

Lineamientos sanitarios sobre comercialización y consumo de alimentos para Semana Santa



Desde el Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN) se recuerdan 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**, la cual 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. Recomendaciones que se emiten desde la circular 92:

Recomendaciones

En esta Semana Santa cuando vaya a comprar pescado y productos de la pesca, tenga en cuenta:

- 1- Adquiera los alimentos en lugares de confianza.
- 2- Revise las indicaciones de conservación declaradas en las etiquetas
- 3- Conserve refrigerado el producto hasta el consumo.
- 4- Verifique que las condiciones del envase, no deben presentar filtraciones, abombamientos, golpes, fisuras, óxido u otras señales de deterioro.
- 5- Los alimentos enlatados deben estar limpios, sin rotos y no deben presentar mal olor.
- 6- Tenga cuidado con la fecha de vencimiento, debe estar impresa en la etiqueta y debe ser clara y sin tachones.

En esta Semana Santa si va a comprar pescado, recuerde verificar:

1. El Olor del pescado debe ser agradable y característico.
2. Los ojos luminosos y frescos.
3. El Aspecto limpio, brillante y de buen color
4. Las escamas luminosas y adheridas firmemente a la piel del pescado.
5. La carne firme y adherida a la espina,
6. Las branquias húmedas, brillantes y de color rojo intenso.

Sr. comerciante, no permita la manipulación del producto en exhibición.

Para esta Semana Santa no se exceda en el consumo de bebidas alcohólicas:

- Las bebidas alcohólicas deberán ser adquiridas en establecimientos confiables. Desconfíe de los precios bajos.
- Verifique que las etiquetas y sellos estén en buen estado, sin ningún tipo de enmendaduras.
- Observe que el licor no presente partículas.
- Ante cualquier característica no deseable del producto, informe inmediatamente a la autoridad sanitaria (INVIMA, Secretarías de Salud) y/o a la Policía.
- Las bandas de seguridad deben no haber sido alteradas.
- La información de las etiquetas de envases, tapas y estampillas debe corresponder al mismo producto.

Nota: Se anexa la circular 92

Este 11 de abril se conmemora el Día Mundial de la enfermedad de Párkinson



En el marco de la conmemoración del día Mundial de la enfermedad de Parkinson, el Instituto Departamental de Salud (IDSN) hace un llamado a la comunidad del departamento a la sensibilización, concientización y comprensión de los factores de riesgo de esta enfermedad.

El Parkinson es un daño en las células nerviosas del cerebro que provoca una caída en los niveles de dopamina, lo que causa los síntomas de la enfermedad, principalmente el control de los movimientos. Los síntomas comienzan lentamente, en general, en un lado del cuerpo. Luego afectan ambos lados. Existen síntomas motores como: temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, inestabilidad postural, problemas de equilibrio y coordinación, y síntomas no motores como: trastornos del sueño, apatía, cansancio, ansiedad, depresión, trastornos de la conducta (irritabilidad), voz de tono bajo, estreñimiento, hipotensión, dermatitis seborreica, trastornos en la micción, deglución, disfunciones sexuales, entre otros.

Cuidados Básicos

No existen medidas documentadas científicamente para prevenir la enfermedad de Parkinson, aunque sí hay algunos hábitos de vida con los que se puede mejorar la

calidad de vida de las personas que conviven con esta enfermedad. Algunas de ellas son:

- Tener un buen tratamiento, tanto médico como rehabilitador.
- Realizar una tabla de ejercicios diaria que ponga en marcha tu musculatura
- Prevenir infecciones respiratorias e infecciones de orina que pueden hacer que la enfermedad tenga una mayor evolución.
- Hidratación y nutrición adecuada.

La directora del IDSN manifiesta que “...el párkinson es un trastorno del sistema nervioso central que afecta el movimiento, la estabilidad y suele ocasionar temblores; el daño en las células nerviosas del cerebro provoca una caída en los niveles de dopamina, lo que causa los síntomas de la enfermedad de Parkinson; sin embargo, existen otros cuatro síntomas que no dejan de ser menos importantes para acudir al médico como: pérdida del olfato, problemas en la piel, trastornos del sueño y problemas digestivos...”, señaló la funcionaria.

#NariñoDeUnaConLaVacuna

#LaCuraSoyYo

@idsnستاcontigo

www.idsn.gov.co

<https://www.facebook.com/idsnستاcontigo>