



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

SMSM. CARLOS
CUELLAR SÁNCHEZ
Coordinación Grupo
Gestión en Salud

PS. JULIET SAAVEDRA
VALLEJO
Alto Costo-GRUGS

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

LEMA:

"MI CORAZÓN, TU
CORAZÓN"



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 081
SEPTIEMBRE – 29
DE 2019

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une a la conmemoración del Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre, como estrategia de sensibilización y conocimiento de las enfermedades cardiovasculares.



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN**
29 SEPTIEMBRE

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud-OMS, son el conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos que regularmente ocurren debido a la aterosclerosis; esta afección se presenta cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo, lo cual es llamado placa. Con el tiempo, la placa puede obstruir y/o estrechar los vasos sanguíneos, lo cual puede ocasionar una cardiopatía coronaria (Infarto agudo de miocardio) ó una enfermedad cerebrovascular, además otra de las enfermedades cardiovasculares que se puede sufrir es la hipertensión arterial.

SABÍAS QUE...



La primera vez que se celebró el Día Mundial del Corazón fue en el año 2000.



Cada año el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular cobran 17 millones de vidas.



Si cuidáramos nuestra salud con hábitos saludables, las enfermedades cardiovasculares dejarían de ser la primera causa de muerte.

COBERTURA EN EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES

La Dirección General de Sanidad Militar adapta y adopta los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social, así como de la Organización Panamericana de la Salud donde se reconoce la importancia de trabajar impulsando políticas efectivas para reducir la ingesta de sal, fomentar la actividad física y continuar avanzando en la prevención y control del consumo del tabaco en los usuarios y beneficiarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.



"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Una de las medidas que promueve el Plan de Acción regional para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles es “**Reducir la mortalidad por Enfermedades Cardiovasculares**”, con el fin de lograr disminuir en un 25% la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles para el año 2025, según el compromiso adquirido en el Plan Mundial de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles.

“MI CORAZÓN, TU CORAZÓN”

Según el lema del Día del Corazón para el año 2019, “Mi corazón, tu corazón”, tiene por objetivo crear una comunidad global de **HÉROES DEL CORAZÓN**, personas de todos los ámbitos de la vida que trabajan para vivir una vida más larga, mejor y saludable; éstos **HÉROES** se comprometerán a:

De Comprometo

- Una promesa de las familias, para que se alimenten de manera más saludable.
- Una promesa de nuestros hijos, para hacer más ejercicio y ayudarles a ser más activos. No fumar y ayudar a nuestros seres queridos a dejar de fumar.
- Una promesa de los profesionales de la salud, para ayudar a los pacientes a dejar de fumar y reducir su colesterol.
- Una promesa de las administraciones, para fomentar políticas que promuevan corazones sanos.
- Una promesa del mundo laboral, para invertir en lugares de trabajo saludables para el corazón.



Consejos para un corazón sano



1 Mantener una dieta completa y equilibrada



2 Mantener el peso adecuado



3 Abandonar el consumo de tabaco



4 Conocer y controlar la tensión arterial



5 Practicar ejercicio en forma periódica



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

