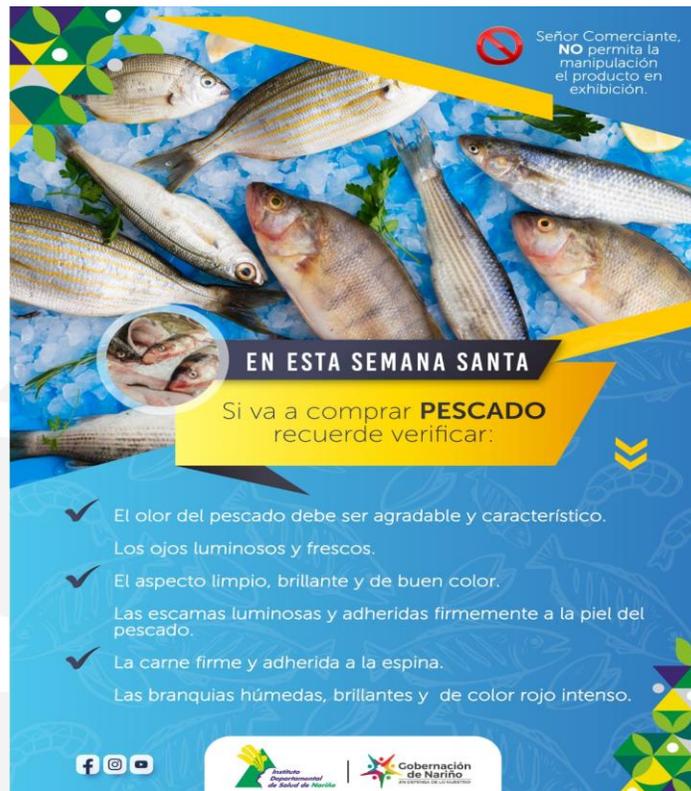


IDSN dio a conocer lineamientos sanitarios sobre comercialización y consumo de alimentos para Semana Santa



A pocos días de la conmemoración de la Semana Santa en Colombia y el mundo, el Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN) dio a conocer los lineamientos contenidos en la normatividad vigente, relacionados con los requisitos sanitarios a tener en cuenta para la venta y consumo de alimentos en esta temporada.

Para el efecto, el IDSN, emitió la Circular Externa número 92, donde se relacionan los requisitos para la comercialización de pescado y otros alimentos propios de la Semana Santa, el transporte de productos cárnicos y de mar, comercialización de bebidas alcohólicas, lineamientos para las plazas de mercado, así como recomendaciones a la comunidad y los/as auxiliares de salud.

Diana Paola Rosero Zambrano, directora del IDSN señaló que “...el cuidado de la salud es una responsabilidad compartida, por lo tanto, se debe prestar atención a los alimentos y debidas que se consumen en esta temporada, así como a los entornos en donde nos encontramos, por eso desde el IDSN se realizan diferentes recomendaciones para las acciones durante esta época...”.

La Circular Externa número 92 va dirigida a alcaldes municipales, secretarías de Gobierno Municipales, secretarías o Direcciones Local de Salud, administradores de plazas de mercado, personeros municipales, Policía Nacional, funcionarios del IDSN presentes en cada municipio, comerciantes y comunidad en general con el objetivo de realizar procesos de promoción y prevención de la salud y salubridad en esta temporada.

Nota: Se anexa la circular 92

En el Día Mundial de la Actividad Física, IDSN destaca la importancia de mantenerse sano a través del ejercicio



La actividad física es salud.

Acumule por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.

“¡Muévase para vivir!”

6 de abril
Día mundial de la actividad física



El Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN) se unió a la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física invitando a la comunidad a conocer las razones de por qué la práctica de ejercicio, de manera regular, incrementa la calidad de vida, mejora la salud física y mental del ser humano.

En esta semana, la Dimensión de Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles del IDSN invitó a promover el movimiento en todas las edades, para mejorar la salud y fomentar espacios que faciliten la actividad física como hábito de salud. Cabe destacar que, por definición, la Actividad Física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Por lo tanto: nadar, correr, jugar, saltar, montar en bicicleta, subir y bajar escaleras, entre otras, son prácticas que tienen como resultado un gasto energético. Por tal motivo, cualquier

movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama, colon e incluso la depresión.

La directora del IDSN Diana Paola Rosero Zambrano manifestó que, quien adquiere el hábito de una adecuada actividad física está utilizando una herramienta esencial para su salud "...Desde el IDNS recomendamos mantener un ritmo adecuado de actividad corporal para la prevención y rehabilitación de muchas enfermedades. Se aconseja adicionar a todas las actividades que forman parte de la vida cotidiana, un esfuerzo extra como trasladarse al trabajo a pie, en bicicleta, moverse en el hogar, en el lugar de trabajo o en el espacio público...", puntualizó la funcionaria.

Beneficios de la actividad física

- Aumenta la cantidad de sangre que el corazón expulsa en cada latido; esto significa que el corazón necesita gastar menos energía para trabajar con normalidad.
- Estimula la circulación sanguínea dentro del propio músculo cardíaco. Además, mejora la circulación en el resto de músculos.
- Evita la formación de coágulos dentro de las arterias y, como consecuencia, impide que se produzcan infartos.
- Contribuye a reducir la tensión arterial. A las personas que sufren de hipertensión se les recomienda seguir una dieta hiposódica rica en frutas y verduras, además de la práctica de actividad física, con el objetivo de controlarla e incluso conseguir reducir la dosis de medicación
- Ayuda a controlar el colesterol. Hay que tener en cuenta que los pacientes que sufren por el colesterol alto tienen un riesgo 13 veces superior a padecer una enfermedad coronaria que la población general, por lo que controlarlo es de suma importancia.
- Disminuye el riesgo de sobrepeso-obesidad. Aquellas personas que tienen sobrepeso u obesidad tienen también mayor riesgo de patología cardíaca.
- Ayuda a mantener en límites saludables, los niveles de glucosa. Practicar actividad física ayuda a evitar que las cifras de glucosa se sitúen por encima de los límites saludables



#NariñoDeUnaConLaVacuna
#LaCuraSoyYo
@idsnestacontigo
www.idsn.gov.co
<https://www.facebook.com/idsnestacontigo>

