



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
LEGUIZAMON

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

¡No se confíe!

Sus hijos también están expuestos a peligros dentro de la casa al estar tanto tiempo frente a dispositivos electrónicos y a la Internet.



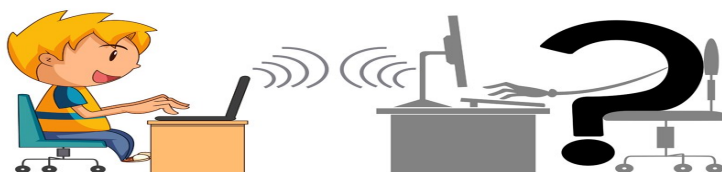
SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 021
ABRIL 03 DE 2019

INFÓRMESE ACERCA DE LOS RIESGOS DEL USO DE LA INTERNET

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud - Salud pública, le brinda la siguiente información acerca de los peligros que los menores de edad pueden encontrar en Internet:

Actualmente el fácil acceso a la Internet y el uso frecuente de dispositivos electrónicos, ha permitido un acercamiento al mundo del conocimiento e información, pero la difusión de ésta y la falta de control a la misma han abierto la red a una gran cantidad de peligros, en especial a los niños y adolescentes que hacen uso libre de esta tecnología sin el debido acompañamiento o supervisión de contenidos por un adulto responsable.



¿QUÉ RIESGOS EN LÍNEA SE PUEDEN ENCONTRAR?

- ☒ Juegos en línea y retos peligrosos
- ☒ Grupos en línea que inciten a la anorexia o bulimia
- ☒ Pornografía en la red
- ☒ Ciber acoso o bullying



¿ QUÉ CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS PUEDEN SURGIR POR EL USO DE LAS REDES?

Físicos	Psicológicos
Sedentarismo	Alteraciones del sueño
Sobrepeso	Adicción a la Internet
Irritación ocular	Conductas agresivas
Lesiones en las articulaciones	Irritabilidad
Cambio de hábitos alimenticios, recreativos y educativos	Imitación de comportamientos de personajes animados

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

PADRES	HIJOS
- Investigue e infórmese sobre los peligros que puede encontrar en Internet. - Dialogue con el menor sobre lo investigado y establezca las reglas de uso de la Internet. - Establezca un tiempo límite de uso de la Internet. - Genere un acompañamiento e involucre a la familia para así ocasionar un entorno de sana convivencia.	- No acepte invitaciones de desconocidos en las redes sociales. - Informe a los padres o cuidadores en cualquier mensaje de riesgo. - No abandone los juegos tradicionales por horas frente a un dispositivo electrónico, esto puede generarle complicaciones en su salud física, emocional y psicológica. - Antes de compartir una información verifique su contenido, no todo lo que se encuentra en Internet es bueno o verídico.



Según un estudio realizado por DANE en Colombia en 2012, las personas hacen uso de la Internet de la siguiente manera:

- El 47,1% lo utiliza al menos una vez a la semana
- El 9,2% accede una vez al mes y el 41,9% lo usan al menos una vez al día.

La DIJIN registró un total de 3.348 páginas con material de abuso sexual infantil, las cuales fueron bloqueadas por la línea Teprotejo.org (2017).

Las redes más usadas por las mujeres en las edades entre los 14 y los 65 años son: WhatsApp, con 93%; Facebook, 90%; y YouTube, 74%. (Ministerio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones - 2018)

El uso adecuado de la tecnología y redes sociales contribuyen en:

- Durante el período de gestación la madre puede hacer uso de tiempos adecuados de la tecnologías con el fin de estimular el desarrollo del bebé.
- Los juegos mentales, sudokus, sopas de letras, crucigramas, entre otros, permiten realizar gimnasia cerebral contribuyendo al bienestar de la Salud Mental.
- Es una buena herramienta que puede ayudar en el crecimiento educativo e intelectual, pero también genera adicción.



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

