



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 1 de 3

CIRCULAR No. 084

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 DIA MUNDIAL DE LA SALUD 7 DE Abril del 2016) APURA EL PASO: GANALE A LA DIABETES !! (7 DE ABRIL DEL 2016)

FECHA: 5 DE ABRIL DEL 2016

Para este año 2016 la Organización Mundial de la Salud convino que el Día Mundial de la Salud fuese dedicado a la Diabetes Mellitus, con el lema: **APURA EL PASO: GÁNALE A LA DIABETES**, con el propósito de aumentar la conciencia sobre el persistente incremento de la diabetes en el mundo, y el escalonamiento de su carga y sus consecuencias, en particular en los países de bajos y medianos ingresos, de acuerdo con las cifras reportadas por la Organización Mundial de la Salud. (En 2008 unos 350 millones de personas en todo el mundo tienen diabetes y, de continuar el curso de la epidemia, se estima que para los próximos 20 años probablemente la cifra llegue a más del doble)

En razón de lo expuesto, ampliar la prevención, fortalecer la atención y mejorar la vigilancia son los propósitos de la OMS, fundamentados en que:

- **Una gran proporción de los casos de diabetes se pueden prevenir.** Se ha demostrado que cambios simples en el estilo de vida son eficaces en la prevención o el retraso de la aparición de la diabetes tipo 2, entre estos cambios están: el mantenimiento de un peso corporal normal, realizar ejercicio físico de forma regular y una dieta saludable, los cuales pueden reducir el riesgo de diabetes.

-**La diabetes es tratable.** La diabetes puede ser controlada y manejada para evitar complicaciones, por lo cual el fortalecimiento del acceso al diagnóstico, la educación para el autocuidado y la accesibilidad al tratamiento son componentes vitales de la respuesta; y serán importantes para alcanzar el Objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), de reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles (ENT) en un tercio para el 2030.

La campaña que se propone desde el Ministerio de Salud y Protección Social y el ente rector de la salud del Departamento, Instituto Departamental de Salud de Nariño, que ha de ser sostenida durante todo el año, incluye la activación de un conjunto de acciones específicas, eficaces y asequibles para hacer frente a la diabetes, redoblando así los esfuerzos realizados hasta la fecha con el ánimo de detener esta epidemia y proteger nuestro futuro.

En concordancia con lo antepuesto se convoca a 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, comisaria de familia, familias en acción, Empresas Prestadoras de salud (EPS), Aseguradoras de Riesgo Laboral (ARL), Policía, grupos de Adulto Mayor y los que se considere pertinentes, para que se articulen y desarrollen acciones enfocadas a promover conocimiento de la comunidad sobre esta enfermedad y la difusión de la importancia de la práctica de hábitos y estilos de vida saludable como factores protectores de la misma, que permitan la consecución de los objetivos propuestos a articularse para el desarrollo de la celebración del **DIA MUNDIAL DE LA SALUD CON EL TEMA: APURA EL PASO: GÁNALE A LA DIABETES** por lo cual invita al desarrollo de acciones de movilización encaminadas a reducir los principales factores de riesgo para esta enfermedad como son :

1) Evitar la obesidad, el sobrepeso, reducir el peso corporal al menos en un 5% del peso actual manteniendo un peso saludable, siguiendo un estilo de vida saludable basado en una alimentación

sana y actividad física regular (realizar ejercicio físico moderado, mínimo 30 minutos diarios por cinco días a la semana, lo que es igual a 150 minutos semanales, mínimo, para adultos. En los niños y adolescentes este tiempo se duplica y se incluyen ejercicios de mayor esfuerzo) reduce el riesgo de diabetes entre un 31% y un 75% según los estudios 3) **La lactancia materna es un factor protector, pues reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**, tanto en las mujeres como en los niños; las mujeres que amamantan y los niños que son amamantados tienen un riesgo menor en un 32% y 35%, respectivamente.4) **Para las personas que ya tienen diabetes, mantener un control adecuado del nivel de glucosa en la sangre es importante para prevenir o retrasar las complicaciones crónicas de la diabetes**, tales como la ceguera, neuropatía, insuficiencia renal o insuficiencia vascular periférica – problemas en la circulación que pueden llevar a la amputación de miembros inferiores–, entre otras.

Actividades a desarrollar Previo a la celebración:

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

Durante la celebración: Desarrollo en los ámbitos **COMUNITARIO, EDUCATIVO Y LABORAL** de las siguientes acciones y mensajes claves a través de estrategias de Educación, Comunicación y Movilización Social con el slogan **APURA EL PASO: GÁNALE A LA DIABETES:**

- Fortalecer el conocimiento de la enfermedad y la importancia del autocuidado, señales de alerta por diabetes, tales como orinar frecuentemente, pérdida de peso, falta de energía y sed excesiva, y factores de riesgo, como son: historia familiar de diabetes, falta de ejercicio físico, dietas poco saludables y exceso de peso , así como sus posibles complicaciones : daño en los ojos (potencialmente puede llevar a la ceguera), en los riñones (causando insuficiencia renal), y puede también daño en los nervios (impotencia en las extremidades, pudiendo llegar a causar la amputación), dar a conocer que la Diabetes incrementa los riesgos de infarto, enfermedades del corazón e insuficiencia de flujo de sangre hacia las piernas.
- La diabetes es una enfermedad seria y crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. Hay tres tipos principales de diabetes: la diabetes tipo 1, que es la más frecuente entre los niños y adolescentes; la diabetes tipo 2, que es la más frecuente entre los adultos y está ligada a la obesidad o el sobrepeso, la falta de actividad física y mala nutrición; y la diabetes gestacional, que es una complicación del embarazo que afecta a un estimado 10% de los embarazos a nivel mundial.
- La diabetes gestacional es una condición temporal que eleva el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a largo plazo, tanto en la madre como en su hijo. Aparece durante el embarazo cuando los niveles de glucosa en sangre están por encima de lo normal, pero aún son inferiores al diagnóstico de diabetes. Las mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y el parto. Se diagnostica a través de pruebas prenatales del nivel de glucosa en sangre.
- La grasa en las comidas endurece tus arterias, agota el corazón y promueve el acúmulo de azúcares en forma de grasa, por lo cual es importante comer saludablemente: Reducir los fritos e incrementar las frutas y las verduras en su dieta diaria. - Valorar el riesgo: Conocer las cifras de tensión arterial, de glicemia y de peso corporal. Recordar la más reciente medición del colesterol total y actuar en consecuencia para mantener estas cifras en niveles normales.
- Actos promocionales para el incremento de la actividad física, en busca de alcanzar las recomendaciones, internacionales de mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada en adultos, repartidos durante la semana y de 300 minutos semanales en niños, que incluyan ejercicios vigorosos.



CIRCULAR EXTERNA

CÓDIGO: F-PGED05-04

VERSIÓN: 01

FECHA: 23-08-2013

Página 3 de 3

- Procesos de educación alrededor de la buena nutrición y la alimentación balanceada, con la necesidad de promover el incremento del consumo de frutas y verduras para alcanzar la recomendación internacional de 5 porciones diarias, de diferentes colores, que sumadas alcancen los 400 gramos.
- La lactancia materna es un factor protector, pues reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, tanto en las mujeres como en los niños; las mujeres que amamantan y los niños que son amamantados tienen un riesgo menor en un 32% y 35%, respectivamente.
- El control de la tensión arterial (menos de 140/90) y la modificación positiva del perfil de riesgo cardiovascular de las personas con hipertensión y diabetes es la manera más eficiente y rápida de reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, que provocan muertes prematuras.
- Gestionar y Hacer énfasis a EAPB Empresas Administradoras de Planes de Beneficios, sobre la gestión del riesgo como una de sus competencias y sobre su aporte fundamental en la salud con la participación en el despliegue de estas acciones y con la gestión del riesgo a través de la evaluación del riesgo cardiovascular en la población.
- El consumo del tabaco es altamente dañino para la salud: aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares y diabetes. - Consuma menos alcohol. Evite el consumo nocivo del alcohol.
- **Nota:** Además de lo anterior se **anexan** recursos para fortalecer mensajes clave y ser utilizados en el marco del despliegue de la campaña.

• Posterior a la Celebración:

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 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: **3117456742 fijos 7232259 /7232260** Extensión **116/128** ó a los correos: **cceron@idsn.gov.co**.

Anexo 1: OMS Día Mundial de la Diabetes cifras : <http://www.who.int/diabetes/es/>

Anexo 2: OPS –Día Mundial de la Diabetes : <http://www.paho.org/world-health-day/?lang=es>

Anexo 3: Publicaciones Día Mundial de la Salud

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11852&Itemid=41917&lang=es

Anexo 4: Imágenes Día Mundial de la Diabetes: http://www.paho.org/world-health-day/?page_id=6920&lang=es

Anexo 5: Diabetes en las Américas

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=17437&Itemid

Anexo 6: Video la Diabetes <https://www.youtube.com/watch?v=-2zJXTiViU8>

Original Firmado

OMAR ANDRES ALVAREZ MEJIA
Director

Proyectó: CONSTANZA CERON GALLARDO Profesional Especializado ECNT		Revisó: BIBIANA MENA CRIOLLO Subdirectora de Salud Pública	
Firma Original Firmado	Fecha: Marzo 5 de 2016	Firma Original Firmado	Fecha: Marzo 5 de 2016