

Participación al Día



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

Número 67 / Noviembre 2018 / Bogotá, D.C. / ISSN 1657-5172

f /secretariadistritaldesalud

@sectorsalud

Secretaría Distrital de Salud



Bogotá Vital
ES SALUD URBANA





La falta de actividad física, una inadecuada alimentación, el consumo de tabaco o alcohol y la contaminación del aire son factores que generan afecciones crónicas en la salud y provocan hasta el 70% de las muertes en el mundo cada año, según la Organización Panamericana de la Salud. Para reducir estos riesgos en la ciudad y promover hábitos saludables entre los bogotinos, modificando factores de riesgo que puedan afectar su salud, la Alcaldía de Bogotá implementó la estrategia **Bogotá Vital es Salud Urbana**.

Por primera vez, en el sector salud en Bogotá, se desarrolla una estrategia que aborda la problemática de forma innovadora, distinta a lo tradicional, con acciones de impacto masivo que llegan directamente a los espacios cotidianos y convierten a las personas y a la ciudad en participantes y protagonistas.

Con recursos creativos y mensajes en lenguaje coloquial y fácil de entender, la Secretaría Distrital de Salud (SDS) se tomó la ciudad. Los diferentes espacios urbanos se han convertido en instrumentos para fomentar la salud y prevenir las condiciones crónicas no transmisibles que más afectan a los bogotanos, como la diabetes, la hipertensión, la enfermedad renal, la enfermedad respiratoria inferior y los cánceres de pulmón, útero, mama y próstata.

En andenes, paraderos, TransMilenio, plazas de mercado, tiendas de barrio, zonas de rumba, parques, salas de espera, redes sociales y hasta en los teléfonos móviles los ciudadanos reciben a diario alertas, recomendaciones, información y actividades lúdicas que les ayudan a mejorar su calidad de vida y a cuidar su salud.

Entre 2017 y 2018, en los puntos *Cuidate, sé feliz*, la SDS practicó un tamizaje de valoración de condiciones crónicas a 181.000 personas, y encontró que el 47,7% de ellas tiene riesgo de afección cardiovascular, debido a factores como la alimentación baja en frutas y verduras, el consumo de tabaco y alcohol y la falta de actividad física.

Por lo anterior, **Bogotá Vital es Salud Urbana** comprende 5 acciones estratégicas que responden a 5 temas prioritarios para mantener una buena salud: **Una alimentación saludable comienza en casa**, la cual promueve hábitos sanos de alimentación, como el consumo diario de frutas y verduras; **Te reto a moverte más**, que promueve la actividad física, como un factor esencial para la salud física y mental; **¿Qué aspiras para tu futuro?**, cuyo objetivo es ayudar a reducir el consumo de tabaco; **Tómatelo con calma**, mediante la cual se busca sensibilizar sobre el consumo responsable de alcohol, y **Acciones puras, aire puro**, orientada a impulsar acciones que nos permitan gozar de un aire más puro en Bogotá.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
 Secretaría Distrital de Salud
 Carrera 32 # 12-81
Alcalde Mayor
 Enrique Peñalosa Londoño
Secretario Distrital de Salud
 Luis Gonzalo Morales Sánchez
Subsecretaria de Salud Pública
 Patricia Arce Guzmán

Subsecretario de Gestión Territorial, Participación y Servicio a la Ciudadanía
 Gilberto Álvarez Uribe
Sudirector de Determinantes en Salud
 Manuel Alfredo González Mayorga
Jefe de la Oficina Asesora de Comunicaciones en Salud
 Ronald Ramírez López

Coordinación Editorial
 María del Pilar Moreno Cruz
 Andrea Corredor Avellaneda
Textos de la Secretaría Distrital de Salud
 Subsecretaría de Salud Pública
 Oficina Asesora de Comunicaciones en Salud
Corrección de estilo
 Gustavo Patiño Díaz

Diseño y diagramación
 Campo Elías Franco Cuchía
Fotografía
 Oficina Asesora de Comunicaciones en Salud
Impresión
 Secretaría General- Imprenta Distrital, DDDI

Alimentación saludable



La obesidad es una de las causas relacionadas con las muertes por enfermedades no transmisibles. En Bogotá, la tasa de exceso de peso —que combina la obesidad y el sobrepeso, principales factores de riesgo cardiovascular— se incrementó entre 2010 y 2015 en la población general. En los escolares pasó de 18% a 24%, en los adolescentes aumentó de 15,5% a 18% y en adultos de 51% a 56%. Con una alimentación saludable se podrán mitigar estos factores de riesgo.

'Una alimentación saludable comienza en casa' orienta a los ciudadanos en las plazas de mercado, en TransMilenio y en otros espacios y canales de comunicación con información sobre las propiedades, los beneficios y la importancia de consumir frutas, verduras, cereales y granos en la alimentación diaria, así como la reducción del consumo de sal. Como parte de esta campaña, una 'Nutrimóvil', con un chef a bordo, recorre las plazas de mercado y parques de la ciudad, para enseñar la preparación de platos saludables, nutritivos y sencillos, con ingredientes que contribuyen a la buena alimentación y que son económicos y fáciles de conseguir en



el mercado. Estas preparaciones se pueden encontrar en un completo recetario de desayunos, sopas, ensaladas, platos principales, jugos y postres, que contiene, además, recomendaciones para la elaboración de loncheras y refrigerios y consejos de nutricionistas.

Si las personas comieran a diario la cantidad suficiente de verduras y frutas, se reduciría 11% de los accidentes cerebrovasculares, 19% de los cánceres gastrointestinales y 31% de las cardiopatías isquémicas. La alimentación saludable satisface las necesidades de energía y de nutrientes del cuerpo humano. Consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de enfermedades crónicas.



Tomar agua, reducir el consumo de sal y comer frutas y verduras todos los días es necesario para estar saludable, con energía y feliz.



Evita los productos ultraprocesados y de paquete. Un jugo natural sin azúcar te nutre y te da más energía.



Las frutas, verduras y cereales fortalecen tu cuerpo y lo protegen de diferentes enfermedades porque son ricos en vitaminas y minerales.



Los aceites vegetales ayudan a fortalecer tu corazón y tu sistema nervioso.



TE RETO A MOVERTE MÁS

En Bogotá, 5 de cada 10 mujeres y 4 de cada 10 hombres no realizan adecuada actividad física y 7 de cada 10 niños son sedentarios porque pasan entre 3 y 4 horas diarias frente al televisor, el computador o las consolas de juegos.

La estrategia **'Te reto a moverte más'** utiliza la ciudad y las actividades cotidianas como herramientas para que los ciudadanos se ejerciten, además, difunde mensajes radiales con sencillas indicaciones para realizar pausas activas.

Para realizar las actividades de la estrategia se creó el 'Parche Activo', un grupo de entrenadores físicos quienes, a bordo de los buses de TransMilenio y en las salas de espera de las unidades de salud, de Cades y de SuperCades, dan a conocer los beneficios de abandonar el sedentarismo y hacer ejercicio, retando a la ciudadanía a practicar movimientos sencillos que les servirán para mejorar su estado físico y liberar la tensión y el estrés.

Actividad física



Hacer ejercicio de manera regular reduce entre 20% y 35% los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares; entre 26% y 28%, de hipertensión; entre 20% y 30% de cáncer de mama, diabetes tipo 2 y accidente cerebrovascular, y entre 30% y 40%, de cáncer de colon.

Para mantener una buena condición física, reducir los riesgos de enfermedades crónicas y obtener beneficios en salud, los adultos deben realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física o acumular 150 minutos en la semana, entre actividades vigorosas y moderadas. Para los menores de 18 años se recomienda al menos una hora de actividad física al día.



Ponle ritmo a tu camino y dale vibra a tu corazón.



Camina más, idealmente 30 minutos al día.



La actividad física oxigena tu corazón.



Una respiración

consciente ayuda a los órganos a recibir suficiente oxígeno. Así liberas tensión y disminuyes el estrés.



Todo es mejor en familia,

por eso, aprovecha cada oportunidad para salir a caminar con los tuyos.

MÁS SALUD, MÁS FELICIDAD.



Consumo responsable de alcohol



establecimientos que expenden bebidas alcohólicas y con humor e improvisaciones transmite recomendaciones sobre cómo reducir los efectos nocivos del alcohol, con el fin de generar hábitos saludables entre los capitalinos y reducir los factores de riesgo.

Esta actividad se extiende hasta las zonas de mayor expendio de bebidas alcohólicas, como bares y discotecas, así como en los lugares de altos índices de riñas, donde los ciudadanos verán mensajes en los baños con frases entretenidas que hacen reflexionar sobre las consecuencias del abuso del alcohol y un test con el que cada quien podrá medir su nivel de alicoramiento.

El abuso del consumo de alcohol ocupa el tercer lugar en el mundo, entre los factores de riesgo de muerte prematura y discapacidad. En Bogotá, las cifras evidencian que más del 50% de los jóvenes entre 18 y 24 años consume licor y por lo menos 38% de quienes han consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida, tiene rasgos de uso abusivo o dependencia. Y cuando se amplía el rango de la población, se evidencia que al menos 89% de los habitantes de la ciudad ha consumido licor alguna vez en su vida y de estos, 37,9% tiene rasgos de uso abusivo o dependencia del alcohol.

'Tómatelo con calma' hace parte de la estrategia *Bogotá Vital es Salud Urbana*, en la que un dúo de trovadores llamado 'Los tomadores de pelo' recorre en los barrios los



El consumo excesivo de alcohol es la tercera causa de muertes prematuras y discapacidades físicas en el mundo.

Consumo responsable:



Consumir alimentos antes de ingerir alcohol.



Verificar que la **estampilla sea original** y se encuentre en buen estado.



No conducir en estado de embriaguez.

Evitar todo conflicto o riña.
La fiesta es diversión.



Tomar con **amigos o personas conocidas** es tomar con **confianza**.

Ingerir un **mismo** tipo de **licor**. No realizar mezclas.



¿Qué aspiras para tu Futuro?

Cada año mueren en el mundo 6 millones de personas por consumir cigarrillo y un millón más por estar expuestas al humo de tabaco. Fumar e inhalar el humo de tabaco son dos de los principales factores de riesgo que generan afecciones crónicas respiratorias y cardiovasculares y cánceres de diferentes tipos.

En 24% de los hogares de Bogotá se consume tabaco y, en estos, al menos 7,6% de la población de menores de 14 años de edad conviven con el humo de tabaco. Para prevenir el tabaquismo y las consecuencias en la salud de los bogotanos, la SDS adelanta la campaña '¿Qué aspiras para tu futuro?', mediante la cual, los ciudadanos disfrutarán de actividades como 'La Brigada', con un montaje innovador que simula una escena forense en la que las colillas de cigarrillo son el arma homicida y los 'Humovidentes', personajes que en la ceniza del cigarrillo y en las líneas de la mano, pronostican el futuro de la salud de las personas. Estas acciones se desarrollan en espacio público y zonas de rumba, con el fin de generar conciencia sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco, porque **Bogotá Vital es Salud Urbana**.

Prevención del consumo de tabaco



1 MES SIN FUMAR
Disminuye la tos y la dificultad para respirar.

2 SEMANAS SIN FUMAR
mejoran los pulmones y el corazón.

Si se deja de fumar:

5 a 10 años más de vida

25% menos de infartos cardiacos en menores de 65 años

6.000 sustancias químicas nocivas en cada cigarrillo no entran al organismo





Aire puro para Bogotá



Tomada de: Wikimedia Commons

Debido al aumento en la contaminación del aire en Bogotá, se pueden incrementar los síntomas de enfermedades respiratorias, sobre todo en los menores de 5 años de edad, con expectoración, tos diferente a estados gripales, sibilancias (sonidos en el pecho al respirar) y ausentismo escolar por enfermedades respiratorias.

En los últimos siete años en la ciudad se han presentado cerca de 96.000 casos de enfermedad respiratoria probablemente asociados a la contaminación del aire.

Bogotá Vital es Salud Urbana promueve la participación de los diferentes actores de la ciudad para disminuir los niveles de contaminación y mejorar así la salud cardiovascular y respiratoria de la población, tanto a largo como a corto plazo.

La contaminación del aire incrementa las enfermedades respiratorias, sobre todo en los menores de 5 años y mayores de 60 años de edad.

¿Cómo contribuir a mejorar la calidad del aire?



Compartir
el automóvil



No quemar
hojas, basura,
plástico ni caucho



Usar transporte
público, bicicleta
o caminar



Usar
electrodomésticos
con calificación
'Energy Star'



Tener
la revisión técnico-
mecánica al día



Bogotá Vital es Salud Urbana

¿Qué dice la ciudadanía?

Gina Watson
Ex representante
de la OPS/OMS
en Colombia



"Es una campaña increíble, maravillosa. Una campaña que merece compartirse con otros países y el resto del país, incluso con nuestra oficina central, no es aburrida, no es teórica, es lo que uno espera ver en su vecindario".

Una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** comienza en **casa**



"Son importantes estos eventos porque las personas adquirimos más conciencia de la necesidad de consumir comida sana, verduras, frutas".

TE RETO A MOVERTÉ MÁS



"Son magníficas, más que todo en el sistema TransMilenio que se siente tanto el estrés, entonces estas actividades son muy buenas, eso lo ayuda a uno bastante".

Tómatelo con **CALMA**



"Esta campaña es muy educativa porque enseña a la gente a saber tomar, a tomar con calma".

¿Qué aspiras para tu **Futuro?**



"Esta campaña de no fumar es superchévere, porque invita a la gente a dejar de fumar, para que tenga una mejor vida, que sea saludable para todos".