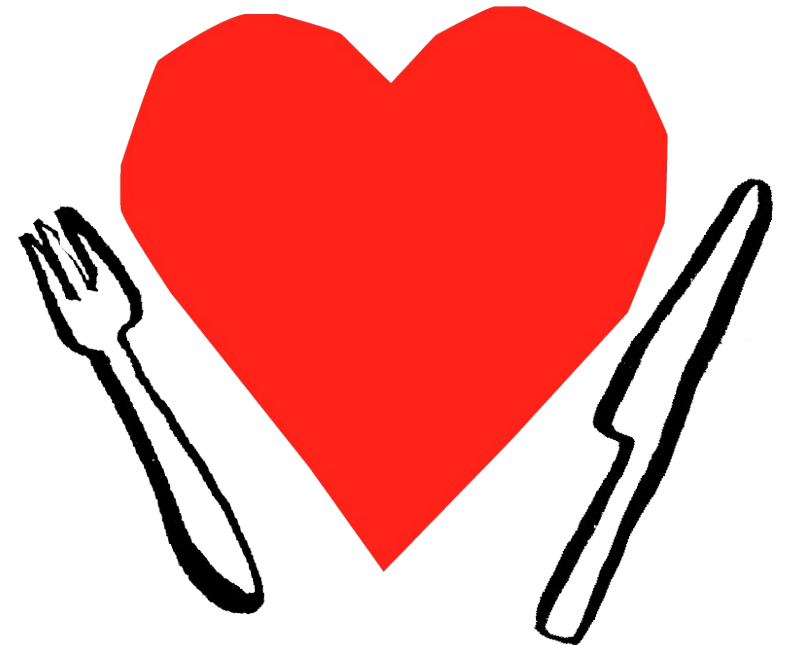


PREVENCIÓN

---

## Alimentá a tu corazón

- Desayuno:** comenzar el día con un buen desayuno: lácteos, panificados y fruta.
- Consumo de sal:** reducir el consumo de sal y alimentos con mucho sodio: envasados, fiambres y embutidos. Productos procesados y ultra.
- Consumo de agua:** aumentar el consumo de agua limitando el consumo de bebidas azucaradas.
- Legumbres:** al menos una vez a la semana consumir porotos, lentejas, garbanzos. Ricos en fibra.
- Pescados:** al menos una vez a la semana. Magros y grasos.
- Aceites:** elegir aceite en lugar de otras grasas para sus comidas. Grasas buenas: frutos secos, semillas, palta.
- Panes:** preferir panes integrales y productos de panadería bajos en sal y en grasa.
- Leche, quesos y yogures:** seleccionar aquellos bajos en grasa, sal y azúcar.
- Cuanto mas colores mejor.**



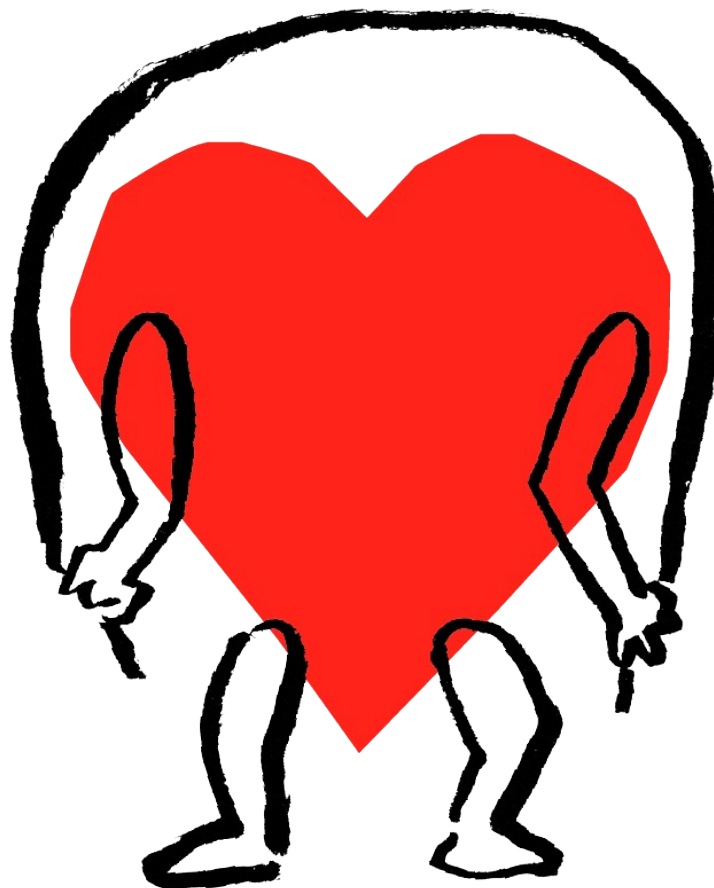
---

## Mové tu corazón

Realizar actividad física te ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares además de hacerte sentir bien.

- Sé más activo todos los días: subí por las escaleras, elegí caminar, bajate antes de la parada, hace pausas en el trabajo.
- Fíjate metas cortas, realistas y a mediano plazo .

☒ Recomendación adulto 150 minutos por semana de actividad física moderada en secciones de al menos 10 minutos continuos.



UruguayNatural

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---

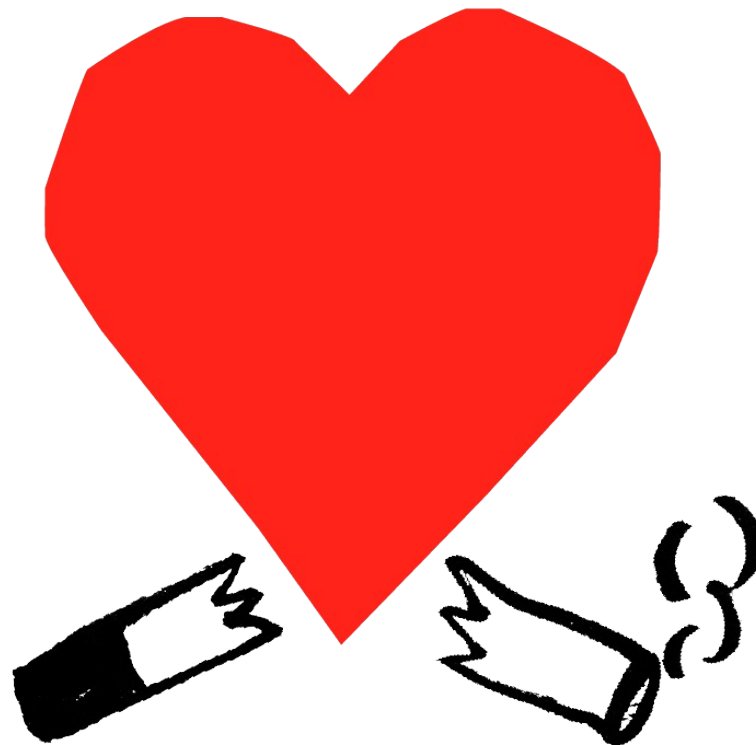
---

# Protegé tu corazón

El Tabaco es un gran enemigo de las arterias, aumentando las posibilidades de que las mismas se obstruyan.

Los fumadores tienen un riesgo mayor de tener un infarto al corazón en relación a uno no fumador.

☒ Los fumadores pasivos también lo tienen.



**UruguayNatural**

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---

---

## Cuidá tu corazón

Reducir el consumo de alcohol o evitarlo aporta beneficios a la salud.

Su consumo produce mayor riesgo de presentar cifras elevadas de presión arterial, enfermedades cerebrovasculares, arritmias y otras enfermedades cardíacas.

El consumo de alcohol además aporta muchas calorías que favorecen la obesidad, con el riesgo cardiovascular que ello conlleva.



UruguayNatural

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

---



---

La combinación de conductas saludables  
logra disminuir en más del 70% la  
aparición de enfermedades  
cardiovasculares.





**UruguayNatural**

Ministerio de Turismo

COMISIÓN DE GÉNERO

**¡Muchas Gracias!**

**Montevideo, 10 octubre 2017**

**[genero@mintur.gub.uy](mailto:genero@mintur.gub.uy)**

---