



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 1 de 2

CIRCULAR No. 055

PARA: Alcaldes, directores locales de salud, coordinadores de salud pública, gerentes empresas sociales del estado, empresas administradoras de planes de beneficios.

De: dirección

Asunto: programación y desarrollo de acciones para la celebración de la semana del desestimulo al consumo de sal (29 de febrero al 6 de marzo de 2016)

Fecha: febrero 29 de 2016

Se estima que en 2008 murieron 17,3 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 30% de todas las muertes registradas en el mundo. La tensión arterial alta (hipertensión) es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares, en especial de los ataques cardiacos y los accidentes cerebrovasculares.

Los datos indican que la reducción de la ingesta de sodio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos. El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos. También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, como panes, galletas saladas, carnes procesadas como el tocino y aperitivos como los pretzels, las bolitas de queso y las palomitas de maíz, así como en condimentos como la salsa de soja, la salsa de pescado y los cubitos o pastillas de caldo.

En razón de lo anterior la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2g/día (5g/día de sal), para lo cual realiza énfasis en la importancia de sensibilizar a la comunidad en la reducción de la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adulto.


Según la ENSIN (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010) realizada por el ICBF, se concluye que el 16.7 % de los colombianos adiciona más sal a los alimentos después de servidos a la mesa, esta estimación y el hecho de que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel nacional.

Este año, la Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal se llevará a cabo desde el lunes 29 de febrero hasta el domingo 6 de marzo. La organización que impulsa esta semana de concienciación, WASH (Acción Mundial de Sal y Salud en inglés) celebra que comenzó hace ya 10 años a promover la reducción de la sal en las dietas de las personas en todo el mundo y así mejorar la salud pública. **El tema de la Semana de la Sal 2016 es “la sal oculta”, recordando que todos tenemos la responsabilidad de leer las etiquetas nutricionales y elegir los alimentos con menos sal.**

El ente rector de la salud del Departamento, Instituto Departamental de Salud de Nariño se vincula y cita a los diferentes actores sociales de los Municipios de Nariño a articularse para el desarrollo de la celebración de la semana del desestimulo al consumo de sal por lo cual invita al desarrollo de acciones que promuevan: **1) Reducción del consumo de sal , enfocados en que el consumo excesivo de sodio se constituye en uno de los factores de riesgo de ECNT asociados a las dietas poco saludables y a la inactividad física 2) Difundir conocimientos sobre los alimentos más populares y que pueden agregar altos niveles de sodio a la dieta,3) Incrementar los conocimientos y concienciación acerca de la influencia de la dieta y la actividad física en la salud; 4) Fortalecer las políticas y planes de acción municipales para mejorar la alimentación; mediante estrategias educativas y de comunicación en la que participen el ámbito, escolar, laboral y comunitario para fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludable en cuanto a la importancia de la reducción al consumo de sal, como factor importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y al mejoramiento de la calidad de vida de la población.**

Actividades a desarrollar:

Planeación y concertación con los diferentes actores existentes en el nivel Municipal, teniendo en cuenta que

	CIRCULAR EXTERNA		
	CÓDIGO: F-PGED05-04	VERSIÓN: 01	FECHA: 23-08-2013

Página 2 de 2

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 : **amlmartinez@idsn.gov.co**; (previo escaneado) y posteriormente en medio magnético (CD) al Instituto Departamental de Salud de Nariño a más tardar hasta el de Marzo de 2015.

Promoción de mensajes claves a través de estrategias de Educación, Comunicación y Movilización Social los ámbitos educativo, comunitario y laboral con el slogan “**Ten cuidado con la Sal oculta**” que promuevan la práctica en Hábitos y Estilos de Vida Saludable, como son: **consumo de frutas y verduras cinco porciones al día, reducción del consumo de sal y alimentos altos en sodio como los ya mencionados anteriormente, importancia de la realización de por lo menos 30 minutos diarios de actividad física, con el fin de ayudar al mantenimiento de un corazón saludable, para lo cual se anexa material y/o recursos disponibles (ver anexos)**

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

• **Posterior a la Semana:**

Presentar informe ejecutivo de las acciones desarrolladas dirigido a la oficina de Enfermedades Crónicas NoTransmisibles (ECNT) del Instituto Departamental de Salud de Nariño.

Las acciones desarrolladas deberán condensarse 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) al Instituto Departamental de Salud de Nariño.

Mayor información a los teléfonos: **3148575695 – 3117456742 fijos 7232259 /7232260** Extensión **116/128** ó a los correos: **amlmartinez@idsn.gov.co, cceron@idsn.gov.co**.

Anexo 1: ABC del consumo de sal-sodio en Colombia

<http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC-reduccion-consumo-sals-odio.aspx>

Anexo 2: Iniciativa “ Menos Sal Mas vida”http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/ciudadanos/pdf/2013-09_presentacion-acerca-reduccion-sodio.pdf

Anexo3: Congreso Mundial de FRUVER
<http://www.osancolombia.gov.co/doc/MemoriasVIII Congreso%20Mundial%20%20Promoci%C3%B3n frutas hortalizas Colombia 2012.pdf>

Anexo 4: Lineamientos Salud Nutricional: <http://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-nutricional.aspx>

Anexo 5: Semana de Reduccion del Consumo de Sal y recursos 2016 : <http://www.alass.net/index.php/semana-de-la-sal>

Anexo 6 : Recursos Semana de RCS 2016 : <http://www.alass.net/index.php/recursos>

OMAR ANDRES ALVAREZ MEJIA
Director

Proyectó: CONSTANZA CERON GALLARDO Profesional Especializado ECNT		Revisó: BIBIANA MENA CRIOLLO Subdirectora de Salud Pública	
Firma	Fecha: Febrero 29 de 2016	Firma	Fecha: Febrero 29 de 2016