

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD | MEDICINA

Jornada de Salud Cardiovascular. Día de la Mujer

Actividad aprobada según RCS N° 003/2026 y RR N° 003/2026

FUNDAMENTACIÓN

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de morbilidad y mortalidad en la mujer y continúa subdiagnosticada y subestimada como riesgo. Esta situación se agrava por factores propios del sexo femenino y por baja percepción comunitaria. La prevención cardiovascular con enfoque educativo y comunitario resulta una estrategia clave. La Jornada de Salud Cardiovascular – Día de la Mujer se inscribe en la Cardiología Preventiva, integrando educación sanitaria, actividad física, nutrición, bienestar integral y capacitación en RCP básica y uso del DEA. La jornada busca empoderar a mujeres y comunidad, promover autocuidado, reconocer signos de alarma cardiovascular y cerebrovascular.

OBJETIVOS

- Promover la prevención cardiovascular y el cuidado integral de la salud de la mujer mediante una jornada educativa, participativa e interdisciplinaria dirigida a la comunidad y estudiantes.
- Sensibilizar sobre la enfermedad cardiovascular y factores de riesgo femeninos, fomentar actividad física y alimentación saludable, capacitar en RCP básica y uso del DEA, promover autocuidado, bienestar y fortalecer la formación práctica.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

- **08:00 - 08:45** | Registro y Bienvenida
Med. Esp. Matías Miguel Paniagua; Esp. Ana Lucía Estrada
 - Recepción de participantes.
 - Entrega de materiales informativos sobre salud cardiovascular.
 - Introducción a la salud cardiovascular de la mujer.
 - Detección básica de factores de riesgo cardiovascular (toma de PA, FC e IMC opcional – a cargo de alumnos de Medicina de UCAMI-).
 - Sensibilización inicial sobre prevención cardiovascular.
- **08:45 – 09:25** | Caminata Saludable
Esp. Agustín Nicolás Velázquez; Lic. Adriana Fabiola Raffin
 - Actividad física como pilar de la prevención cardiovascular.
 - Beneficios del ejercicio aeróbico regular.
 - Movimiento consciente y hábitos activos.
 - Descripción: Actividad recreativa para fomentar el ejercicio cardiovascular y el movimiento consciente.
 - Lugar: Parque o espacio abierto.
- **09:30-09:45** | Espacio para hidratación y recuperación postcaminata
- **09:30 – 10:15** | Ejercicio de Estiramiento y Relajación
Dra. Natalia Andrea Gomeñuka; Lic. Laura Ailín García Méndez
 - Prevención de lesiones musculoesqueléticas.
 - Técnicas de estiramiento y relajación.
 - Bienestar integral y reducción del estrés.
 - Descripción: Sesión dirigida de estiramientos para mejorar la flexibilidad, reducir tensiones musculares y favorecer la recuperación post-actividad física.

COLABORA


Baliarda

→ **10:15– 10:45** | Pausa Saludable- Espacio breve de educación nutricional aplicada
Esp. Ana Lucía Estrada; Lic. María Alejandra Castelli; Lic. Carolina Itati Julián

- Alimentación saludable en la mujer.
- Selección consciente de colaciones.
- Educación nutricional aplicada.
- Descripción: Snack con frutas, frutos secos y agua | Modalidad: charla breve e intercambio.

→ **10:45-11:15** | Prevención Cardiovascular en la Mujer
Méd. Esp. Florencia Gabriela Sartori

- Factores de riesgo cardiovascular tradicionales y específicos del sexo femenino.
- Salud cardiovascular en las distintas etapas de la vida (embarazo, menopausia).
- Reconocimiento de síntomas cardiovasculares en la mujer.
- Descripción: Charla educativa.

→ **11:15-12:15** | Taller de RCP y Uso de DEA

Méd. Juan Marcelo Blanco; Méd. José Andrés Abeldaño; Méd. María Camila Insfran de Miguel; Méd. Carlos Martín Cabrera Martínez; Méd. Norberto Elías Ochoteco; Méd. Rut Evelyn Laube; Méd. Luna Morena Maders; Méd. Cristian Daniel Cuenca; Méd. Naiara Antonella Fassa; Méd. Ernesto Agustín Schmidt; Méd. Cyntia Elizabeth Monte; Méd. Rocío Milagros Franke

Supervisión: Méd. Esteban Adrián Maidana Proch; Méd. Esp. Matías Miguel Paniagua;

Articulación pedagógica: Prof. Claudio Semelak

- Reanimación Cardiopulmonar básica.
- Uso del Desfibrilador Externo Automático.
- Cadena de supervivencia y respuesta ante emergencias cardiovasculares.
- Descripción: Capacitación práctica en Reanimación Cardiopulmonar (RCP) básica y uso del Desfibrilador Externo Automático.

→ **12:15 – 12:25** | Prevención de ACV (Accidente Cerebrovascular)
Méd. Pablo Federico Barissi

- Reconocimiento precoz del Accidente Cerebrovascular.
- Signos de alarma y activación del sistema de emergencias.
- Descripción: Charla educativa breve orientada a la comunidad sobre detección precoz del ACV.

→ **12:25 – 12:45** | Nutrición en el embarazo
Méd. Esp. María Esther Ibañez; Lic. María Laura Melgarejo

- Recomendaciones nutricionales durante el embarazo.
- Prevención cardiovascular desde etapas tempranas de la vida.
- Planificación alimentaria saludable.
- Descripción: Taller sobre abordaje de hábitos alimentarios saludables, planificación de comidas y recomendaciones prácticas adaptadas a la mujer.

→ **12:45-13:00** | Cierre y Reflexiones
Méd. Esp. María Laura Mezzi; Méd. Esp. Matías Miguel Paniagua

- Síntesis de los contenidos abordados. Reflexión sobre autocuidado y hábitos saludables. Evaluación de la actividad. Descripción: Espacio para compartir experiencias del día, reflexiones

INFORMACIÓN GENERAL

Modalidad Educativa: Jornada de Salud Cardiovascular
Fechas: 07 de marzo de 2026
Lugar: SUM y Campus de la UCAMI

RESPONSABLE: Méd. Esp. Matías Miguel Paniagua

COORDINAN:

Méd. Esp. Cristina Beatriz Martínez (Decana FCS UCAMI)
Méd. Esp. María Laura Mezzi (Presidente Sociedad de Cardiología de Misiones)

DESTINATARIOS: Comunidad en general, con especial énfasis en la salud cardiovascular de la mujer.

Para consultas E-mail: c.extension@fcs.ucami.edu.ar

CUERPO DOCENTE:

Méd. Esp. Matías Miguel Paniagua (UCAMI – SAC Mnes.)

Esp. Ana Lucía Estrada (UCAMI)

Esp. Agustín Nicolás Velázquez (UCAMI)

Lic. Adriana Fabiola Raffin (UCAMI)

Dra. Natalia Andrea Gomeñuka (UCAMI)

Lic. Laura Ailín García Méndez (UCAMI)

Lic. María Alejandra Castelli (UCAMI)

Lic. Carolina Itati Julián (IPS)

Méd. Esp. Florencia Gabriela Sartori (SCM - FAC)

Méd. Juan Marcelo Blanco (Sanatorio Boratti)

Méd. José Andrés Abeldaño (Sanatorio Boratti)

Méd. María Camila Insfran de Miguel (Sanatorio Boratti)

Méd. Carlos Martín Cabrera Martínez (Sanatorio Boratti)

Méd. Norberto Elías Ochoteco (Sanatorio Boratti)

Méd. Rut Evelyn Laube (HEADrRM)

Méd. Luna Morena Maders (HEADrRM)

Méd. Cristian Daniel Cuenca (HEADrRM)

Méd. Naiara Antonella Fassa (HEADrRM)

Méd. Ernesto Agustín Schmidt (HEADrRM)

Méd. Cyntia Elizabeth Monte (HEADrRM)

Méd. Rocío Milagros Franke (HEADrRM)

Méd. Esteban Adrián Maidana Proch (HEADrRM)

Prof. Claudio Semelak (CEPARD)

Méd. Pablo Federico Barissi (Docente Fundación Barceló)

Méd. Esp. María Esther Ibañez (UCAMI)

Lic. María Laura Melgarejo (IPS)

CONSULTAS: c.extension@fcs.ucami.edu.ar

