

## Mutua Navarra celebra su IV Día de la Salud en el Trabajo centrada en los cuidados del corazón

La organización, junto a Prevención Navarra, pretende concienciar sobre los principales factores de riesgo cardiovascular y la reanimación cardiopulmonar.

---

Pamplona, 25 de abril de 2012

---

Con motivo del **Día Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo** Mutua Navarra y Prevención Navarra instalarán el próximo **27 de abril en el parque de Antoniutti** una carpa en la que desarrollarán varias actividades enmarcadas dentro de su campaña de **Promoción de la Salud en el Trabajo (PST)**, con el deseo de dar a conocer a la sociedad los **factores de prevención del riesgo cardiovascular y el protocolo de Reanimación Cardiopulmonar (RCP)**.

El acto, que se celebrará con el apoyo del **Instituto de Salud Pública y del Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas de Navarra (CODINNA)**, contará con la asistencia de **Marisol Aranguren**, directora de Salud Pública, que llegará sobre las diez y media de la mañana para visitar las instalaciones y participar en las actividades. También colaborarán algunos **deportistas de la élite regional**, como los ciclistas del **equipo Lizarte** ([www.equipolizarte.com](http://www.equipolizarte.com)) **Martín Iraizoz** y **Asier Sancho**.

### Causa de muerte prioritaria

A pesar de que **las enfermedades coronarias son una causa de muerte prioritaria en nuestro país**, Mutua Navarra es consciente de la poca información que la población dispone sobre este tema. Por ello quiere dar a conocer que, exceptuando los factores de riesgo no modificables (edad, sexo y herencia genética), **todas las causas que desencadenan la enfermedad cardiovascular —hipertensión arterial, colesterol, tabaquismo y obesidad son los principales— pueden evitarse**, si se adoptan hábitos de vida saludables desde las edades tempranas de la vida.

Por ello el próximo viernes 27 **Mutua Navarra** y **Prevención Navarra** informará desde el Parque de Antoniutti sobre cómo influir positivamente en estos factores de riesgo cardiovascular modificables. Uno de los espacios estará centrado en las **prácticas saludables en la alimentación**, y especialmente en el **papel que desempeña la sal en la aparición de problemas de hipertensión arterial**.

### **Resucitación Cardiopulmonar**

Otro escenario estará dedicado a la **sensibilización sobre la importancia de saber hacer una Resucitación Cardiopulmonar (RCP)** y poder así salvar una vida. Especialistas completarán este mensaje de concienciación con **demonstraciones en directo** y explicaciones sobre **cómo actuar ante una emergencia de paro cardíaco**. Materiales multimedia lo explicarán también en otras zonas al mismo tiempo.

Las personas que participen en nuestras actividades recibirán, además de algunos documentos explicativos, un botellín de agua que servirá para recordar que la sal no sólo proviene del propio salero, sino que viene acompañando a otros alimentos o productos entre los que hay que saber distinguir, así como un corazón azul que se convierte en el símbolo del motor de la salud.

### **Asistencia on line para empresas**

Cualquier persona que esté interesada podrá seguir el desarrollo de la jornada a través del **canal de Mutua Navarra en Twitter**, en el que podrá compartir sus opiniones o inquietudes con nosotros utilizando el **hashtag #28PRL**.

### **Paseo saludable**

Para dar muestra de su compromiso con la mejora de hábitos, ese mismo día parte de la plantilla de Mutua Navarra se reunirá a las 7.30h en la puerta de la Biblioteca General de Navarra para **bajar todos juntos andando o en bici hasta la sede de Landaben, donde disfrutarán de un desayuno saludable**, elaborado con frutas y cereales.

Para más información:

Laura Lasa. 948 194 400 / [laura.lasa@mutuanavarra.es](mailto:laura.lasa@mutuanavarra.es)