I. MUNICIPALIDAD DE CERRILLOS
SECRETARÍA MUNICIPAL

DECRETO EXENTO Nº 202/ 0000061 /2010

Cerrillos, 15 ENE. 2010

V I S T O S:

La Providencia Alcaldicia Nº100/0214/2010; el Ordinario N°1100/013/2010 de la Dirección de Control; el Memorándum N° 500/017/2010 de la Dirección de Desarrollo Comunitario; y las facultades que me confiere la Ley Nº18.695, Orgánica Constitucional de Municipalidades.

C O N S I D E R A N D O:

Que, la hipertensión es una enfermedad común y que ha cobrado muchas vidas a aquellos que no mantienen un control y cuidado de su salud. Afecta comúnmente a las personas de la tercera edad. Los riesgos de la hipertensión arterial suelen ser el desarrollo de accidentes cerebrovasculares, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, etc.

Que, actualmente en Cerrillos son muchas las personas con problemas de hipertensión que vienen desarrollando esta actividad física por más de 12 años con importantes resultados para su salud. Por tal motivo y debido a que los beneficiados son vecinos de la comuna, es que el Municipio desea apoyar esta importante actividad para que continúe en el presente año.

D E C R E T O:

1. Apruébase el programa denominado **"Taller de Ejercicio para Hipertensos Año 2010"**, que tendrá por objetivos contratar un instructor competente para dirigir las clases de ejercicios a hipertensos de la comuna; entregar las herramientas necesarias para una mejora en la salud de los hipertensos y fortalecer la camaradería y el sano esparcimiento.

2. La Unidad ejecutora y responsable del presente programa será la Dirección de Desarrollo Comunitario a través de su Departamento de Gestión Comunitaria.

3. La actividad se desarrollará 3 días a la semana, 1 hora en cada oportunidad, en la Sede de la Junta de Vecinos Gabriela Mistral, ubicada en Félix Margoz Nº821.

4. Autorízase la contratación a Honorarios de don **Juan Luis Parraguez Tobar,** cédula de identidad N°7.008.841-k, Kinesiólogo, para que realice la función antes señalada a contar del Lunes 11 de Enero hasta el Miércoles 29 de Diciembre de 2010, por un monto total de $2.640.000.-(dos millones seiscientos cuarenta mil pesos) brutos, los cuales se

I. MUNICIPALIDAD DE CERRILLOS
SECRETARÍA MUNICIPAL

0000061

DECRETO EXENTO Nº 202/ /2010

pagarán en 12 cuotas mensuales de $ $220.000.- (doscientos veinte mil pesos) brutos.

5. La Dirección Jurídica deberá elaborar el contrato a Honorarios correspondiente.

6. El costo total del programa asciende a la suma de $**2.640.000**.-(dos millones seiscientos cuarenta mil pesos).

7. La duración del presente programa será a contar del 11 de Enero hasta el 29 de Diciembre de 2010.

8. El texto del programa que en la oportunidad se aprueba, se encuentra en documento adjunto, el cual forma parte integrante del presente Decreto.

9. El gasto que irroga la ejecución del presente Decreto deberá imputarse a la cuenta 21.04.004 "Prestaciones de Servicios Comunitarios" del Presupuesto Municipal.

ANÓTESE, PUBLIQUESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

CECILIA ULLOA CHACON
Secretaria Municipal

ALEJANDRO ALMENDARES CALDERON
Alcalde

AAC/CUCH/pvc
Distribución:
Alcaldía
Dirección de Control
Dirección Jurídica
Dirección de Administración y Finanzas
Departamento de Contabilidad y Presupuesto
Departamento de Personal y Bienestar
Sección Remuneraciones
Dirección de Desarrollo Comunitario
Departamento de Gestión Comunitaria
Secplan
Página Web

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CERRILLOS
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO

PROGRAMA

"TALLER DE EJERCICIO PARA HIPERTENSOS AÑO 2010"

I. DIRECCIÓN RESPONSABLE.

Dirección Desarrollo Comunitario.

II. DEPARTAMENTO EJECUTOR

Departamento de Gestión Comunitaria.

III. FUNDAMENTACIÓN

La **hipertensión** es una enfermedad común y que ha cobrado muchas vidas a aquellos que no mantienen un control y cuidado de su salud. Afecta comúnmente a las personas de la tercera edad. Los riesgos de la hipertensión arterial suelen ser el desarrollo de accidentes cerebrovasculares (derrame cerebral o trombosis), infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, etc.

La hipertensión suele ser asintomática en la mayoría de los casos, o ir acompañada de dolor de cabeza, sobre todo en la zona posterior, de aparición matutina. Para un mejor vivir y como recomendación médica es importante desarrollar un tipo especial de ejercicios, el cual debe estar dirigido por un experto en el tema.

Las personas hipertensas pueden realizar ejercicios, sin mayor inconveniente, ya que la actividad física les ayuda a **combatir el sobrepeso y el estrés**. Dos de las principales causas de esta condición.

Es muy importante para los **hipertensos** seguir tratamientos e indicaciones, con el fin de mantener su peso y su presión sanguínea controlados.

Además de estos beneficios, el ejercicio debe ayudar a la persona hipertensa a aumentar la circulación coronaria y cerebral, y la oxigenación de los tejidos; y por otro lado, disminuir su frecuencia cardíaca y respiratoria tanto en estado de ejercicio como de reposo.

Los ejercicios que pueden realizar deben ser isotónicos (dinámicos), rítmicos y aeróbicos que ayuden a aumentar el volumen de oxígeno al máximo.

Actualmente en Cerrillos son muchas las personas con problemas de hipertensión que han venido desarrollando esta actividad física por más de 12 años con importantes resultados para su salud. Por tal motivo y debido a que los beneficiados son vecinos de la comuna es que la Municipalidad desea apoyar esta importante actividad para que continúe por el presente año.

IV. OBJETIVO

1. - Contratar un instructor competente para dirigir clases de ejercicios a hipertensos de la comuna.
2. - Entregar las herramientas necesarias para una mejora en la salud de los hipertensos.
3. - Fortalecer la camaradería y el sano esparcimiento entre los participantes de este taller.

V. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El presente programa se desarrollará 3 días a la semana, 1 hora cada oportunidad, en la sede de la Junta de Vecinos Gabriela Mistral (Felix Margoz Nº 821).

VI. RECURSOS HUMANOS

Se contratará para el presente programa a:

Sr. Juan Luis Parraguez Tobar
RUT. 7.008.841-K
Profesión: Kinesiólogo
Domicilio: en Yacimiento La Palma Nº 1092, Rancagua.

Quién recibirá por sus servicios la cantidad de **$ 2.640.000** brutos por la duración total del programa.

Días y horarios: Lunes 11 Enero hasta Miércoles 29 Diciembre 2009

Cancelación: A pagarse **12 cuotas brutas mensuales de $ 220.000**.-

Para lo cual deberá presentar un informe mensual de las actividades realizadas, el que será visado por la Jefe(s) del Dpto. de Gestión Comunitaria.

VII. COSTO TOTAL DEL PROGRAMA:

$ 2.640.000 pesos Contratación de Recurso Humano.-

Cuya imputación deberá realizar el Departamento de Contabilidad dependiente de la Dirección de Administración y Finanzas del Municipio en la cuenta respectiva del Presupuesto Municipal Año 2010.-

DEBORA VIDAL ROJAS
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO

DVR/JAV/csd.

Cerrillos, Enero 08 de 2010