

Ingreso al colegio con las pilas puestas en salud

Al inicio de 2017, la dirección de Promoción y Prevención del Ministerio de Salud y Protección Social adelantó la campaña nacional de vacunación y ahora promueve la alimentación saludable de cara al ingreso al colegio de más de 10 millones de estudiantes -entre los 5 y 16 años-. Acciones como un correcto lavado de manos antes de consumir los alimentos e ingresar al baño; una lonchera saludable; almuerzos balanceados y esquemas de vacunación al día son aspectos claves para mantener saludables a los menores de edad.

El incremento del consumo de frutas y verduras a 400 gr al día, así como de los niveles de actividad física moderada de al menos 150 minutos a la semana en adultos (más de 18 años), 60 minutos diarios en jóvenes (de 5 a 17 años) y 180 minutos en niños y niñas (entre 1 a 4 años) son hábitos que deben convertirse en recurrentes en todas las etapas de vida de las personas.



Con estas estrategias se estima que es posible reducir el 30 % del número de casos de enfermedades cardiovasculares, el 27 % de diabetes tipo 2 y alrededor del 25 % del número de casos de cáncer.

Dentro de las recomendaciones nutricionales se debe tener en cuenta –desde el punto de vista institucional– la promoción en los entornos laboral, escolar y comunitario de los puntos de distribución de frutas y verduras, posicionando la estrategia 5 al día, favoreciendo la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables. Así mismo, la divulgación en medios masivos de los beneficios de la alimentación saludable con énfasis en consumo de frutas y verduras. Finalmente, la motivación en los mercados locales de la promoción de una alimentación saludable en los diferentes entornos de vida como el escolar, universitario, laboral, hogar, comunidad e institucional.

Otras recomendaciones en las que enfatiza la subdirección de Enfermedades No Transmisibles apuntan a reducir el consumo de grasas saturadas y de sal, incrementar el consumo de fibra y reducir en las loncheras el consumo de bebidas azucaradas y productos de alto contenido calórico sin valor nutricional.

Evite infecciones respiratorias

Ante el cambio de temperatura donde se conjuga temporada seca y algunas lluvias, el MinSalud hace algunas recomendaciones preventivas para evitar que se presenten infecciones respiratorias agudas (IRA). En caso de presentar síntomas, la persona debe estar hidratada correctamente, usar tapabocas en caso de gripe y lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón porque son medidas costo-efectivas que previenen el contagio entre la población.

Medidas de prevención para la comunidad

- * Lávese frecuente de manos con agua y jabón o con una solución de alcohol glicerinado.
- * Evite saludar de mano o de beso y evite frotarse los ojos.
- * Evite tener contacto con personas con gripe.

Para las personas con IRA

- * Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interna del codo.
- * Use toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y bótelas a la basura después de su uso.
- * Lávese las manos con agua y jabón después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.
- * Emplee mascarilla o tapabocas cuando vaya a tener contacto con otras personas.
- * Mantenga una constante hidratación.
- * Ventile a diario casa y habitación de los enfermos.
- * Verifique el esquema de vacunación de los niños y niñas menores de edad y adultos mayores y consulte al médico oportunamente

Termómetro: 8.648 casos ...



se presentaron en 2016 como consecuencia de las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), según reporte del Instituto Nacional de Salud (INS). El 50,9 % de los afectados perteneció al género masculino y el restante 49,1% al femenino. El grupo etario que presentó mayores efectos fue el de los 10 a los 14 años (18,0 %), seguido de 1 a 4 años y 5 a 9 años cada uno con 13,0 %, respectivamente. Un alimento en mal estado puede generar más de 200 casos de ETA, afectando especialmente a niños y ancianos e incluso pueden llevarlos a la muerte e impactando negativamente al sistema de salud. [Ampliar](#)

¿Qué debe llevar una lonchera saludable?



De acuerdo con las nutricionistas de la subdirección de Enfermedades No Transmisibles, una lonchera saludable debe estar compuesta por los siguientes alimentos: un derivado lácteo que aporte energía a los menores (por ejemplo yogourt, kumis, queso o avena); una fruta porque se encargará de proporcionar vitaminas y minerales; y, finalmente, un derivado de cereal como pan, tostadas, galletas o ponqués.

Tenga en cuenta que se deben evitar alimentos poco nutritivos

que contienen altos niveles de sodio como los pasabocas (*snacks*) o productos de paquete. Tampoco incluya bebidas gaseosas, dulces duros e incluso chicles. Evite jugos naturales que puedan fermentarse rápidamente como los compuestos por fresas, uvas, moras y mango.

Recuerde que la lonchera no reemplaza el desayuno de su hijo. La cantidad y el tamaño de las porciones que incluya en la lonchera deben ser acordes con la edad, porque si envía muy grandes y muchas cosas muy seguramente su hijo no las consumirá. Los empaques de los alimentos deben ser prácticos, resistentes y herméticos para mantenerlos frescos. Recuerde variar el menú para mejorar el apetito de su hijo .

Importancia de la inocuidad de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha llamado la atención sobre la necesidad de colaboración entre gobiernos, productores y consumidores para garantizar la inocuidad de los alimentos, bajo los siguientes lineamientos:

- * El acceso a alimentos inocuos y nutritivos, en cantidad suficiente, es fundamental para mantener la vida y fomentar la buena salud.
- * Los alimentos insalubres que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer.
- * Las enfermedades diarreicas transmitidas por los alimentos y el agua causan alrededor de dos millones de muertes cada año en todo el mundo, en su mayoría de niños.
- * La inocuidad de los alimentos y la seguridad alimentaria y nutricional están relacionadas: los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de enfermedad y malnutrición que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos.
- * Al ejercer una presión excesiva en los sistemas de atención de la salud, las enfermedades transmitidas por los alimentos obstaculizan el desarrollo económico y social, y perjudican a las economías nacionales, al turismo y al comercio.
- * En la actualidad, las cadenas de suministro de alimentos atraviesan numerosas fronteras nacionales

Termómetro: El lavado de manos...

¿Cómo lavarse las manos?



...es una práctica que salva vidas, por lo que resulta importante seguir promoviéndola. Cada año fallecen en el mundo alrededor de 3.5 millones de niños como consecuencia de infecciones respiratorias y diarreicas que podrían ser controladas con tan solo lavarse las manos mínimo durante cinco veces al día.

Las instituciones educativas deben comprometerse a impulsar esta práctica, donde el abastecimiento de agua es necesario para que los niños y niñas sean multiplicadores de la estrategia. La correcta higiene de manos en

la comunidad busca contrarrestar el impacto de los determinantes sociales de la salud que muestran a la mortalidad por enfermedad diarreica aguda (EDA), como un evento que ocupa uno de los primeros lugares en la mortalidad de los menores de cinco años –especialmente en los municipios con mayor proporción de necesidades básicas insatisfechas y mala calidad de agua para consumo humano-

Recomendaciones para comedores escolares



A continuación se destacan algunos consejos para la adecuada disposición y preparación de los alimentos en los comedores escolares.

Se deben separar los alimentos crudos de los cocinados. Esta práctica debe seguirse en torno a la separación de las carnes rojas, de aves y el pescado crudos de los demás alimentos, como al uso de equipos y utensilios diferentes (cuchillos, tablas de cortar, recipientes, entre otros) para evitar el contacto entre los productos crudos y los cocinados.

Se deben cocinar los alimentos completamente, en especial las carnes rojas, de ave, los huevos y el pescado, verificando que los jugos sean claros y no rosados. De igual forma deben hervirse las sopas y los guisos, y en caso de recalentar los alimentos debe realizarse completamente. También se deben conservar los alimentos a temperaturas seguras.

Es importante brindar una temperatura de almacenamiento adecuada a los alimentos perecederos y cocinados, evitando dejarlos a temperatura ambiente durante más de dos horas, refrigerándolos lo antes posible a temperaturas inferiores a los 5°C, o manteniendo la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir. Adicionalmente, debe evitarse el almacenamiento de los alimentos durante mucho tiempo, y dejarlos descongelando a temperatura ambiente.

La inocuidad de los alimentos resalta la importancia de utilizar agua y alimentos seguros. Se recomienda el uso de agua potable en la preparación de alimentos, lavado de frutas y hortalizas, así como la selección de productos frescos y sanos que no cuenten con daños en su envase, comprándolos preferiblemente en establecimientos comerciales de confianza y verificando en el rotulado o etiqueta aspectos tales como fecha de vencimiento, registro sanitario, ingredientes, nombre del producto y fabricante.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) insiste en que la inocuidad de los alimentos es una responsabilidad compartida. Es importante que se trabaje a lo largo de toda la cadena de producción de los alimentos, desde los campesinos y los fabricantes hasta los vendedores y los consumidores; sin embargo, es bueno recordar que gran parte de las ETA se originan en las viviendas, a causa de una deficiente manipulación de los alimentos

Lineamientos específicos de vacunación



Las Instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS) y las Entidades promotoras de salud (EPS) deberán tener en cuenta los objetivos establecidos dentro de los lineamientos para la vacunación durante 2015:

* Intensificar la vacunación infantil en los niños y niñas de 0 a 5 años 11 meses 29 días, en forma masiva hasta finalizar mayo.

- * Iniciar, continuar y completar los esquemas y refuerzos de las vacunas, a todos los niños y niñas menores de 6 años.
- * Vacunar al total de la población infantil entre 6 y 23 meses contra la influenza.
- * Vacunar al total de la población de 60 años y más con una dosis de vacuna contra la influenza y a otra población definida por MinSalud, entre otros los pacientes con tratamiento de diálisis y hemodiálisis.
- * Garantizar la aplicación de la vacunación anual contra Influenza a los familiares y convivientes de la población menor de 18 años con cáncer, las cuales se suministrarán en la Unidad de Cáncer Infantil, en cumplimiento de la Ley 1388 de 2010.
- * Vacunar al total de mujeres en segundo y tercer trimestre de gestación con una dosis contra influenza.
- * Vacunar al total de mujeres a partir de la semana 26 de gestación con una dosis de vacuna de TdaP (tétanos, difteria y tos ferina).
- * Vacunar a la población de niñas escolarizadas en cuarto grado de básica primaria, que hayan cumplido nueve años y más de edad, y a las niñas no escolarizada de nueve a 17 años de edad, contra el virus del papiloma humano (VPH).
- * Disponer de la vacuna contra el VPH en todas las IPS vacunadoras que ofertan el servicio de vacunación con el esquema nacional autorizado

Agenda



El ministerio de Salud y Protección Social, convoca a los egresados y asociaciones que de que tratan los literales c), d), e), f) g), h) e i) del artículo 5° de la Ley 1164 de 2007 a inscribir las ternas de candidatos, para la escogencia de los siguientes designados para el Consejo Nacional de Talento Humano en Salud, para el periodo 2017 -2019. Mayores informes al correo electrónico postulaciones-CNTHS@minsalud.gov.co

Síganos en www.minsalud.gov.co; en [Facebook](#) [Instagram](#) y en [Twitter](#)