



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

OPS SANDRA MILENA
LEGUIZAMÓN

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

¡Mujer!

"Solo usted
tiene control
sobre su cuerpo
y su salud"

Recuerde el
autocuidado,
le ayudará a
disminuir sus
molestias.



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 040
MAYO 28 DE
2019

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud y el Grupo de Salud pública, se une a la celebración del día internacional de acción por la salud de las mujeres, bajo el lema **"Hoy empiezo por mí, la salud es mi derecho"** creado por la Secretaría Distrital de la Mujer y la Secretaría de Salud.

¿POR QUÉ SE CELEBRA ESTE DÍA?

El Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer tuvo su origen el 28 de mayo de 1987, en la reunión de integrantes de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Sexuales y Reproductivos, realizada al terminar el V Encuentro Internacional sobre Salud de la Mujer, llevado a cabo en Costa Rica, con el fin de abordar las diversas causas de enfermedad y muerte que enfrentan las mujeres.

La Secretaría Distrital de la Mujer, reivindica el derecho de las mujeres a gozar de una salud plena, concepto que trasciende la ausencia de enfermedad y se refiere al "disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social" como lo sostiene la Organización Mundial de la Salud.



¿QUÉ ASPECTOS IMPLICAN EL DERECHO A LA SALUD PLENA DE LAS MUJERES?

- ☒ Reconocer el cuerpo de la mujer como centro de derechos, autonomía, libertad y dignidad.
- ☒ Garantizar a todas las mujeres el acceso, oportunidad y calidad de los servicios en salud, en la vida de todas sin discriminación alguna.
- ☒ Reconocer la labor de las mujeres en el cuidado de la salud, con el propósito de evitar las desigualdades.
- ☒ Gozar de salud integral a lo largo de todo su ciclo vital es un derecho humano universal consagrado por el sistema internacional de derechos humanos.
- ☒ Acceder a los recursos para vivir una vida digna, con igualdad de oportunidades, exenta de violencias.
- ☒ Perseverar en el progreso y en el acceso a la salud reproductiva y sexual de las mujeres, desde toda la sociedad y sus instituciones.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Adolescente



12 a 17 años

- ✓ Asistiendo a consulta de medicina general y odontología mínimo una vez al año
- ✓ Solicitando un tamizaje para anemia (hemoglobina y hematocrito), una vez entre los 12 y los 17 años
- ✓ Solicitando la vacuna de toxoide tetánico desde los 15 años

Juventud



18– 28 años

- ✓ Asistiendo anualmente a medicina general y odontología
- ✓ Solicitando un tamizaje de riesgo cardiovascular
- ✓ Solicitando la vacuna de toxoide tetánico

Adultez



29—59 años

- ✓ Asistiendo a medicina general, odontología y ginecología una vez al año
- ✓ Solicitando tamizaje para cáncer de mama (mamografía), cada 2 años después de los 50
- ✓ Realizándose un examen clínico de mama a partir de los 40 años

Vejez



60 años y más

- ✓ Asistiendo a medicina general y odontología
- ✓ Solicitando mamografía cada 2 años hasta los 69 años

Tenga en cuenta las consecuencias en salud al no cuidarse:

- ✓ Incremento de los estados de ansiedad o depresión.
- ✓ Problemas cardiovasculares (hipertensión arterial, enfermedad coronaria, entre otros).

Recomendaciones para todos los momentos de curso de vida :

- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Actividad física regular
- ✓ Disminuir el uso de cigarrillo, alcohol u otras sustancias



**Hoy empiezo por mí,
¡La salud es mi derecho!**

Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

