



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

CN. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

PS. MARLEN MORENO

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

**LAS FIESTAS
DECEMBRINAS
SON TIEMPO
PARA COMPARTIR EN FAMILIA,
DISFRUTA DE
ELLAS SIN
PREOCUPARTE.**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 007
DICIEMBRE 06 DE
2019

SANIDAD MILITAR INFORMA:

**SOBRE LAS INTOXICACIONES EN LAS
FIESTAS DECEMBRINAS**

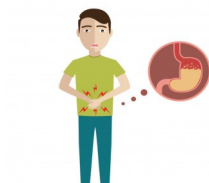
Para la Dirección General de Sanidad Militar Subdirección es muy importante brindar a los afiliados y sus familias las siguientes recomendaciones, ya que llegaron las festividades y con ellas, los excesos en el consumo de alimentos y bebidas, con las cuales se busca concientizar y aumentar el cuidado de la salud de todos nuestros usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

CIERTAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS PUEDEN PERJUDICAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA:

Todos sabemos que la época vacacional es muy especial desde el punto de vista familiar y social, por tal razón se aumentan los riesgos para nuestra salud, esto debido a que durante estos días los hábitos saludables son sustituidos por costumbres poco beneficiosas, como el aumento del consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos poco saludables. Adicional a esto, se agregan las intoxicaciones por ingesta de comida en mal estado o por consumo de alcohol adulterado provocando con ello complicaciones graves de salud.



1 PROTÉJASE USTED Y PROTEJA A SU FAMILIA DE LAS INTOXICACIONES POR ALIMENTOS:



**Intoxicación
alimentaria**

- Compre los alimentos en lugares conocidos que cumplan con las normas de salubridad y manténgalos en refrigeración.
- Evite que los alimentos estén expuestos por tiempo prolongado al ambiente, debido a que se pueden contaminar por bacterias, insectos o roedores.
- Consuma alimentos bien cocinados, especialmente las carnes de res, pollo, cerdo, pescado y huevos.
- Revise muy bien las fechas de vencimiento de los alimentos antes de consumirlos, enlatados o cerrados al vacío como por ejemplo: atunes, sardinas, embutidos y lácteos.
- Si percibe que los alimentos están vencidos o tienen sabor, olor o color extraño, no los consuma.
- De ser posible si viaja a otras partes del país consuma bebidas embotelladas.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Recuerde que las enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos y alcohol aumentan en esta época. De hecho, son consideradas como un problema de salud pública por su alto impacto en la utilización de los servicios médicos. Fuente: Instituto Nacional de Salud (INS).

El consumo de alcohol es nocivo para su salud, de preferencia evite su consumo, busque otras alternativas tales como bebidas sin alcohol, naturales sin azúcares ni aditivos.

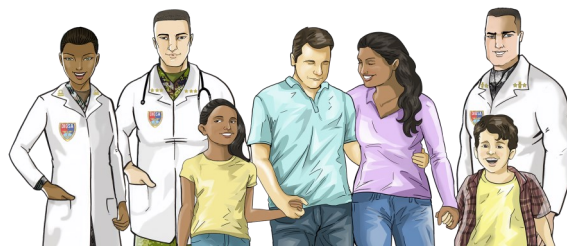
2 EL CONSUMO DE LICOR ADULTERADO PUEDE OCASIONAR CONSECUENCIAS FATALES, ASÍ, QUE SI VA A CONSUMIR ESTE TIPO DE BEBIDAS TENGA EN CUENTA:

- Compre en lugares autorizados y de confianza.
- Revise los sellos y la etiqueta del envase.
- El contenido de la botella debe ser claro y sin partículas extrañas
- Si nota cambios en el color, sabor y olor absténgase de consumirlo.



3 ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

- Cuando la persona está somnolienta o inconsciente.
- Cuando tiene dificultad para respirar o ha dejado de respirar.
- Cuando está inquieta o agitada y no se puede controlar.
- En estos casos no suministre ningún tipo de bebida y traslade a la persona al Establecimiento de Sanidad Militar más cercano.



“Es fundamental cerciorarse de la calidad de los alimentos que se van a consumir, ya que las intoxicaciones de este tipo son situaciones que en muchas ocasiones son evitables si tomamos medidas de precaución antes de ingerirlos”.



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

