

**Asunto:** Newsletter Municipios Saludables 26-01-09

**De:** "Red Munisal" <redmunisal@msal.gov.ar>

**Fecha:** Fri, 23 Jan 2009 14:45:35 -0200

**A:** "Red MyCS" <redmunisal@msal.gov.ar>



Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación



Boletín Virtual del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables

Lunes 26 de enero de 2009

## INICIATIVAS SALUDABLES

### *Villa General Belgrano - Córdoba*

#### 2º Taller de Cocina Sana "Cocinando con los vecinos"

Dentro del marco Corazón Sano se realizará el Segundo Taller de "Cocinando con los vecinos" a cargo de la nutricionista Lic. Caterina Georgi. Dicho taller tiene como objetivo enseñar diferentes platos para aprender a comer sano y prevenir problemas cardiovasculares. Se realizará el miércoles 21 de enero a las 10 hs en el Jardín Duendecitos. Los cupos son limitados.

[prensa@vgb.gov.ar](mailto:prensa@vgb.gov.ar)

### *Villa Río Icho Cruz - Córdoba*

#### Feria de Artesanías y Manualidades

En pleno centro de Icho Cruz, un paseo recomendable es la Feria de Artesanías y Manualidades que ofrece la Casa de la Cultura.

Quienes la visiten, podrán observar y adquirir piezas de alfarería precolombina y cerámica fría, dulces caseros, sahumeros artesanales, flores en goma eva, tejidos al crochet, mandalas, prendas en tela pintadas a mano, entre otros.

La Feria funciona de martes a viernes y domingos de 21 a 00.hs. y los sábados de 20 a 01hs.

Asimismo, de 22 a 23hs. los artesanos que participan en la Feria ofrecen diferentes talleres de artesanías para todos los niños que deseen participar.

Mayor información: Casa de la Cultura. Av. Argentina Tel. 03541- 495663.

[culturaenichocruz@yahoo.com.ar](mailto:culturaenichocruz@yahoo.com.ar)

### *Urdinarrain - Entre Ríos*

#### Desde Febrero rige la obligación total de usar el casco

A partir del 1º de Febrero comenzará la aplicación total del Art. 40 Inc. j) de la Ley 24.449, que establece la obligatoriedad del uso de casco en conductores y acompañantes de motos. El casco deberá estar debidamente colocado y abrochado y los conductores que no cumplan con este requisito recibirá una infracción. En caso de que la faltaponga en riesgo su propia seguridad o la de terceros el vehículo podrá ser retenido preventivamente.

Recordamos a los vecinos que esta es una medida preventiva, por el bien y la seguridad de los usuarios de motos y sus acompañantes. Según las estadísticas de la asociación civil "Luchemos por la vida" -de reconocida trayectoria y experiencia en el tema- los motociclistas que usan el casco tienen un 73% menos de mortalidad y hasta un 85% menos de lesiones graves que los que no usan casco.

El personal de la Oficina de Tránsito estará controlando las

El 90% de los motociclistas -cuando chocan- golpean la cabeza contra el asfalto o con el otro vehículo.



**CUIDATE  
USÁ EL CASCO**

Es lo único que te  
puede salvar.  
Evitá lesiones graves.



No lleves a tu familia en moto, todos corren riesgos serios.  
**CUIDALOS, NO LOS PONGAS EN PELIGRO.**

- Vos y tu acompañante -ambos- deben usar casco. Debe estar bien ajustado para que no se salga en caso de un impacto.
- Asegurá tu moto y verificá periódicamente su buen funcionamiento.
- No debes llevar cargas o pasajeros que dificulten tu visibilidad y equilibrio.
- Conduciendo una moto tenes los mismos derechos y obligaciones que los conductores de vehículos más grandes.

siguientes infracciones:

- \* Circular sin el casco debidamente colocado y abrochado conductor y acompañante.
- \* Usar casco no reglamentario.
- \* Llevar en la moto más de un acompañante.
- \* Circular sin carnet, cédula verde o seguro del motovehículo.
- \* Llevar menores en la falda o en brazos de los conductores o acompañantes.
- \* Los menores para ser transportados como acompañantes deben usar casco reglamentario y para menores.
- \* Ruidos molestos originados por escapes no reglamentarios o reformados.
- \* Luces de color antirreglamentario.

normaurdi@urdi.com.ar

### Recreo - Santa Fe

## La salud como capacidad de cambio, de transformación individual y social

*El pasado 7 de enero, organizado por las Áreas de Salud y de Acción Social dependientes de la Secretaría de Salud y Acción*

*Social de la Municipalidad de Recreo, se concretó un encuentro de socialización de experiencias sobre las actividades que realizaron los equipos de salud de los tres CAPS (centro de atención primaria de la salud) durante el 2008. Este espacio tuvo como objetivo además, el fortalecimiento de la estrategia de Atención Primaria y de los componentes Estratégicos, ello son: Cobertura Total, Articulación Intersectorial, Participación Comunitaria, Programación Integrada, Nueva Modalidad de Organización, Adecuar el Recurso Humano y capacitarlo para tal estrategia.*

En la jornada participaron funcionarios del Ejecutivo Municipal y los coordinadores de salud de la Región Santa Fe que depende de la Cartera Sanitaria Provincial. El Equipo de Salud de Recreo Sur presentó las actividades realizadas a partir de sus lineamientos como equipo de salud: Involucrarse con la comunidad aportando su conocimiento y trabajo para lograr mejorar la calidad de vida de la gente; Generar un espacio ideal para la formación y práctica de profesionales especialistas en Medicina general y de familia, que trabajen interdisciplinariamente en la defensa de la salud como un derecho humano. Realizaron una síntesis de las actividades realizadas en consultorios de medicina general cuatro días a la semana; servicio social con atención semanal; clínica médica tres veces por semana; consulta mensual de oftalmología; consultas semanales de psicología; podóloga con atención semanal; enfermería atención; consultas en psicopedagogía; talleres de lectura y apoyo escolar de niños y adultos; taller de costura y tejido entre otros. El Equipo del Centro Recreo Sur realiza reuniones mensuales para abordar en forma conjunta los problemas detectados y los casos especiales que hubiesen surgido. Se utiliza la Historia Clínica Familiar como medio de registro para poder ampliar la mirada a su contexto.

Durante 2008 se conformó un Grupo de Mujeres que se reúnen en el equipo de salud con el objetivo de fomentar la participación y organización comunitaria, tendiendo a la autogestión, la recuperación de saberes y habilidades y la construcción o consolidación de redes comunitarias. El consultorio conjunto de atención del niño (psicopedagogía y medicina comunitaria) tiene por objetivos: Observar el desarrollo de los niños de la comunidad e identificar los factores que podrían determinarlo; Estimular la relación madre-niño; Acentuar la importancia de los Cuidados Maternos en el desarrollo de un individuo saludable. Trabajan dos veces al mes con niños menores de 1 año, agrupados en distintas cohortes, preferentemente por trimestre. En la Sala de espera los grupos de madres asisten a charlas informativas sobre el desarrollo infantil para luego profundizar ésta en la consulta particular.

En la Escuela se continuaron las actividades iniciadas con alumnos de sexto y séptimo grado en relación a las adicciones (trabajo compartido con el equipo de Barrio Parque), sexualidad y adolescencia; así como capacitación a docentes. Además se realizaron actividades en vía pública (Seguridad Vial), vacunación y visitas a fábricas de la zona y un Censo Barrial.



saludyaccionsocial@municipio-recreo.gov.ar

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### Urdinarrain - Entre Ríos

#### Recomendaciones sobre el alcohol y la conducción

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Como tal, afecta la visión reduciendo el campo visual y retrasando la visión periférica. Además, reduce la capacidad psicofísica del conductor, lo que genera que se

aumente el tiempo de reacción y se alarguen las distancias de frenado. Genera una falsa sensación de seguridad que predispone al exceso de velocidad y maniobras imprudentes.

La Ley establece los siguientes límites que deben ser respetados por los conductores:

1. Conductores particulares 0,5 g/l
2. Motociclistas 0,2 g/l
3. Conductores profesionales 0,0 g/l

En nuestra ciudad, si se detecta un valor de alcohol superior al límite legal permitido se retiene preventivamente la Licencia de Conducir y el vehículo, excepto que este pueda ser retirado por otro conductor que supere la prueba de alcoholemia. Por eso le recomendamos:

- No conduzca si ha bebido o no beba alcohol si va a conducir
- Si bebió alcohol entregue la llave a otro conductor sobrio para conducir. Si sale en grupo elija a alguien que no tome para conducir.
- Si es interceptado por un control de alcoholemia tenga planificado llamar a otro conductor para que retire su vehículo.

[normaurdi@urdi.com.ar](mailto:normaurdi@urdi.com.ar)

## Gálvez - Santa Fé

### Recomendaciones del municipio en manipulación de alimentos

#### Carne Picada

##### ¿CÓMO SE DEBE ALMACENAR LA CARNE PICADA EN LA CASA?

Refrigere o congele la carne picada tan pronto como sea posible después de la compra. De ese modo se conserva fresca y se retarda el crecimiento de las bacterias. Si la carne se va a utilizar en un futuro cercano, se puede refrigerar o congelar en el paquete original.

Si refrigera la carne picada, manténgala a 5°C o menos y cocínela dentro de un plazo de 2 días.

Para congelar por largo tiempo, envuelva el paquete original con envoltura de plástico grueso, papel de aluminio, papel especial para congelador o bolsas de plástico especiales para congelar. Si se mantiene congelada, la carne picada se mantiene sana indefinidamente, pero su calidad se deteriora con el tiempo. Lo más recomendable es cocinarla dentro de un plazo de 4 meses. Marque los paquetes con la fecha en que los coloca en el congelador para que pueda determinar el tiempo de almacenamiento sin problema.

##### ¿ES PELIGROSO COMER CARNE PICADA CRUDA O MEDIO CRUDA?

Sí. La carne cruda o medio cruda puede contener bacterias dañinas. Se recomienda no comer o probar carne picada que esté cruda o medio cruda. Para estar seguro que las bacterias dañinas se hayan destruido, cocine los pasteles de carne, hamburguesas, albóndigas, guisos y croquetas hasta que alcancen una temperatura interna de 70°C. Utilice un termómetro para alimentos para verificar que hayan alcanzado la temperatura adecuada.

##### ¿POR QUÉ ES PELIGROSA LA CARNE PICADA?

Cuando se muele carne, se aumenta la superficie de contacto y esa superficie más extensa queda expuesta a bacterias dañinas. Las bacterias se multiplican rápidamente en la "zona peligrosa", esto es entre temperaturas de 4.4 y 60 °C. Para mantener baja la cantidad de bacterias, almacene la carne picada a 4.4 °C o a una temperatura menor y cocínela dentro de un plazo de 2 días o congélela. Para destruir las bacterias dañinas, cocine la carne picada hasta que alcance una temperatura interna de 70 °C.

Otras bacterias provocan la descomposición de los alimentos. Por lo general estas bacterias no son dañinas, pero hacen que los alimentos se descompongan o que se deteriore su calidad ya que producen mal olor y vuelven pegajosas las partes externas.

##### ¿POR QUÉ LA PRESENCIA DE LA BACTERIA E. COLI O157:H7 EN LA CARNE PICADA CAUSA PARTICULAR PREOCUPACIÓN?

E. coli O157:H7 puede colonizar los intestinos de los animales y esto puede contaminar la carne muscular durante la matanza. O157:H7 es una cepa de E. coli que produce grandes cantidades de una toxina potente que se acumula en los intestinos causando mucho daño a la mucosa intestinal. La enfermedad producida por esta bacteria se llama Colitis Hemorrágica.

E. coli O157:H7 sobrevive en las temperaturas del refrigerador y del congelador. Una vez que invade los alimentos, se puede continuar multiplicando lentamente a temperaturas tan bajas como 44 °F (6.66 °C). No se conoce la cantidad de toxina necesaria para producir la enfermedad, pero la mayoría de los científicos cree que sólo se necesitan unas cuantas bacterias de esta cepa para ocasionar una enfermedad grave y hasta la muerte, especialmente en niños. Estas bacterias se destruyen cocinando los alimentos hasta que queden bien cocidos.

La enfermedad causada por la cepa E. coli O157:H7 ha sido relacionada con el consumo de carne picada medio cruda. También se cree que es provocada por el consumo de leche cruda, sidra, salchicha curada al seco y asado de carne de res medio crudo.

##### ¿EXISTEN PERSONAS QUE CORREN MÁS RIESGOS AL COMER CARNE PICADA QUE ESTÁ MEDIO CRUDA O QUE HA SIDO MAL MANIPULADA?

Los niños pequeños, los ancianos y la gente que tiene el sistema inmunológico débil debido a cáncer, enfermedades del riñón u otras enfermedades, corren más riesgo y son más susceptibles a las enfermedades asociadas con los alimentos contaminados. Los síntomas de intoxicación alimentaria, tales como diarrea o vómito que pueden causar deshidratación, pueden ser muy graves. El observar buenas prácticas higiénicas cuando se manipulan los alimentos, ya sea en el hogar, ya sea en cualquier lugar donde se sirven comidas, es muy importante para las personas que pertenecen al grupo de alto riesgo.

##### RECOMENDACIONES

§ Cocinar completamente las carnes y las comidas que lleven carne picada o trozada (hamburguesas, empanadas, albóndigas, arrollados de carne, etc.), hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

§ Exigir que la carne sea picada a la vista del consumidor.

§ Consumirla dentro de las 48 hs, manteniendo en todo momento el producto a una temperatura inferior a los 5°C.

§ Evitar las contaminaciones cruzadas desde las carnes crudas o sus jugos a los alimentos cocidos o aquellos que serán consumidos sin cocción previa.

§ No utilizar los mismos utensilios para carnes crudas y otros alimentos que no sufrirán un tratamiento térmico posterior.

[cedaeducativo@galvez.gov.ar](mailto:cedaeducativo@galvez.gov.ar)

## CONVOCATORIAS

*Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud*

20ª Conferencia Mundial de la UIPES de Promoción de la Salud

11-15 Julio 2010, Ginebra (Suiza)



**Salud, equidad y desarrollo sostenible**

20ª Conferencia Mundial de la UIPES de Promoción de la Salud  
11-15 Julio 2010, Ginebra (Suiza)



*Para más información ver archivo adjunto o visitar [www.iuhpeconference.net](http://www.iuhpeconference.net)*

Agradecemos a todos los municipios que han compartido sus experiencias e invitamos a todos los miembros de la Red a participar del newsletter, enviándonos sus gacetillas a [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)

### **Secretaría de Determinantes de la Salud y Relaciones Sanitarias**

Subsecretaría de Relaciones Sanitarias e Investigación

Ministerio de Salud - Presidencia de la Nación

Av. 9 de Julio 1925 8º piso / (C1073ABA) - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel. directo: 011-4379-9309 / E-mail: [redmunisal@msal.gov.ar](mailto:redmunisal@msal.gov.ar)

**iuhpe\_flyer\_SP.pdf**

**Content-Type: application/pdf**

**Content-Encoding: base64**