

# pyp

Publicación Digital de Educación para la Salud  
Dirección de Promoción y Prevención  
Ministerio de Salud y Protección Social  
Año 2. No 9. Diciembre de 2014

- Salud nutricional  
Y a fin de cuentas ¿qué es una alimentación saludable?
- Respirar bien: sinónimo de salud  
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica - EPOC
- Brigada exitosa contra el tracoma  
En Vaupés los indígenas cada día ven mejor.
- Salud y mascotas  
Cerca de eliminar la transmisión de rabia de perro a humano.
- 4R - Un compromiso de todos  
La estrategia para contribuir con el ambiente



MINSALUD



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



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

Coordinación y redacción  
RICARDO ÁNGEL URQUIJO  
Educación para la Salud.

Diseño y Diagramación:  
Rodrigo A. Durán Bahamón.  
Comunicador Social  
Dirección de Promoción y Prevención.

Corrección de estilo:  
Ricardo Amórtegui.

Fotografía:  
Archivo MinSalud  
Rodrigo A. Durán Bahamón  
Photl - Stock Photography

2014

\*



Publicación Digital de Educación para la Salud  
Dirección de Promoción y Prevención  
Ministerio de Salud y Protección Social  
Año 2. No 9. Diciembre de 2014

# Editorial

Bienvenido a esta edición de **pp**, la publicación virtual de la Dirección de Promoción y Prevención en la que destacamos los temas que se trabajan desde los diferentes grupos.

Escuchamos decir que no tenemos buenos hábitos alimenticios, que se consume mucha comida 'chatarra' y que no aprovechamos los recursos que la tierra nos da en su variedad de frutas y verduras. Entonces ¿qué es alimentarse bien? Le contamos qué nutrientes necesita su organismo para estar en forma.

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es considerada como una de las enfermedades respiratorias de mayor prevalencia; y aunque se puede prevenir y tratar, no se puede curar por el daño que deja en los bronquios y los pulmones, ya que una de sus causas es el consumo de cigarrillo. Tenga en cuenta las recomendaciones que aquí le damos y respire mejor.

Un grupo de oftalmólogos y cirujanos óculo-plásticos colombianos adelantó en Vaupés una brigada de salud para curar a 41 indígenas del tracoma, una enfermedad que los puede dejar ciegos. Conozca cómo fueron los preparativos y el desenlace de este trabajo coordinado por el Ministerio de Salud y Protección Social con el apoyo de las secretarías de salud de Vaupés y Mitú, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Wilmer Eye Institute de la Universidad John Hopkins.

¿Su mascota es un perro? De ser así, él hace parte de los más de cuatro millones que habitan en el país. La vacunación permanente y gratuita contra la rabia ha hecho posible que Colombia esté cerca de cumplir la meta propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de eliminar la rabia humana transmitida por perro, teniendo en cuenta que hace siete años no se reporta ningún caso por este mecanismo de transmisión, una tarea interinstitucional liderada por este Ministerio.

Envíenos sus sugerencias y comentarios a los siguientes correos electrónicos:  
[rangel@minsalud.gov.co](mailto:rangel@minsalud.gov.co) y [rduran@minsalud.gov.co](mailto:rduran@minsalud.gov.co)

Dirección de Promoción y Prevención

# Y a fin de cuentas ¿qué es una alimentación saludable?

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



Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de

enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. ▶

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

## Veamos los primeros:

**Grasas:** son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud.

Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra. Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor.

Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes. ▶



# Salud nutricional



Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades

diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo.

Pueden ser simples y complejos. Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros. ▶

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad. ▶



Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

## Micronutrientes

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno.

Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de ▶

## Salud nutricional



hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

**Calcio:** se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas.

Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

**Yodo:** hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo del cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

**Zinc:** indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.

**Vitamina A:** mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros. ▶

**Vitaminas del complejo B:** participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destacapor su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

**Vitamina C:** ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C. ◉



### Colesterol: bueno y malo

El 70% del colesterol que circula en nuestro cuerpo es producido por el hígado, el otro 30% debe ser aportado por la alimentación, pero aportes mayores producen daños a la salud. Existen 2 tipos de colesterol:

**Colesterol HDL,** llamado comúnmente colesterol bueno, tiene un efecto protector contra enfermedades cardíacas y evita el aumento del colesterol LDL en sangre.

**Colesterol LDL,** conocido como colesterol malo, tiene un efecto nocivo en el organismo ya que aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias del corazón, predisponiendo a las personas a padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto o el accidente cerebrovascular.

Los alimentos fuentes de colesterol son la yema del huevo, el hígado de res, los riñones, la piel de las aves, el chicharrón, las salchichas, el jamón, la morcilla, la manteca de cerdo, el chorizo, los quesos cremosos, la crema de leche, la mayonesa y la mantequilla, entre otros alimentos de origen animal.

# Salud nutricional

## Alimentación saludable y hábitos de vida sana

La alimentación saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, alto nivel de azúcar y grasa en la sangre, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.
  - 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.
  - 1,9 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física.
  - Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir el consumo de sal (sodio), grasas trans y de azúcares libres es beneficioso para la salud.
  - Los niños malnutridos tienen alto riesgo de contraer enfermedades e infecciones más fácilmente que los niños de la misma edad bien alimentados, además el rendimiento escolar es deficiente y pueden presentar problemas de atención y de aprendizaje; en la actividad física no pueden desempeñarse con su máximo potencial y esto mismo ocurre durante el curso de vida.
  - Al comprar alimentos revise en la etiqueta o rótulo el número de porciones de cada presentación, fecha de vencimiento, contenidos de sodio, azúcar, grasa saturada y grasas trans; compare diferentes presentaciones y adquiera las que tienen valores de estos nutrientes más bajos, ya que será la opción más saludable.
  - Momentos antes de pagar escoja los productos que están refrigerados y congelados en neveras, para así conservar la cadena de frío.
- Revise que el empaque de los productos esté intacto, libre de abolladuras, abombamientos, roturas o escurrimientos.

## Grupos de alimentos y su aporte nutricional

Grupo de alimentos	Sub-grupo de alimentos	Fuente de Nutrientes	
I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales Refinados/procesados	Carbohidratos: almidones	
	Raíces Tubérculos Plátanos		
II. Frutas y verduras	Cereales enteros/integrales	Carbohidratos: almidones Fibra dietaria	
	Frutas Verduras	Vitaminas Minerales Fibra dietaria	
III. Leche y productos lácteos	Leches de vaca, cabra, búfala Productos lácteos: quesos, yogurt, kumis, kéfir	Calcio	
IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carnes rojas y blancas Pescados y frutos del mar Vísceras de todos los animales	Proteína Hierro	
	Huevos	Proteína	
	Leguminosas secas	Carbohidratos: almidón y fibra dietaria Proteína	
V. Grasas	Poliinsaturadas: Grasas de Pescados Aceite de pescado, girasol, maíz, algodón, cacahuete.	Grasas Poliinsaturadas	
	Mono insaturadas: Aceite de oliva Maní, almendras, maíz, ajonjolí. Aguacate y aceitunas	Grasas Mono insaturadas	
	Saturadas: Grasas animales (excepto pescados y mariscos) Aceite de coco y de palma Margarina	Grasas saturadas	
Azúcares	Azúcares simples: azúcar de caña, panela, miel.	Carbohidratos: azúcares simples	
	Dulces y postres		

ICBF. (2014) Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años documento de trabajo.

Respirar bien es sinónimo de salud

# ¿Le falta aire para respirar? Cuidado, puede tener Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Artículo elaborado con la colaboración de Yolanda Inés Sandoval Gil, de la Subdirección de Enfermedades no Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social

Es común escuchar que la infección respiratoria aguda es una de las principales enfermedades que afectan a los niños y niñas desde muy temprana edad; sin embargo, la afectación del sistema respiratorio se puede presentar durante toda la vida, en ocasiones de manera leve, por ejemplo con resfriados comunes que pueden ser causados por virus y bacterias y suelen pasar al cabo de un par de semanas; y las más graves que se convierten en enfermedades pulmonares crónicas.

Entre los factores relacionados con el desarrollo de estas últimas se destacan los siguientes:

**Tabaquismo:** se estima que el riesgo absoluto de desarrollar EPOC entre fumadores oscila del 25 al 30 por ciento y será proporcional de acuerdo al consumo acumulado de tabaco, pues a medida que este aumenta (número de paquetes/año) es mayor el riesgo de tener la enfermedad. Además, diversos estudios observacionales han demostrado que el tabaquismo pasivo se asocia a un mayor riesgo de tener esta enfermedad.

**Exposición a biomasa:** se ha identificado a la biomasa y otros combustibles para uso en calefacción o cocina en países en vías de desarrollo como factor de riesgo de EPOC, principalmente en áreas rurales.

**Exposición laboral:** la exposición a gases, vapores o polvos orgánicos e inorgánicos derivados de procesos industriales, combustión de motores o calefacciones constituye un factor de riesgo para el aumento en la gravedad.

## La EPOC, entre las de mayor prevalencia

La EPOC, aunque es una enfermedad prevenible y tratable, es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como



una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo en el grupo de enfermedades respiratorias crónicas, las que anualmente producen cerca de tres millones de fallecimientos.

El consumo de tabaco sigue siendo el

principal factor asociado con esta enfermedad. En algunos países de la región es una enfermedad que por el alto número de casos y decesos se está convirtiendo en un importante problema de salud pública.

En Colombia, para el caso de la EPOC, el tabaquismo cada año ocasiona aproximadamente 6.619 muertes,

## Respirar bien es sinónimo de salud

70.299 personas enferman y los costos para la atención de esta enfermedad prevenible se ha calculado aproximadamente en 859 mil millones de pesos.

En cuanto a los síntomas de la enfermedad, se debe tener en cuenta que, aunque inicialmente pueden no presentarse, a medida que avanza se puede presentar los siguientes:

- Disnea: falta de aire o dificultad para respirar que puede ser progresiva (se agrava con el tiempo), que empeora con el esfuerzo o es persistente.
- Tos crónica: aquella que perdura por más de tres semanas. ▶

- Expectoración crónica: cualquier cantidad de producción crónica de esputo.

Además de los factores de riesgo mencionados, la manera más segura de confirmar la enfermedad es a través de un examen diagnóstico llamado espirometría.

Este es un estudio rápido e indoloro en el cual se utiliza un dispositivo manual denominado "espirómetro" que mide la cantidad de aire que pueden retener los pulmones de una persona (volumen de aire) y la ▶

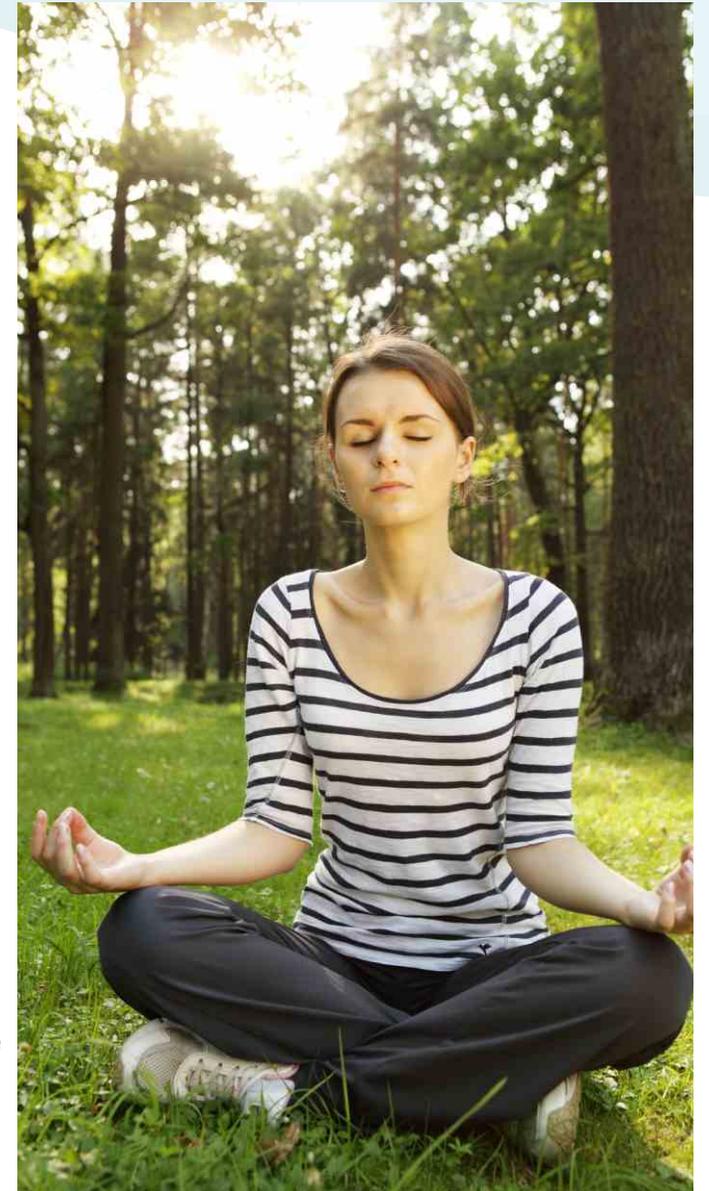


velocidad de las inhalaciones y las exhalaciones durante la respiración (velocidad del flujo de aire). Esta prueba debe ser formulada por su médico tratante.

### Afecta el rendimiento

Uno de los primeros signos de la EPOC es notar que no se pueden realizar cotidianas actividades tan fácilmente como se solían hacer. Puede que note que necesita detenerse y recuperarse mientras sube las escaleras, o requiera descansar durante un paseo.

Los síntomas de falta de respiración y cansancio tienden a empeorar con el tiempo; sin embargo, muchos pacientes notan que su enfermedad varía de un día para otro: un día puede notar que es fácil hacer frente a la falta de respiración, y otro puede que ello le impida llevar a cabo cualquier actividad. De igual modo, puede que se levante sintiéndose muy mal por la mañana, pero que los síntomas mejoren en el curso de las horas. ▶



# Respirar bien es sinónimo de salud



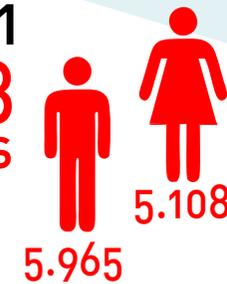
## Para mejorar

- Como la principal causa para tener EPOC es la exposición al humo de tabaco, dejar de fumar es el paso más importante que una persona puede dar para evitar la enfermedad. Todos los pacientes con EPOC que aún fuman, sin importar la edad, deben ser motivados a dejarlo.
- Se debe cumplir el tratamiento farmacológico y no farmacológico recomendado por el médico.
- El ejercicio físico debe estar indicado por el profesional de la salud que lo atiende. Usualmente, consiste en un programa de ejercicios que mejorarán el estado físico y, por tanto, la calidad de vida; este tiene como objetivo principal aliviar su sensación de ahogo, facilitar las actividades de su vida diaria como pasear, asearse, subir escaleras, viajar y mejorar el estado de ánimo.
- La educación en el paciente y sus cuidadores es muy importante para que conozcan su enfermedad con la finalidad de seguir el tratamiento indicado y consultar oportunamente cuando se presenten complicaciones.

## ¿La EPOC se puede curar?

NO. El daño producido en los bronquios y pulmones no se cura, es progresivo e irreversible. Por ello, es muy importante prevenirla no exponiéndose a los factores de riesgo. ●

En 2011  
11.073  
Muertes



Las tasas más altas del país:

Quindío  
34.8  
Risaralda  
34.8  
Cundinamarca  
32.2  
x 100.000 habitantes.



9 de cada 100 personas  
mayores de 40 años  
sufren de EPOC

El cigarrillo:  
principal factor  
condicionante  
de la enfermedad.



## Infografía

-Según cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), en 2011 el número de muertes por enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores, incluida la EPOC, fue de 11.073, representando cerca del 6% del total de las muertes del país. De éstos, 5.965 eran casos en hombres y 5.108 en mujeres.

-Los departamentos de la región Andina concentraron las mayores tasas de mortalidad por EPOC del país: Quindío (34,8 x 100.000 habitantes), Risaralda (34,8 x 100.000) y Cundinamarca (32,2 x 100.000).

-El estudio de prevalencia realizado por la Fundación Neumológica Colombiana en cinco ciudades del país estableció que 9 de cada 100 personas mayores de 40 años tenía EPOC; sin embargo, solo un tercio de estas personas estaba diagnosticada por un médico, mientras que los dos tercios restantes padecen la enfermedad sin saberlo y sin recibir tratamiento.

- Este estudio determinó que el cigarrillo es el principal factor condicionante de la enfermedad y que la exposición al humo de leña no está muy distante en su capacidad de generarla, tanto en mujeres como en hombres.

-Según información consignada en los Registros de Identificación de Prestadores de Servicios de Salud (RIPS), en 2011 se efectuaron 217.603 consultas por enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores, las cuales representaron el 1% del total de consultas realizadas en el país. ●

Brigada exitosa contra el tracoma

# En Vaupés, los indígenas cada día ven mejor

Artículo elaborado con la colaboración de Julián Trujillo Trujillo, de la Subdirección de Enfermedades Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social



El segundo semestre de este año fue para 41 indígenas del departamento de Vaupés el comienzo de una esperanza de continuar viendo la belleza de su territorio. Una brigada de oftalmólogos y cirujanos óculo-plásticos colombianos, liderados por Shannath Merbs, del Wilmer Eye Institute de la Universidad John Hopkins, llegó hasta la ciudad de Mitú para valorarlos y operarlos contra una de las enfermedades oculares que más los afecta: el tracoma, una inflamación de la córnea y de la conjuntiva del ojo causada por serotipos ▶

especiales de la bacteria *Chlamydia trachomatis*.

Esta infección se presenta principalmente durante los primeros años de vida y si persisten los factores de riesgo, se puede repetir en varias ocasiones, en especial durante la niñez. De no tratarse a tiempo ni de mejorar los hábitos higiénicos para reducirla, cuando las personas alcanzan la ▶

adultez la enfermedad se puede convertir en crónica, afectando el párpado superior que al engrosarse, cicatrizar y tener retracción incide para que las pestañas rocen el globo ocular, se convierta en un caso de Triquiasis Tracomatosa, produzca fuerte dolor y laceración en la córnea y conduzca a una ceguera irreversible.

Lo que se hizo con estos 41 indígenas este año y con otros 29 que en dos jornadas anteriores fue evitarles una ceguera permanente mediante una cirugía.

La ceguera por tracoma es una de las enfermedades infecciosas desatendidas susceptible a la eliminación antes del año 2020; por esto, el grupo de enfermedades emergentes, reemergentes y desatendidas del Ministerio de Salud y Protección Social ha trabajado con mayor ahínco en esta región del país, con el apoyo permanente de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Secretaría departamental de salud de Vaupés, las Entidades Promotoras de Salud (EPS) ▶

y de un grupo de oftalmólogos óculo-plásticos que desinteresadamente se ha vinculado a esta causa.

Un informe reciente de la Encuesta de Prevalencia de tracoma en el departamento de Vaupés, financiado por este Ministerio y ejecutado por la Empresa Social del Estado (ESE) Hospital San Antonio de Mitú, evidenció que el 100 por ciento de la población indígena del área rural del departamento está en riesgo de desarrollar ceguera por tracoma, población cercana a 16.000 personas, de los cuales todos están siendo intervenidos con la estrategia SAFE (por su sigla en inglés Surgery, Antibiotic treatment, Facial cleanliness and Environmental changes). ▶



## Brigada exitosa contra el tracoma

La estrategia, promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), busca la implementación de sus cuatro componentes: Surgery (cirugía), Antibiotics (antibióticos), Face washing (lavado de cara), Environment (medio ambiente), como acciones individuales y colectivas para prevenir la enfermedad.

### Una exitosa jornada

Como preparativo a la tercera jornada quirúrgica de Triquiasis Tracomatosa, el Ministerio de Salud y Protección Social, en convenio con la ESE y el apoyo de la Secretaría de Salud de Vaupés, durante las jornadas preventivas de administración masiva de azitromicina a las poblaciones en riesgo para tracoma, fueron identificados los indígenas con triquiasis tracomatosa procedentes de las áreas rural y suburbana del departamento de Vaupés.

La estrategia para realizar la canalización de los pacientes consistió en ofrecer educación personalizada bilingüe a cada uno de los que presentaron signos de Triquiasis Tracomatosa y a sus familias acerca de la importancia de trasladarse a Mitú para recibir valoración por parte de los cirujanos oftalmólogos, explicar la necesidad de corregir el problema y la posibilidad de hacerlo con un procedimiento corto, sencillo y seguro, sin ningún costo para ellos.

Así mismo, utilizando la ayuda de traductores para cada una de las lenguas, se realizó la medición de peso y talla para determinar estado de nutrición, la

toma y procesamiento de muestras de pestañas con previo consentimiento del paciente para evidenciar comorbilidad por tracoma y Demodex folliculorum, (un ácaro minúsculo que se encuentra a menudo en las raíces de las pestañas) y la remisión de pacientes para valoración por medicina general cuando estuvo indicado.

Durante la jornada también se valoraron los soldados indígenas del Batallón de Mitú, en búsqueda de triquiasis tracomatosa, descartándose presencia de la enfermedad en ellos.

Una vez allí, los pacientes que lo requerían fueron operados en la ESE, en la comodidad de un quirófano habilitado con tres camillas para igual número de cirugías simultáneas, utilizando el instrumental quirúrgico facilitado por la Oficina de la OPS en Colombia y en algunos casos específicos por los propios oftalmólogos.



El Plan Nacional Integral e Interprogramático para la Prevención, el Control y la Eliminación de las Enfermedades Infecciosas Desatendidas 2013-2017, formulado y lanzado por el Ministerio de Salud y Protección Social –el cual hace parte integral de la Dimensión Prioritaria “Vida Saludable y Enfermedades Transmisibles” del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021–, es la carta de navegación para acercarnos a la meta de eliminación de la ceguera por tracoma en Colombia y por consiguiente para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las poblaciones indígenas del departamento de Vaupés.

Dar continuidad al proceso de implementación de la estrategia SAFE en Vaupés y avanzar en el proceso de delimitación del foco o focos de tracoma con potencial cegador en Colombia, es una prioridad impostergable para la Dirección de Promoción y Prevención, que contribuye al objetivo de superar la agenda inconclusa de la salud pública del país y de cerrar las brechas sociales o diferencias injustas entre los diferentes grupos poblacionales.



# Brigada exitosa contra el tracoma

## Nueva especialista certificada en la técnica quirúrgica

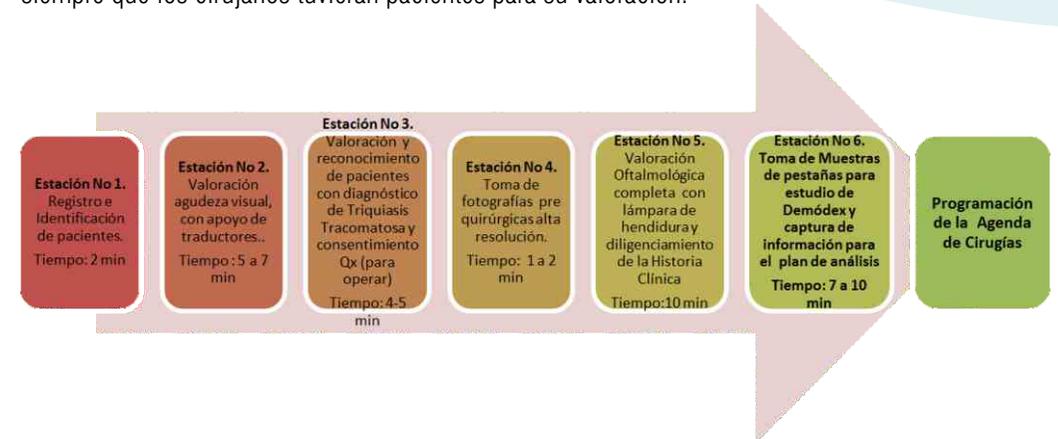
La jornada sirvió como plataforma de entrenamiento y certificación para una oftalmóloga y cirujana óculo-plástica de la Clínica Colsubsidio, con la que se aumenta a cuatro los especialistas certificados por el Wilmer Eye Institute que ingresan a la base de datos nacional del Ministerio de Salud y Protección Social y de la OMS para la aplicación de la técnica quirúrgica Rotación Tarsal Bilamelar (RTB), técnica recomendada por la Organización para la corrección quirúrgica de los pacientes con Triquiasis Tracomatosa.

La aplicación de esta técnica presenta menor porcentaje de reaparición de la enfermedad y además promueve su aplicación únicamente por parte de personal certificado por un experto con grado máster en esta técnica. Para mantener la experticia en este procedimiento y mejorar los resultados, recomienda además, mantener un promedio superior a 200 cirugías al año por cada cirujano.

La estrategia de Colombia es diferente; al tener un número bajo de pacientes con Triquiasis Tracomatosa identificados a la fecha (102 casos nuevos acumulados en Vaupés desde el año 2010 y tres más en otros departamentos), se ha optado por desarrollar las cirugías sólo a través de oftalmólogos especializados en cirugía óculo-plástica certificados en la técnica RTB, proceso en el cual se ha tenido la fortuna de contar con el soporte técnico de la doctora Shannath Merbs, del Wilmer Eye Institute y la colaboración decidida de un grupo de oftalmólogos y cirujanos óculo-plásticos, que de manera altruista se han vinculado a la causa de eliminar la ceguera por tracoma en Colombia.



Como valor agregado a la jornada quirúrgica, se desarrollaron otras actividades para mejorar el impacto del Programa de Eliminación de la Ceguera por Tracoma y procurar su sostenibilidad; el desarrollo de estas actividades exigió una planeación de la atención por módulos y estaciones, cada uno de ellos con un responsable asignado y una estimación de los tiempos, para asegurar siempre que los cirujanos tuvieran pacientes para su valoración.



Con base en la valoración clínica se decidió por parte del equipo de cirujanos el orden y la agenda de las cirugías, la cual se entregó a las EPS para el traslado de los pacientes por grupos desde el albergue, con el fin de descongestionar las salas de espera y procurar mejor bienestar a los pacientes a la espera del procedimiento.



## Para más información

Enf Infecciosas Desatendidas  
MinSalud

Estrategia SAFE  
OMS

# Cerca de cumplir la meta de eliminar la transmisión de rabia de perro a humano

Artículo elaborado con la colaboración de Luis Alberto Carreño Buitrago de la Subdirección de Salud Ambiental del Ministerio de Salud y Protección Social

Tener mascotas es uno de hábitos que más ha tomado fuerza en los hogares. Sin embargo, en ocasiones se olvida que estas, al constituirse en un miembro más de la familia, requieren de cuidado y atención especial tendientes a minimizar los riesgos de una enfermedad zoonótica que pueda afectar a las personas que conviven con ellos; esto que significa que es responsabilidad de sus cuidadores estar atentos al control de las vacunas, la alimentación y del lugar donde puedan permanecer y descansar.

Las mascotas más frecuentes son los perros y los gatos; según los reportes de las Direcciones Territoriales de Salud se estima que para el año 2014 en el país se cuenta con 4.500.593 perros y 1.529.979 gatos, es decir más de seis millones de estos animales de compañía, que si se centraran en una sola ciudad podrían estar cercanos al número de

habitantes que tiene Bogotá.

Esos mismos reportes indican que aproximadamente 20 por ciento de estas mascotas son vacunadas contra la rabia en consultorios privados, dejando la responsabilidad al Estado de inmunizar a por lo menos 4 millones 800 mil perros y gatos, para lo cual el Ministerio de Salud y Protección Social ha invertido más de 21 mil millones de pesos en los últimos cinco años en la compra de vacunas antirrábicas, tanto para animales como para humanos, que son distribuidas a las Entidades Territoriales de Salud para que las apliquen gratuitamente. ▶

Este tipo de acciones ha permitido que Colombia esté cerca de cumplir la meta propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de eliminar la rabia humana transmitida por perro en el año 2015, si se tiene en cuenta que desde hace 7 años no se reportan en el país casos por este mecanismo.

La tarea está ahora orientada a mantener más control sobre los gatos, considerando que se han convertido en el medio de transmisión del virus por sus hábitos nocturnos y de caza, los cuales al entrar en contacto con murciélagos -bien sea por juego o por cacería- pueden ser mordidos; una vez regresan a su lugar de vivienda pueden morder o rasguñar a sus dueños, ocasionando que el virus se transmita inmediatamente a la persona; por esto la importancia de que las mascotas reciban las vacunas a partir de los tres meses de edad con revacunación anual.

En Colombia la rabia está catalogada como una prioridad en salud pública por ser una enfermedad aguda infecciosa y contagiosa de desenlace fatal, una vez se confirma en la persona o en el animal; es causada por el Rhabdovirus, un virus que ▶



## Salud y mascotas

es transmitido por los animales infectados a través de la saliva y las secreciones, y que afecta el sistema nervioso central, causando encefalitis aguda con una mortalidad del 100 por ciento. La rabia está presente en más de 150 países y causa la muerte de más de 55.000 personas al año, principalmente en Asia y África.

Recuerde brindar bienestar a sus animales, garantizar la atención profesional por médico veterinario, esterilizar a sus perros o gatos para evitar la sobrepoblación, restringir en lo posible su acceso a la calle o espacios públicos, pasear sus perros asegurándolos con collar y bozal y recoger sus heces. ◦



### Trabajo intersectorial

Las enfermedades zoonóticas son de interés en el ámbito nacional e internacional dado su impacto en salud pública, las cuales requieren la confluencia de los diferentes sectores - quienes por competencias deben desarrollar diferentes acciones para su prevención, vigilancia y control en todo el territorio nacional-, con la finalidad de disminuir y mitigar su presencia, por lo que se estableció la creación de los Consejos para el control de las zoonosis a nivel nacional y territorial.

La prevención, vigilancia y control de las zoonosis en todo el territorio nacional, está a cargo de los Ministerios de Agricultura y Desarrollo Rural, Salud y Protección Social, Ambiente y Desarrollo Sostenible, y de sus organismos adscritos ( el Instituto Nacional de Salud, el Instituto Nacional para la Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, el Instituto Colombiano Agropecuario, las Direcciones Territoriales de Salud y las Corporaciones Autónomas Regionales).

Por su parte, los Consejos Nacional y Territorial de Zoonosis son espacios intersectoriales que tienen como función principal desarrollar las estrategias para el seguimiento, vigilancia y control de carácter general para prevenir la presentación de enfermedades zoonóticas en todo el territorio nacional. Su reglamento establece que al año se deben realizar cinco sesiones ordinarias y las sesiones extraordinarias que se requieran para atender situaciones de contingencia.

En estos espacios se presenta por parte de los tres ministerios la situación epidemiológica de los eventos zoonóticos de mayor interés y la gestión de las mesas técnicas, principalmente de los eventos de rabia, leptospirosis, encefalitis equinas, brucelosis y tuberculosis bovina y de otros eventos cuando la situación del país lo requiere, con las principales acciones adelantadas de acuerdo a la competencia de los demás sectores.

Este año se han realizado cuatro sesiones ordinarias y dos mesas técnicas de rabia y encefalitis equina venezolana, en el marco del Consejo Nacional de Zoonosis, pero desde los Institutos Nacional de Salud y Colombiano Agropecuario se han adelantado varias unidades de análisis para tratar lo referente a casos y focos de rabia en perros, gatos, bovinos y equinos; y casos o focos de encefalitis equina venezolana y del este, en humanos, caballos y asnos. ◦

## Salud y mascotas

### Desde el Ministerio

Una de las principales estrategias para prevenir la circulación del virus de la rabia en perros y gatos es la vacunación a partir de los tres meses de edad y la revacunación cada año, siempre y cuando los cachorros y gatos sean hijos de hembras que tengan sus vacunas al día; de lo contrario, la recomendación que hace la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es que la vacunación comience a partir de los dos meses de vida.

Con la finalidad de cumplir con esta recomendación, el Ministerio de Salud y Protección Social adquiere anualmente los biológicos antirrábicos de uso en humanos para tratamiento pre y post exposición y los de uso en perros y gatos, los cuales son enviados a las Direcciones Territoriales de Salud para su custodia, almacenamiento, distribución y aplicación. Los primeros se entregarán a las Instituciones Prestadoras de Servicios para su aplicación a las personas agredidas por animales potencialmente transmisores de rabia, mientras que los segundos se suministran a las oficinas municipales de saneamiento ambiental para la vacunación gratuita de perros y gatos.

Adicionalmente este Ministerio, teniendo en cuenta el riesgo en que se encuentran las comunidades dispersas de difícil acceso agredidas frecuentemente por murciélagos, asignó en el año 2012 un monto de 250 millones de pesos a las Direcciones Territoriales de Salud de Cauca, Chocó, Nariño, Vaupés y Vichada, para que se inmunizaran a 10.000 habitantes de las mismas y que estuvieran en riesgo de contraer la enfermedad, bajo el esquema antirrábico humano en pre exposición.◦



## Sabes que son las zoonosis?

Se considera zoonosis a cualquier enfermedad y/o infección que es transmitida desde animales vertebrados al hombre.

Existen más de 200 zoonosis que son conocidas desde siglos atrás. Ellas involucran todo tipo de agentes: bacterias, parásitos, virus y otros no convencionales.



Para más información sobre el cuidado de mascotas:

Aprende sobre el cuidado de mascotas



Consejos de la Sociedad protectora de animales



El encantador de perros comparte algunos secretos



Un compromiso de todos...

# 4R la estrategia para contribuir con el ambiente

No todo lo que se bota es basura, ni lo que se guarda sirve. Tenga en cuenta que los residuos sólidos pueden tener un nuevo uso después de haber sido utilizados. Para aportar a cuidar el ambiente y hacer mejor uso de los residuos sólidos, hay que poner en práctica la estrategia 4R: Reducir, Reutilizar, Reciclar, Responsabilidad.

**Reducir:** evitar o limitar desechos innecesarios. Por ejemplo, al hacer compras, no utilizar diferentes bolsas o empaques para cada producto sino una grande donde se puedan poner todos.

**Reutilizar:** aprovechar los residuos que todavía pueden tener alguna utilidad, usándolos de nuevo. Por ejemplo, recargar los cartuchos de tinta de las impresoras, las cajas de cartón o los envases de vidrio o plástico. Tenga en cuenta no reutilizar envases y recipientes que hayan contenido insecticidas o venenos.

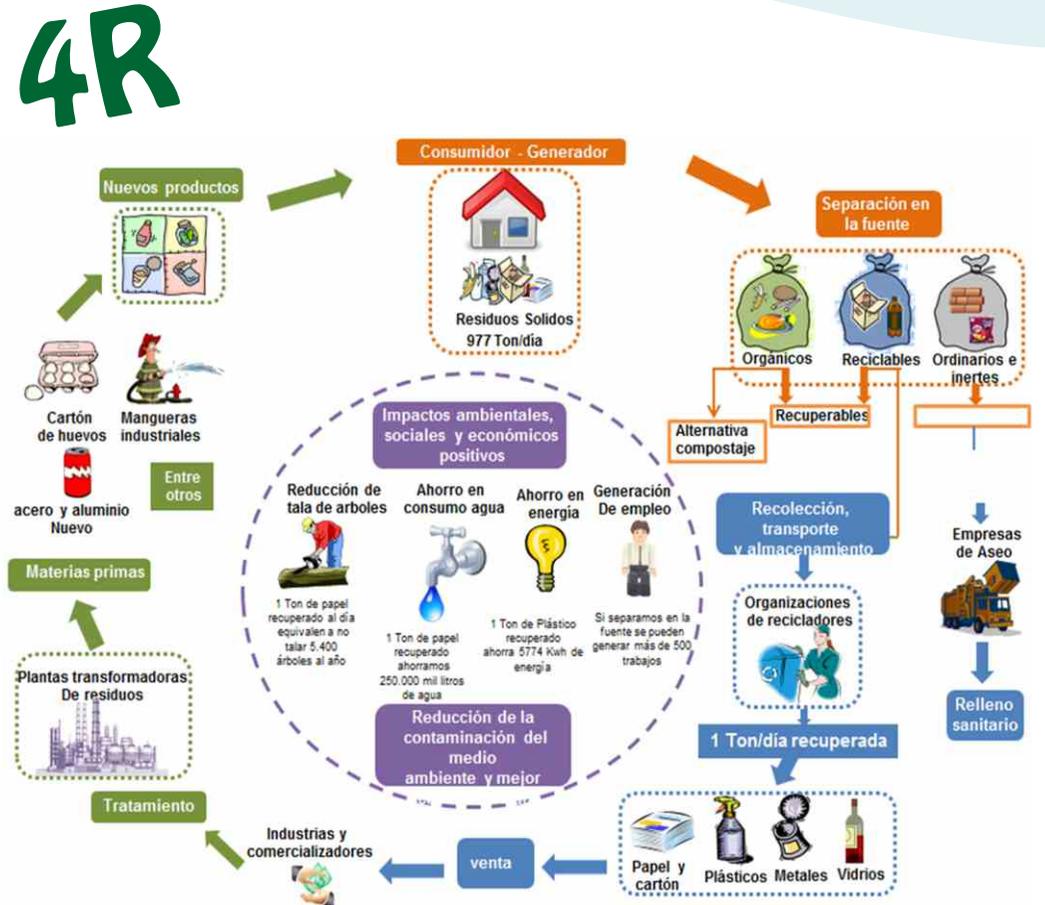
**Reciclar:** son materiales sólidos que se recuperan como materia prima para fabricar nuevos productos, por lo que es importante la separación en la fuente. Principalmente se recicla papel, plástico, cartón y vidrio.

**Responsabilidad:** el hacer bien las 3R anteriores.

Sea responsable con el entorno:

- 4R Evite arrojar residuos en vías, parques y áreas públicas.
- 4R No bote las pilas ni las colillas de cigarrillo sobre zonas verdes o fuentes de agua, son altamente contaminantes.
- 4R No deje residuos en sitios donde los animales tengan acceso a ellos.
- 4R Prefiera objetos duraderos a los desechables, así se retarda la generación de los residuos sólidos.

El proceso se describe en la página siguiente.



Diseño tomado de Secretaría de Salud y Ambiente, Subsecretaría de Ambiente y Desarrollo Sostenible. Bucaramanga Capital sostenible. año 2013.

4R

# pyp

Publicación Digital de Educación para la Salud  
Dirección de Promoción y Prevención  
Ministerio de Salud y Protección Social  
Año 2, No 9, Diciembre de 2014



MINSALUD



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN