



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 047
AGOSTO – 25 DE
2020

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. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud

CN. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Supervisora Técnica
Contrato DIGSA HOMIL
2020

PD. KATHERINE MONTENEGRO
Comunicaciones Estratégicas
DIGSA



DÍA NACIONAL DEL SALUBRISTA

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

La Dirección General de Sanidad Militar, desde la Subdirección de Salud, se une a la conmemoración del Día Nacional del Salubrista.

¿POR QUÉ SE CELEBRA ESTE DÍA?

En Colombia desde el 25 de agosto de 2018 se celebra el Día Nacional del Salubrista; esto debido a que el 25 de agosto de 1987 fue asesinado Héctor Abad Gómez, reconocido como activista por los Derechos Humanos y como médico especialista en salud pública, dedicó su vida a desarrollar proyectos para mejorar la salud en Colombia. Fue el impulsor del servicio social obligatorio para los médicos, del servicio de promotores rurales de salud y participó en las primeras campañas masivas de vacunación en el país; además fue catedrático y fundador de la Escuela Nacional de Salud Pública en Antioquia. (Fuente: OPS)



Foto: El Espectador

2020: EL AÑO DE LA SALUD PÚBLICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al COVID-19 como pandemia, causada por el nuevo Coronavirus SARS-Cov2.



Inició con algunos casos en Wuhan (China), los cuales fueron multiplicándose a gran velocidad, y solo en un mes se contaban miles de enfermos en unas zonas aparentemente definidas en la China. Posteriormente, se propagó exponencialmente, superando fronteras, continentes, razas, ideologías en todo el Mundo.

De un momento a otro, el tema fundamental de conversación en todo tipo de escenarios, fue la Salud Pública. Los dirigentes de las Naciones empezaron a tomar decisiones para salvaguardar la salud de sus pueblos, dejando de lado la economía, la política y los conflictos. Ahora el reto es empoderar a las personas para mitigar el riesgo al contagio.

“LA SALUD PÚBLICA ES EL CONJUNTO DE ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN PARA PRESERVAR LA SALUD Y ACTUAR ANTE LA ENFERMEDAD DE LOS INDIVIDUOS Y EN LAS POBLACIONES”

Revisando un poco la historia, **el tapabocas** fue un descubrimiento chino. Sus primeros orígenes datan de la dinastía Zhou occidental, (1122 a 771 A.C.), ya que los chinos conocían los efectos producidos por fluidos de la boca y la nariz y en señal de respeto al hablar movían de lado la cabeza intentando no contaminar a otras personas. Pero hasta principios del siglo XIII, los tapabocas o mascarillas empezaron a ser usados, al estilo de pañuelos de seda para cubrir nariz y boca.

En 1910, se desató una plaga de neumonía en China. Su origen fue en la región rusa del lago Baikal, y se extendió rápidamente hasta llegar a otras provincias. Como conclusiones de las investigaciones, en cuanto a la ruta de transmisión de la peste neumónica, **se evidenció que se transmitía por medio de gotas de saliva penetrando por la nariz**, es ahí cuando el Gobierno chino ordenó el uso obligatorio del tapabocas.

Hasta finales del siglo XIX, el patólogo alemán Ledersch recomendó por primera vez, a los médicos y enfermeras **usar tapabocas para prevenir el contagio de infecciones**.

Con la gripe española, a principios del siglo XX se registraron alrededor de 50 millones de personas fallecidas en el mundo, y fue en ese entonces, cuando muchos gobiernos del mundo ordenaron el uso de tapabocas, como **forma de enfrentar la propagación del virus**.

Foto: pandemia de la gripe española, ocurrida entre 1918 y 1920.

Foto: Getty Images



Actualmente, el uso masivo del tapabocas en las poblaciones, es la imagen mundial de la Pandemia en la historia.

Fuente: El Tiempo — MinSalud

RECUERDA QUE EL USO DEL TAPABOCAS PUEDE REDUCIR LA VELOCIDAD DE CONTAGIO POR COVID-19. ¡PROTÉGETE!



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



En tiempos de Pandemia es fundamental **conservar hábitos de higiene personal como el lavado frecuente de manos, el distanciamiento social, el propender por la alimentación balanceada y mantener el ejercicio físico acorde a las posibilidades de cada persona**; esto sin dejar de lado aspectos lúdicos y de esparcimiento en la medida de las posibilidades en el aislamiento inteligente, procurando manejar el tiempo laboral, el estrés y el descanso. Además es prioritario actuar con conciencia colectiva para evitar riesgos personales que se puedan generar por descuido, para no afectar a otras personas.

El término **“autocuidado”** se aplica a nivel individual y colectivo; es una decisión de vida, en la cual las personas, familias y la sociedad en general, actúan de tal forma que mantienen o mejoran su estado de salud sin necesidad de tener ayuda de profesionales de la salud.

Una de las grandes expectativas en estos tiempos, es la vacuna para el COVID-19, en espera de que sea segura y efectiva. Sin embargo, así haya o no vacuna, las medidas preventivas ahora instauradas van a perdurar, ya que esta es la nueva normalidad. Es verdad que la vacuna pondrá límites a la propagación del Coronavirus, pero estas medidas básicas que ya se han instaurado: distanciamiento físico, uso de tapabocas y lavado de manos, **son muy efectivas y pueden permanecer por los próximos años.**

Por tanto, no se trata de esperar a que una vacuna actúe de forma milagrosa para devolvernos rápidamente a la normalidad del pasado; se debe aprender a convivir con la realidad de este año en adelante, **con la mejor actitud para sobrellevar la situación y adaptar la vida**, sin crear falsas expectativas.

Es por ello que es fundamental la salud mental, y ahora en psicología se habla de la **“ética del cuidado”**, la cual no sólo incluye aspectos materiales como son comida, abrigo e higiene, sino también inmateriales como el **afecto, contención, escucha y empatía**; esto como parte fundamental de la constitución y mantención de nuestras vidas. De esta manera, nos impulsa a “mantener una red de interdependencia de cuidados que sostiene nuestras vidas y en estos momentos de tanta vulnerabilidad e incertidumbre, nos permite tomar cuidado del otro y también, de nosotros mismos”. Entonces, a parte de que nos cuidamos nosotros mismos, se puede ayudar a otros, es decir, hacer una llamada, enviar un mensaje positivo, hacer algo bueno por alguien, **por pequeño que esto sea, ¡vale la pena!**

Fuente: MinSalud.co— RCInet.ca — MinSalud.cl



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

