



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Subdirección de
Salud (E)

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

OPS. SANDRA
LEGUIZAMON

PD. KATHERINE MONTE-
NEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

LA SEMANA
SANTA ES UN
TIEMPO PARA
PENSAR Y REFLE-
XIONAR EN FA-
MILIA, SIGA LAS
RECOMENDA-
CIONES Y EVITE
COMPLICACIO-
NES.



SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 025
17 de abril de
2019

EN SEMANA SANTA TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

La Dirección General de Sanidad Militar Subdirección de Salud-Grupo Salud Pública, le brinda las siguientes recomendaciones a los usuarios que viajarán a diferentes zonas del país y el exterior debido a la Semana Santa, tome las medidas preventivas para proteger su salud y la de su familia.



Sea precavido con los menores de cinco años: vigile los juguetes y objetos que utiliza, ya que la ingesta de éstos puede ocasionar atragantamientos o complicaciones serias en su salud.

Fuente: Alcaldía Bosconia -Cesar

En zonas de recreación, **evite nadar en lugares de poca vigilancia** como en ríos, el mar o piscinas a altas horas de la noche o bajo efectos del alcohol.



Fuente: Aviva Parque Acuático



Si va a ir a la playa o balnearios, **utilice bloqueador solar de alta protección** y no olvide hidratarse, ya que esto le evitará quemaduras solares y daños acumulativos en la piel.

Si va a realizar un viaje por carretera **revise las condiciones del automóvil**, que éste cumpla con todas las revisiones tecnomecánicas correspondientes y asegúrese que sus pasajeros utilicen debidamente el cinturón de seguridad.



Fuente: Dercocenter



Seleccione muy bien el lugar donde va a consumir o comprar sus alimentos, verifique la textura, color y apariencia de los mismos e identifique que los alimentos se encuentren bien preparados.

Recuerde que **la hidratación diaria es importante para la salud**, y más cuando la oleada de calor aumenta, adquirir este hábito le permitirá mejorar sus funciones vitales.



2.5L



2.0L

Fuente: Catedra Internacional de Estudios Avanzados



En caso de presentar alguna complicación física, como intoxicaciones, quemaduras, deshidratación o disminución de la presión arterial, **no dude en asistir a un centro médico**, en ocasiones el manejo de estas enfermedades en casa ponen en riesgo su salud.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"