



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

CN. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. ALEXANDRA
RUIZ V.
Líder Riesgo
Cardiovascular

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

**EL SOBREPESO Y
LA OBESIDAD SE
DEFINEN COMO
UNA ACUMULA-
CIÓN ANORMAL O
EXCESIVA DE GRA-
SA QUE PUEDE SER
PERJUDICIAL PARA
LA SALUD.**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 102
NOVIEMBRE – 12
DE 2019

DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une al Día Mundial de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE DÍA?

Con el objetivo de informar y hacer conciencia en la población mundial sobre la obesidad, el 12 de noviembre de cada año se celebra el Día Mundial de la Obesidad, efeméride instituida por la Organización Mundial de la Salud-OMS que tiene como fin sensibilizar a la población sobre la necesidad de la adopción de medidas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad. Esta organización define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso al cuadrado de un individuo) es igual o superior a 30 kg/m². También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 90 cm y en mujeres mayor o igual a 80 cm.



CONMEMORACIÓN EN COLOMBIA

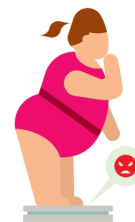
La Ley 1355 de 2009 establece el 24 de septiembre como el Día Nacional de lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y Semana de Hábitos de Vida Saludable., articulado con la Semana del Bienestar promovida por la Organización Panamericana de la Salud.



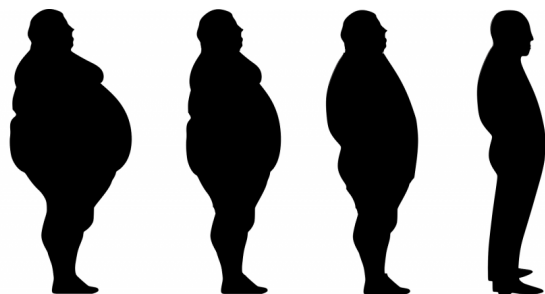
En Colombia, las enfermedades no transmisibles como la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbilidad atendida, por tal razón, una adecuada alimentación y actividad física permanente, contribuyen a evitarlas y tener hábitos de vida saludable.

¿QUÉ CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

De acuerdo a la OMS la causa fundamental es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.



“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”



El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, las personas pueden optar por limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos) y realizar hábitos de vida saludables.

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atender contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.



¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?



Realizar actividad física regular.



Mantener un patrón alimentario saludable (Consumo de sal inferior a 5 gramos diarios).



Consumo de agua potable como bebida.



Bajo consumo de grasas saturadas.



Consumo de 30gr de fibra diarios, 400gr de frutas y verduras.



Evitar el consumo o exposición al tabaco y reducir el consumo de alcohol.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?



Permiten reducir hasta en un 80% el riesgo de muertes tempranas por Enfermedad cardiovascular, Diabetes tipo 2, Cáncer, entre otras enfermedades.

Contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto, además a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión.



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



- Las intervenciones para incrementar la actividad física y fomentar la alimentación saludable, enfocadas a la prevención del sobrepeso y la obesidad, deben ser ajustadas a las preferencias individuales, las posibilidades económicas y sociales de cada persona y enfocarse en actividades que se adapten fácilmente dentro de la vida diaria de los adultos.
- En niños menores de 5 años se aconseja evitar la exposición a la televisión, los videojuegos y dispositivos electrónicos, como una estrategia para la prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Se recomienda que los niños y adolescentes entre 5 y 17 años acumulen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La mayor parte de la actividad debe ser aeróbica, aunque se aconseja ejercicio de fuerza al menos 3 veces por semana.

MANTENIMIENTO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES



Elige una Vida Sana

En el Subsistema de Salud de Las Fuerzas Militares-SSFM se ha diagnosticado con obesidad el 2% de la población total de afiliados para el 2018, principalmente en los momentos curso de vida Juventud, Adultez y vejez.

Es por esto que con la implementación de la **Ruta de Mantenimiento y Promoción de la Salud** se les enseña a los usuarios hábitos de vida saludables, como alimentación balanceada, actividad física, entre otros.

Así mismo, en las Fuerzas Militares se implementan estrategias como la descarga de aplicaciones móviles para seguimiento del ejercicio físico o deporte y de los resultados obtenidos al practicar la actividad física mensual por parte del personal militar del Ejército Nacional.

Por otra parte, existe el programa FITFAC de la Fuerza Aérea Colombiana que busca mejorar la calidad de vida y la salud del personal militar y civil de sus unidades.

Finalmente, a través de los Establecimientos de Sanidad Militar a nivel nacional se realizará una campaña de sensibilización a los usuarios y beneficiarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, con el fin de promover factores protectores como la alimentación saludable, la actividad física, disminución del consumo de sal y el cese del consumo de tabaco.



¡UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA NOS AYUDA A TENER MENOS KILOS Y MÁS VIDA!



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

