

# Estrategias en la Prevención de las Enfermedades crónicas No Transmisibles

Octubre de 2014

**ARGENTINA**  
**NOS INCLUYE**



Ministerio de  
**Salud**  
Presidencia de la Nación |

# 1. ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y SUS FACTORES DE RIESGO EN LA ARGENTINA

crónicas

- Enfermedades vasculares (cardio- cerebro y renales)
- Diabetes
- Cánceres
- Enfermedades crónicas respiratorias

• **Lesiones**

## FR intermedios

- Hipertensión
- Hiperlipemia
- Hiperglucemia
- Sobrepeso y OBESIDAD

## FR modificables

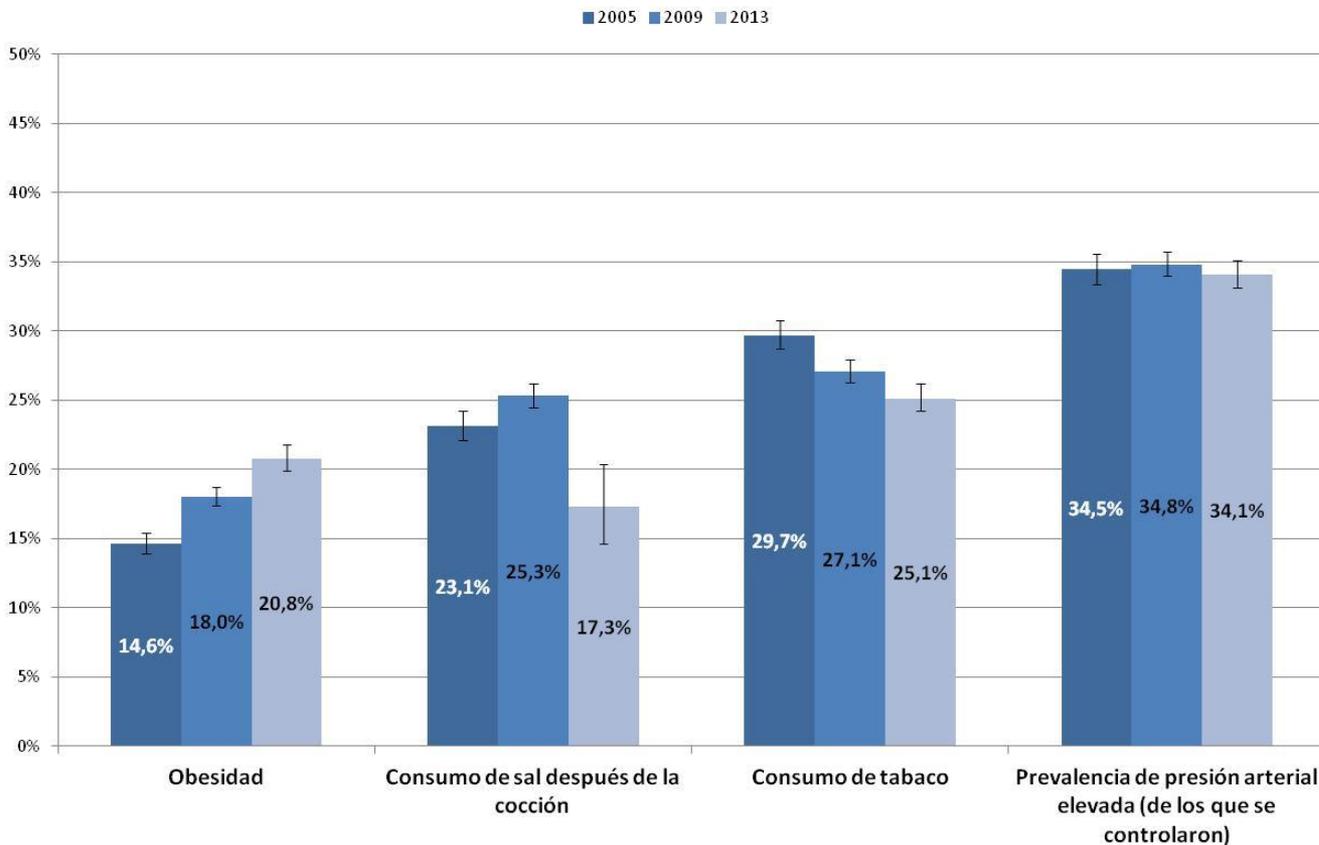
- Alimentación inadecuada
- Inactividad física
- Consumo de tabaco

**Urbanización  
Globalización  
Tecnología.**



# 1. Enfermedades Crónicas No Transmisibles

## Situación Actual



Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2005, 2009 y 2013

\*Fuente: OMS / Fuente: Estadísticas Vitales - Información Básica Año 2012 - Dirección de Estadísticas e Información de Salud - Ministerio de Salud de la Nación

**80%** de las muertes pueden atribuirse a las ECNT\*

**76%** de los DALY (años de vida ajustados por discapacidad) se asocian con ECNT\*

**33%** de las muertes definidas son por enfermedades cardiovasculares. Son la **1º CAUSA DE MUERTE**

**21%** de las muertes definidas son por cáncer. Son la **2º CAUSA DE MUERTE**

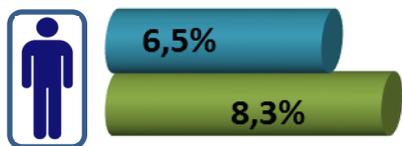
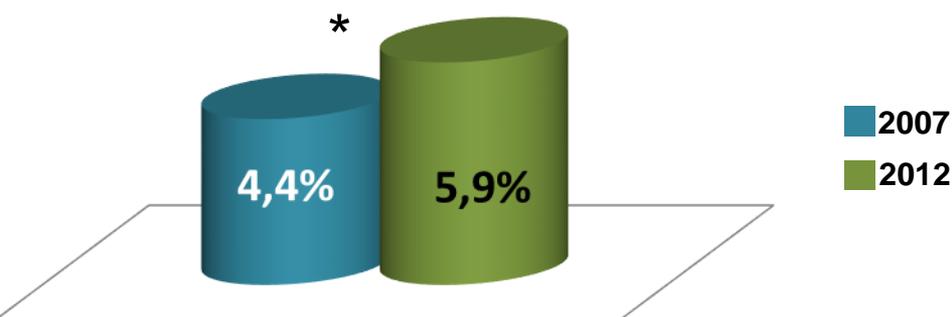
**58%** de las muertes por cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes

**24,9%** de las muertes por cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes ocurren en **MENORES DE 65 AÑOS**

# 1.Situación Actual

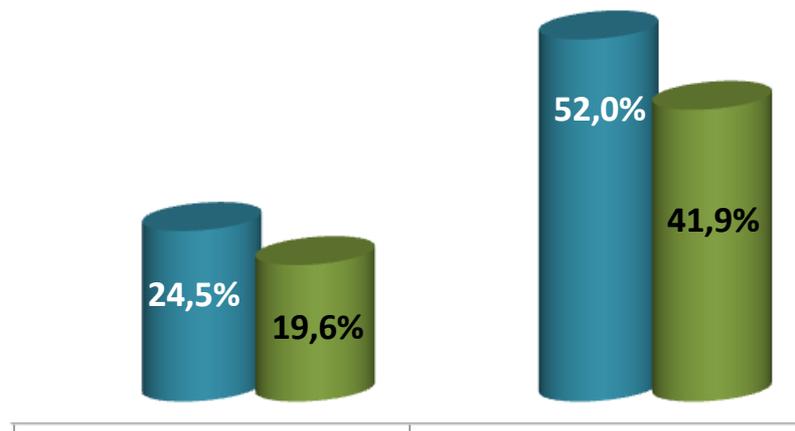
## Obesidad y tabaquismo en jóvenes de 13 a 15 años

### Obesidad



\*diferencia estadísticamente significativa

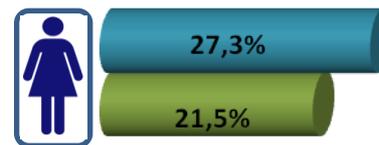
### Tabaquismo



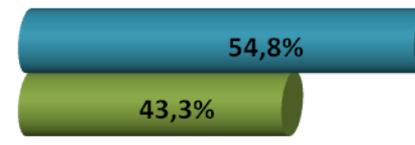
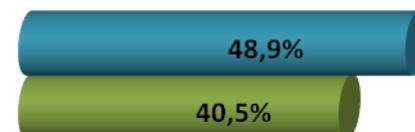
#### Consumidores actuales de cigarrillos



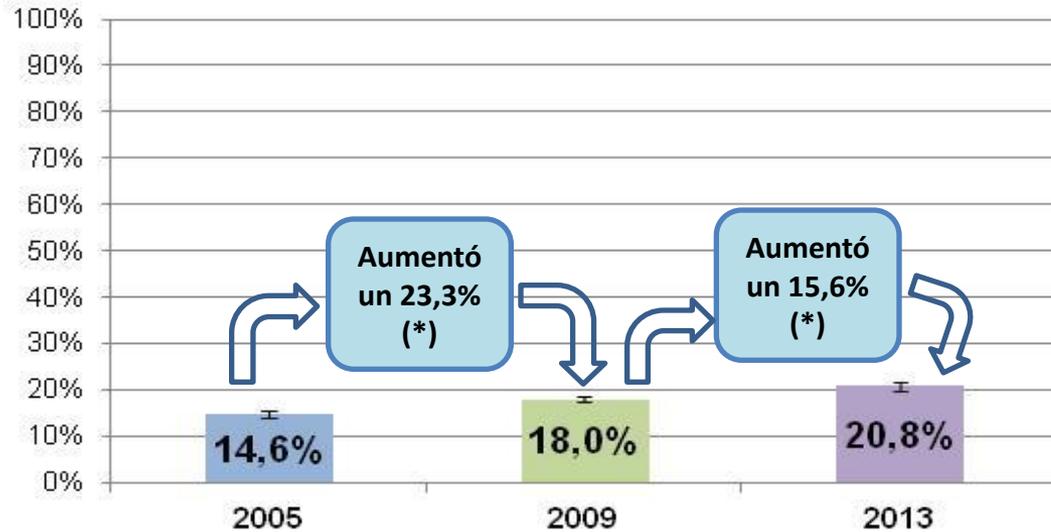
2007  
2012



#### Fumaron cigarrillos alguna vez



# Prevalencia de obesidad



De 2005 a 2013 la prevalencia de  
obesidad aumentó un  
**42,5%** (\*)

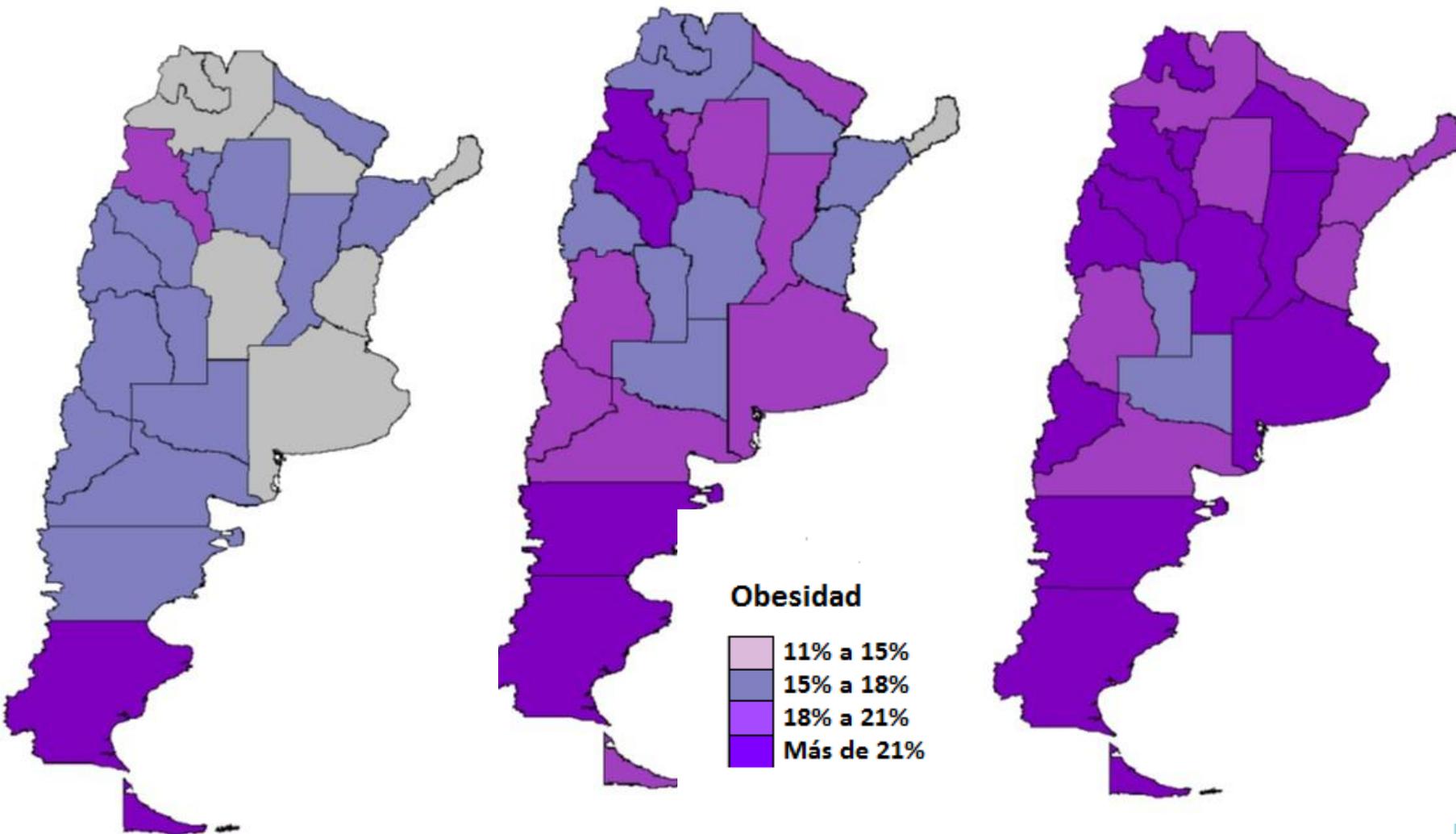
(\*) Diferencia estadísticamente significativa entre ediciones

# Prevalencia de obesidad 2005-2009-2013 - según jurisdicción (\*)

2005

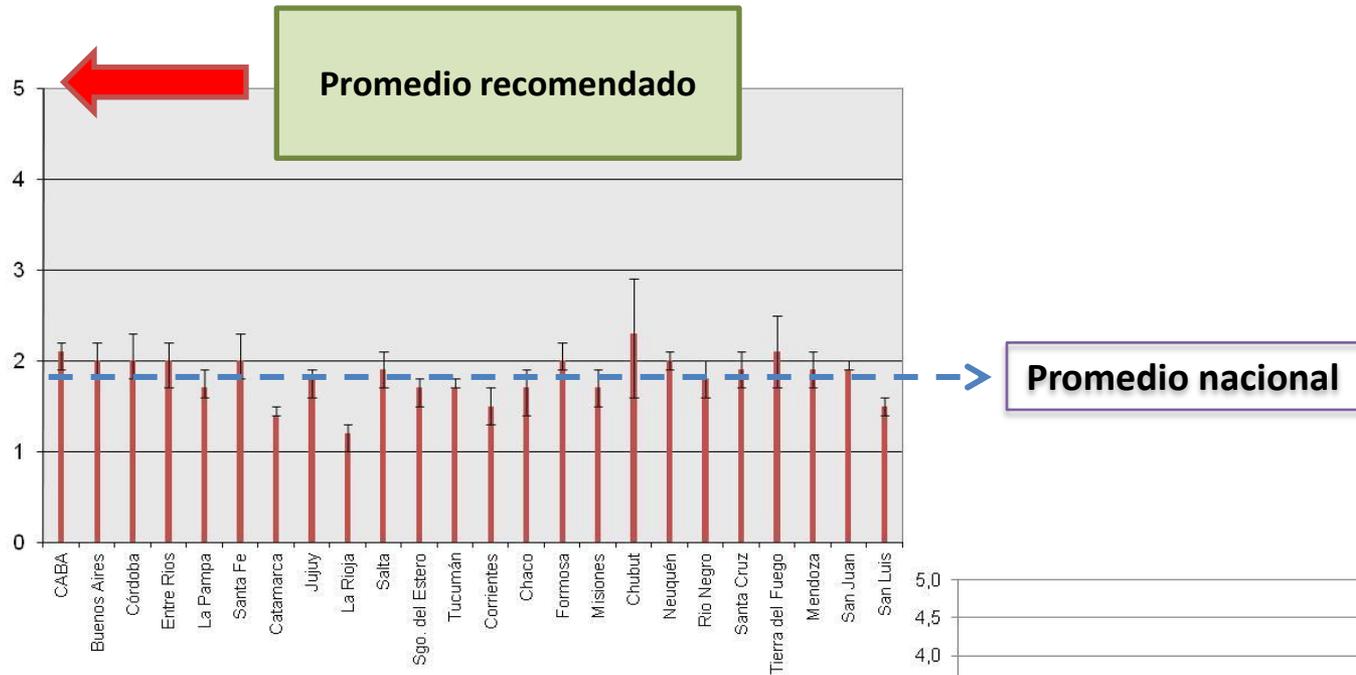
2009

2013

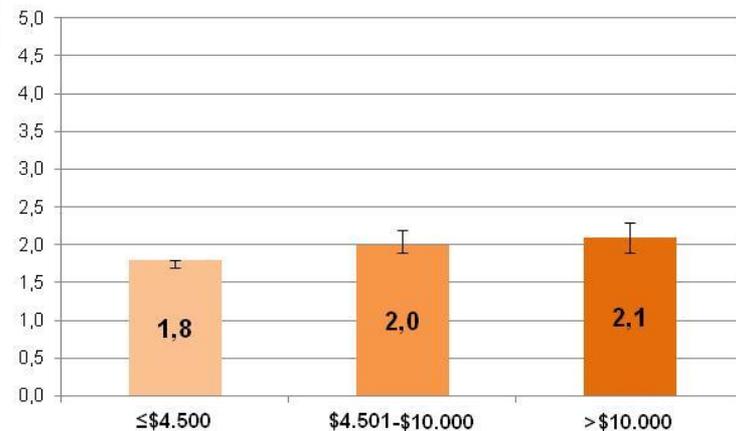


# Promedio diario de porciones de frutas o verduras – según jurisdicción y nivel de ingresos

Promedio nacional 2013: 1,9

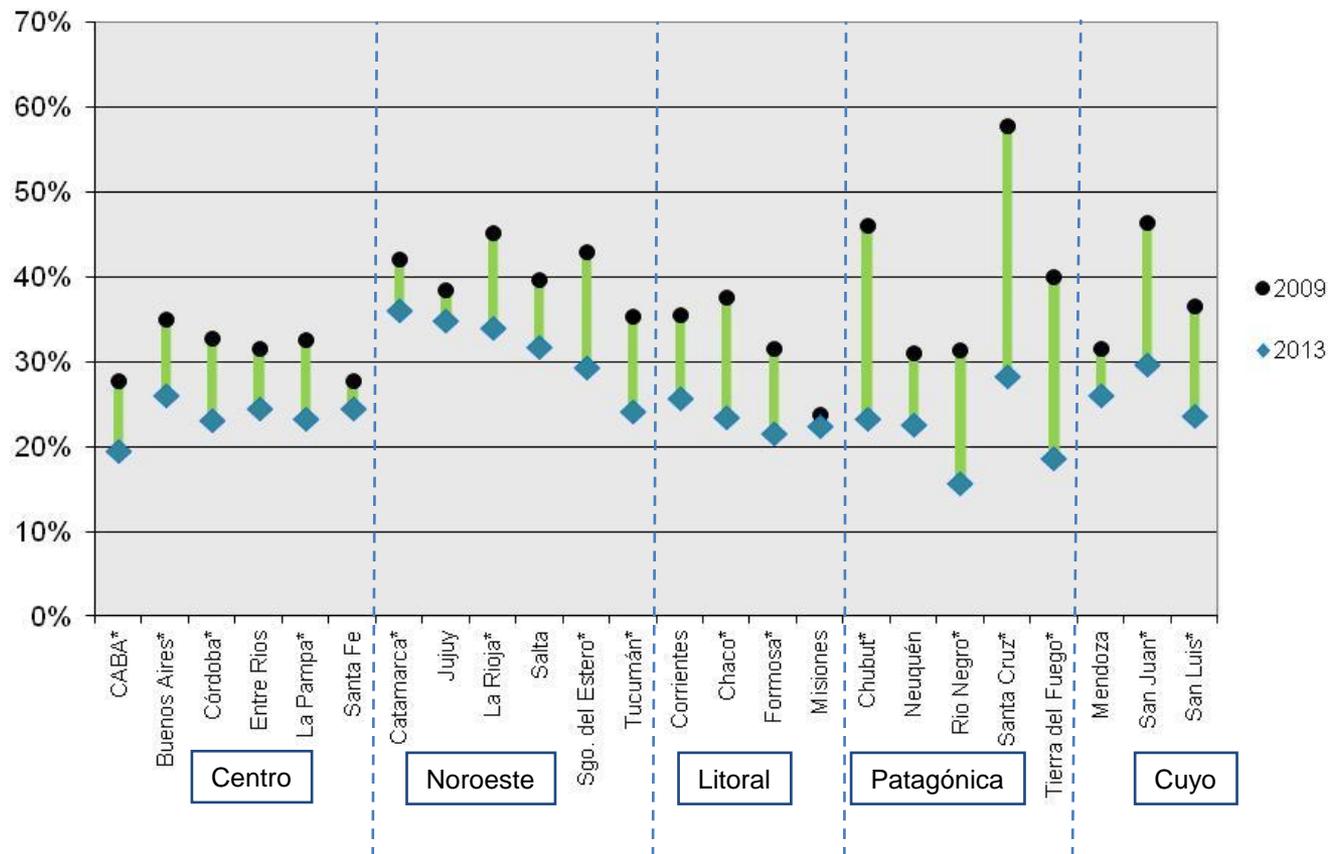


El consumo no se asoció a las condiciones geográficas ni económicas



# Exposición al humo de tabaco ajeno en el trabajo durante los últimos 30 días – según jurisdicción (\*) (entre quienes estuvieron en el trabajo)

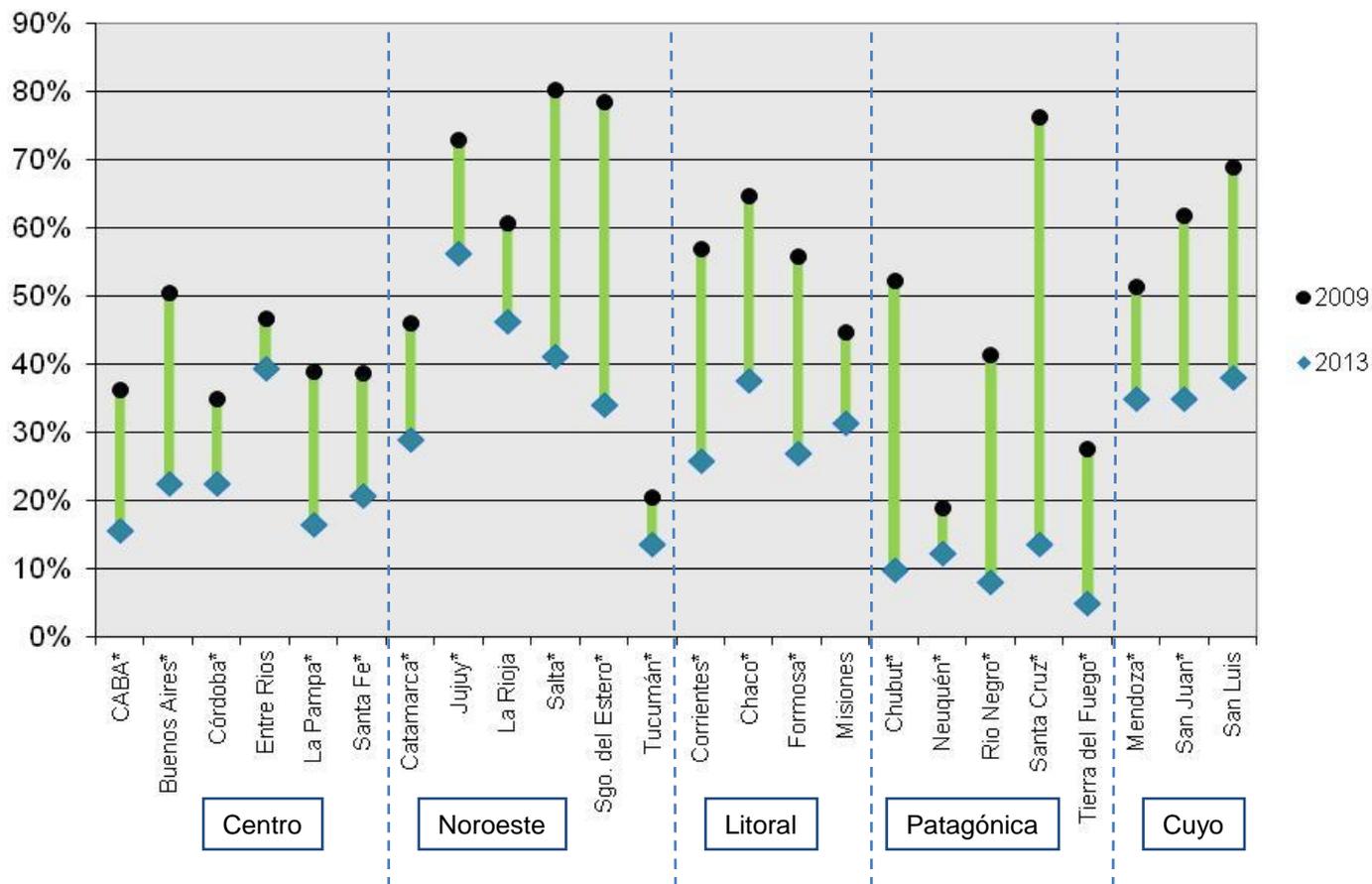
Prevalencia nacional 2013: 25%



Las jurisdicciones con (\*) evidencian diferencias estadísticamente significativas entre 2009 y 2013

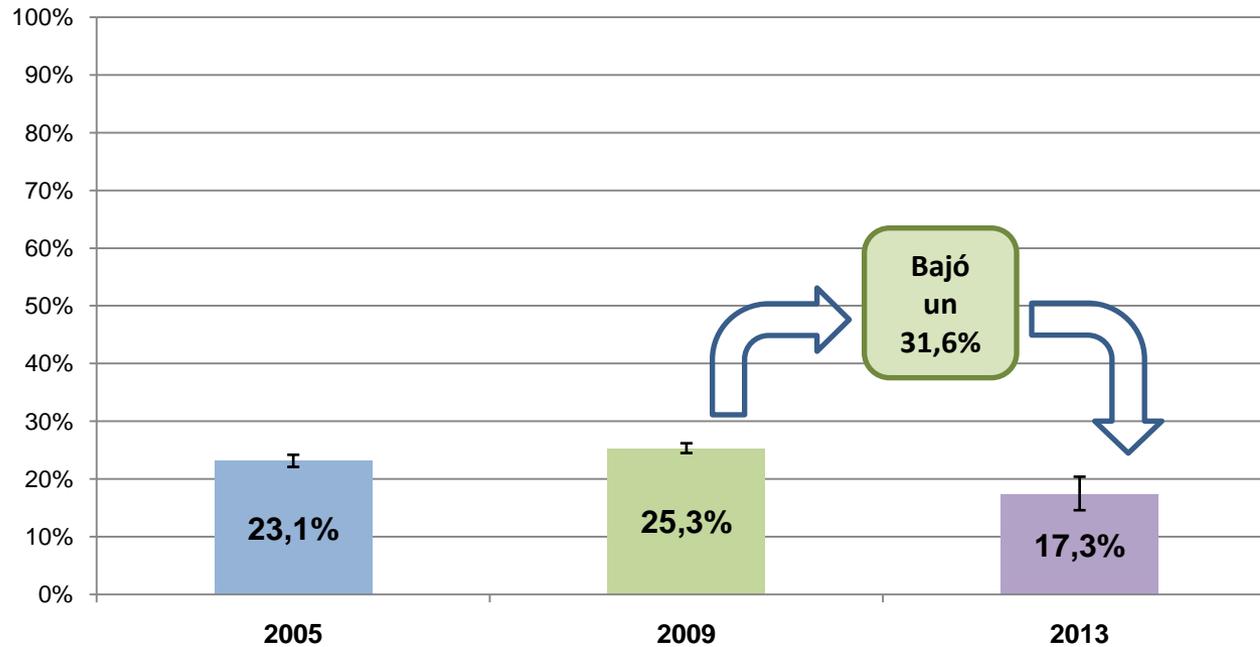
# Exposición al humo de tabaco ajeno en bares/restaurantes durante los últimos 30 días — según jurisdicción (\*) (entre quienes estuvieron en bares/restaurantes)

Prevalencia nacional 2013: 23,5%



Las jurisdicciones con (\*) evidencian diferencias estadísticamente significativas entre 2009 y 2013

## Resultados de la 3era. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: Siempre o casi siempre le agrega sal a la comida después de la cocción o al sentarse a la mesa

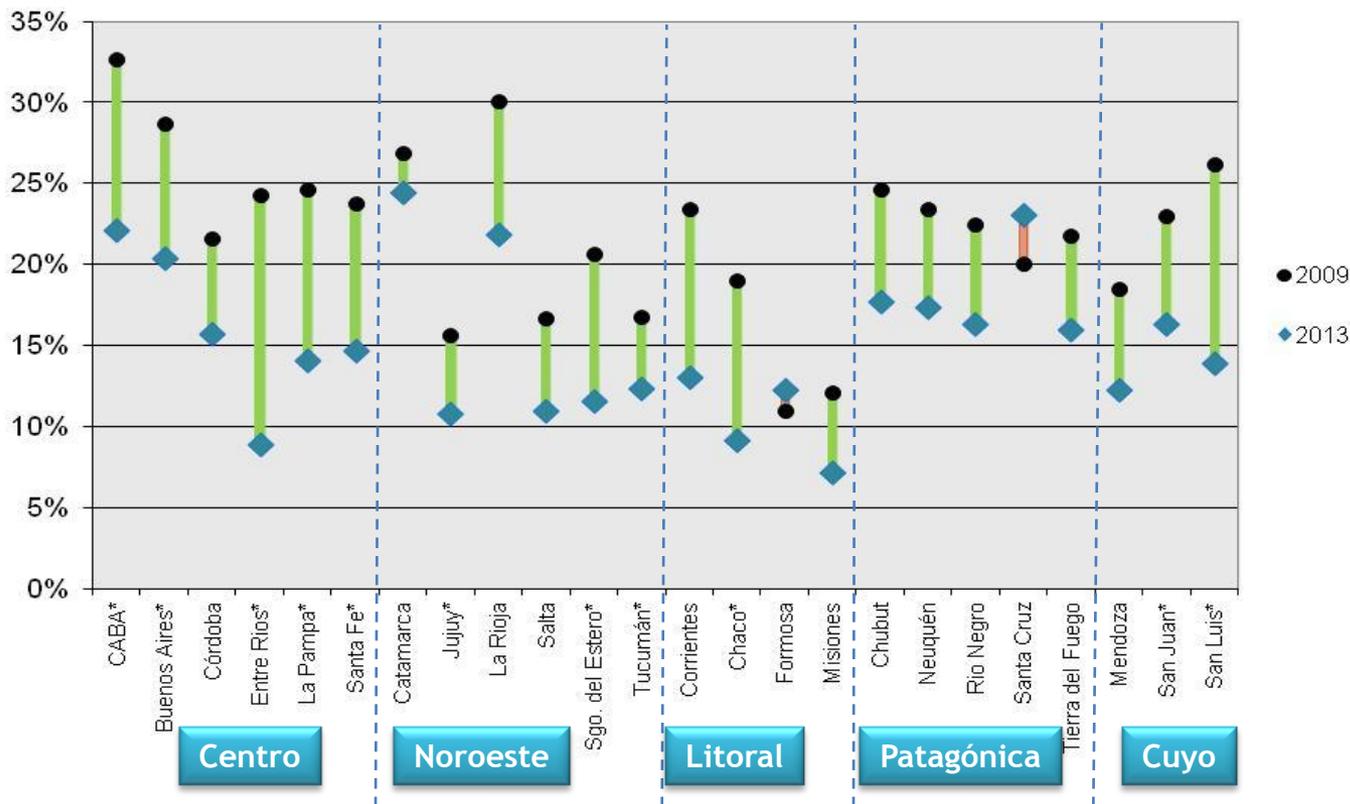


(\*) Diferencia estadísticamente significativa entre ediciones 2009 y 2013

# Resultados de la 3era. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: Siempre o casi siempre le agrega sal a la comida después de la cocción o al sentarse a la mesa. según jurisdicción (\*)



Prevalencia nacional 2013: 17,3%



Las jurisdicciones con (\*) evidencian diferencias estadísticamente significativas entre 2009 y 2013

# Conclusiones de la 3 ENFR

---

- ❑ Los resultados de esta encuesta constituyen insumos muy importantes para las decisiones en salud a nivel nacional, provincial y municipal así como también para otros SECTORES (Interior, Agencia Nacional de Seguridad Vial, Educación, Desarrollo Social, Secretaria de Deporte, sociedad civil, etc.)
- ❑ **El incremento de la obesidad representa un verdadero desafío intersectorial** para detener y revertir el avance de la obesidad, esto incluye discutir políticas regulatorias en relación a la oferta de alimentos y la actividad física.
- ❑ El bajo consumo general de frutas y verduras representa una escasez de la demanda, lo que nos señala la necesidad de estrategias comunicacionales masivas para estimular dicho consumo.
- ❑ Resulta muy alentador el cambio cultural en relación a la reducción significativa de la utilización del salero por parte de la población, lo cual alienta a continuar con las políticas dirigidas en ese sentido.

# Declaración de la Asamblea General de las Naciones Unidas

## PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NOS TRANSMISIBLES

Septiembre de 2011

1. Reconocimiento de la importancia de la problemática y del compromiso de los estados miembros(art 1 a 13)
2. Descripción de las proporciones epidémicas de la problemática(art 14 a 32)
3. Fomento del trabajo y las acciones intersectoriales( art 33 a 42)
4. Necesidad de los gobiernos de reducir la exposición a FR y de crear entornos mas saludables(art 43 y 44)
5. Reforzar los sistemas de salud hacia las ENT.(art 45)
6. Facilitar la cooperación y la coordinación internacional.(art 45 a 56)
7. Fomentar la investigación y el desarrollo .(art 57 a 59)
8. Realizar el monitoreo y evaluación de las ENT y sus FR.(art 60 a 63)
9. Seguimiento de la declaración (art 64 y 65)

# 9 metas globales y Regionales

Al 2025

Mortalidad  
y morbilidad

Mortalidad  
Prematura de ENT  
25% reducción

Factores  
De riesgo

Uso nocivo  
de alcohol  
10%

Tabaco  
30%

Inactividad  
física  
10%

Sal/  
Consumo  
de sodio  
30%

Presión  
elevada  
25%

Diabetes/  
obesidad  
0%

Respuesta de  
Sist. Salud nacional

Terapia por  
medicamentos  
y conserjería  
50%

Medicamentos  
y tecnología  
80%



# Indicadores por Líneas estratégicas de acción \*

## 1. Políticas multisectoriales y asociaciones

- Políticas fuera de sector de la salud
- Plan nacional multisectorial
- Esquemas de salud de protección social nacionales

## 2. Factores de riesgo y factores protectores

- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Políticas para reducir la comercialización de alimentos a niños
- Políticas para eliminar parte hidrogenaron los aceites vegetales de suministro de alimentos
- `Ingesta` de sal/sodio cluro
- Inactividad física (18+)
  - Inactividad física (adolescentes)

## 3. Respuesta de sistemas de salud

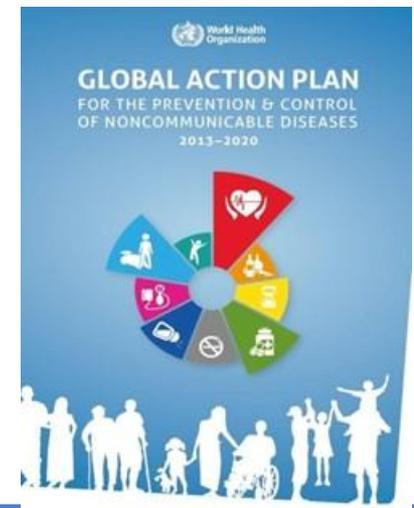
- Modelo de atención integrada
- Med de ENT y tecnología esencial
- Cuidados paliativos
- Use de mecanismo regional de adquisiciones.
- Comisión Oficial sobre uso de medicamentos
- Acceso a tratamiento de ECR
- Glucemia elevada
- Sobrepeso y obesidad (18+)
- Sobrepeso y obesidad (adol.)
- Farmacoterapia y concejo para prevenir infartos/accidentes cerebrovasculares y del corazón
- Tamizaje de cáncer cervicouterino
- Presión arterial elevada
- Detección del cáncer de mama
- Vacunación contra el HPV

## 4. Vigilancia y Investigación

- Datos de mortalidad de calidad sobre 4 ENT primarias
- Incidencia del cáncer
- Encuestas poblacionales de FR repetidas
- Informes regulares sobre análisis de ENT
- Estudios de investigación sobre ENT

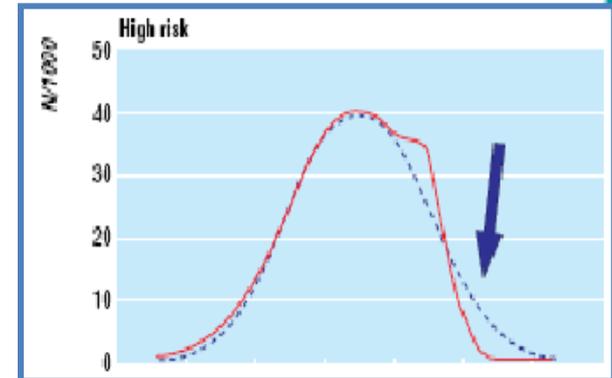
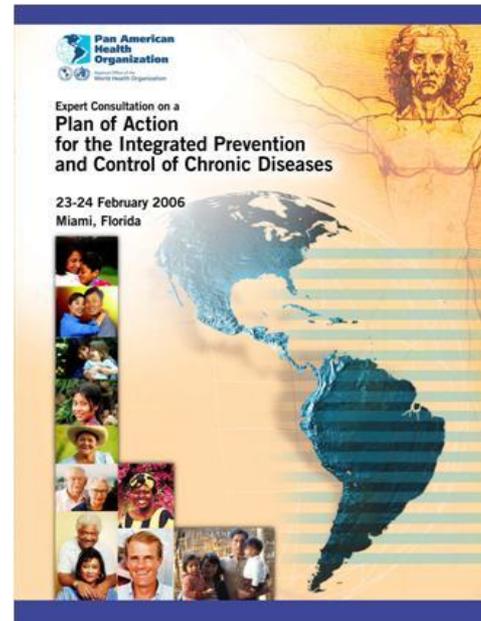
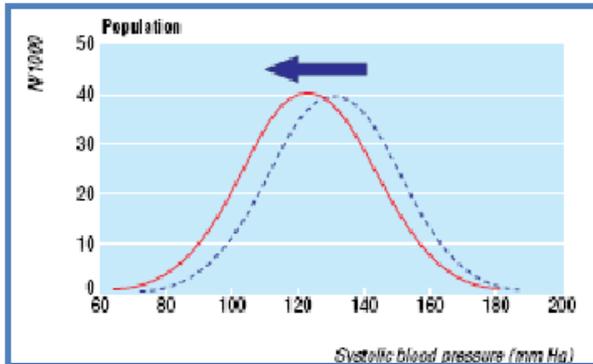
## 2. Estrategia Nacional

Vigilancia



Intervenciones de base Poblacional (promoción)

Reorientación de los Servicios y del modelo de atención



Fortalecimiento institucional

# 2.3 Vigilancia - Publicaciones

## Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos Argentina 2012

Organización Mundial de la Salud  
ARGENTINA  
indec  
Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

## GYTS ENCUESTA MUNDIAL DE TABAQUISMO EN JOVENES ARGENTINA 2012

**Objetivos de GYTS**

La Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes (GYTS), componente del Sistema Mundial de Vigilancia del Tabaco (Global Tobacco Surveillance System - GYTS), es el estándar mundial para monitorear en forma sistemática el consumo de tabaco en jóvenes (tabaco para fumar y tabaco sin humo) así como los principales indicadores de control de tabaco.

GYTS es una encuesta representativa de los escuelas a nivel nacional, realizada a alumnos de entre 13 y 15 años diseñada para realizar estimaciones de corte transversal en cada país. El cuestionario, el diseño muestral y los procedimientos de recolección de datos de GYTS se remarcaron en un protocolo estándar para los distintos países, incluyendo Argentina. Ayuda a los países a cumplir con sus obligaciones en relación al Convenio Marco para el Control del Tabaco de la Organización Mundial de la Salud (CMCT-OMS) con el fin de producir datos comparables entre los países. La OMS ha desarrollado el MPOWER, un paquete de asistencia técnica compuesto por 6 políticas basadas en la evidencia que incluyen:

- Mantener el consumo de tabaco y las políticas de prevención.
- Evitar a las personas del humo de tabaco.
- Ofrecer ayuda para abandonar el consumo.
- Jugar (Alertar) acerca de los peligros del tabaco.
- Educar (Hacer cumplir) la prohibición de publicidad, promoción y patrocinio.
- Imponer (Aumentar) los impuestos al tabaco.

**Metodología GYTS**

GYTS utiliza una metodología estandarizada a nivel mundial. Utiliza un diseño muestral bi-etápico y el número de escuelas seleccionadas en proporción al tamaño de la matrícula. Los datos de las escuelas seleccionadas en la muestra, son elegidos al azar y todos los estudiantes de las aulas sorteadas son invitados a participar de la encuesta. La encuesta utiliza un cuestionario estándar único global con una serie de preguntas específicas que permiten la adaptación a los cuestionarios del país en el consumo de tabaco y los principales indicadores de control del tabaco. El cuestionario revisa los siguientes temas: consumo de tabaco (fumado y no fumado), ensayos, exposición a humo de tabaco ajeno (HTA), publicidad anti y pro tabaco, acceso y disponibilidad para obtener productos de tabaco y conocimientos y actitudes en relación al tabaco. Es un cuestionario auto-administrado, anónimo y confidencial y se completa en papel escaneable.

En Argentina, el trabajo de campo de GYTS fue realizado en 2012 por la Universidad IMAI, bajo la coordinación y supervisión del Ministerio de Salud de la Nación y la colaboración del Ministerio de Educación de la Nación. En total, 2.709 estudiantes de 13 a 15 años de escuelas secundarias completaron la encuesta, de los cuales 2.609 tenían entre 13 y 15 años. La tasa de respuesta total fue de 76,9%.

Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación  
UNIVERSIDAD IMAI  
World Health Organization  
CDC

**Principales resultados de GYTS**

**CONSUMO DE TABACO**

- 20,2% de los varones, 23,7% de las mujeres, y un 22,0% del total fumaron tabaco actual/previo.
- 17,4% de los varones, 21,5% de las mujeres, y un 19,6% del total fumaron cigarrillos en la actualidad.
- 4,8% de los varones, 8,9% de las mujeres, y el 3,7% del total de encuestados consumen actualmente tabaco sin humo.
- 22,7% de los varones, 25,4% de las mujeres, y un 24,1% del total consumieron productos de tabaco.

**CESACIÓN**

- 6 de cada 10 fumadores actuales hicieron el intento de dejar de fumar en los últimos 12 meses.
- 6 de cada 10 fumadores actuales quieren dejar de fumar.

**EXPOSICIÓN A HUMO DE TABACO AJENO**

- 47,5% de los estudiantes estuvieron expuestos a humo de tabaco ajeno en el hogar.
- 52,5% de los estudiantes estuvieron expuestos a humo de tabaco ajeno en espacios públicos cerrados.

**ACCESO A DISPONIBILIDAD**

- 47,2% de los fumadores actuales de cigarrillos los compraron en un kiosco, negocio o vendedor callejero.
- Entre los fumadores actuales de cigarrillos que compraron cigarrillos, el 81,2% no se lo impidió la venta debido a su edad.

**MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

- 7 de cada 10 estudiantes advertieron mensajes anti-tabaco en los medios de comunicación.
- 7 de cada 10 estudiantes advertieron publicidad o promoción de tabaco en puntos de venta.
- 1 de cada 10 estudiantes posee algún elemento con la marca o el logo de una empresa tabacalera.

**CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES**

- 68,9% de los estudiantes piensa que el humo de tabaco de otros personas es perjudicial para ellos.
- 83,6% de los estudiantes está a favor de la prohibición de fumar dentro de espacios públicos cerrados.

## Guías de Evaluación de Programas de Enfermedades No Transmisibles y sus Factores de Riesgo

Marzo 2013

ESTRATEGIA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES COMPLEJAS. VIGILANCIA

ARGENTINA  
Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

## EMSE ENCUESTA MUNDIAL DE SALUD ESCOLAR ARGENTINA 2013

**Objetivos de EMSE**

La Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) es el estándar mundial para monitorear la prevalencia de comportamientos de riesgo para la salud y factores de protección más importantes entre los adolescentes.

EMSE es una encuesta realizada en escuelas que utiliza un protocolo estándar para los distintos países incluyendo Argentina en nuestro país se utilizó una muestra representativa a nivel nacional y provincial de alumnos de entre 11 y 17 años de nivel medio o secundario.

EMSE proporciona datos precisos sobre comportamientos relativos a la salud, factores de riesgo y de protección entre los alumnos, para:

- Establecer prioridades, elaborar programas, diseñar los recursos en los mismos y formular políticas de salud escolar y de los jóvenes.
- Brindar la posibilidad a los gobiernos, las agencias internacionales y otros organismos de hacer comparaciones entre los países y dentro de las mismas sobre la prevalencia de los comportamientos relativos a la salud y los factores de protección.
- Contribuir a la vigilancia epidemiológica de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo entre jóvenes.

EMSE utiliza una metodología estandarizada a nivel mundial. Incluye información socio-demográfica e indaga sobre conductas relacionadas con el comportamiento alimentario, la violencia, consumo de alcohol y otros drogas, la violencia y delincuencia, la interacción, la salud mental, el consumo de tabaco, comportamientos sexuales que contribuyen a la infección del VIH, de otras ITS y embarazos no deseados, actividad física y factores de protección.

**Metodología de EMSE**

EMSE Argentina, por iniciativa del Ministerio de Salud de la Nación con colaboración del Ministerio de Educación Nacional y Provincial, fue realizada por segunda vez en nuestro país en noviembre de 2012. La importancia de esta segunda edición de EMSE Argentina radica en la posibilidad de obtener comparaciones de los indicadores a nivel nacional en relación a la EMSE realizada en 2007 y que por primera vez se obtienen resultados con representatividad provincial.

Para el desarrollo del trabajo de campo de la Encuesta Mundial de Salud Escolar se utilizó un diseño de muestreo en dos etapas para producir una muestra representativa de alumnos de 11 a 17 años en el caso de la provincia de Buenos Aires y provincial. Se seleccionaron 20 escuelas por provincia y se encuestaron 20.360 alumnos, con una tasa de respuesta global de 74% total se analizarán las respuestas de 20.090 alumnos de 13 a 15 años.

EDC  
Organización Mundial de la Salud  
Ministerio de Educación  
Presidencia de la Nación  
Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

**Principales resultados de EMSE**

**ALIMENTACIÓN**

- 14,6% de los varones, 15,6% de las mujeres, y 17,6% del total comieron 3 porciones diarias de frutas y verduras.
- En 1 de 4 escuelas se ofrecen frutas y verduras en los comedores.
- 1 de cada 2 estudiantes consume 2 o más bebidas azucaradas por día.
- 6 de cada 10 escuelas se ofrecen bebidas azucaradas.

**SOLICITUD Y OBESIDAD**

- 1 de cada 3 estudiantes presenta sobrepeso, con mayor frecuencia en varones.
- 5,9% presenta obesidad (3,3% en varones y 3,6% en mujeres).

**ACTIVIDAD FÍSICA**

- El 21,2% de los varones, 12,4% de las mujeres y 14,7% del total son físicamente activos.
- 1 de cada 2 estudiantes pasa más de 3 horas al día sentados.
- En 1 de cada 4 escuelas se dictan 3 o más clases semanales de actividad física y en la mitad ofrecen actividades extracurriculares.

**CONSUMO DE ALCOHOL**

- 75,9% tomaron por primera vez antes de los 14 años.
- 27,9% tomaron también alcohol que se emborracharon.
- Los varones y las mujeres mostraron un consumo similar.

**CONSUMO DE TABACO**

- 2 de cada 10 estudiantes fumaron cigarrillos 1 a 4 veces durante los últimos 12 días.
- 75,9% de los estudiantes probaron un cigarrillo antes de los 14 años.

**LESIONES**

- 16 de cada 10 estudiantes participaron en una pelea (44,2% de los varones y 24,7% de las mujeres) en los últimos 12 meses.
- 1 de cada 4 fueron intimidados en los últimos 12 meses.
- 1 de cada 4 fueron heridos de gravedad en los últimos 12 meses.
- 1 de cada 10 nunca o rara vez usaron el cinturón de seguridad.

## 2ª Encuesta Mundial de Salud Escolar Argentina 2012

Ministerio de Educación  
Presidencia de la Nación  
Organización Mundial de la Salud  
Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

## 3ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo Para Enfermedades No Transmisibles

Presentación de los principales resultados

La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) busca medir el impacto de los factores de riesgo en la salud de los argentinos (ENFR) y el consumo de alcohol y cigarrillos en los últimos 12 meses.

Integrada por Encuestas Nacionales (EN) de Buenos Aires en 2007 y de los otros 14 países y 14 ciudades de 2008, de Buenos Aires en 2009 y de los otros 14 países y 14 ciudades de 2010, la ENFR es el primer estudio de salud pública de Argentina que mide los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT) y los estilos de vida saludables en 2007 y 2009 utilizando los mismos cuestionarios.

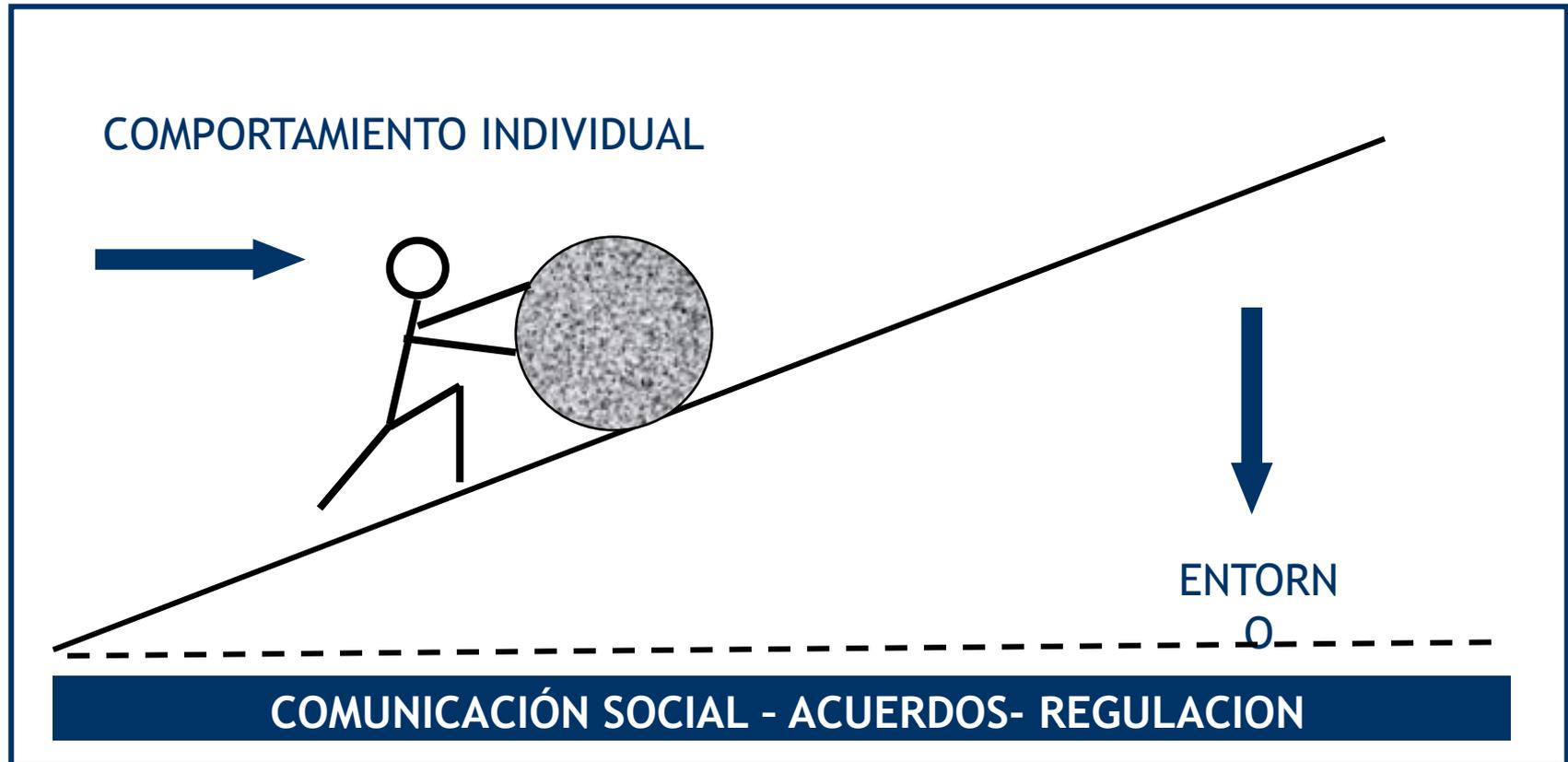
ENFR  
indec  
Ministerio de Educación  
Presidencia de la Nación  
Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

## 2.2 ACCIONES DE PROMOCION DE LA SALUD

Promoción de la salud: proceso que proporciona los **medios** necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma



## 2.2 Promoción de la Salud



### ACCIONES

2.1.1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

2.1.2. REGULACION / ACUERDOS SOBRE LA OFERTA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS

2.1.3. ENTORNOS SALUDABLES

## 2.2.1 Promoción de estilos de vida saludable



### Educación y Comunicación Social

Promoción: **FRUTAS Y VERDURAS** • **ACTIVIDAD FÍSICA** • **CESACIÓN TABÁQUICA**

Concientización sobre el consumo de **SAL**



Participación de medios: “red de salud  
Curso virtual plataforma OPS destinado a  
consumidores”

## Metas de vida saludable

Tiene las metas alcanzadas. Una persona que logra llevar una vida saludable tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud y de prevenir muchas enfermedades.

### Metas de Alimentación saludable

- Realizo cuatro comidas diarias
- Comienzo el día con un buen desayuno
- Consumo leche, yogur o queso todos los días
- Consumo frutas y vegetales todos los días
- Como carnes rojas y blancas magras al menos 3 veces por semana
- Tomo al menos 2 litros de agua por día
- No agrego sal a las comidas
- Evito alimentos con alto contenido de azúcar y grasas (galletitas, facturas, fiambres, etc.)

### Te Recomendamos

- Un desayuno completo que incluye por ejemplo: leche, yogur o queso + pan o cereal + una fruta o un jugo + mielabida de leche.
- Cocinar sin sal, agregando la misma antes de servir y evitando el uso de salero en la mesa. Reemplazar la sal con perejil, albahaca, tomillo, romero, pimienta, etc.
- Preferir agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

## ENTRE TODOS

la escuela

### Hacé la escuela más saludable

- Proponé implementar kioscos saludables: ofrecen frutas y variedad de alimentos saludables también aptos para personas con celiacquia.
- Sugeri que se instalen bebederos para acceso gratuito a agua potable.
- Proponé pausas activas divertidas en los recreos y para toda la comunidad educativa. Con música, los chicos pueden enseñar pasos de baile a sus compañeros y docentes.
- Proponé actividades que la escuela pueda organizar a contra turno, para que los chicos adquieran el hábito de una vida activa y social: torneos de futbol, Voley, baile.

## CONSTRUYAMOS ESPACIOS

tu espacio de trabajo

### Hacé tu espacio de trabajo más saludable

- Proponé al buffet o comedor que ofrezca menús saludables para el almuerzo.
- Frutas frescas, barra de cereal, ensaladas de frutas, jugos de frutas naturales son opciones para desayunos y meriendas saludables que también puede ofrecer.
- Tomate tu tiempo para almorzar y mastica bien los alimentos. Intentá que sea un momento de relax para compartir con tus compañeros.
- Hacé una pausa activa cada dos horas para evitar el sedentarismo: elongá en la silla, caminá por el lugar, estirá tu cuerpo, mové los tobillos y los hombros. Sumá minutos de vida activa.
- Proponé que exista en tu trabajo un lugar reservado para guardar bicicletas. Sumá salud viajando en bici!
- Aprovechá las escaleras y abandoná el ascensor.

## MÁS SALUDABLES

tu barrio

### Hacé a tu barrio más saludable

- Proponé a tu panadero que elabore pan con menos sal. ¿Sabías que no cambia su sabor pero es más saludable?
- El bar/restaurant puede ofrecer menús saludables y proponé que evite servir la comida ya salada. Las frutas también son una opción para el postre.
- Organizá caminatas en la plaza e invitá a sumarse a tus vecinos, comerciantes y amigos del barrio. El club puede ser de ayuda para organizar y convocar.
- Solicitá al municipio que instale bebederos en las plazas para acceder a agua potable.

## Mensajes Saludables para Cine y Televisión

Recomendaciones para promover hábitos más sanos en las secciones argentinas

Argentina Saludable | Ministerio de Salud | Presidencia de la Nación

## Esta primavera... ¿Qué vas a preparar de rico y saludable?

¿Sabías que el consumo diario de frutas y hortalizas disminuye el riesgo de:

- tener Obesidad?
- tener Diabetes?
- contraer Cáncer de Colon?
- padecer Enfermedades Cardiovasculares?
- padecer Constipación?

Te recomendamos: Cada día consumir 2 porciones de frutas y 3 porciones de hortalizas

LAS FRUTAS Y HORTALIZAS DE ESTACIÓN ADEMÁS SON MÁS FRESCAS Y ECONÓMICAS

FRUTAS: Fresas, VERDURAS Y HORTALIZAS: Acelga, Espinaca, Repollo, Calífor, Acauoli, Radichela, Papa y Choclo

0800 222 1002 | www.ms.sal.gov.ar

## ¿Ya comiste frutas hoy?

Argentina Saludable | Ministerio de Salud | Presidencia de la Nación

## MI HOGAR LIBRE DE TABACO

TODOS TENEMOS DERECHO A RESPIRAR AIRE PURO

Argentina Saludable | Ministerio de Salud | Presidencia de la Nación

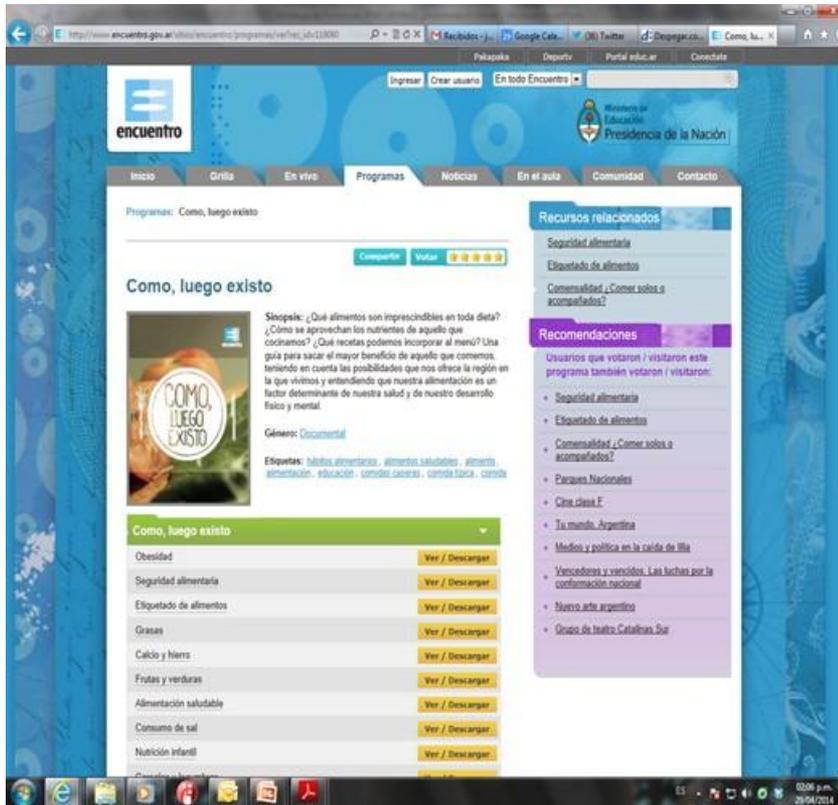
0800 - 222 - 1002 | www.ms.sal.gov.ar/tabaco

## ¿Cómo le ayudará este manual a dejar de fumar?

CONTROL A TABACO

Ministerio de Salud | Presidencia de la Nación

# Alimentación saludable y económica



[http://www.encuentro.gov.ar/sitios/encuentro/programas/ver?rec\\_id=119080](http://www.encuentro.gov.ar/sitios/encuentro/programas/ver?rec_id=119080)

The infographic is titled 'Recetas Cuidadas' and features a central image of a chicken and vegetable stew. It includes a 'PRECIOS CUIDADOS' badge, a 'TIPS SALUDABLES' section, and a 'PRECIO REFERENCIAL' section. The recipe is for 'Cazuela de pollo y verduras'.

**PRECIOS CUIDADOS**

**Recetas Cuidadas**

**TIPS SALUDABLES:**

- Utilizar la piel del pollo antes de cocinarlo para reducir su aporte de calorías y grasas, preferentemente utilizar la porción de la que se le quite más grasa y eliminarla.
- Para acelerar la cocción de las verduras, antes de añadirlas pásalas por agua en ebullición y coláralas en colador para eliminar el exceso de agua.
- Aprovechar el caldo de los mariscos que se prepara al preparar el fondo de caldo y dejar reposar antes de servir para intensificar los sabores.

**PRECIO REFERENCIAL POR PORCIÓN BRASADO EN PRECIOS CUIDADOS: \$5,90**

**Cazuela de pollo y verduras**

**Aporte nutricional:**

- Calorías por porción: 439 kcal.
- Pollo es una carne económica y muy nutritiva. Aporta proteínas de muy buena calidad, vitaminas como el hierro zinc, fósforo y vitaminas del complejo B.
- Zanahoria y calabaza: aportan carotenos que son nutrientes con alto poder antioxidante. Protegen a los ojos del cuerpo del daño causado por partículas. Braxidos: radicales libres, lo cual reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. A su vez contribuye al mantenimiento de la salud visual.
- Papa y batatas: aportan hidratos de carbono que funcionan como combustible para el cerebro y el músculo.
- Mantequilla: es una excelente fuente de vitamina E y aporta sustancias liposolubles que protegen el corazón, previenen el cáncer y benefician la circulación.
- Cebolla: aporta vitaminas C que es un poderoso antioxidante y potasio que ayuda a regular los valores de presión arterial.

**Porciones:** 4

**Ingredientes:**  
Milanesa: 1/2 de pollo, 1 zanahoria grande, 1 batata chica, 1 papa chica con cascara, 350 gr de calabaza o zapallo seco, 1 morrón mediano, 1 cebolla mediana, 4 cucharadas de aceite. Caldo de verduras: 1 litro.

**Preparación:**  
Hervir la piel del pollo, cortar en cubos y cocinar en una cazuela.  
Agregar las verduras cortadas en cubos e incorporar caldo preferentemente queso. Cocinar 30 minutos a fuego medio a hasta que estén bien cocidas.  
Condimentar a gusto con hierbas y especias.

**www.msal.gov.ar/ent • argentinasaludable@msal.gov.ar**

# Campaña anti tabaco "Si No Fumas #SosVos"



## 2.2.2 Regulación - Acuerdos



### Menos Sal, Más Vida

- Acuerdos **voluntarios** con la industria para la **reducción progresiva del contenido de sodio** de los alimentos procesados metas de reducción entre 5%-15% a 2 años
  - numero muy importante de empresas y cámaras adhirieron al acuerdo para varios productos alimentarios de consumo masivo.
  - Sistema de monitorio de cumplimiento de los acuerdos
  - Reducción **de un 25% de la sal en pan artesanal** en 8.000 panaderías
- Promoción de la Legislatura Nacional, Provincial y Municipal para reducir el consumo en bares y restaurantes



**LEY NACIONAL PROMOCION DE LA REGULACION DEL CONSUMO DE SODIO EN LA POBLACION. # 26905. APROBADO 13 de nov 2013(\*).**

[\\*http://www.senado.gov.ar/parlamentario/parlamentaria/avanzada](http://www.senado.gov.ar/parlamentario/parlamentaria/avanzada)

## Progresión de los Convenios y adhesiones


  
 menos sal  
 más *Vida*



119

113



274

73

En las panaderías....

## ¿ SABÍAS QUE EL PAN CON MENOS SAL MANTIENE SU SABOR Y ADEMÁS MEJORA TU SALUD ?

DISMINUIR EL CONSUMO DIARIO DE SAL REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS Y DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES TANTO EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN COMO CON PRESIÓN ARTERIAL NORMAL



menos sal más *Vida*

#### ESTA PANADERÍA:

- Reduce el contenido de sal en la elaboración de pan.
- Te ofrece pan sin sal.

#### MENOS SAL MÁS VIDA:

- Cocinar sin sal. Reemplazar por perejil, tomillo, etc.
- Evitar el uso del salero en la mesa.
- Elegir alimentos y bebidas con menor contenido de sodio.



Más de 9.000  
panaderías  
adheridas con un  
25% de reducción  
de sal



### RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE PAN

PARA LA ELABORACIÓN DEL PAN UTILIZAR HASTA 750 G. DE SAL POR CADA BOLSA DE 50 KG. DE HARINA.

- PARA LA ELABORACIÓN DEL PAN SIN SAL: NO AÑADIR SAL A LA PREPARACIÓN. USAR CONDIMENTOS NATURALES PARA SABORIZAR (PIMENTA, AJO, CEBOLLA, AJÍ, ETC.)
- CONTROLAR LA FECHA DE VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS ANTES DE USARLOS.
- MANTENER EN HELADERA LOS ALIMENTOS PERECEDEROS (LECHE, MANTECAS, CREMAS, ETC.)

#### IMPORTANTE

- LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN: DESPUÉS DE IR AL BAÑO, ANTES DE ENTRAR A LA CUADRA, LUEGO DE MANIPULAR DESPERDICIOS, DESPUÉS DE TOCAR ALIMENTOS FRESCOS (HUEVOS, POR EJEMPLO).
- MANTENER EL LUGAR, MAQUINARIAS Y UTENSILIOS DE TRABAJO LIMPIOS. DESINFECTARLOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA ELABORACIÓN.
- USAR LA ROPA DE TRABAJO ADECUADA Y LIMPIA: DELANTALES, CORROS, COFIAS.
- SI ESTÁ RESFRIADO O CON ENFERMEDAD INFECTOCONTAGIOSA NO ASISTA AL ÁREA DE ELABORACIÓN.



www.falpa.org.ar www.inti.gov.ar www.msaj.gov.ar

# Regulaciones para reducir el consumo de sal



**LEYES**

---

**ALIMENTOS**  
Ley 26.905  
Consumo de sodio. Valores Máximos.  
Sancionada: Noviembre 13 de 2013  
Promulgada de Hecho: Diciembre 6 de 2013

---

El Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina reunidos en Congreso, etc. sancionan con fuerza de Ley:

**ARTICULO 1°** — El objeto de la presente ley es promover la reducción del consumo de sodio en la población.

1. Eliminación saleros de la mesa
2. oferta de sal reducida en sodio o sin sodio
3. Incorporación de leyenda en los menús
4. Oferta de sal en sobres < a 0.5 gramos
- 5 .Oferta menús sin sal agregada

**Ley Nac. N° 26.905** Provincias adheridas: Córdoba, Corrientes, Río Negro y Tucumán  
 En proceso de adhesión: Buenos Aires, Chaco, Jujuy, La Pampa, Mendoza, Santa Fe y Salta

Normativa Provincial	Proyectos	Leyes
Buenos Aires		X
Córdoba		X
Corrientes	X	
Entre Ríos	X	
Jujuy		X
La Pampa	X	
Santa Fe	X	
San Juan	X	
Tucumán	X	
Río Negro		X
Santa cruz		X
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

Ordenanzas municipales	
Buenos Aires	Pueyrredon
	C. de Patagones
	Pilar
Catamarca	S.F.V. Catamarca
Chubut	Trelew
Córdoba	J. María, Villa María
La Pampa	Santa Rosa
Mendoza	Mendoza
Misiones	Posadas
Río Negro	San Antonio
T. del Fuego	Rio Grande
Tucumán	S. M. Tucumán
San Luis	San Luis
Salta	Salta
Santa Fe	Santa Fe
<b>Total</b>	<b>17</b>



## Acciones de Concientización a la población

- Estrategias comunicacionales
- Capacitaciones Presenciales y virtuales para consumidores y ONG s
- Difusión en los medios
- Gacetillas de prensa
- Boletines periódicos
- Materiales gráficos



## Reunión Cumbre ONU, Mayo 2014

# Argentina presentó resultados de estrategia para la reducción del consumo de sal ante directora de OMS

Viernes, 11 de Julio de 2014 14:05



Fue en el marco del evento paralelo a la reunión de alto nivel convocada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para evaluar los avances en medidas de prevención y control de enfermedades no transmisibles, que se celebra en New York.



Argentina, Brasil, Canadá y Barbados expusieron sus avances en materia de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, durante un evento paralelo a la reunión de alto nivel convocada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en Nueva York, donde las máximas autoridades sanitarias del mundo se encuentran evaluando los avances en medidas de prevención y control de enfermedades no transmisibles, informó hoy la cartera sanitaria nacional.

Con la presencia de la Directora General de la Organización Mundial de la Salud, Margaret Chan, y la directora de la Organización Panamericana de la Salud, Carissa Etienne,

funcionarios argentinos participaron del encuentro organizado por la OPS denominado "Menos sal, una mejor salud. Avances regionales en la lucha contra la hipertensión".



Temas de  
salud

Datos y  
estadísticas

Centro de  
prensa

Publicaciones Países

Programas y  
proyectos

Acerca de  
la OMS

Busc

## El lema de la Argentina: «Menos sal, más vida»

Septiembre de 2014

«Menos sal, más vida» es más que un lema: representa la respuesta conjunta del Gobierno y del sector privado de la Argentina para reducir el contenido en sodio de los alimentos y, de este modo, salvar vidas.



 Compartir

 Imprimir

### Enlaces conexos

#### Vídeo

-Sal +Vida: 

#### Publicaciones

Intervenciones eficaces en materia de régimen alimentario y actividad física 

#### Más recursos

Argentina firma acuerdos con seis empresas para reducir la sal en más de 40 productos 

Argentina avanza en la prevención de enfermedades no transmisibles 

Página del Ministerio de Salud de la Argentina - Dirección de promoción de la salud y control de ENT 

## Estructura de la Ley N° 26.905

Art.	Tema	Ley N° 26.905
1	Objeto	Promover la reducción del consumo de sodio en la población
2	Autoridad de aplicación	Ministerio de Salud de la Nación
3	Valores Máximo de Sodio por Grupo	Aprueba Anexo I con valores máximos que deberán regir dentro 12 los meses de aprobada
		La autoridad de aplicación a partir del plazo 24 meses de entrada en vigencia puede fijar periódicamente la progresiva disminución de valores Anexo I
4	Valores Máx. Peq. y Med. Emp.	Las pequeñas y medianas empresas reguladas por Ley N° 24. 467 tienen un plazo de 18 meses para cumplir con los valores máximos establecidos en el Anexo I
5	Funciones	Determina las funciones de la autoridad de aplicación
6	Comercialización y publicidad	Los productores e importadores de productos alimenticios para comercialización y publicidad deben dar cumplimiento a la ley
7	Adecuación C.A.A.	Adecuación del Cod. Alimentario Argentino a lo establecido en esta ley
8	Infracciones	Conductas que se consideran infracciones
9	Sanciones	Sanciones que se pueden aplicar
10	Proced. Administ.	Adecuación de los procedimientos administrativos correspondientes
11	Adhesión	Invitación a adherir a la C.A.B.A. y Provincias
12	De forma	Comunicación al Poder Ejecutivo

# 2.2.2 Regulación - Acuerdos

ARGENTINA  
2010 - 2014  
LIBRE DE GRASAS TRANS

## Argentina 2014, Libre de Grasas Trans

Modificación del Código Alimentario Argentino (Dic. 2010): a fin de eliminar de la industria de alimentos las grasas trans.

Modificación del artículo N 155 tris, del capítulo III por Resolución conjunta del Ministerio de Salud y el Ministerio de Agricultura (99/10 y 800/10CAA)

INICIATIVA  
"AMÉRICA LIBRE DE GRASAS TRANS"

Comisión de Trabajo en Argentina

Guía  
de recomendaciones  
para la pequeña  
y mediana industria

ARGENTINA  
2010 - 2014  
LIBRE DE GRASAS TRANS



DICIEMBRE DE 2014

Ministerio de  
Agricultura, Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación

ANMAT  
Administración Nacional de Alimentos,  
Ginecología y Toxicología

Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación

¿Por qué es necesario disminuir el consumo de alimentos con GRASAS TRANS?

• SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS.  
• PUEDEN ESTAR PRESENTES EN ALGUNOS PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN Y COXINEL, AMASADOS DE PASTELERÍA, GALLETERÍA, ASAJADES, ENTRE OTROS.  
• POR ESO ES IMPORTANTE LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.

¿Qué son las Grasas Trans?  
Son grasas que aparecen durante la hidrogenación parcial cuando se convierten las grasas líquidas en grasas sólidas.

¿Qué efectos tienen en el organismo?  
Las grasas trans elevan el colesterol malo (LDL), o la vez que disminuye el colesterol bueno (HDL), aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**RECOMENDACIONES**  
• Al seleccionar alimentos, revisar la información nutricional y elegir aquellos que tengan menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Para mayor información:  
[www.msal.gov.ar/argentina\\_saludable](http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable)

¿Cómo identificarlas en los rotulos?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CANTIDAD PORCIÓN	%*	CANTIDAD PORCIÓN	%*
GRASAS TRANS	10g	20%	10g	20%
GRASAS SATURADAS	10g	20%	10g	20%
GRASAS MONOSATURADAS	10g	20%	10g	20%
GRASAS POLISATURADAS	10g	20%	10g	20%

\* El % de grasas trans debe ser menor al 1% en los alimentos que se consumen en porciones pequeñas y menor al 5% en los alimentos que se consumen en porciones grandes.

Busque en la lista de ingredientes las palabras "parcialmente hidrogenado" para detectarlos.

"COMER CON MODERACIÓN ALIMENTOS VARIADOS ES BUENO PARA VIVIR CON SALUD"

Ministerio de Desarrollo Social Presidencia de la Nación | Ministerio de Salud Presidencia de la Nación | Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca Presidencia de la Nación

## 2.2.2 Regulación - Acuerdos



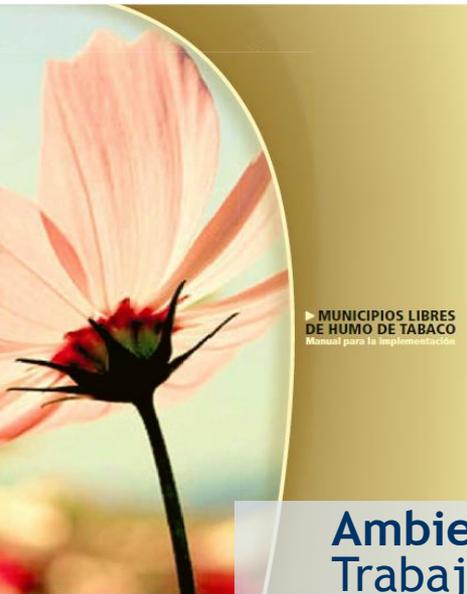
### Ley 26.687 de regulación de publicidad, promoción y patrocinio de productos elaborados con tabaco

- Ambientes 100% libres de humo
- Restricción de la publicidad , promoción y patrocinio
- Restringe sitios de venta
- Regula empaquetado y rotulo de los cigarrillos



Registro nacional de infracciones.  
Sistema de denuncias y sanciones  
Comisión Nacional de Control de tabaco (RM 917/2013)  
Fortalecimiento de la 0800  
RM 425/14 nuevas advertencias sanitarias  
RM 494/14 régimen de fiscalización de denuncias  
Banco de legislación de tabaco de MERCOSUR

## 2.2.3 Entornos Saludables



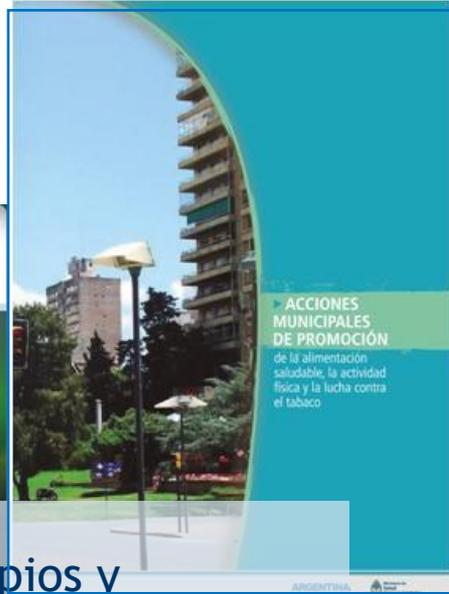
MUNICIPIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

Manual para la implementación



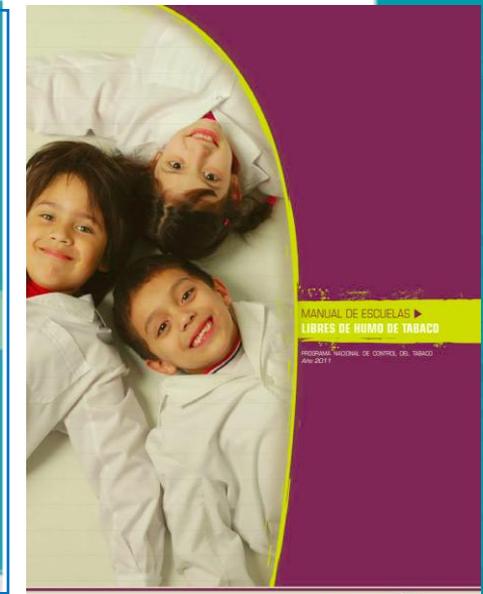
amiento  
melos  
amiento  
melos  
icación  
apocio  
toides

1/2  
SERIES  
04  
REPET.



ACCIONES MUNICIPALES DE PROMOCIÓN

de la alimentación saludable, la actividad física y la lucha contra el tabaco

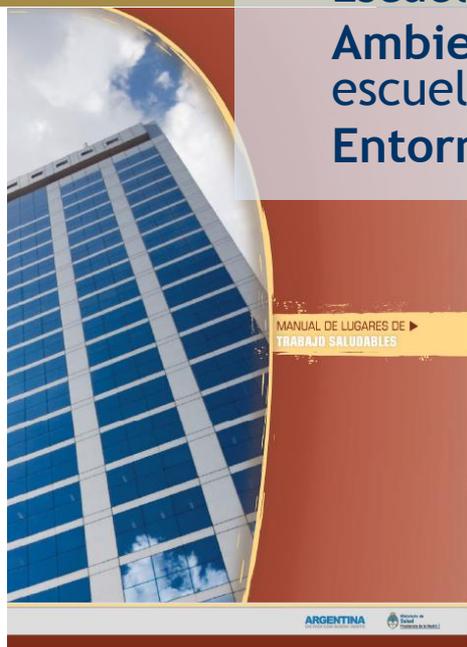


MANUAL DE ESCUELAS LIBRES DE HUMO DE TABACO

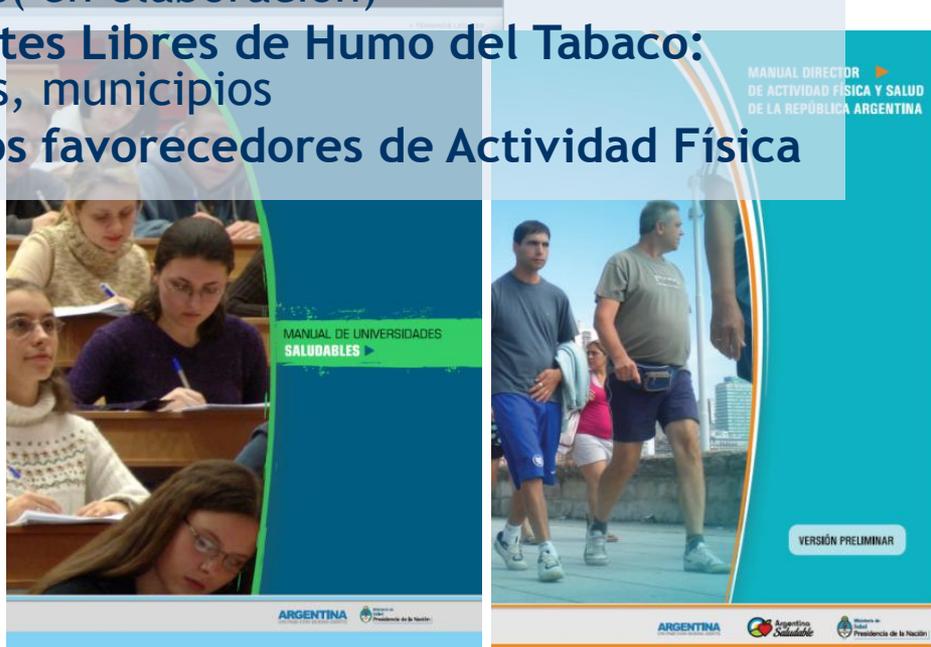
PROGRAMA NACIONAL DE CONTROL DEL TABACO 2010-2011

Ambientes Saludables: Trabajo, Universidades, Municipios y Escuelas( en elaboración)

Ambientes Libres de Humo del Tabaco: escuelas, municipios Entornos favorecedores de Actividad Física



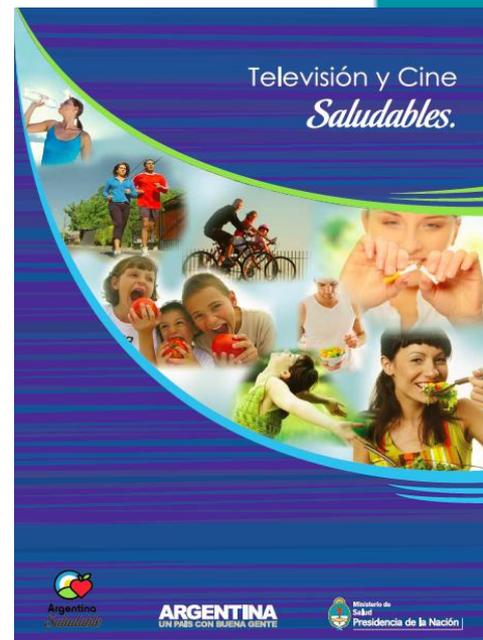
MANUAL DE LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES



MANUAL DIRECTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

MANUAL DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

VERSIÓN PRELIMINAR



Television y Cine *Saludables.*



ARGENTINA UN PAIS CON BUENA GENTE



# Escuelas saludables

- PROSANE
- Desarrollo de criterios para kioscos saludables

A graphic for the 'Manos a la Obra' competition. It features a large white hand with a pink number '2' on it, surrounded by various school supplies like books, a laptop, a globe, and a flower. The text 'Jóvenes.' is written across the hand. The competition title is 'CONCURSO DE ESCUELAS MANOS A LA OBRA'.

**1º CONCURSO NACIONAL DE ESCUELAS SALUDABLES "MANOS A LA OBRA"**

**¿Quiénes participan?**  
Alumnos de 5º, 6º grado de EPB y 1º año de ESB; 5º, 6º y 7º grado de EGB de escuelas públicas y privadas de todo el país.

**¿Cómo participo?**  
Las escuelas podrán participar en uno, dos o los tres concursos. Los alumnos se deben organizar en grupos de hasta cuatro integrantes con un docente responsable.

**1. CONCURSO NACIONAL DE AFICHES "AMBIENTES LIBRES DE HUMO"**

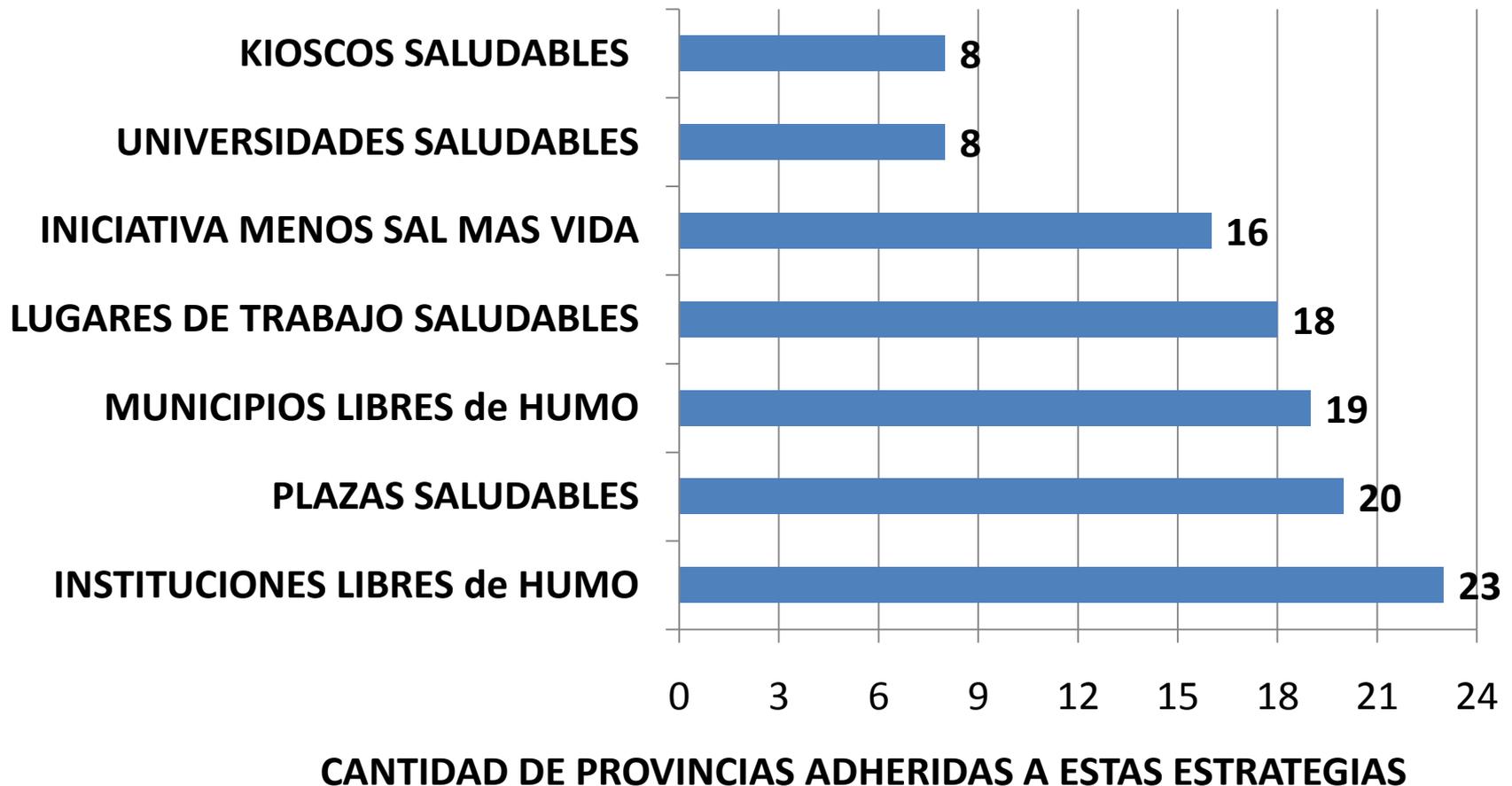
**2. CONCURSO NACIONAL DE AFICHES "KIOSCOS SALUDABLES"**

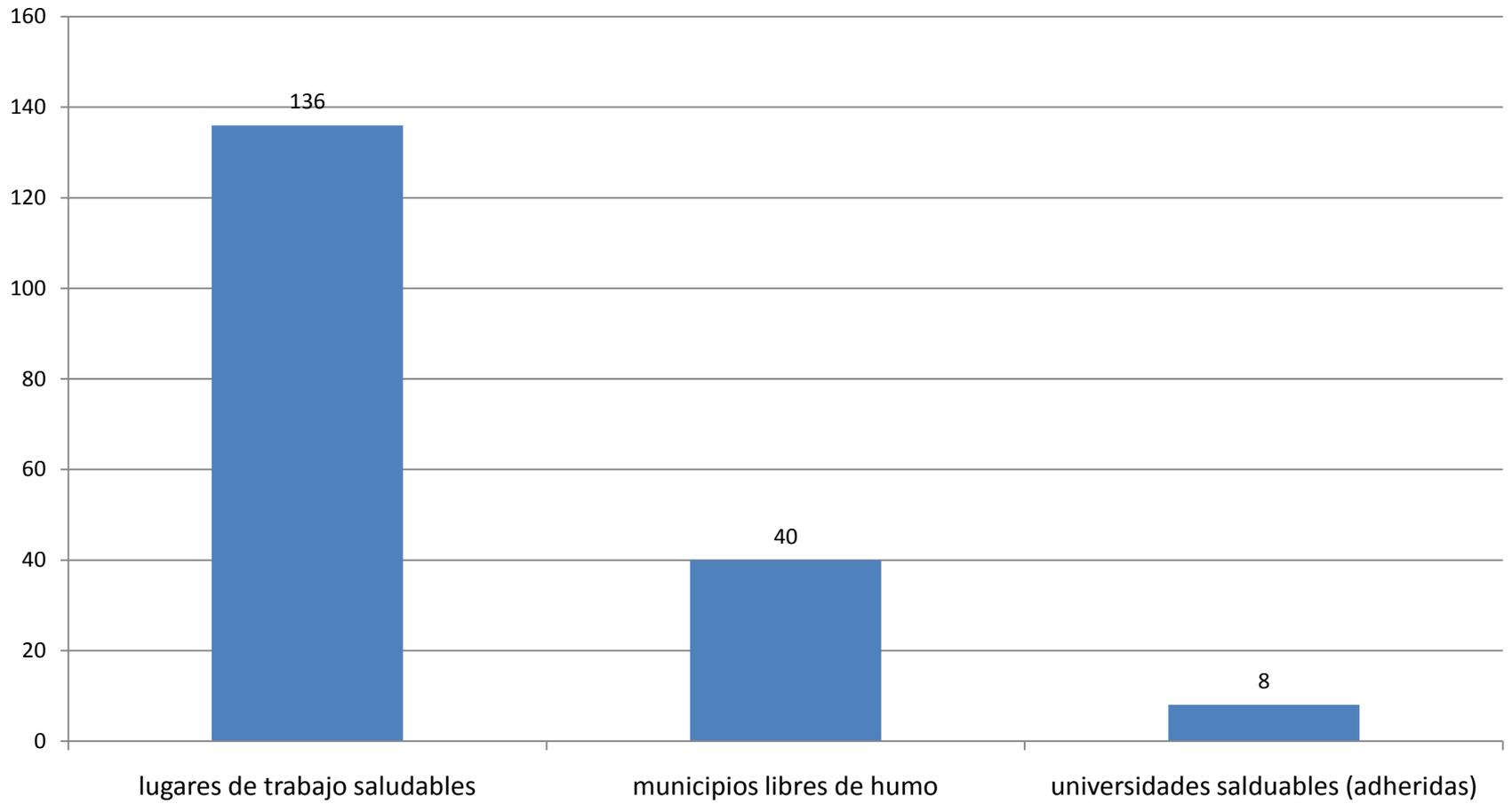
**3. CONCURSO NACIONAL "JUEGOS PARA TODOS"**

Bases y condiciones en [www.msal.gov.ar/ent](http://www.msal.gov.ar/ent)  
[argentinaasaludable@msal.gov.ar](mailto:argentinaasaludable@msal.gov.ar)

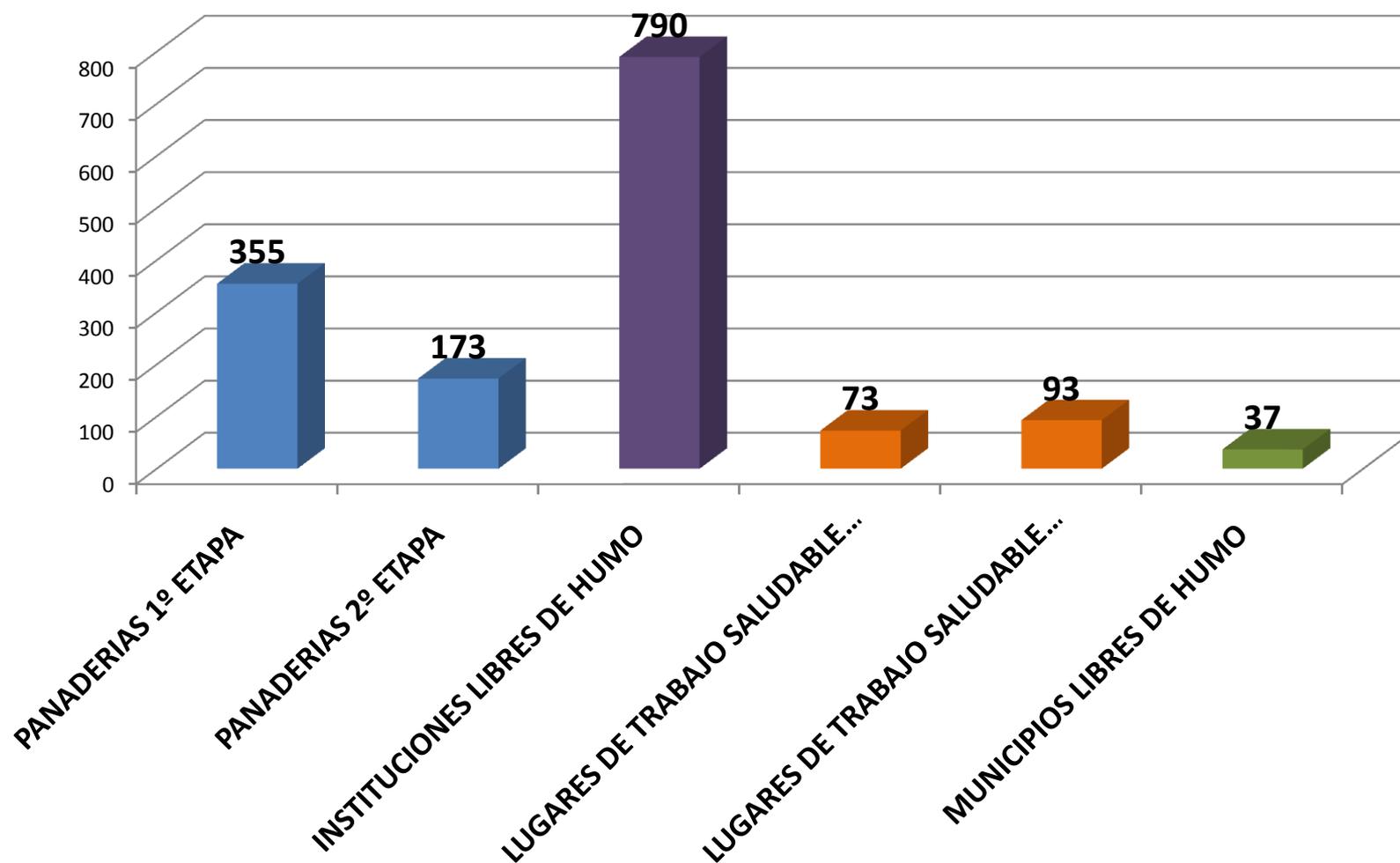
Argentina Saludable ARGENTINA NOS INCLUYE Ministerio de Salud Presidencia de la Nación

# Estrategias provinciales: entornos saludables





## Implementación de actividades de promoción a nivel provincial totales



# Resumen de las principales acciones y logros en promoción de la salud.

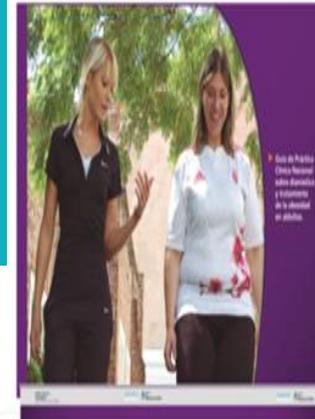
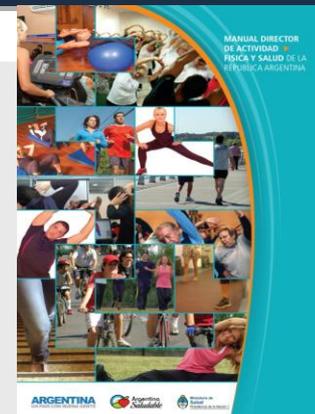
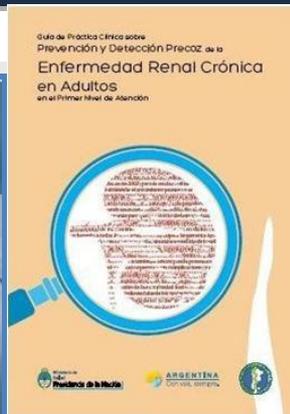
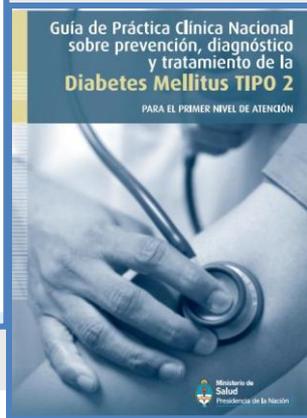
- Descenso del consumo de tabaco y de la exposición al Humo de tabaco Ajeno (HTA)
- Descenso del consumo de sal
- Certificación de instituciones y municipios libres de humo
- Certificación de lugares de trabajo saludables; en colaboración con el Ministerio de Trabajo de la Nación
- Implementación de Acciones Municipales de promoción de la alimentación, la actividad física y lucha contra el tabaco”.
- Nuevas advertencias sanitarias para los paquetes de cigarrillos
- Avances en el desarrollo de escuelas saludables
- Desarrollo de una estrategia de comunicación para tabaquismo por redes sociales

# Próximos pasos y desafíos futuros en promoción

- Desarrollo de Estrategias de comunicación masivas sobre consumo de sal, frutas y verduras, obesidad.
- Incremento de las capacidades para fiscalizar las acciones de promoción: monitoreo de sodio y grasas trans (INAL)
- Necesidad de regulación de aspectos relacionados con los alimentos y bebidas (rotulado, publicidad) para hacer frente a la epidemia de obesidad
- Reglamentación y Adhesión provincial a la ley nacional de promoción de la reducción del consumo de sal
- Desarrollar mayor evidencia local que permite llevar a cabo estrategias para disminuir el consumo de bebidas azucaradas e incrementar el consumo de Fy V

# 2.4 Reorientación de los Servicios de Salud: APOYO A LA TOMA DE DECISIONES

## Desarrollo de Guías de Práctica Clínica



### Materiales en elaboración:

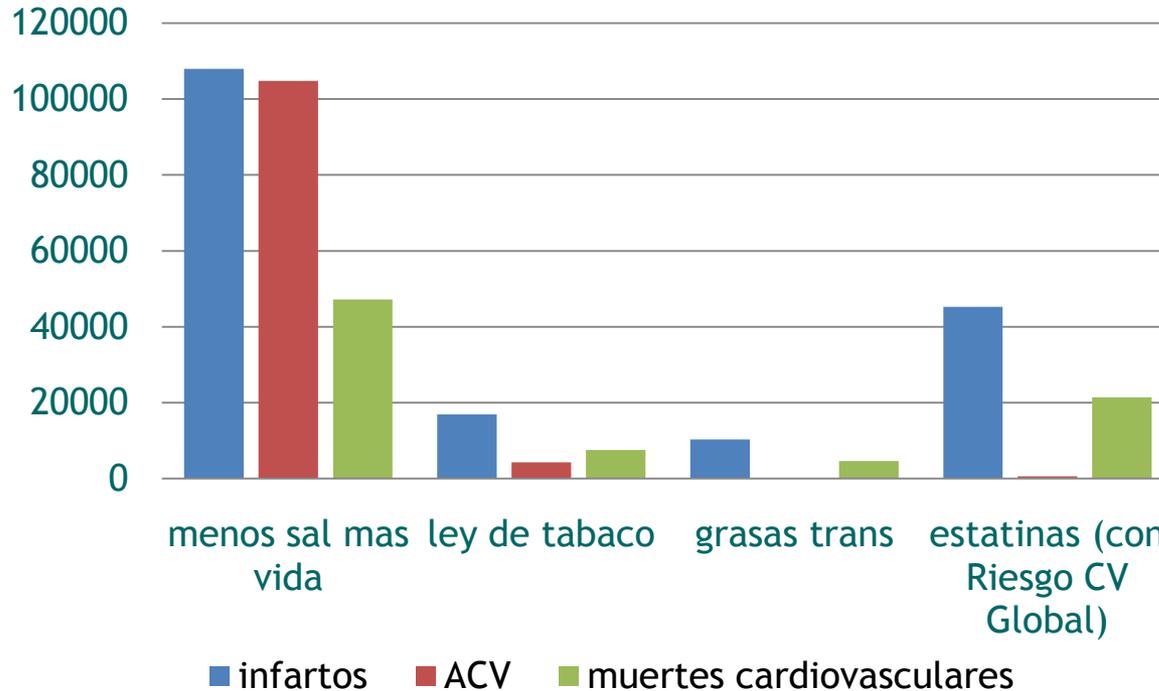
- GPC NACIONAL DE EPOC
- ACV-IAM
- Manual integrador con las recomendaciones de las Guías y consejos de buena práctica.
- Actualización de las “Guías alimentarias para la población Argentina”: Mensajes y gráfica. Documento técnico.



# RESULTADOS ESPERADOS



## Estimación de eventos evitados con algunas de las estrategias de llevadas a cabo(\*)



**Ahorro neto de US\$ 3765 millones en 10 años**  
**Beneficios para toda la población, independientemente de la edad y el sexo**

(\*)Acumulados al año 2020

Ferrante D, Konfino J, Mejía R, Coxson P, Moran A, Goldman L, Pérez-Stable EJ.  
 [The cost-utility ratio of reducing salt intake and its impact on the incidence of cardiovascular disease in Argentina].  
 Rev Panam Salud Publica. 2012 Oct;32(4):274-80.

### 3. Reflexiones finales :

- Hemos podido avanzar en forma sustantiva en la prevención y control de las ECNT en nuestro país en los últimos años y tenemos logros importantes con diferencias considerables en las distintas temáticas y en las distintas jurisdicciones.
- Se requiere consolidar los logros y avanzar en las diferentes líneas (capacidad institucional, promoción, vigilancia y reorientación de los servicios de salud)
- Contamos con algunos resultados alentadores en promoción de la salud en relación a algunas temáticas
- El gran desafío es generar políticas públicas más eficientes para luchar contra la obesidad que sigue en aumento.
- Las nuevas leyes y normas regulatorias nos brindan escenarios y herramientas que tenemos que capitalizar y nos genera el desafío de avanzar en la fiscalización y el cumplimiento de las nuevas normas

Muchas gracias

**ARGENTINA  
NOS INCLUYE**



Ministerio de  
**Salud**  
Presidencia de la Nación