

pyp

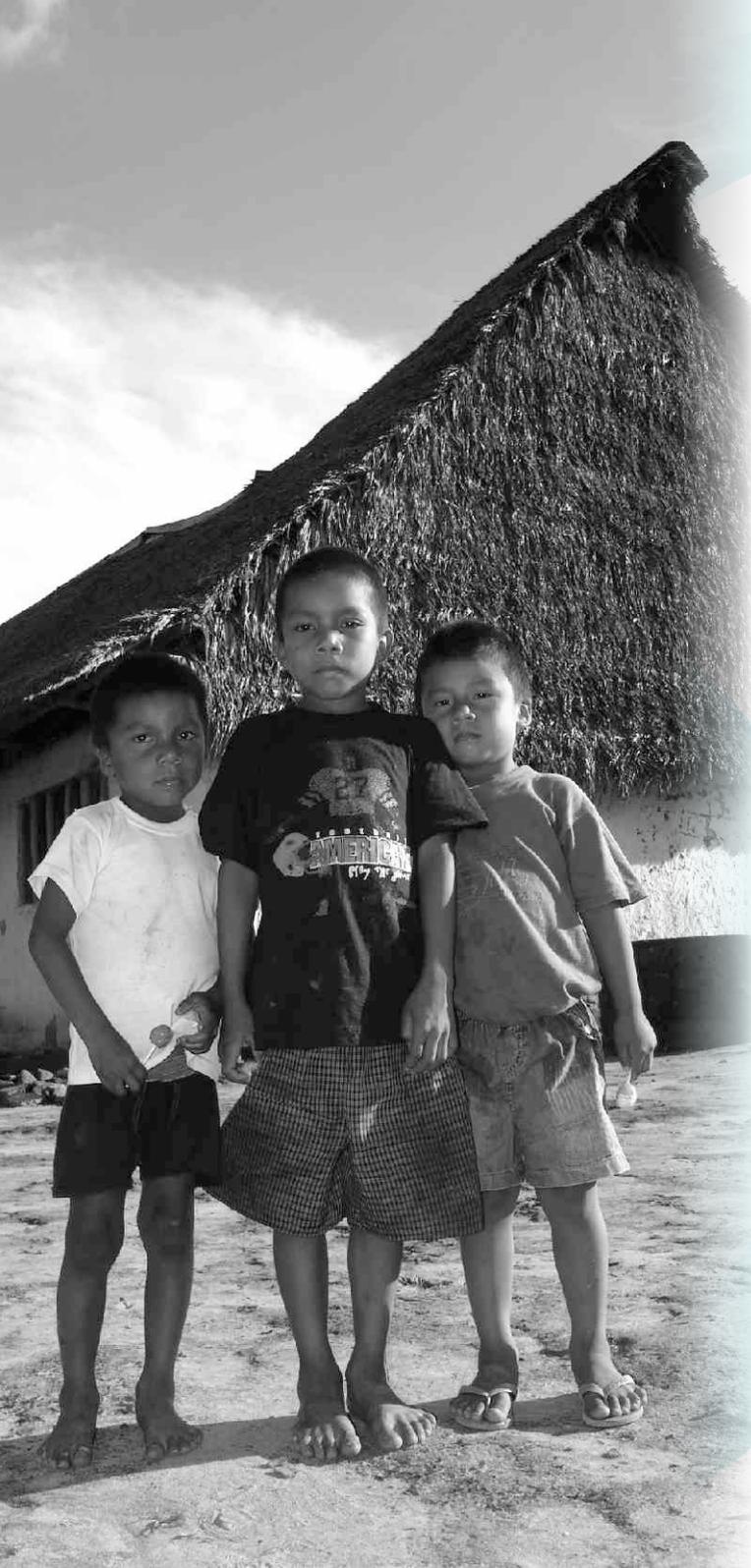
Publicación Digital de Educación para la Salud
Dirección de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud y Protección Social
Año 2. No 5. Abril - Mayo de 2014

- **Prevención, el mejor camino**
Bajo consumo de sal: altas probabilidades de tener una mejor salud.
- **Estrategia nacional**
Desparasitación masiva: una estrategia contra la geohelmintiasis.
- **Autocuidado**
Salud bucal: para sonreír toda la vida.
- **Desarrollo urbano y salud**
Hacia ciudades y entornos saludables.



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

ALEJANDRO GAVIRIA URIBE
Ministro de Salud y Protección Social

FERNANDO RUIZ GÓMEZ
Viceministro de Salud Pública y
Prestación de Servicios

ELKIN DE JESÚS OSORIO SALDARRIAGA
Director de Promoción y Prevención

RICARDO ÁNGEL URQUIJO
FERNANDO TOVAR
CHARLOTH MENDIETA B
MARÍA CRISTINA MUÑOZ A
RODRIGO A. DURÁN BAHAMÓN
Grupo Convivencia Social y
Ciudadanía.

Fotografía:
Archivo MinSalud
Rodrigo Durán Bahamón
Photl - Stock Photography

Corrección de estilo:
Ricardo Amórtegui.

Diseño y Diagramación:
RADB - GES - MSPS



Publicación Digital de Educación para la Salud
Dirección de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud y Protección Social
Año 2. No 5. Abril - Mayo de 2014

Editorial

Bienvenidos a una nueva entrega de **pp**, el medio virtual de la Dirección de Promoción y Prevención con los temas de interés que trabajan las diferentes subdirecciones.

La sal, compuesta de sodio y cloro, es usada como condimento durante la preparación de las comidas y en el procesamiento industrial de los alimentos. Su consumo en exceso aumenta los riesgos de sufrir enfermedades como hipertensión, cáncer gástrico, enfermedades renales y osteoporosis, entre otras. La reducción y el uso de sustitutos para preparar los alimentos pueden ser de gran ayuda; por eso tenga en cuenta las recomendaciones que aquí se ofrecen.

¿Recuerda si alguna vez lo desparasitaron? Como una acción para controlar las geohelmintiasis, nombre técnico con el que se conocen los parásitos como gusanos y lombrices que afectan la salud de las personas, el Ministerio de Salud y Protección Social acoge las recomendaciones de la organización Mundial de la Salud, por lo que trabaja para desparasitar masivamente a grupos de población en riesgo.

Alimentación saludable, higiene de la boca, no fumar y limitar el consumo de alcohol, autorevisión de la boca y consulta odontológica mínimo dos veces al año, son algunas de las recomendaciones para mantener una buena salud bucal. Les contamos cómo hacerlo y otras indicaciones para que las ponga en práctica durante el curso de vida.

El Foro Urbano Mundial fue un espacio apropiado para que las subdirecciones de salud ambiental y de enfermedades no transmisibles, en representación del Ministerio, presentaran el proyecto para la construcción de ciudades y entornos saludables en Colombia. En esta edición podrá encontrar la participación y los retos del país.

pp lo hacemos todos. Envíenos sus sugerencias y comentarios a los siguientes correos electrónicos: rangel@minsalud.gov.co y/o rduran@minsalud.gov.co.

Dirección de Promoción y Prevención

Prevención: el mejor camino

Bajo consumo de sal: altas probabilidades de tener una mejor salud

Artículo elaborado con la colaboración de Blanca Cecilia Hernández Torres, de la Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas del Ministerio de Salud y Protección Social y Ana Rubi Buitrago González, contratista Ministerio de Salud y Protección Social y Organización Panamericana de la Salud.



¿Cuál es su reacción cuando se sienta a consumir los alimentos y desea adicionarles más sal pero no encuentra el salero encima de la mesa? Seguramente se molesta y trata por todos los medios de conseguirlo y cree que no lo pusieron para hacerle un mal. Pues al contrario, no encontrarlo allí significa que están cuidando de su salud.

La sal está compuesta aproximadamente de un

40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro; está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta y es usada como condimento durante la preparación de las comidas y usualmente adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos. ▶



¿Por qué reducir el consumo de sal es beneficioso para la salud? Porque aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos de sufrir enfermedades como hipertensión, considerada como el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, enfermedades renales, cáncer gástrico y osteoporosis.

Aunque la sal es la mayor fuente de sodio; también lo encontramos en los alimentos que ingerimos, ya sea porque la contienen naturalmente o porque se agrega durante el proceso de fabricación en forma de aditivos, suavizantes o conservantes en los alimentos industrializados. El aporte de sodio en la dieta depende del contenido de sodio del alimento y la frecuencia con que estos se consumen.

El sodio se encuentra naturalmente en alimentos como leche, huevos, espinacas, apio, acelga y en cantidades mayores en procesados como los snacks, quesos, galletas, pan, la salsa de soya, productos deshidratados para preparar caldos, cremas y sopas, cubos o sopas de sobre, embutidos, entre otros, también en alimentos listos para cocinar en el microondas y en preparaciones instantáneas

Teniendo en cuenta que la reducción de la sal en la dieta es la estrategia más costo-efectiva que permite disminuir la morbilidad por enfermedad cardiovascular, en 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) promulgó la “Declaración de la política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria” y estableció como propósito un ▶

Prevención: el mejor camino

descenso gradual y sostenido en el consumo de sodio/sal en la dieta hasta alcanzar la meta recomendada de 2.000 miligramos de sodio al día por persona lo que equivale a un consumo de 5 g. de sal/persona/día.

Estrategias a nivel internacional para disminuir el uso del sal incluyen campañas masivas como la de reducir la disponibilidad de saleros sobre las mesas en los restaurantes, modificar el tamaño de los orificios de salida de los mismos e implementar presentaciones de sal de menor tamaño en sobres con 250 y 500 miligramos, acciones que ya comienzan a verse en Colombia.

El Ministerio de Salud y Protección Social desarrolla en coordinación con sectores de la industria alimentaria, de la gastronomía, la academia, el sector estatal y la sociedad civil estrategias para la reducción del consumo de sal en el país.

Hasta el momento se han establecido diferentes frentes de trabajo para reducir el uso de sal en restaurantes y el contenido de sodio en alimentos procesados; el grupo de investigaciones ha planteado incluir preguntas en la próxima Encuesta Nacional de la Situación nutricional en Colombia 2015 para conocer los hábitos y actitudes de la

población respecto a la ingesta de sal y se espera desarrollar políticas públicas para la adquisición de alimentos saludables para los programas sociales del Estado.

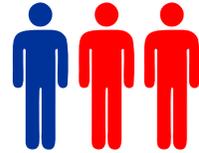


Recomendaciones para reducir el consumo de sal/sodio

- 1- Cuando elija alimentos y preparaciones, prefiera aquellos con un menor aporte de sal (sodio) por porción.
2. Pruebe los productos reducidos en sodio o sin sal.
3. Utilice hierbas, especias y otros condimentos para sazonar; pruebe estas opciones en vez de sal:
 - Con carne de res o de cerdo: hoja de laurel, ajo, mejorana, albahaca, pimienta, tomillo, cilantro, cebolla.
 - Con pollo: mejorana, orégano, romero y salvia.
 - Con pescado y mariscos: eneldo, perejil, limón, jengibre.
4. Prepare las comidas con poca cantidad de sal; no la adicione al tanteo ni al gusto; mejor use una cucharita. Pruebe primero los alimentos antes de tomar la decisión de adicionar más sal.
5. Retire el salero de la mesa del comedor y de la mesa del restaurante.
6. Quítele el agua a los alimentos enlatados, como el atún, y aquellos que vienen en salmuera, como las alcaparras y las aceitunas, para retirar parte de la sal.
7. Compare el etiquetado nutricional de los alimentos de un mismo tipo y escoja la marca con menor contenido de sodio.
8. Los alimentos frescos son más saludables y contienen poca sal así que prefiera prepararlos con la menor cantidad posible de sal, evitando adicionar bicarbonato de sodio a las verduras para conservar su color.
9. Si alguna vez requiere consumir bases o sopas deshidratadas, no adicione sal ya que estos productos la contienen y en alta concentración.
10. No adicione sal en la comida de los bebés ni de los niños y niñas menores de 2 años, es parte de la construcción de buenos hábitos alimentarios.
11. Modere el consumo de alimentos conservados en salmueras (agua con una alta concentración de sal disuelta), embutidos y quesos salados, así como de alimentos que contienen polvo de hornear (bicarbonato de sodio) como tortas y bizcochos.

Prevención: el mejor camino

Las enfermedades crónicas no transmisibles ocasionan 2 de cada 3 muertes en la población general de América Latina y casi la mitad de todas las defunciones en personas menores de 70 años de



No 1
CARDIOPATIA
HIPERTENSIVA

En Colombia, la cardiopatía hipertensiva es la primera causa de enfermedad según Años de Vida Saludables (AVISAS) en ambos sexos y en todas las edades. (Estudio de Carga de Enfermedad, 2008).

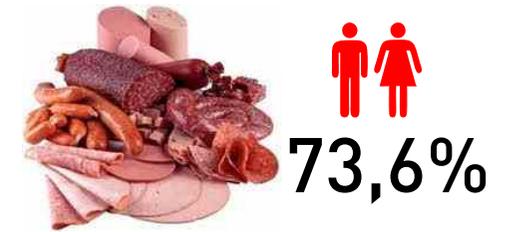


La presión arterial elevada es el factor de riesgo más importante de muerte e incapacidad en el mundo, y se la considera responsable de 50% de las muertes por enfermedad coronaria y de más del 60% de las muertes por accidentes cerebrovasculares.

Existe una relación directa entre el consumo de sal y la presión arterial; hay evidencia de que la sal agregada a los alimentos es responsable de hasta 30% de los casos de hipertensión arterial.

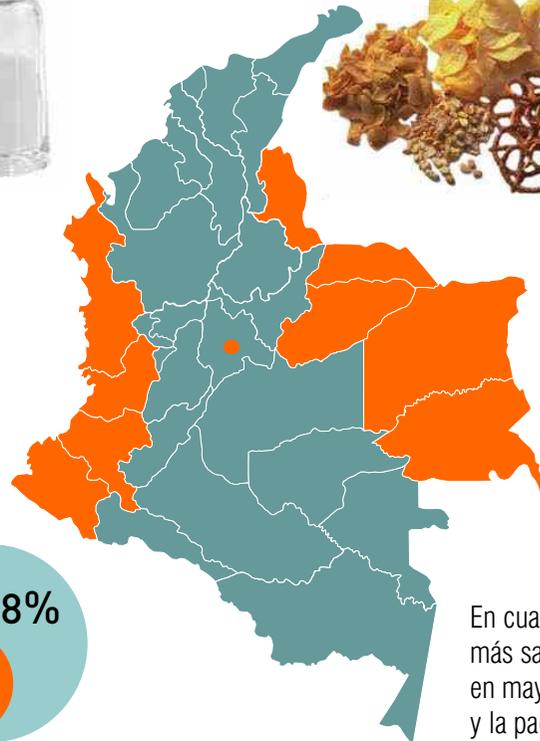
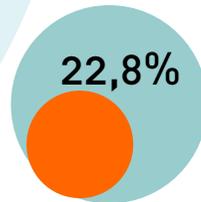


De acuerdo a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de 2010, entre los alimentos de mayor consumo de la población colombiana están los derivados lácteos, el pan, las galletas, los enlatados, los embutidos y alimentos de paquete. El 73,6% de la población consume embutidos y el 69,6% alimentos de paquete.



La reducción de sal en la dieta, ya sea sola o en combinación con dietas ricas en fibras y granos, ha demostrado ser efectiva para prevenir el aumento de la presión arterial.

El 22,8 % de la población entre 18 y 69 años de edad presentó presión arterial elevada y se evidenció un incremento del 10 % entre las tasas de mortalidad por enfermedades cerebrovasculares, entre 1998 y 2008. (Encuesta Nacional de Salud, del 2007).



16,7%

En cuanto a la adición discrecional de sal, el 16,7 % de los colombianos adiciona más sal a sus alimentos después de servidos en la mesa. Bogotá es la zona donde en mayor proporción se adiciona, (21,3 %), seguida de la región oriental (20,1 %) y la pacífica (17,5%), particularmente en los niveles de Sisben 1 y 2.

Estrategia nacional

Desparasitación masiva: una estrategia contra la geohelmintiasis

Artículo elaborado con la colaboración de Julián Trujillo Trujillo de la Subdirección de enfermedades transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social

El piso de tierra, la falta de uso de calzado, la falta de alcantarillado y las deficiencias en la disposición de excretas y de basuras pueden favorecer la presencia de las geohelmintiasis, nombre técnico con el que se conocen los parásitos como gusanos y lombrices que afectan la salud de las personas.

Como una de las estrategias para controlar estas enfermedades, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda desparasitar masivamente a ciertos grupos de población en riesgo, durante varios años consecutivos; de igual forma recomienda trabajar en la parte educativa de las personas para promover hábitos higiénicos adecuados y uso de calzado, además promover el acceso a servicios básicos como agua potable y disposición adecuada de excretas y basuras.

Las geohelmintiasis de mayor importancia en salud pública son producidas por cuatro

parásitos cuyas formas adultas se alojan en el intestino y sus huevos se eliminan por las heces; los nombres en latín, son:

1. *Áscaris lumbricoides* (lombrices intestinales)
2. *Trichuris trichiura* (Gusano)
3. *Ancylostoma duodenale* (Gusano)
4. *Necator americanus* (Gusano)

En su estado adulto, los *Áscaris* o lombrices intestinales pueden medir hasta 25 cms de largo y por lo tanto son visibles a simple vista; estos le roban los nutrientes a las personas afectadas y por consiguiente son responsables de procesos de desnutrición; también pueden enredarse unos con otros, formando nudos que ▶



obstruyen el intestino y ponen en riesgo la vida de las personas. En el intestino pueden vivir hasta por un año y producen diariamente cerca de 200.000 huevos, los cuales salen expulsados por la materia fecal, contaminando el suelo, cuando no se disponen adecuadamente las excretas.

Los otros tres gusanos mencionados en la lista en su forma adulta son más pequeños que las lombrices, penetran al organismo, especialmente a través de la

piel, al contacto con suelos contaminados y producen principalmente anemia e incluso problemas intestinales graves.

Las geohelmintiasis están ampliamente distribuidas en el territorio nacional y afectan principalmente a los niños que viven en condiciones de pobreza, a la población indígena y afrodescendiente, y a los campesinos y trabajadores de la tierra; el 80 por ciento de estas lombrices y gusanos está presente en los niños entre 4 y 15 años, de ahí la importancia de desparasitar masivamente a los niños en edad ▶

Estrategia nacional



escolar que habiten en zonas de riesgo dos veces al año para controlar estas enfermedades.

¿Cómo nos podemos dar cuenta de que un niño está infectado?

En general, los signos y síntomas son:

- ⦿ Abultamiento de la barriga, a pesar de que los brazos y piernas del niño son delgados.
- ⦿ Baja estatura para la edad.
- ⦿ Falta de apetito.
- ⦿ Falta de concentración.
- ⦿ Palidez causada por la anemia.
- ⦿ Desaliento.
- ⦿ Algunas veces los niños infectados expulsan las lombrices y gusanos en la materia fecal.



¿Cómo se transmiten?

- ⦿ A través de hortalizas insuficientemente cocidas, mal lavadas y por consiguiente contaminadas con huevos de estos parásitos.
- ⦿ A partir de fuentes de agua o bebidas contaminadas.
- ⦿ En el caso de los niños, al jugar o caminar descalzos en el suelo contaminado, ya que buena parte de estos parásitos tienen estructuras anatómicas y mecanismos bioquímicos que les permiten adherirse a la piel, ablandarla y penetrarla, instalándose luego en el intestino por migración desde la piel.
- ⦿ No hay transmisión directa de persona a persona. ▶

- ⦿ Los huevos pueden salir maduros, incluso desde el intestino; por lo tanto en el suelo son infectantes. La transmisión a través de heces frescas no sólo es posible, sino que es bastante efectiva como mecanismo de transmisión.

¿Cómo se puede evitar el contagio?

Los geohelminfos deben ser evitados y pueden ser controlados con medidas como:

- ⦿ Lavar cuidadosamente las manos después de defecar, antes de comer o manipular y preparar alimentos o luego de jugar.
- ⦿ Usar permanentemente botas, zapatos o tenis; no son aconsejables las chanclas o las sandalias.
- ⦿ Hervir el agua durante al menos 10 minutos, si creemos que la calidad es dudosa.
- ⦿ Lavar con agua potable las verduras y otros alimentos crudos antes de consumirlos.
- ⦿ Cocinar adecuadamente los alimentos y mantenerlos en áreas limpias y fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- ⦿ No usar nunca las heces o aguas servidas como fertilizante de las huertas.
- ⦿ Participar en las jornadas de desparasitación masiva que llegarán a la escuela y hacer desparasitar también a los niños en la consulta de crecimiento y desarrollo, de forma rutinaria. ▶



Estrategia nacional

¿Cuáles son los efectos adversos de la infección por geohelmintos?

- Ⓞ Pérdida de sangre de forma crónica por vía intestinal con consecuente anemia.
- Ⓞ Mala absorción de nutrientes.
- Ⓞ Deterioro del aporte nutricional y la condición física debido a la pérdida de apetito que producen.
- Ⓞ Obstrucción intestinal en el caso de infecciones graves por las lombrices.
- Ⓞ Retraso en el crecimiento físico.
- Ⓞ Decaimiento y disminución de la capacidad de aprendizaje o laboral



¿Quiénes deben someterse a desparasitación masiva contra lombrices y gusanos? ¿Y quiénes no?

No son elegibles:

- Ⓞ Los niños menores de 12 meses.
- Ⓞ Los niños o las mujeres que presenten enfermedades graves.
- Ⓞ Las mujeres en primer trimestre de embarazo.
- Ⓞ Las personas que han presentado reacciones adversas severas atribuibles a los antiparasitarios tradicionales.
- Ⓞ Los niños o las mujeres que viven en comunidades de bajo riesgo de transmisión para las geohelmintiasis.
- Ⓞ La población que vive en zonas ecológicas no aptas para la transmisión de los geohelminos (por ejemplo las zonas de páramo).

Son elegibles:

- Ⓞ Prioritariamente, los niños en edad escolar, comprendida de 5 a 14 años, escolarizados o no.
- Ⓞ Niños en edad preescolar: 1 a 4 años.
- Ⓞ Gestantes en segundo y tercer trimestre de embarazo.
- Ⓞ Mujeres en edad fértil.
- Ⓞ Mujeres lactantes.
- Ⓞ Agricultores.
- Ⓞ Mineros.
- Ⓞ La población privada de la libertad.

Estrategia nacional



Acciones desde el Ministerio de Salud y Protección Social:

Siguiendo el mandato de la Resolución No. CD49.R19 del 49° Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que tiene entre sus metas reducir la prevalencia de las geohelminCIAS en niños y niñas en edad escolar a una cifra por debajo del 20%, el Ministerio de Salud y Protección Social, con el apoyo de la OPS, elaboró el plan integral e interprogramático para la prevención, el control y la eliminación de las enfermedades infecciosas desatendidas priorizadas en Colombia 2013-2017, y como parte de éste lo primero que se hizo fue posicionar las enfermedades infecciosas desatendidas en el Plan Decenal de Salud Pública 2012 -2021.

Lo segundo fue incluirlas dentro del plan integral mencionado; lo tercero, construir los lineamientos de desparasitación antihelmíntica para difundir la estrategia a nivel nacional; y lo cuarto fue adelantar la Encuesta Nacional de Parasitismo Intestinal en población escolar 2012-2013, la cual reveló que las geohelminCIAS son un problema de salud pública; los resultados del estudio serán socializados y publicados en el transcurso de este año.

Como las geohelminCIAS hacen parte de las enfermedades infecciosas desatendidas priorizadas en el país, en el plan integral se contempla la administración masiva de antihelmínticos (provocan la erradicación de las lombrices parásitas del cuerpo de manera rápida y completa) en población a riesgo para geohelminCIAS (quimioterapia preventiva antihelmíntica); así mismo, el Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021 referencia la desparasitación antihelmíntica masiva en poblaciones elegibles.



¿Qué es geohelminCIAS?

Es una palabra compuesta por otras dos:

- Geo, de origen griego, que significa tierra o suelo.
- Helminto, también derivada del griego, que significa gusano.

Se refiere a la infección causada por ingestión de alimentos o bebidas contaminadas con huevos de gusanos procedentes del suelo, o por penetración de larvas o gusanos de estos parásitos a través de la piel cuando el suelo está contaminado con materia fecal.

Afecta más a los niños y niñas; el grupo de entre 5 y 14 años de edad concentra el 80% de la carga parasitaria.

Más información sobre este tema en:

[HelminCIAS transmitidas por el suelo](#)

[Enfermedades infecciosas desatendidas - MinSalud](#)

Autocuidado

Salud bucal: para sonreír toda la vida

Artículo elaborado con la colaboración de Sandra Tovar Valencia de la Subdirección de Enfermedades no Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social



¿Es usted de las personas que juiciosamente se cepillan los dientes después de cada comida, haciendo uso de crema y seda dental y enjuague bucal? De ser así, muy seguramente sus dientes tendrán una apariencia saludable. Sin embargo, la salud bucal no solo hace mención a la brillantez u orden de su dentadura, también tiene que ver con cómo se está cuidando en los otros aspectos que hacen posible que la mantenga saludable.

Por eso los invitamos a hacer una reflexión para saber si está cumpliendo con todas las condiciones para cuidar y mantener la salud bucal:

1. Alimentación saludable

Consumir frutas y verduras 5 veces al día. Incluir el mayor número de tipos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes; carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas; leche, kumis, yogurt, queso; grasas y azúcares (de forma controlada).

2. Higiene de la boca

Desde los 6 meses de edad, cuando comienzan a salir los dientes temporales de los niños, se debe usar cepillo y crema dental para la higiene bucal del bebé.

Usar cepillo dental, crema con flúor y seda dental para prevenir las caries y las enfermedades de las encías.

La crema dental se usa en cantidades menores al tamaño de una lenteja; para que tenga efecto, retire primero solo con el cepillo dental los residuos de alimentos; coloque después la cantidad mínima de crema y busque aplicarla por todas las caras de todos los dientes; elimine los excesos de crema sin enjuagarse abundantemente con agua, para ►

favorecer que el flúor de la crema haga su efecto tópico en la superficie de los dientes; no se coma los excesos de crema.

3. No fumar y limitar el consumo de alcohol

Estos buenos hábitos reducen el riesgo de:

- Enfermedad periodontal (enfermedades de las encías y de las estructuras de soporte, que llevan a que se acumulen cálculos dentales, se presente sangrado sin causa aparente, se muevan y pierdan los dientes).
- Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.
- Cáncer bucal.

4. Autorevisión de la boca

Reconocer condiciones fuera de lo común como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en vez de sanar.
- Incremento del sangrado.
- Dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos como labios, lengua, paladar, entre otros. ►



Autocuidado

La autorevisión ayuda en todo momento a controlar complicaciones de manera oportuna, sobre todo si las personas son diabéticas, hipertensas, tienen condición de discapacidad, o si las mujeres están en estado de embarazo. Al identificar una situación fuera de lo normal, debe acudir a revisión odontológica de forma temprana antes que sea necesaria una intervención o genere dolor.

5. Consulta odontológica, mínimo dos veces al año

- Los servicios de odontología orientan sobre los cuidados para mantener adecuados cuidados bucales.
- Exija que en los servicios de odontología, además de tratarlo, le brinden orientación sobre los cuidados bucales que requiere según su situación de salud.
- Los servicios de odontología deben garantizar la prevención y atención oportuna y de calidad.



Salud bucal durante el curso de vida

Gestantes y Lactantes

- Durante la gestación debe procurarse una buena alimentación diaria, un bajo consumo de azúcares, carbohidratos, sal, y grasas, así como de té y café, porque reducen la absorción de micronutrientes como el hierro y zinc, importantes durante la gestación y la lactancia.
- El consumo de calcio, además de hierro y ácido fólico durante el embarazo y hasta el sexto mes de lactancia, ayuda a disminuir los calambres, y consumir productos lácteos en la noche (yogur o leche), antes de acostarse, ayuda a evitarlos. Además reduce el riesgo de complicaciones hipertensivas, como la pre-eclampsia y eclampsia y permite que el bebé pueda nutrirse de ese calcio durante su desarrollo, favoreciendo la formación de huesos y dientes.
- Asistir desde el primer trimestre a los controles prenatales, incluyendo la consulta odontológica, contribuye a detectar oportunamente situaciones que afectan el embarazo, el parto y al bebé, a controlar los riesgos, a atender las necesidades para reducir complicaciones y favorecer el mantenimiento de buenas condiciones de salud bucal e higiene (mínimo una consulta, en cada trimestre del embarazo).
- En la consulta odontológica, los profesionales (odontólogos y auxiliares de salud bucal) deben orientar a la madre sobre todos los cuidados bucales que debe tener para ella y su bebé, hacer los tratamientos que sean necesarios y los controles regulares.



Autocuidado

En la infancia

- La lactancia materna, al contribuir con la alimentación y nutrición adecuada del bebé y proveer todos los elementos para que crezca saludable, favorece también el adecuado desarrollo de músculos, huesos y tejidos de la boca.

- En los niños es importante la consulta con el odontólogo desde el momento en que nace, para identificar posibles lesiones o malformaciones de las estructuras bucales, en especial para recibir orientación acerca del cuidado bucal del bebé y sobre el seguimiento a su crecimiento y desarrollo dento-maxilo-facial.

- Para acostumbrar al bebé a la limpieza de la boca e instaurar el hábito de la higiene, pueden usar cepillos unidadales de silicona, que permiten masajear las encías del bebé, o una gasa humedecida en agua en los meses próximos a la erupción de los dientes de leche (5 a 6 meses de vida). Esta práctica es preferible en la noche, antes de acostarlo a dormir.

- Los dientes en los bebés comienzan a aparecer más o menos a los 6 meses de edad (algunos antes y algunos otros un poco después). Es el momento para introducir la alimentación complementaria con comidas sólidas e incluso frutas enteras u hortalizas (manzanas enteras o zanahorias por ejemplo), que no generan riesgo de accidente por ingesta en el niño, pero que sí estimulan una adecuada erupción de los dientes haciéndolos más fuertes y sanos, mejorando el desarrollo de su aparato masticatorio y contribuyendo a buenos hábitos alimentarios para su crecimiento y desarrollo. ▶



- Para facilitar que el niño adopte el hábito del cepillado dental, desde el momento en que aparece el primer diente en la boca se debe iniciar la higiene bucal diaria, siempre en compañía de los cuidadores, para controlar la cantidad de crema dental (menor al tamaño de una lenteja), ayudarlo y enseñarle a eliminar los excesos de crema y guiarle con el ejemplo para la adherencia al hábito.

- Evítele el consumo excesivo de carbohidratos (azúcares) y harinas y bríndele alimentos que estimulen la masticación, favoreciendo con ello la adecuada salida de los dientes de leche, el desarrollo de la cara y por tanto una mejor alimentación y nutrición.

- Los chupos de entretenimiento, los teteros y biberones no son recomendados porque desestiman la lactancia materna y causan alteraciones en las estructuras de la boca, que repercuten en los procesos de alimentación y respiración. Use cucharas o vasos, pitillos, goteros o jeringas. Si debe por fuerza mayor hacer uso del biberón o del chupo, no lo haga de forma continua ni por largos periodos de tiempo y nunca use en ellos alimentos endulzados.

- La higiene bucal del bebé o niño se debe hacer sin falta antes de enviarlo a dormir; no se debe dejar el biberón en la boca, porque los residuos de alimentos que se quedan adheridos a los dientes facilitan la aparición y rápida progresión de la caries dental, incluso cuando los dientes apenas están saliendo, causándole dolor, desgano para comer, molestias para dormir y problemas nutricionales. ▶

Autocuidado

Durante la juventud y adultez

- Mantenga un equilibrado consumo de cereales, granos, frutas y verduras, carnes y proteínas, lácteos, grasas y azúcares; ello contribuye a lo largo de la vida a preservar mejores condiciones de salud.
- Las prácticas y hábitos de higiene bucal deben mantenerse: higiene después del consumo de alimentos, el uso de cantidades mínimas de crema dental con flúor, junto con el uso de seda dental, el manejo adecuado de técnicas de cepillado y la visita regular al odontólogo para recibir orientaciones de cuidado, prevención e identificación de situaciones no deseadas; estas deben ser prácticas habituales a lo largo de la vida.
- El cuidado de la salud bucal es importante en las personas que presentan enfermedades generales como hipertensión, diabetes, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias, entre otras, para reducir el riesgo de que además presenten sobre infecciones de origen en boca. Pregunte al personal de salud incluido el odontólogo, qué cuidados particulares debe tener, acorde con su situación específica.
- El autocuidado es importante para mantener su salud bucal; solicite información completa, orientaciones para su cuidado y que se le garanticen todos los procedimientos a los que tiene derecho.



Cuidados en el adulto y el adulto mayor

- Consulte al odontólogo para que le realicen los tratamientos requeridos y para recibir orientación sobre cómo cuidar sus condiciones de salud bucal así como para identificar de forma oportuna cualquier alteración que ponga en riesgo la salud, el bienestar y la tranquilidad, lo cual es especialmente importante en el adulto y el adulto mayor.



- En esta etapa de la vida, con la presencia de dientes naturales o de cualquier tipo de prótesis dentales (fijas o removibles, totales o parciales, e implantes) debe tenerse mayor cuidado en la realización de la higiene bucal, manteniendo los buenos hábitos como el uso de la seda dental, el cepillado y la crema en cantidades limitadas, como complemento a una buena alimentación, a la actividad física y a la eliminación del consumo de tabaco y alcohol.
- Cuando se tienen prótesis removibles, sean parciales o totales, se deben retirar diariamente de la boca, ya sea en la noche para dormir o en algunos momentos del día, para permitir a los tejidos naturales de la boca recuperarse de la presión que ejercen; es importante hacer una adecuada higiene de la boca y la limpieza de las prótesis dejándolas en agua limpia con unas gotas de hipoclorito de sodio, para contribuir a purificar las superficies y realizar blanqueamiento.
- Para el lavado de la prótesis se recomienda usar un cepillo diferente del que utiliza a diario para el cepillado de los dientes y tejidos bucales, limpiando no solo las estructuras que imitan los dientes, sino también las superficies que entran en contacto con la mucosa y el paladar, dado que generalmente son porosas o se agrietan, acumulando residuos de alimentos que pueden producir mal olor.

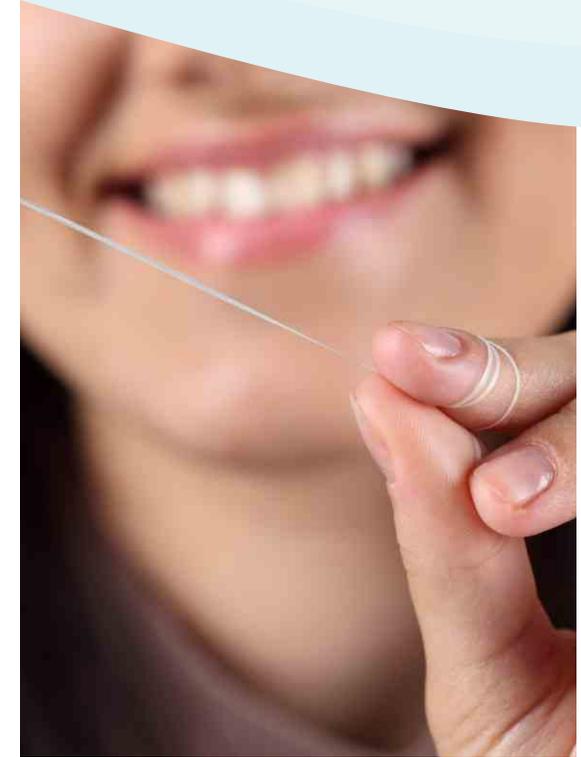
Autocuidado

- Al momento de la higiene bucal, especialmente en la noche o en la mañana, se deben revisar los tejidos de la boca mirándose en un espejo y poniendo atención a cualquier cambio de aspecto, aparición de heridas o lesiones en los tejidos bucales (lengua, paladar y/o labios).
- Ayude a los adultos mayores en el cuidado bucal; inclusive considere que sus destrezas manuales y sus condiciones psicomotoras ya no son iguales a las de los jóvenes y por tanto tenga paciencia y colabore en el cuidado bucal y de sus prótesis cuando las tienen presentes.



TIPS PARA TENER UNA BOCA SALUDABLE

- La higiene bucal se debe reforzar cuando hay aparatos de ortodoncia, prótesis dentales o perforaciones corporales (como piercings) y se debe hacer limpieza adecuada de estos elementos.
- Dormir con residuos de alimentos en la boca incrementa el riesgo de caries dental. Lleve a cabo la rutina de higiene de la boca después de cada comida.
- El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedades orales y afecciones bucodentales, incluyendo el cáncer de la cavidad oral, el cáncer de faringe, presencia de enfermedad periodontal, pérdida de dientes y otras alteraciones malignas y premalignas.
- No fumar o dejar de hacerlo reduce las manchas en los dientes, el mal aliento, las enfermedades de las encías y el riesgo de padecer cáncer de la boca.
- Al menos una vez a la semana, revise con ayuda de un espejo los tejidos de la boca como dientes, encías, lengua, piso de boca debajo de la lengua, parte interna de las mejillas, labios, paladar y encías; ante cualquier alteración consultar con su odontólogo.



- Los planes de beneficios garantizan la consulta por odontólogo general y por especialista, para todas las edades y personas (desde el recién nacido, la mujer gestante y hasta los adultos mayores, y sin ninguna distinción).
- Los servicios y los profesionales deben resolver las inquietudes sobre cuidado bucal; también deben prestar atención de prevención, diagnóstico, tratamiento y en algunos casos, de rehabilitación.

Desarrollo urbano y salud

Hacia ciudades y entornos saludables

Artículo elaborado con la colaboración de Sara Janneth Torres Muñoz de la Subdirección de Salud Ambiental y Rafael Henao Morales de la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social

Cada dos años, expertos de diferentes partes del mundo se reúnen en el Foro Urbano Mundial, (WUF por sus siglas en inglés de World Urban Forum), ofreciendo al país la oportunidad de debatir sobre la "Equidad Urbana en el Desarrollo - Ciudades para la Vida" ante 9 jefes de estado, 80 ministros de 150 países y la participación de aproximadamente 25 mil personas.

En esta séptima versión, Medellín fue la sede de la reunión y el Ministerio de Salud y Protección Social, con representantes de las subdirecciones de Salud Ambiental y de Enfermedades no Transmisibles, se hizo presente en la agenda con la conferencia 'Proyecto para la construcción de ciudades y entornos saludables en Colombia'.

El Foro "Ciudades para la Vida", incluye el concepto de estilos de vida, donde la salud humana es un componente fundamental. En este orden de ideas, la conferencia se enfocó en el manejo espacial intersectorial y urbano del territorio para el control de las enfermedades no trasmisibles con la estrategia de estilos de vida

saludable, entre otras, que recomienda una alimentación saludable, la práctica de actividad física, la eliminación del consumo de tabaco y el consumo abusivo de alcohol, teniendo como base la promoción y prevención, la atención primaria en salud, la experiencia internacional aportada por el desarrollo de las ciudades saludables en el mundo, el plan de ordenamiento territorial, el diagnóstico y la morbimortalidad por departamentos, el plan decenal de salud pública, el plan de salud y de desarrollo territorial y el marketing social, pensado como una herramienta para la apropiación del proyecto por parte de la población.

El desarrollo urbano, en las últimas décadas, dado por las ciudades para el automóvil debe cambiar por ▶



ciudades para el ser humano (peatón y ciclistas), transporte eficiente y ciudades saludables. Colombia muestra un perfil epidemiológico (estudio de morbilidad, mortalidad y factores de riesgo, teniendo en cuenta características geográficas, y población), donde las Enfermedades No Transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las respiratorias crónicas, son la primera causa de la morbimortalidad y carga de la enfermedad en el país.

El cambio demográfico está castigando a la población menor de 60 años, a partir las Enfermedades No Transmisibles.

El impacto negativo de este tipo de enfermedades en la productividad de las

personas, en la calidad de vida y, por ende, en la economía familiar lleva a ocasionar mayor empobrecimiento, lo cual acentúa los efectos negativos de los determinantes sociales y económicos de la salud.

Con la participación activa en el Foro y la presentación y discusión del proyecto para la construcción de ciudades y entornos saludables en Colombia, se dejó claro que el país busca la conformación de una red de ciudades saludables.

Algunos compromisos

Al concluir la séptima versión del Foro Urbano Mundial, se dio a conocer la "Declaratoria de Medellín"; PyP destaca el punto relacionado con "Una Nueva Agenda Urbana", por los compromisos que quedan plasmados ▶

Desarrollo urbano y salud

Una Nueva Agenda Urbana: Los participantes del VII Foro Urbano Mundial resaltaron la necesidad de promover una nueva agenda urbana que pueda superar el desafío de la ausencia de planeación y de un marco legal adecuado, que conlleva a la incesante expansión de las ciudades, al uso intenso de energía y a los alarmantes y peligrosos impactos del cambio climático, a las múltiples formas de inequidad, la exclusión y a las crecientes dificultades en la oferta de un trabajo digno para todos. Esta agenda debería promover un modelo de urbanización centrada en la gente, basado en “Ciudades para la Vida”.

La nueva agenda urbana requiere de nuevas tecnologías, de datos urbanos confiables y de enfoques integrales y participativos de planeación

que respondan a los desafíos actuales y a las necesidades emergentes de las ciudades del futuro.

Nosotros reconocemos que existen varios modelos de urbanización, que responden a diversas condiciones culturales, institucionales y sociales. En este contexto, esta nueva agenda deberá:

- Alentar a los gobiernos a desarrollar y usar métodos tales como políticas y planes nacionales urbanos, que articulen el actual ▶

PROYECTO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE CIUDADES Y ENTORNOS SALUDABLES EN COLOMBIA

LA RESPUESTA ES COLOMBIA

MinSalud
Ministerio de Salud y Protección Social

MinSalud PROSPERIDAD PARA TODOS	MinSalud PROSPERIDAD PARA TODOS	MinSalud PROSPERIDAD PARA TODOS
COMUNIDAD	ESCUELA	VIVIENDA
Colombia, país plurétnico y multicultural	Cuida de las fuentes de agua	Come frutas, muchos años sano vivirás
Por el derecho a la salud, participa	Juega y aprende	Los abuelos, base de la tradición cultural
El espacio público es de todos. Consérvalo	La educación ayuda a superar obstáculos	Lavat tus manos regularmente. Evita enfermedades
Niños hoy, mañana y siempre	Mejor tenencia de animales, mejor producción	Mi entorno, mi estilo de vida
Línea gratuita nacional 01 8000 95 25 25 www.minsalud.gov.co	Línea gratuita nacional 01 8000 95 25 25 www.minsalud.gov.co	Línea gratuita nacional 01 8000 95 25 25 www.minsalud.gov.co

Desarrollo urbano y salud

desarrollo urbano con necesidades futuras y que estén basados sólidamente en los principios fundamentales de equidad, justicia y derechos humanos.

- Impulsar la cohesión social y romper con las lógicas de segregación social, promoviendo la equidad mediante el fortalecimiento de todos los segmentos de la sociedad, en particular las mujeres, los jóvenes y la población indígena.
- Promover la gobernanza local, participativa e inclusiva que empodere a todos los habitantes; reconocer las contribuciones clave de los distintos niveles del gobierno, incluyendo niveles regionales, sub-regionales y municipales; fortalecer los mecanismos formales de coordinación; definir responsabilidades conjuntas; y proveer a cada nivel del gobierno con los recursos necesarios e incentivos para llevar a cabo efectivamente sus respectivos roles.
- Promover el desarrollo urbano sostenible basado en la planeación urbana, que fomente la participación de los jóvenes, la igualdad de género, un desarrollo territorial balanceado; fortalecer la resiliencia al cambio climático y a los desastres naturales; la mejora y prevención de los tugurios; y la provisión de vivienda, servicios básicos y la tenencia segura de la tierra; acceso a transporte seguro, asequible y sostenible; y el acceso a espacios públicos seguros y servicios para todos.



- Promover la participación activa y comprometida del sector privado, la sociedad civil, incluyendo comunidades de base y otros grupos de interés a través de asociaciones, para asegurar el amplio desarrollo económico y social, con el fin de reducir la pobreza y generar empleo.

Más información sobre este tema en:

[Declaratoria de Medellín](#)

[ONU - Hábitat](#)

[Video Salud Ambiental MinSalud](#)

Cifras Urbanas Mundiales

Datos Mundiales

Población mundial Total:
7 mil millones
Población Urbana:
3.6 mil millones (52%)
Población en Tugurios:
862.5 millones



1 de cada 2 personas en el mundo vive en áreas urbanas

1 de cada 4 personas que vive en áreas urbanas habita en tugurios



América Latina

1 de cada 4 personas que viven en zonas urbanas habitan en tugurios
Población total: 596 millones
Urbana: 472 millones (79%)
En tugurios: 113.4 millones

Africa

1 de cada 2 personas que viven en zonas urbanas habitan en tugurios
Población total: 1.000 millones
Urbana: 413 millones (40%)
En tugurios: 225.9 millones

Asia

1 de cada 3 personas que viven en zonas urbanas habitan en tugurios
Población total: 4.2 mil millones
Urbana: 1.9 mil millones (45%)
En tugurios: 522.7 millones



Publicación Digital de Educación para la Salud
Dirección de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud y Protección Social
Año 2. No 5. Abril - Mayo de 2014



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**