



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. DORA ALEXAN-
DRA RUIZ

PD. KATHERINE MONTE-
NEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

En la Semana
Mundial de la Con-
cientización sobre
la Sal que se cele-
bra del 11 al 17 de
marzo, exhorta a
reducir el consu-
mo de sal alimen-
ticia para evitar
afectaciones gra-
ves de salud



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 012
MARZO 15 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE A LA SEMANA MUNDIAL DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SAL

En Noviembre del año 2009 la Organización Panamericana de la Salud, lanzó la "Declaración de la Política para reducir el consumo de sal en las Américas". La declaración estableció como meta, un descenso gradual y sostenido en el consumo de sal en la dieta. Por esta razón Colombia se adhirió en Agosto de 2011 a la declaración de la política de "Prevención de las enfermedades cardiovasculares en las Américas, mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria en toda la población", desarrollada por el programa regional de enfermedades no transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud OPS.

La Dirección General de Sanidad Militar se une a esta iniciativa y a la celebración de la **Semana Mundial de la Concientización sobre la Sal**, invitando a los más de 677.000 usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares a reducir el consumo de sal alimenticia.



¿QUÉ EFECTOS TIENE EL ALTO CONSUMO DE SAL-SODIO EN LA SALUD?

La hipertensión arterial es la enfermedad que tradicionalmente más se ha asociado a elevadas ingestas de Sal/Sodio y a su vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

Los niveles de la ingesta de sodio condicionan las cifras de tensión arterial en los niños. Este hecho es importante debido a que un niño con ingestas altas de sodio, sin llegar a ser hipertenso, puede tener cifras de presión arterial elevadas factor que en la edad adulta lo puede llevar a desarrollar hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares asociadas a ésta con hipertensión. Adicionalmente los niños que consumen un nivel alto de sal, desarrollan un gusto mayor por alimentos con alto contenido de sodio, hábito que es difícil de modificar en la edad adulta.

MENOS SAL, MÁS VIDA

"Se estima que cada año se podrían evitar 2,5 millones de defunciones en el mundo si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado" advierte la Organización Mundial de la Salud, mientras que en nuestro país, las Enfermedades Cardiovasculares representan el 28% de las muertes según el Ministerio de Salud y Protección Social.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL/SODIO?

Es muy importante reducir el consumo de Sal/Sodio para disminuir el riesgo de hipertensión, enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades renales a nivel tanto individual como poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados.



**DALE + VIDA A TU
SALUD**



¿CÓMO REDUCIR EL SODIO EN LA ALIMENTACIÓN?

- Preferir el consumo de alimentos de origen natural, comprando preferiblemente más verduras y frutas frescas, así como lácteos descremados.
- Elegir el consumo de carnes frescas (aves, res, pescado, entre otros), en vez de aquellas conservadas con sal y al cocinar estos alimentos agregar un mínimo de sal.
- Consumir con moderación los alimentos marinados a los cuales se les ha adicionado sal.
- Al emplear caldos, bases o sopas deshidratadas no adicione sal ya que estos productos la contienen, revise de manera cuidadosa el contenido de sodio de estos productos. Compare las etiquetas de información nutricional de los alimentos.
- Retirar el salero de la mesa y cocinar con menos sal.
- No adicionar sal en la comida de los bebés y los niños pequeños, esto hace parte del desarrollo de hábitos saludables. Los niños perciben los sabores de manera distinta a los adultos, por ello no necesita agregar sal.
- Para resaltar el sabor de sus comidas, prefiera el uso de condimentos y especias naturales, y si usa condimentos procesados que contengan sal, no adicione más.
- Moderar el consumo de alimentos que contienen polvos de hornear (Bicarbonato de Sodio) como tortas y bizcochos.
- Al preparar los alimentos acostúmbrese a utilizar un instrumento de medida (por ejemplo cucharita) de esta manera tendrá una idea de cuanta sal consume diariamente.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

