

## IDS N SE UNE A LA SEMANA INTERNACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El Instituto Departamental de Salud de Nariño IDS N, desde la dimensión Vida Saludable y enfermedades no transmisibles, socializa entre el 20 y 29 de septiembre, la importancia de la buena alimentación y ejercicio en el marco de "la Semana de Hábitos de Vida Saludable", para sensibilizar a la comunidad sobre los beneficios de practicar diferentes actividades que promuevan factores protectores como la alimentación saludable, la actividad física, disminución del consumo de sal y no consumo de tabaco.

El IDS N e instituciones públicas y privadas en Nariño, han venido implementando planes y estrategias para promover la alimentación balanceada y saludable, la actividad física, el transporte activo, el no consumo de tabaco, con el fin de mitigar el impacto de riesgo en la salud pública.

En Colombia las enfermedades no transmisibles como: la hipertensión, diabetes, obesidad, cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbilidad atendida. Por esta razón, una adecuada alimentación y actividad física permanente, contribuyen a evitarlas y tener hábitos de vida saludable.

### **Indispensable:**

- **Tener una dieta sana:** Una dieta equilibrada es fundamental para la salud del corazón y del sistema vascular. Se recomienda consumir abundantes frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, pescado y legumbres; y poca sal y azúcar, consumo 30 gr. de fibra
- **Realizar ejercicio regularmente:** Al menos 30 minutos diarios de actividad física ayudan a mantener el sistema cardiovascular en forma. Al menos 60 minutos casi todos los días posibilitan mantener un peso normal.
- **Evitar el consumo de tabaco:** El tabaco daña gravemente la salud, independientemente de cómo se consuma (cigarrillos, cigarros, pipa o tabaco para mascar). La exposición pasiva al humo del tabaco también es peligrosa. El riesgo de infarto de miocardio y AVC se puede disminuir después de dejar de consumir productos del tabaco.
- **Verificar y controlar el riesgo cardiovascular,** monitorear el peso, el IMC y la circunferencia abdominal.

La directora del Instituto Departamental de Salud de Nariño, Diana Paola Rosero Zambrano señaló la necesidad de fortalecer los estilos de vida saludable, que permiten incidir en la reducción de los comportamientos sedentarios que se acentuaron durante la pandemia.

"Es necesario que las personas tomen conciencia de la importancia de dedicarle tiempo a la actividad física, a través de la movilidad activa, saludable, segura y sostenible y lograr la transformación en la calidad de vida de las personas y comunidades, acompañada de una alimentación balanceada", puntualizó la funcionaria.



## **CINCO NUEVOS LINEAMIENTOS ORIENTARÁN EL PLAN NACIONAL DE VACUNACIÓN EN COLOMBIA CONTRA LA COVID-19**

Tras la llegada, en septiembre, de 13.5 millones de dosis de vacunas al país, cinco nuevos criterios determinarán la ruta de inmunización contra el covid-19 en Colombia.

Así lo dio a conocer el Ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruíz Gómez, quien manifestó que, con esta disponibilidad de biológicos, el Comité Asesor recomendó adoptar nuevos lineamientos para avanzar en el Plan Nacional de Vacunación, con la meta de alcanzar 35 millones de personas vacunadas con esquema completo a 31 de diciembre de 2021.

Pfizer, AstraZeneca, Moderna, Janssen y Sinovac hacen parte de la oferta de vacunas con las que se cuenta actualmente y que permite mantener como prioridad la inmunización, con primera dosis, de los colombianos mayores de 50 años.

Como parte de los cinco frentes identificados para avanzar en la tarea de minimizar los contagios por el virus y sus repercusiones, el primero de ellos será el grupo etéreo de 18 años en adelante con vacunas de AstraZeneca, Sinovac y Janssen, por ser esta una población sin restricciones en cuanto a la vacuna a aplicar.

El segundo frente tiene que ver con el grupo de 12 a 17 años que seguirá siendo vacunado con Pfizer. Sin embargo, siendo que este biológico es limitado, el Ministerio trabaja en habilitar la vacunación con Moderna que deberá contar con el aval de uso por parte del Invima.

Las poblaciones con alta dispersión corresponden al tercer lineamiento. El objetivo es llegar con vacunas de una sola dosis a los municipios más alejados en departamentos como Vichada, Chocó y Guajira. De esta manera, la llegada de Janssen permitirá avanzar en la inmunización de estos territorios.

La cuarta decisión ha sido beneficiar a la población de 70 años o más, con el refuerzo de una tercera dosis que podrá agendarse a partir del 1 de octubre. La razón obedece a que la evidencia sugiere que la capacidad del sistema inmunitario de estas personas es menor, por lo que una tercera dosis puede generar una protección importante, además de que es el grupo con mayor mortalidad.

Finalmente, el quinto lineamiento comprende la interdosis para personas que necesitan su segunda dosis de vacuna por motivo de viaje o ingreso a la universidad, aunque se mantiene la recomendación de aplicarla a los 84 días. La opción para este segmento poblacional será la vacunación con segunda dosis de Pfizer, Moderna o AstraZeneca en cualquier momento, desde el día 28 al 84.

### **OFICINA DE COMUNICACIONES IDSN**

#NariñoDeUnaConLaVacuna - #LaCuraSoyYo - #IDSNEstáContigo

[www.facebook.com/idsnpage](http://www.facebook.com/idsnpage)