

**Asunto:** Boletín Virtual MCS N° 84

**De:** Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables <redmunisal@msal.gov.ar>

**Fecha:** Wed, 26 Jan 2011 13:02:48 +0100

**A:** destinatarios-no-revelados;



**Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables**



**Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación**



Boletín Virtual del Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables

26 de enero de 2011 - Boletín N° 84

## Noticias destacadas

### INCUCAI - Ministerio de Salud de la Nación

#### 2010, Año récord en Donación y Trasplante de Órganos

En el año 2010 Argentina alcanzó una tasa de 14,5 donantes por millón de habitantes (PMH), lo que ubica al país entre los primeros de Latinoamérica en materia de donación de órganos. Durante el año hubo en total 583 donantes reales que permitieron que 1.294 personas reciban un trasplante, cifras que representan un récord histórico a nivel local, según estadísticas del Instituto Nacional Central Único Coordinador de Ablación e Implante (INCUCAI), dependiente del Ministerio de Salud de la Nación.

“Este nuevo récord es motivo de orgullo para todos los argentinos, pero también constituye un desafío para que este año y los que vengan sigamos trabajando para lograr que en el país se reduzcan al mínimo o directamente desaparezcan las listas conformadas por quienes esperan por un órgano para mejorar su calidad de vida o directamente salvarla”, dijo el ministro de Salud, Juan Manzur.

Luego de sostener que “Argentina cuenta con una ley moderna y el Estado ha equipado a hospitales de todo el país, capacitó a sus recursos humanos y dotó a todo el sistema de la logística necesaria”, el funcionario aseguró que “la solidaridad colectiva y la conciencia ciudadana siguen siendo la llave para abrir la puerta a los trasplantes de órganos”, por lo que “sólo falta que el compromiso de la comunidad se mantenga activo en forma permanente”.

Gracias al sostenido crecimiento de la actividad de procuración y trasplante, Argentina fue elegida por la International Society for Organ Donation and Procurement (ISODP) para ser sede del Congreso Mundial de Donación de Órganos 2011. El 11° Congreso de la ISODP tendrá lugar en Buenos Aires entre el 27 y el 30 de noviembre próximo y tanto el INCUCAI como la Asociación Argentina de Procuración de Órganos y Tejidos para Trasplante (AAPROTT) serán los anfitriones.

Carlos Soratti, presidente del INCUCAI, manifestó su optimismo frente al año que comienza: “El trabajo concretado junto con los equipos provinciales en la elaboración de planes de acción y el incremento en la procuración y el trasplante obtenidos nos permiten mantener una fuerte expectativa en que esta tendencia siga creciendo en el 2011, que tendrá como corolario la realización del Congreso Mundial de Donación de Órganos de la ISODP en noviembre”.

prensa@incucai.gov.ar

## Iniciativas en Modos de Vida

### Pocito - San Juan

#### A mover los pies

El Proyecto tiene como principal objetivo integrar a los adultos mayores de diferentes Centros de Jubilados y de la comunidad en general, mediante actividades recreativas promoviendo la práctica de hábitos saludables.

El abordaje interdisciplinar del mismo está a cargo de profesionales especializados, quienes, mediante un diagnóstico previo del grupo destinatario, planifican las actividades



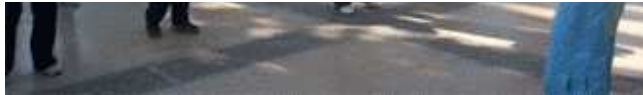
Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación

www.msal.gov.ar

Programa Nacional  
Municipios y Comunidades  
Saludables

visite nuestro sitio web  
www.municipios.msal.gov.ar

que más se adecuan a las necesidades de los adultos incorporando paulatinamente actividad física en sus rutinas diarias, acompañada por una alimentación sana.



El punto de encuentro entre los abuelos y los responsables del dicho proyecto se realiza en la plaza “Libertad”, situada en la villa cabecera del departamento Pocito. Allí concurren los días martes y jueves en horario de 8:30hs a 9:30hs desde el mes de octubre, contando con una asistencia de 45 abuelos aproximadamente en cada uno de los encuentros.

Algunas de las actividades recreativas realizadas por los abuelos son: caminata, baile, localizada con interpretación, musicoterapia, etc. Además, participan de charlas informativas en nutrición, prevención de enfermedades, entre otras.

Cabe destacar que desde el Municipio, a través de la Secretaría de Acción Social, Cultura y Deporte, bajo supervisión de una nutricionista se les proporciona una merienda cubriendo los requerimientos nutricionales posteriores a la actividad física.

Recientemente se llevó a cabo una cena de fin de año en la Unión Vecinal “La Rinconada”, contando con la presencia del intendente Sergio Uñac y el Secretario de Acción Social, Cultura y Deporte Marcelo García, los responsables del Proyecto y colaboradores. Durante el evento, en un clima cordial y distendido, se disfrutó de “Comidas Saludables”, baile y hasta concurso de disfraces.

## Urdinarrain - Entre Ríos

### Predio Temático de Educación Vial



Con el objetivo de formar peatones y ciclistas más seguros y responsables, integrantes de la Oficina de Tránsito realizaron una pista que replica situaciones cotidianas que los chicos encuentran en la calle. La pista será escenario de gran parte de la tarea educativa que esta Oficina realiza junto con las instituciones de la ciudad.

La pista temática está ubicada en un predio dentro del Complejo La Estación y constituye una alternativa didáctica de gran valor. El proyecto de esta pista resultó ganador de un concurso convocado por el Ministerio de Salud de la Nación, organismo que financió su realización.

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



## Guatraché - La Pampa

### Colonia de Verano 2011

El Programa PROVIDA realizó la inauguración de la Colonia de Verano 2011, en las instalaciones de la Escuela N° 60, donde se reunieron más de 200 chicos de 4 a 14 años de edad, que se preparan para disfrutar de un mes con muchas actividades.

La bienvenida la dio el responsable de dicho Programa, Sergio Schechtel, agradeciendo en primer lugar a todos los padres por confiar en el equipo que se armó para el cuidado y el acompañamiento de los chicos durante todas las actividades. Luego de presentar a los líderes de cada grupo, hizo referencia a

algunos cambios que se harán este año, algunos de ellos son que los niños tendrán durante el mes cinco talleres, dos educativos “Ecología y Cuidado del Medio Ambiente” y “Ecuación Vial” y cuatro culturales “Danzas”, “Murga”, “Teatro” y “Expresión Corporal”, además como es habitual el eje de la colonia pasa por la natación y además tendrán campamentos en la Laguna de Guatraché.

Además el Centro Cumelén de Guatraché, también realizará sus reuniones con actividades acompañando el programa de verano.

Las actividades se realizan en el patio de la Escuela N° 60, predio Scout, predio y pileta del Club Huracán, Museo Histórico Municipal y Laguna de Guatraché.

[prensa@lpguatrache.com.ar](mailto:prensa@lpguatrache.com.ar)

## Moreno - Buenos Aires

## Recreación para todos y todas

“La mejor semana que pasé en mi vida” fue el comentario generalizado de los chicos que pertenecen a diferentes instituciones de Moreno y que participan de la colonia de vacaciones que organiza la Dirección de Deportes del municipio. Más de 900 chicos por día disfrutaron de las actividades de pileta y recreativas que proponen los 70 profesores que integran la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Moreno.



Los chicos se reparten en las cuatros bases recreativas: Defensores, Polideportivo de las Catonas, la Reserva Natural los Robles y el Polideportivo de Paso del Rey. A partir de febrero se suma la base del Riglos para los jardines de infantes municipales y Centros de Desarrollo Integral.

La mayoría de los chicos acuden a comedores del distrito, otros son vecinos del barrio y los restantes son chicos que participaron durante todo el año de las escuelitas deportivas de los Polideportivos de las Catonas y de Paso del Rey.

La colonia, que comenzó el lunes 10 de enero en todas las bases, cuenta con un servicio de viandas para el desayuno, almuerzo y merienda, según corresponda a las actividades de cada sede (mañana, tarde o jornada completa).

Cabe destacar que “a partir del 17 de enero y hasta mediados de febrero, un grupo de 50 chicos viajará a las colonias que se llevan a cabo en Ezeiza organizado por la Secretaría de Deportes de la Nación, lo que representa una especie de excursión para los chicos” comentó Sergio Matiazzi, Director de Deportes de la Municipalidad de Moreno. Los chicos salen a las 8:30, al llegar allá desayunan, tienen actividades en unas piletas muy grandes, almuerzan, juegan el resto de la tarde y, después de merendar, regresan.

[noticias@moreno.gov.ar](mailto:noticias@moreno.gov.ar)

## Santa Rosa - La Pampa

### Bicicleteada para todos los vecinos



Se realizó una bicicleteada por el día de la familia, recreativa y educativa, organizada por la Municipalidad de Santa Rosa, a través de la Subdirección de Promoción Comunitaria, y la Cooperativa Popular de Electricidad, con el apoyo de la Cooperativa Obrera, en el marco del Programa de Municipios y Comunidades Saludables.

La bicicleteada inició a las 14:00hs y la caravana partió desde La Usina y transitó a ritmo controlado por avenida 1° de Mayo hasta calle Stieben, para luego desembarcar en el Parque Don Tomás, en donde se realizaron dos vueltas al espejo de agua (el circuito posee 5 km de recorrido). En este lugar, la llegada tuvo lugar en la playa de estacionamiento del albergue municipal, en donde todos los participantes participaron del sorteo de dos bicicletas.

La actividad tuvo dos grandes objetivos, por un lado se puso énfasis en la salud y en la recomendación del uso de la bicicleta, dado que es un medio ideal para la actividad física. Por otro lado, se fomentó este medio de transporte en la ciudad en detrimento del uso del automóvil.

Tras el arribo de los ciclistas, la Red Nacional de Víctimas de Tránsito ofreció, de forma gratuita, colocar en los rodados cintas refractarias, un elemento sumamente necesario para poder circular de noche. Es necesario que las personas que usan la bicicleta tomen conciencia sobre la importancia de respetar todas las normas de tránsito, algo que no ocurre habitualmente.

Una vez que los ciclistas arribaron al playón del albergue municipal, un grupo de deportistas perteneciente al Club del Niño y Amigo ofreció una exhibición de patín, un deporte que en los últimos años ha tenido un crecimiento significativo en esta provincia. El grupo de patinadoras de esa institución viene de participar en el torneo que se realizó el pasado fin de semana en la Escuela 1 de Santa Rosa, en donde se pudo observar un excelente nivel. Las bicicleteadas y caminatas realizadas entre la CPE y la Municipalidad de Santa Rosa continuarán durante todo el año para difundir la actividad física, entre otros propósitos.

[pepsr@pepsr.net](mailto:pepsr@pepsr.net)

## Centenario - Neuquén

### Un día de colonia especial con salud



Durante la colonia para los niños, jóvenes y adultos con capacidades diferentes, se realizó un taller sobre “CÓMO MANTENERSE SANO”. Se llevó a cabo una dinámica participativa bajo la sombra de un árbol en la granja “Los Nonos” de la ciudad de Centenario. La dinámica consistió en dibujar una persona, nombrar cada una de las partes del



cuerpo y mencionar cómo mantenerla saludable. Se alcanzaron varias reflexiones: "nadie debe fumar delante nuestro", "debemos comer pocos helados, golosinas y chocolates", "debemos comer muchas frutas, verduras y carne sin grasa", "debemos cepillarnos los dientes todos los días, especialmente de noche", "todos los días hay que bañarse", "debemos realizar ejercicio, según lo que cada uno pueda hacer", etc.

[garcia\\_ivana@yahoo.com.ar](mailto:garcia_ivana@yahoo.com.ar)

## Luque - Córdoba

### Encuentro de natación

El Centro de Coordinación Deportiva de la Municipalidad de Luque informa que el día jueves 13 de enero se llevó cabo un Encuentro de Natación en el Centro de Recreación y Deportes Municipal, de la localidad.

En esta oportunidad 130 nadadores - 90 de la localidad de Luque y 40 de Calchín y Sacanta - de las categorías pre - infantiles, infantiles, menores, cadetes y juveniles realizaron competencias por 25 y 50 mts. de los estilos mariposa, libre, espalda y pecho; como así también 100 mts. de estilo combinado y libre.

En tanto, los más pequeños, niños entre los 3 y 6 años, demostraron todo lo aprendido en esta primera etapa de la temporada con exhibiciones de diversos estilos a lo ancho de la Pileta.

Al finalizar, ante una gran convocatoria de padres, alumnos y vecinos de la localidad y la región, se concretó la entrega de medallas a todos los deportistas que participaron del Encuentro de Natación de Luque.

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

## Iniciativas en Salud Ambiental

### Marcos Paz - Buenos Aires

#### Repotenciación del agua corriente

Comenzó a funcionar la primera de las bombas de impulsión colocadas en el barrio Nuestra Sra. de la Paz para repotenciar la presión de la red de agua corriente. Este trabajo, más la repotenciación de la bomba del barrio El Prado que también se está realizando en estos días, permitirán incrementar el caudal de agua corriente en 135.000 litros de agua por hora. Algunos datos significativos relacionados con el agua corriente:

En este momento, son 16 las bombas que se encuentran funcionando, 6 de las cuales fueron reactivadas o repotenciadas durante los últimos cinco años, precisamente para paliar la falta de agua que afectaba históricamente a Marcos Paz.

En Marcos Paz se trabajó y se trabaja activamente

en la repotenciación del sistema de agua corriente. Siempre puede hacerse más, especialmente en el barrio Nuestra Sra. de la Paz donde (al igual que los barrios Gándaras, Sánchez y Killys) se padece más este problema por estar en cabecera de red. Haber concluido la obra de anillado junto con el ENHOSA mejoró sustancialmente el problema en estos últimos barrios.

También el uso responsable de parte de los vecinos afecta a la llegada del agua. Uno de los comercios más importantes de artículos para el hogar de Marcos Paz sólo las últimas semanas se vendieron más de 2.000 piletas de lona. Incluso si se tratara de piletas chicas en todos los casos, si se llenan todas al mismo tiempo demandan 1.000.000 de litros de agua. Es decir: el total del ingreso del tanque de agua principal.

Es por esto que todas las medidas para mejorar la presión de la red de agua deben ir necesariamente acompañadas por el consumo responsable por parte de todos.

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



## Iniciativas relacionadas con Servicios de Salud

### Morteros - Córdoba

#### Morteros contará con un complejo gerontológico de excelente nivel y para todos los sectores sociales

El municipio de la ciudad de Morteros comenzará con la construcción de un "Complejo Gerontológico" con la intención de brindar un espacio destinado al cuidado y atención de los adultos mayores.

El Complejo Gerontológico Morteros estará ubicado en el predio del Hospital "Dr. José Sauret", donde actualmente se encuentra el nuevo Hogar de Día "Adela Sartori".



Al respecto el Intendente Germán Pratto explicó que “la razón de la ubicación se fundamenta en lograr una integración entre el Hospital, el Hogar de Día y el futuro Complejo Gerontológico, para que los abuelos cuenten con todo lo que necesiten”.

Además Pratto recordó que “para brindarle un merecido reconocimiento a todo lo que hicieron nuestros adultos mayores por nuestra comunidad, se implementó la credencial +65 que le permite, a los abuelos, obtener una serie de descuentos en comercios y servicios”.

La primera etapa de la construcción se realizará en un mes aproximadamente, con fondos provenientes del Gobierno Provincial, a través del programa “FOPROP”.

[prensa\\_municipalidaddemorteros@yahoo.com.ar](mailto:prensa_municipalidaddemorteros@yahoo.com.ar)

### **Marcos Paz - Buenos Aires**

#### **El estudio CESCAS de interés municipal**

Fue declarado de interés municipal el programa CESCAS (Centro de Excelencia en Salud Cardiovascular para América del Sur). El intendente, Ricardo Curutchet, acompañado por el secretario de Salud, Héctor Olivera, recibieron la pasada semana al referente local de este programa, Adolfo Rubinstein, a quien le entregaron el decreto que declara al programa CESCAS de interés municipal.

Este programa se desarrollará en Latinoamérica durante cinco años, con el objetivo de contar con datos científicos que permitan mejorar el diseño de políticas públicas para la prevención de enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte del mundo. Marcos Paz y Bariloche fueron las dos ciudades de Argentina para participar de esta investigación, que en nuestro distrito está entrando en su segunda etapa.

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

### **Morteros - Córdoba**

#### **Durante el 2010 se realizaron más de 92 mil consultas médicas en el hospital Municipal**

El Hospital Municipal Dr. José Sauret” es considerado una de las entidades de salud de mayor jerarquía en la región, por su calidad de atención, equipamiento, estructura edilicia, personal y equipo profesional.

Horacio Pastore, Secretario de Desarrollo Social destacó “que este año tuvimos más atenciones y consultas que el año 2009, durante el transcurso del año 2009 se atendieron más de 52 mil consultas médicas, en el 2010 se superaron las 92 mil personas atendidas o que realizaron consultas en nuestro hospital”

“Sin dudas que con la incorporación de la Terapia Intensiva se jerarquizó a un más el hospital, ya que se ha incorporado más tecnología y más personal. Esto elevó el Hospital Municipal Dr. José Sauret; convirtiéndolo en uno de los centros de salud más importantes de la provincia de Córdoba”, acentuó el Secretario.

Al mismo tiempo, consideró que: “estas virtudes que mencionaba anteriormente, siguen siendo observadas por la Universidad Nacional de Córdoba y por este motivo el nosocomio es Hospital Escuela, donde se reciben alumnos de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, que realizan la práctica obligatoria del nuevo plan de estudios implementado por la Universidad”, mencionó Pastore.

Horacio Pastore recalcó que “fue un año con mucho trabajo en el Hospital, pero que día a día seguimos perfeccionándonos y sumando servicios, por lo cual se ve en las atenciones, cada vez más gente se atiende en el hospital”.



[prensa\\_municipalidaddemorteros@yahoo.com.ar](mailto:prensa_municipalidaddemorteros@yahoo.com.ar)

### **Enlaces de interés**



#### **Eco Digital de Tandil - Buenos Aires**

**Autoridades del Municipio y del Ministerio de Salud de la Nación presentaron la "kermés"**



### saludable"

En conferencia de prensa se anunció el inicio de esta serie de actividades destinadas a promocionar la salud. Las mismas se desarrollan en el marco del Programa de Municipios y Comunidades Saludables.

Para continuar leyendo:

<http://www.eleco.com.ar/index.php?action=detalle&>

[modul=noticias&id\\_noticia=41927](#)

## Información de interés

### Ministerio de Salud de la Nación

#### Alerta alimentos: recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación ante la ola de calor

Comer liviano y variado, mantener una buena hidratación y tomar ciertas medidas para la manipulación de alimentos es fundamental para prevenir complicaciones en la salud en estos días de altas temperaturas.

Frente a los intensos días de calor que se vienen registrando en el país, el Ministerio de Salud de la Nación brinda algunas recomendaciones relacionadas con la alimentación saludable, la importancia de la hidratación y el consumo seguro de alimentos con el fin de prevenir posibles problemas de salud.

“En estos días de tanto calor es importante consumir todos los nutrientes que necesitamos, no solamente con alimentos sólidos, sino también con una importante cantidad de líquidos, como aguas con o sin gas y jugos de frutas naturales, que además de nutrir contribuyen a mantener una alimentación equilibrada”, aseguró el titular de la cartera sanitaria nacional, Juan Manzur.

Asimismo, el ministro de Salud de la Nación afirmó que “el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos aumenta durante el verano”, al tiempo que destacó que “por eso es fundamental tomar algunas medidas para que nuestra alimentación sea segura, especialmente cuando se registran altas temperaturas”.

“Es importante mantener la cadena de frío en los productos perecederos. Si ésta se rompe aumenta del riesgo de que distintos microorganismos contaminen los alimentos, aumentando las posibilidades de que la persona se intoxique”, agregó el funcionario.

A continuación se detallan algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Ingerir por lo menos de 2 litros de líquido a lo largo del día (agua con o sin gas, jugos y licuados naturales de frutas o verduras). La sed se presenta cuando ya existe cierto grado de deshidratación, por lo cual es indispensable anticiparse a esa sensación.
- Realizar varias comidas en porciones pequeñas en el día para evitar sobrecargar el trabajo digestivo.
- Evitar los alimentos muy calientes y los de alto contenido en grasa y sodio, como así también las frituras, que suelen caer pesadas y tienen un proceso de digestión lento.
- Incluir leche y yogures frescos en la dieta, los que hay que conservar en la heladera para evitar que se rompa la cadena de frío.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y cafeína e infusiones muy calientes.
- Consumir más frutas y verduras de estación, que además de ser más económicas aportan vitaminas, minerales, fibra y una importante cantidad de agua.

Este verano es temporada de frutas, como ciruelas, sandías y uvas, y de verduras y hortalizas, tales como tomates, calabazas, zapallitos y berenjenas.

Con respecto al consumo seguro de alimentos es fundamental:

\* Al realizar compras, elija primero aquellos productos que no necesitan refrigeración y deje para el final los alimentos perecederos.

\* A la hora de descongelar es recomendable sacar los alimentos del freezer y ponerlos en la heladera. Hay que evitar que se descongelen a temperatura ambiente. Una vez que un alimento ha sido descongelado, no debe volver al freezer, salvo que se haya cocinado.

\* Los alimentos cocidos no deben enfriarse a temperatura ambiente más de una hora. Si no se han consumido durante ese lapso, deben mantenerse en la heladera.

\* No prepare los alimentos con demasiada anticipación. Es preferible mantenerlos en la heladera hasta el momento de servirlos, especialmente las mayonesas o aquellos a base de cremas.

\* Fuera del hogar no consuma jugos o bebidas que no se encuentren en sus envases originales, ni helados de procedencia desconocida.

#### Ejemplo de menú para los días de mucho calor:

Alternativas para el desayuno y la merienda:

- 1 vaso de yogur bebible entero o descremado adicionado con 2 cucharadas de cereales, ó 1 fruta o postres a base de leche.
- 1 jugo de frutas con leche o agua con azúcar o edulcorante, más 2 tostadas ó 4 a 5 galletitas de agua o de salvado con queso y mermelada.
- 1 vaso de jugo de naranja o de licuado de frutas con leche o agua, y 1 pan de salvado con queso y dulce.

En el almuerzo y cena, se puede elegir entre:



- Tomates rellenos con atún o pollo sin piel (para el relleno: atún, arvejas, la pulpa del tomate, arroz y poca mayonesa).
- Pollo frío sin piel, carne magra o pescado, acompañado con ensalada completa. Se le puede adicionar una cucharada de aceite de girasol u oliva.
- Ensalada de verduras (que contenga huevo, vegetales y jamón o pollo).
- Tartas o tortillas de verduras (zapallitos, acelgas o berenjenas).
- Salpicón de ave con verduras.
- Parrillada de vegetales con una porción chica de carne desgrasada.

Y para el postre:

- Helados de frutas.
- Ensalada de frutas.
- Flan o postre con leche.
- Yogur con frutas o cereales.
- Gelatina sola o con trozos de fruta.
- Frutas frescas.

[http://www.msal.gov.ar/htm/Site/noticias\\_plantilla.asp?id=2434](http://www.msal.gov.ar/htm/Site/noticias_plantilla.asp?id=2434)

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)