



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 38



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Durante estas vacaciones
cuídese. Proteja su familia y
el entorno.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Tenga en cuenta las
siguientes
recomendaciones





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 38



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

GOLPE DE CALOR

¿QUÉ ES?

Incremento súbito de la temperatura corporal, por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.



SIGNOS DE ALARMA

- ⬢ Enrojecimiento y sequedad en la piel.
- ⬢ Náuseas, pulso rápido
- ⬢ Fiebre con temperatura de más 39,4°C
- ⬢ Dolor de cabeza y convulsiones

CÓMO PREVENIRLOS

- ⬢ Evite asolearse o hacer ejercicio en el exterior entre 11 am y 4 p.m.
- ⬢ Beba líquidos, aunque no se tenga sed.
- ⬢ Consuma alimentos frescos como frutas y verduras.
- ⬢ Permanezca en la sombra y en lugares frescos.
- ⬢ No permanezca en vehículos estacionados y cerrados.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 38



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

VERANO SALUDABLE

☞ Use protección solar 30 minutos antes de exponerse al sol. No olvide orejas, manos, la parte superior del pie y cuello

☞ Evite exponerse directamente al sol entre las 11:00 am y 4:00 pm.

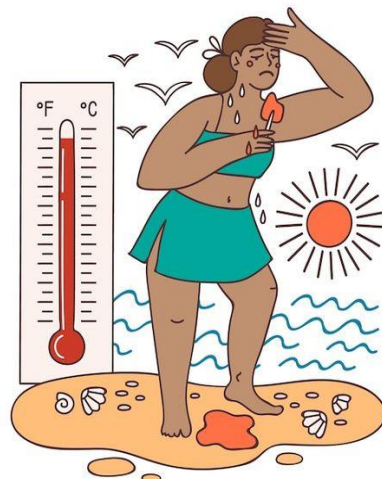
☞ Manténgase hidratado. Tome entre 6 a 8 vasos de agua durante el día.

☞ Utilice gorra y gafas cuando este al aire libre.

☞ Cuando se bañe en piscina, el cloro, el viento, el sol y la temperatura pueden deshidratar su piel.

☞ Proteja sus pies usando chanclas o sandalias, que te brinden seguridad al caminar y eviten que algo se clave en ellos.

☞ Vista con ropa transpirable (algodón, lino, etc.) y utilice sombreros de ala ancha.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 39



COMANDO GENERAL
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
UNIÓN - INTEGRIDAD - VICTORIA

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL CONDUCIR

- ⌞ Duerma muy bien antes de su viaje.
- ⌞ Manténgase alerta.
- ⌞ Evite la rutina.
- ⌞ Tenga a mano tu kit de carretera.
- ⌞ Use las direccionales todo el tiempo.
- ⌞ Identifique cada señal de tránsito durante tu viaje.
- ⌞ No envíe mensajes de texto mientras conduce.
- ⌞ Respete los límites de velocidad.
- ⌞ Tome precauciones extra por si el clima cambia.
- ⌞ Planifique su viaje.
- ⌞ Realice el mantenimiento preventivo al vehículo.
- ⌞ Utilice el cinturón de seguridad.
- ⌞ Evite conducir de noche.





**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Boletín N° 38



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL NADAR

Los niños, las personas embarazadas y las personas con el sistema inmunitario debilitado tienen un riesgo mayor de contraer enfermedades relacionadas con la natación y la recreación en el agua.



Antes de entrar al agua

Antes de entrar a una piscina, lago o un río, asegúrese de que el agua esté limpia, verifica que esté presente el salvavidas.

Revise su condición de salud

- No entre al agua si tiene diarrea.
- Quédese fuera del agua si tiene un corte o una herida abierta (especialmente si se debe a una operación o perforación). Si entra al agua, use una curita o vendaje a prueba de agua que le cubra el corte o la herida por completo.
- Dúchese antes de meterse al agua.



En el agua

- No trague el agua.
- Póngase un chaleco salvavidas que se ajuste bien al cuerpo, no los de juguete.
- Esté atento a los niños en todo momento. Ellos, se pueden ahogar silenciosamente en segundos.
- Lleve a los niños al baño o revise los pañales cada hora.
- Cámbieles los pañales en áreas alejadas del agua para evitar que entren microbios al agua.
- Séquese bien los oídos después de nadar o jugar en el agua.



Si está en el mar, un lago o un río

- No entre si ve tuberías que drenan en el agua o cerca de ella.
- Lávese las manos durante 20 segundos antes de comer, especialmente si ha estado jugando en la arena o la ha tocado. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Fuente: CDC Centro para el control y la prevención de enfermedades



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 38



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL VISITAR REGIONES CON CIRCULACIÓN DE DENGUE, CHIKUNGUÑA, ZIKA, MALARIA, FIEBRE AMARILLA.

- ⌞ Utilizar regularmente repelente en las zonas expuestas del cuerpo.
- ⌞ Utilice toldillo o mosquitero para dormir, asegúrese que el toldillo no esté roto y que no haya en su interior mosquitos, duerma en el centro de la cama y evite el contacto del cuerpo con el toldillo.
- ⌞ Evite realizar actividades al aire libre entre las 5:00 p.m. y las 8:00 p.m., en este horario los mosquitos transmisores son más abundantes y activos.
- ⌞ Usar ropa que cubra la máxima superficie posible de piel.
- ⌞ Sea precavido, vacúnese contra la fiebre amarilla al menos 10 días antes de viajar.
- ⌞ Mantenga el patio libre de objetos que puedan almacenar agua, haga una disposición adecuada de llantas, chatarra, mantenga una buena limpieza de canales de agua lluvia, charcos, depósitos de agua limpia, tapas, y otros

