



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 1 de 2

No 116

PARA: ALCALDES, DIRECTORES LOCALES DE SALUD, COORDINADORES DE SALUD PÚBLICA, GERENTES EMPRESAS SOCIALES DEL ESTADO, EMPRESAS ADMINISTRADORAS DE PLANES DE BENEFICIOS

DE: DIRECCION

ASUNTO: PROGRAMACION Y DESARROLLO DE ACCIONES PARA LA CELEBRACION DEL DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION ARTERIAL (17 de Mayo de 2015)

FECHA: 6 DE MAYO DE 2015

La Organización Mundial de La Salud (OMS) ha asignado el **día 17 de Mayo** como el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, ante lo cual en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud(OPS) , y el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) invitan a la población colombiana a que tome acciones frente a la hipertensión, en desarrollo de la campaña **“Conozca sus números”(2013 -2018)**, haciendo especial énfasis en que la hipertensión arterial no solo se puede prevenir sino que se puede tratar de manera apropiada y a bajo costo, pudiéndose evitar muertes y discapacidades secundarias a las complicaciones de esta enfermedad, por lo cual convoca a reducir el desconocimiento en la población en general acerca de los factores de riesgo e incrementar la práctica de hábitos y estilos de vida saludables que ayudan a combatir la hipertensión arterial, no solo en la prevención de su ocurrencia sino como coadyuvante en el éxito del tratamiento. **Los principales hábitos saludables** contemplan mantener una **dieta saludable, baja en grasas, en sal y en azúcares; incrementar la actividad física y mantener un peso adecuado; moderar la ingesta de alcohol y reducir a cero la exposición y consumo de productos derivados del tabaco.**

El Instituto Departamental de Salud de Nariño como ente rector de la salud del Departamento, se une a la celebración del día mundial de la Hipertensión Arterial y de la misma manera convoca a la articulación de los diferentes actores sociales de los Municipios del Departamento para el desarrollo de acciones que fomenten la práctica de Hábitos y Estilos de Vida Saludables en cuanto a la alimentación, práctica de la actividad física y reducción del consumo de tabaco a través de estrategias educacionales que involucren actores del ámbito escolar, laboral y comunitario encaminadas a la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles y al mejoramiento de la calidad de vida de la población nariñense, por lo cual convoca a las siguientes actividades a desarrollar:

Previo a la celebración:

- Promover la participación activa de todos los sectores en el desarrollo de estas actividades (Empresas Administradoras de Planes de Beneficios-E.A.P.B., Educación, Deportes, Policía, ICBF, Grupos de Adulto Mayor etc.) incluir al sector Educativo para fomentar hábitos y Estilos de Vida Saludable en el ámbito escolar.
- Planeación y concertación con los diferentes actores existentes en el nivel Municipal, teniendo en cuenta que las actividades deben ser consignadas en el formato enviado mediante correo electrónico, el cual debe contar con las Firmas tanto del Alcalde Municipal, Gerente de la ESE y Director Local de Salud, enviarse al correo electrónico mchavisnan@idsn.gov.co (previo escaneado) y posteriormente en medio magnético, Un (1) oficio y Un (1)CD , adjunto al Instituto Departamental de Salud de Nariño a más tardar hasta el 13 de Mayo de 2015.
- Difusión de esta circular a través de los diferentes medios masivos de comunicación.
- Recalcar la importancia de la prevención, la detección temprana, el tratamiento apropiado, el seguimiento a largo plazo y el control de la hipertensión a fin de parar la epidemia de enfermedades cardiovasculares y concientizar a las Autoridades o actores a involucrar sobre las causas y consecuencias de la hipertensión y de la hipertensión no controlada.
- Impulsar al equipo de salud a que aproveche al máximo las oportunidades para tomar la presión arterial y educación en Hábitos y Estilos de Vida Saludable.



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 2 de 2

Durante la Celebración:

- Promoción de mensajes claves a través de estrategias de Educación, Comunicación y Movilización Social que promuevan la práctica en Hábitos y Estilos de Vida Saludable, como son: dieta balanceada y saludable, reducir el consumo de sal, dejar de fumar, evitar el consumo nocivo de alcohol, mantener un estilo de vida físicamente activo y un peso corporal saludable.
- En Coordinación con las Empresas Promotoras de Salud hoy Empresas Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB), que se encuentren en el nivel territorial para la ubicación de puestos de control para medir la presión arterial donde de igual forma se promueva el conocimiento de los factores de riesgo para adquirir Enfermedades Crónicas no transmisibles (se recomienda hacerlo de forma extramural)
- Entrega de Material de IEC (folletos, y material de Promoción de la Salud prevención)
- Coordinar con la Secretaria de Deportes Departamental y Municipal, así como la Secretaria de Cultura, el desarrollo de una maratón bailable, y promoción de la actividad física a través de bailes tradicionales durante el día de la celebración, dirigida a diferentes grupos de población con diferentes ritmos propios a cada grupo de edad.

Mensajes claves para eventos masivos:

- La Hipertensión Arterial es el enemigo silencioso.
- Disminuya la sal que consume y aumentará su salud y su bienestar.
- Active su corazón... reduzca el riesgo de hipertensión... realice actividad física regular... 30 minutos diarios de caminata vigorosa son suficientes.
- La grasa en las comidas endurece sus arterias y agota su corazón. ¡Coma sano! Reduzca los fritos e incremente las frutas y las verduras.
- Si detecta al enemigo lo puede evitar. ¡Valore su riesgo! Conozca sus cifras de tensión arterial.
- El tratamiento ayuda a controlar la presión arterial pero no cura la hipertensión. Si se abandona el tratamiento, la presión arterial volverá a aumentar por encima de 140/90 y con ello el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Posterior a la Semana:

- Presentar informe ejecutivo con las firmas correspondientes y su respectivo registro fotográfico de las acciones desarrolladas a más tardar (8) días después de la celebración, por correspondencia certificada con un (1) Oficio y Un (1) CD adjunto con el informe en mención dirigida a la oficina de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) del Instituto Departamental de Salud de Nariño.

Mayor información a los **teléfonos: 3128400623, 3117456742 – 7232259 /7232260 Extensión 116/128** ó a los correos mchavisnan@idsn.gov.co, cceron@idsn.gov.co.

ANEXOS:

- 1: **El Club del Hipertenso:** <http://www.clubdelhipertenso.es/index.php/cocina-del-club>
- 2: **Preguntas y Respuestas sobre la Hipertensión:** <http://www.who.int/features/qa/82/es/>
- 3: **Comer menos Sal Previene la Hipertensión:** <http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/?p=2685>
- 4: **Consumo de Tabaco e Hipertensión:** http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8765%3Ael-consumo-tabaco-hipertension-aumentan-riesgo-muerte-enfermedad-cardiovascular&catid=4045%3Achronic-diseases-news&Itemid=40276&lang=es

ORIGINAL FIRMADO

ELIZABETH TRUJILLO MONTALVO

Directora IDSN

Proyectó: ORIGINAL FIRMADO CONSTANZA CERON GALLARDO Coordinadora del programa de ECNT	Revisó: ORIGINAL FIRMADO TERESA MORENO CHAVES Subdirección Salud Pública		
Firma	Fecha: 4 de Mayo de 2015	Firma	Fecha: 4 de Mayo de 2015

COMPROMETIDOS CON SU BIENESTAR