



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

PS. ANACENEHT PALA-
DINES

PD. KATHERINE MONTE-
NEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 010
MARZO 08 DE
2019

¿ QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE AMBIENTAL?

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud -Salud Ambiental, busca concientizar a sus usuarios sobre la contaminación del aire ambiental; sus causas, los efectos en salud y las medidas preventivas que se deben tener en cuenta, con el fin de mitigar la contaminación de este y que se tomen medidas de emergencia como la que acontece en la Ciudad de Medellín y Bogotá actualmente.



¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE AMBIENTAL?

Es la presencia en el aire de gases tóxicos, CO, material particulado u otros, que afectan el normal desarrollo de plantas, animales y que afectan negativamente la salud de los humanos.

¿POR QUÉ SE GENERA?

Los procesos físico-químicos que se producen en la atmósfera, la meteorología y el relieve terrestre condicionan enormemente los procesos de dispersión y transporte de estos contaminantes, por lo que a condiciones adversas en el clima, estos contaminantes no se dispersan, se quedan en la atmósfera.

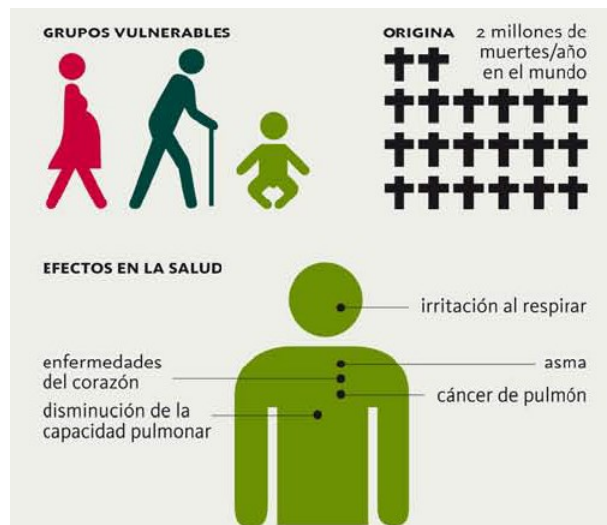


Fuente: contaminación atmosférica y salud—Mónica Montiel

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”



RIESGOS QUE OCASIONA A LA SALUD



Los riesgos y efectos en la salud no están distribuidos equitativamente en la población. Las personas con enfermedades previas, los niños menores de cinco años y los adultos entre 50 y 75 años de edad son los más afectados. Según la Organización Mundial de la Salud:

- ☒ 36% de las muertes por cáncer de pulmón.
- ☒ 35% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- ☒ 34% de los accidentes cerebrovasculares.
- ☒ 27% de las cardiopatías isquémicas .

¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR?

- ☒ Cambios en la dieta, incluyendo el aumento del consumo de alimentos a base de plantas y la reducción en el consumo de carnes rojas y procesadas, tienen beneficios inmediatos para la salud, mientras que disminuyen la demanda de productos pecuarios asociados a las emisiones de metano.
- ☒ Utilización de ciclorutas también pueden tener beneficios inmediatos para la salud al promover viajes activos, reducir los niveles de contaminación atmosférica y ruido y reducir el tráfico, proporcionando además reducciones sustanciales en las emisiones de CO₂.



TENGA EN CUENTA ANTE MEDIDAS DE EMERGENCIA

-  Consultar al médico oportunamente si identifica signos de alarma: tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.
-  Otra medida de prevención es que los ciclistas utilicen tapabocas N95.
-  Acatar las medidas que tome la autoridad local, como el pico y placa los fines de semana y demás restricciones.
-  Si presenta dichos síntomas, acuda al Establecimiento de Sanidad Militar más cercano de acuerdo a la zona de influencia.

Recomendaciones para prevenir infecciones respiratorias por contaminación del aire en Bogotá

ZONAS DE ALERTA AMARILLA

- 1 Quienes tienen enfermedades como HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ASMA O EPOC** deben limitar la actividad física al aire libre.
- 2 Consulte al médico si identifica signos de alarma:** tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- 3 Lávese las manos con agua y jabón** varias veces al día y evite los cambios bruscos de temperatura.
- 4 Limpie con paños humedecidos** la acumulación de polvo en los espacios y el mobiliario de su vivienda.
- 5 Lave los utensilios de cocina antes de usarlos** y las frutas y verduras antes de consumirlas.
- 6 Limpie y desinfecte** los utensilios y juguetes de los niños.

ZONAS DE ALERTA NARANJA

- 1 NO** Realice actividad física al aire libre.
- 2 Si presenta dificultades respiratorias** asista de inmediato al médico.
- 3 Intensifique las medidas de aseo del hogar,** la higiene y el lavado de manos.
- 4 LAS PERSONAS EN ALTO RIESGO** deben utilizar tapabocas N95 en espacios abiertos.
- 5** Restrinja el uso de automotores y evite el consumo de tabaco.
- 6 NO** exponga a los niños menores de 2 años al aire libre.
- 7 Los niños** mayores de 3 años deben usar tapabocas al salir a la calle.
- 8** Use suero fisiológico o solución salina normal tibia para la fístula nasal mínima tres veces al día.

CONSULTE INMEDIATAMENTE AL MÉDICO SI UN MENOR DE 5 AÑOS PRESENTA:

- Decaimiento a pesar de no tener fiebre.
- Permanece somnoliento o irritable.
- Respira rápidamente, le silba el pecho o se le hunden las costillas.
- Tiene fiebre persistente difícil de controlar o durante más de tres días.
- No come nada o vomita todo lo que ingiere.
- Tiene ataques o convulsiones o cambios de coloración en los labios y la piel.

Los adultos mayores de 60 años deben evitar salir a la calle en horas pico, si tienen que hacerlo, es necesario que usen tapabocas.

No se debe interrumpir ninguna medicación ordenada por el médico.

Consulte inmediatamente al médico si presenta fiebre difícil de controlar, respiración agitada o ruidos al respirar.

Alcaldía de Bogotá



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
 Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
 Bogotá - Colombia
 Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
 Twitter: @SanidadMilCo

