



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. SAIDA DURÁN
PS. ANACENEHT
PALADINES

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

LAS BAJAS TEMPERATURAS PROPICIAN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES DE TIPO RESPIRATORIO Y CIRCULACIÓN DE VIRUS COMO LA INFLUENZA.



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 005
SEPTIEMBRE 13
DE 2019

SANIDAD MILITAR INFORMA: ANTE LAS BAJAS TEMPERATURAS DEL AIRE, ¡PROTÉJASE!

Para Sanidad Militar es importante que los afiliados conozcan sobre los riesgos que se pueden presentar cuando bajan las temperaturas del aire ocasionados por cambios meteorológicos, como humedad, nubosidad, entre otros.

El Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales-IDEAM, pronosticó que la sensación de extremo frío se prolongaría en los próximos días en Bogotá. Asimismo, advirtió que las lluvias en la capital del país se darán intermitentemente, al igual que en el departamento del Meta y en la región Caribe. Actualmente la Región Andina está presentando descensos significativos de la temperatura del aire en horas de la madrugada para zonas de altiplano (entre los 2,500 y los 2,900 msnm).



Fuente: El Tiempo digital



Fuente: El Tiempo digital

La razón de las bajas temperaturas tiene que ver con la nubosidad y el cambio de la dirección y de la velocidad del viento que son comunes a mediados del año.

Según esta entidad, los cambios de comportamientos del viento llevan a que se sienta una temperatura más baja sobre todo temprano en la mañana y en horas de la tarde.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Ante estas bajas temperaturas se incrementa el número de enfermedades respiratorias y la circulación de virus. Cabe resaltar que existen diferentes enfermedades respiratorias y las personas que la padecen pueden transmitir el virus sin aún haber presentado los síntomas.

Los principales síntomas son: fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, mucosidad nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, fatiga y en algunos casos, principalmente en los niños, vómito o diarrea.

Otros síntomas de enfermedades causadas por bacterias pueden ocasionar: tos persistente por más de 15 días, sudoración nocturna y pérdida del peso. Si presenta algunos de estos síntomas consulte al Establecimiento de Sanidad Militar más cercano.



"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

- ✓ Se transmite de persona a persona.
- ✓ El virus circula en el aire, por lo tanto se puede transmitir a través de los residuos de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta un metro de distancia.
- ✓ También se propaga por hablar cerca, saludar de mano o beso a una persona enferma.

¿CÓMO PREVENIR LA INFLUENZA Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

• EN EL HOGAR:

- ✓ Vacunar contra la influenza a menores de 23 meses de edad, gestantes y adultos mayores de 60 años.
- ✓ Asegurar la lactancia materna exclusiva en los menores de 6 meses.
- ✓ No enviar los niños al jardín o colegio cuando tienen síntomas de gripa.
- ✓ Evitar los cambios bruscos de temperatura y cubrir la nariz y la boca al salir de lugares cerrados.

Fuente Secretaría de Salud de Bogotá.

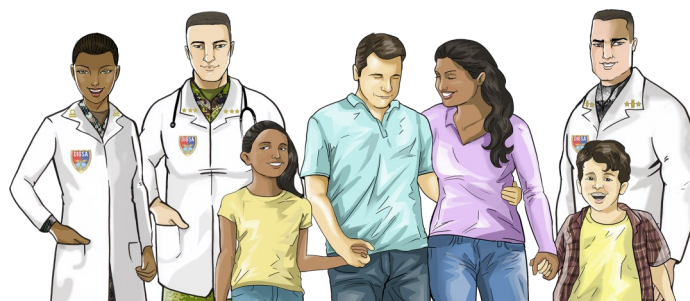


• EN UNIDADES MILITARES:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día, especialmente después de usar pañuelos desechables, toser o estornudar.
- ✓ Usar tapabocas si se tiene tos o gripa para evitar contagiar a otros.
- ✓ Cubrirse boca y nariz al estornudar o toser, con un pañuelo o el brazo, nunca con la mano.
- ✓ Evitar los cambios bruscos de temperatura y cubrir la nariz y la boca al salir de lugares cerrados.
- ✓ No compartir los elementos o utensilios de comida (plato, cucharas, vasos, entre otros.)

Recuerda..

El autocuidado es la clave.



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

