



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 1 de 2

CIRCULAR N. 276

PARA: ALCALDES, DIRECTORES LOCALES DE SALUD, COORDINADORES DE SALUD PÚBLICA, GERENTES EMPRESAS SOCIALES DEL ESTADO.

DE: DIRECCION

ASUNTO: PROGRAMACION Y DESARROLLO DE ACCIONES PARA LA CELEBRACION DEL DIA MUNDIAL DE LA DIABETES MELLITUS, (14 de Noviembre de 2015)

FECHA: 30 DE OCTUBRE DEL 2015

En Colombia, el 7% de la población vive con diabetes, es decir, unos 2,5 millones de personas, debido principalmente a los altos índices de obesidad, según el Libro Blanco del Observatorio de Diabetes de Colombia 2013. Por su parte, La Federación Internacional de diabetes (FID), pronostica que el número de personas con diabetes en la región sur y Centro América aumentará en 59%, llegando a 39.9 millones para 2030.

Como respuesta al alarmante aumento de casos de diabetes en el mundo, la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) instauraron en 1991 el 14 de Noviembre como el día mundial de la diabetes. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día, convirtiéndose así, en un día oficial de la salud de la ONU.

La Diabetes comparte factores de riesgo comunes que incluyen el tabaquismo, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable que se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida e intervenciones de salud, y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

El Instituto Departamental De Salud De Nariño como ente rector de la Salud del Departamento , se vincula a esta celebración y/o jornada de sensibilización, buscando promover la difusión de la importancia de la práctica de hábitos y estilos de vida saludable como factores protectores de la diabetes, entre estos : realizar 150 minutos de actividad física durante la semana, no consumir tabaco ni exponerse al humo de tabaco, reducir lo más posible el consumo de alcohol y tener una alimentación saludable, teniendo en cuenta que estudios científicos han confirmado que la práctica de hábitos de vida saludable pueden prevenir la diabetes de tipo 2 ,retrasar su aparición y reducir las complicaciones asociadas a esta enfermedad.

En concordancia con lo anteriormente mencionado y en cumplimiento del Plan Decenal 2012 –2021 en la Dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles, el Instituto Departamental de Salud de Nariño solicita el desarrollo de intervenciones sectoriales, transectoriales y comunitarias que busquen el bienestar y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del transcurso de vida, promoviendo modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades por medio de estrategias de información, educación y comunicación que incentiven la adopción de prácticas saludables, el reconocimiento de riesgos, y el aporte de elementos que permitan la movilización de los diferentes grupos humanos para el favorecimiento de la cultura de la salud, el autocuidado y el desarrollo de habilidades en los ámbitos comunitario, educativo y laboral.

De igual manera se convoca la participación de los actores sociales en los diferentes entes territoriales, tales como: Dirección Local de Salud (DLS), Empresas Sociales del Estado (ESE), Ente deportivo, Secretaria de Cultura, comisaría de familia, familias en acción, Empresas Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB), Aseguradoras de Riesgo Laboral (ARL), Policía, grupos de Adulto Mayor y los que se considere pertinentes, y se encuentren vinculados en los diferentes procesos que se adelantan en el nivel municipal en el programa de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Actividades a desarrollar:

Previo a la celebración:

- Difusión de esta circular a través de los diferentes medios masivos de comunicación.



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 2 de 2

- 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 las firmas tanto del Alcalde Municipal, Gerente de la ESE Y IPS y Director Local de Salud, enviarse vía correo Electrónico (previo escaneado) y posteriormente en medio magnético al Instituto Departamental de Salud de Nariño hasta el día 06 de noviembre de 2015.

Durante la celebración

Desarrollar en los ámbitos comunitario, educativo y laboral las siguientes actividades:

- Promoción de mensajes y socialización de campañas y acciones claves a través de estrategias de Educación, Comunicación, Movilización Social y medios de comunicación masivos que promuevan la práctica en Hábitos y Estilos de Vida Saludable, **que integren los temas de alimentación saludable completa, equilibrada, suficiente y adecuada (consumo de frutas y verduras, disminución de consumo de sal, consumo de grasas trans y azúcares añadidos), el fomento de actividad física por lo menos 30 minutos diarios y no consumo de Tabaco ni exposición al mismo. Ver Anexo 1, 2 y 3.**
- En Coordinación con las Empresas Promotoras de Salud hoy Empresas Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB), que se encuentren en el nivel territorial, ubicar puestos para desarrollo de tamizaje de detección de sobrepeso y de riesgo cardiovascular donde de igual forma se promueva el conocimiento de medidas protectoras respecto de esta enfermedad (se recomienda hacerlo de forma extramural) y Entrega de Material de IEC (folletos, material de Promoción de hábitos y estilos de vida saludable y diabetes) Ver Anexo 4.
- Carrera y caminata popular por la DIABETES, con el lema “Únete a la marea azul, muévete por la diabetes” en los diferentes ámbitos comunitario, educativo y laboral, con un distintivo de color azul en alusión al símbolo mundial de la diabetes, el círculo azul con el objetivo de apoyar a todos los esfuerzos existentes para aumentar la concienciación sobre la diabetes; Inspirar a las nuevas actividades y proporcionar un medio para mostrar su apoyo a la lucha contra la diabetes. Ver Anexo 5.

Posterior a la Semana:

- Presentar informe ejecutivo de las acciones desarrolladas dirigido a la oficina de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) del Instituto Departamental de Salud de Nariño.
- Las acciones desarrolladas deberán consolidarse por medio de un informe ejecutivo con su respectivo registro fotográfico, el cual deberá enviarse a más tardar (8) días después de la celebración, por correspondencia certificada en medio magnético (CD) y oficio.

Mayor información a los teléfonos 3117456742- 3165384348- 3102048603-7232259 /7232260 extensión 116/ 128, o a los correos cceron@idsn.gov.co, mchavisnan.idsn.ecnt@gmail.com,

Anexo 1: Decálogo de una alimentación saludable:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx>

Anexo 2: Corazón saludable: <http://www.elespectador.com/noticias/salud/corazon-saludable-articulo-557067>

Anexo 3: Decálogo de conductas saludables:

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/infografia%20\(2\).pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/infografia%20(2).pdf)

Anexo 4: Alimentos y actividad física: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/>

Anexo 5: Entiende la diabetes y tome el control:

https://www.idf.org/sites/default/files/attachments/2009_2_WDD_ES.pdf

ORIGINAL FIRMADO

ELIZABETH TRUJILLO MONTALVO

Directora IDSN

Proyectó: CONSTANZA CERON GALLARDO Profesional Especializada Coordinadora del programa de ECNT		Revisó: TERESA MORENO CHAVES Subdirección Salud Pública	
Firma ORIGINAL FIRMADO	Fecha: 30 de Octubre de 2015	Firma ORIGINAL FIRMADO	Fecha: 30 de Octubre de 2015