



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 51

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

DÍA DEL CORAZÓN

Conmemoración Mundial 29 de Septiembre

EJERCICIOS QUE AYUDAN A LA SALUD DE TÚ **CORAZÓN**

- ♥ NO Fumes
- ♥ Reduce la SAL
- ♥ Evita las grasas
- ♥ Duerme bien
- ♥ Menos alcohol
- ♥ Reduce el estrés
- ♥ Haz ejercicio
- ♥ Pierde peso
- ♥ Controla tu presión arterial



Signos de Alarma

- ♥ Dolor de Pecho
- ♥ Palpitaciones irregulares
- ♥ Fatiga inusual
- ♥ Falta de aliento



1. Recomendaciones para la población con enfermedades crónicas no transmisibles ante el riesgo de radiación solar, olas de calor e incendios.



Recomendaciones generales para personas con patologías crónicas ante eventos que causen mala calidad del aire:

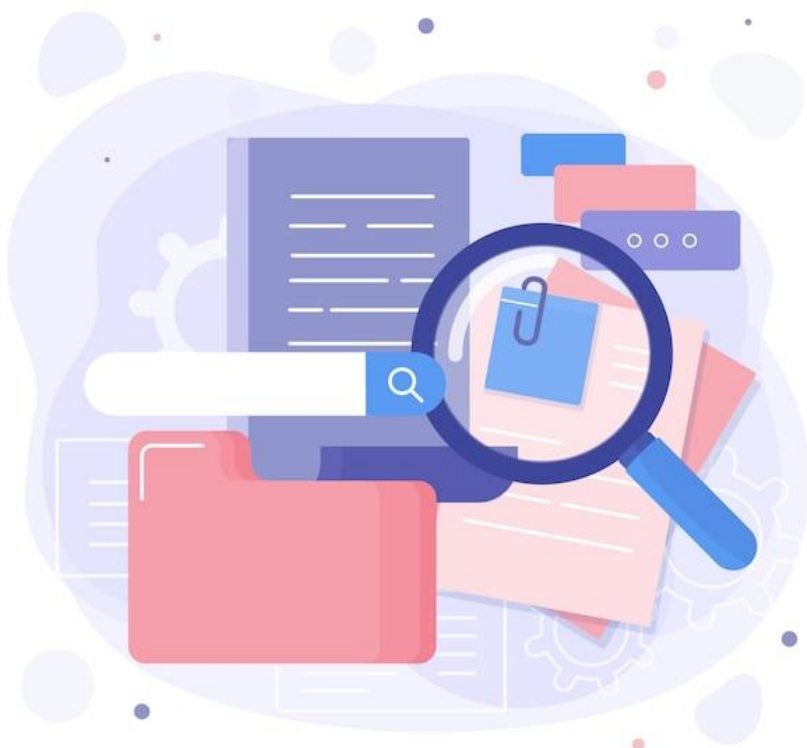
- Aléjese de las áreas de incendios o eventos críticos que este causando mala calidad del aire para disminuir la inhalación de humo.
 - Manténgase hidratado, consuma agua y evite bebidas azucaradas o gasificadas.
-
- Cubra nariz y boca con mascarilla o pañuelo húmedo, si se encuentra en zonas aledañas a incendios o eventos críticos que este causando mala calidad del aire.
 - En casa minimice la entrada de ceniza, cierre puertas y ventanas, coloque toallas húmedas en la parte inferior de las puertas y otros lugares donde haya corrientes de aire.



- No encienda velas, ni inciensos, no consuma cigarrillos, ni productos derivados de tabaco, ni cigarrillos electrónicos dentro de la casa o fuera de ella. Aproveche y tome la decisión de dejar el consumo de tabaco, sus derivados y cigarrillos electrónicos, busque ayuda en su centro de salud.
- 
- Permanezca dentro de su vivienda o refugio hasta que las cenizas se asienten, mantenga protección respiratoria. Mientras esté afuera, use una máscara si está disponible o un pañuelo/pañó y protéjase los ojos, la piel y cúbrase la cabeza. Las partículas de cenizas son abrasivas y también pueden causar lesiones en la córnea, evite la exposición.
 - Evite realizar actividad física al aire libre, cuando las condiciones de calidad del aire no sean adecuadas, especialmente cerca de su lugar de residencia. Consulte, este atento a los informes de predicción climática del IDEAM.



- Manténgase informado de las estrategias y acciones que realiza y le ofrece la alcaldía, secretarías de salud, aseguradoras y servicios de salud y tenga presente los mecanismos de comunicación dispuestos por estas instituciones en caso de requerir atención o información.
- Cumpla y mantenga la adherencia a los tratamientos prescritos por los profesionales de la salud, asegúrese de contar con los medicamentos e insumos necesarios y suficientes durante el periodo de la emergencia. Si presenta alguna situación que requiera suspender el tratamiento, debe informarlo a su médico tratante para que, en coordinación con usted, se evalúe esa decisión.





- Este atento a las indicaciones del personal de salud de su ESM, acerca de los signos de alarma que le indiquen cuando acudir al servicio de urgencias o a un centro de salud si se encuentra muy enfermo, con dificultad respiratoria o con un empeoramiento rápido de los síntomas respiratorios o descompensación de su patología de base.



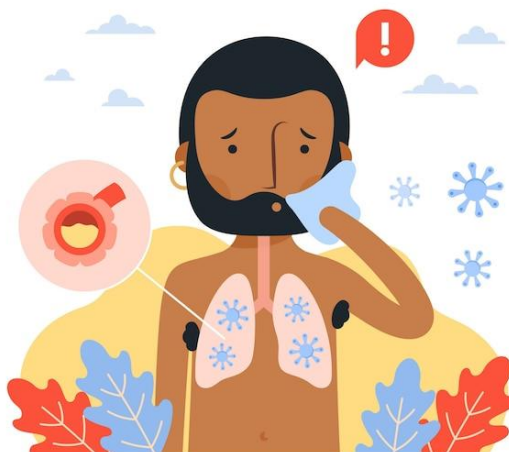


Personas con enfermedad respiratoria crónica

Los ciudadanos y familiares de personas con enfermedades pulmonares como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma u otra enfermedad respiratoria crónica, deben prestar especial atención y seguimiento. Asegurarse de que continúen con sus tratamientos prescritos.

Se recomienda que la población que tenga enfermedad respiratoria crónica usar tapabocas hasta que se resuelva la emergencia.

- Acuda al servicio de urgencias si se presentan las siguientes señales de alerta:
- ❖ En menores de 5 años, fiebre mayor a 39°C, decaimiento, respiración rápida, vómito o diarrea al tiempo, ruidos en el pecho.
- ❖ En la comunidad en general: dificultad al respirar, fatiga inusual o dolor en el pecho, tos con expectoración purulenta o con rastros de sangre.





Síntomas y signos de alerta: el aumento agudo de la dificultad para respirar, tos, expectoración o silbidos en el pecho, con el fin de consultar de forma oportuna al servicio de salud, incluso hasta una semana después de la exposición al humo, porque se puede tratar de una agudización de su cuadro clínico previo.

Las personas con enfermedades cardiovasculares también se pueden ver afectada su salud por la contaminación atmosférica, pueden experimentar dolor en el pecho, palpitaciones, falta de aire o fatiga, entre otros síntomas.





Recomendaciones generales para personas con patologías crónicas que están expuestas a olas de calor:

- **Hidratación constante.** Asegúrese de beber agua a lo largo del día, la hidratación adecuada es esencial para mantener la temperatura corporal y prevenir la deshidratación.
- **Vestimenta adecuada.** Utilice ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables para ayudar a mantener el cuerpo fresco. Use sombreros de ala ancha y gafas de sol para protegerse de la radiación solar.
- **Evite la exposición directa al sol.** Limite la exposición al sol, especialmente durante las horas pico de calor (generalmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.). Busque sombra cuando sea posible y realice actividades al aire libre en las primeras horas de la mañana o en la tarde. Se recomienda usar un protector solar. Verifique si la calidad del aire es adecuada para estar al aire libre.





- **Ambientes frescos.** Busque lugares con aire acondicionado o ventilación adecuada para resguardarse del calor extremo. Si no tiene acceso a estos lugares, utilice ventiladores y trate de mantener las ventanas abiertas para permitir la circulación de aire.
- **Infórmese de las alertas climáticas.** Manténgase informado sobre las alertas climáticas y tome medidas preventivas ante pronósticos de calor extremo. Preste atención a los avisos oficiales y siga las recomendaciones de las autoridades locales.
- **Cuidado especial para grupos vulnerables.** Preste atención especial a niños pequeños, adultos mayores y personas con condiciones médicas crónicas, ya que son más susceptibles a los efectos del calor. Asegúrese de que reciban la atención y el cuidado necesarios durante periodos de calor intenso





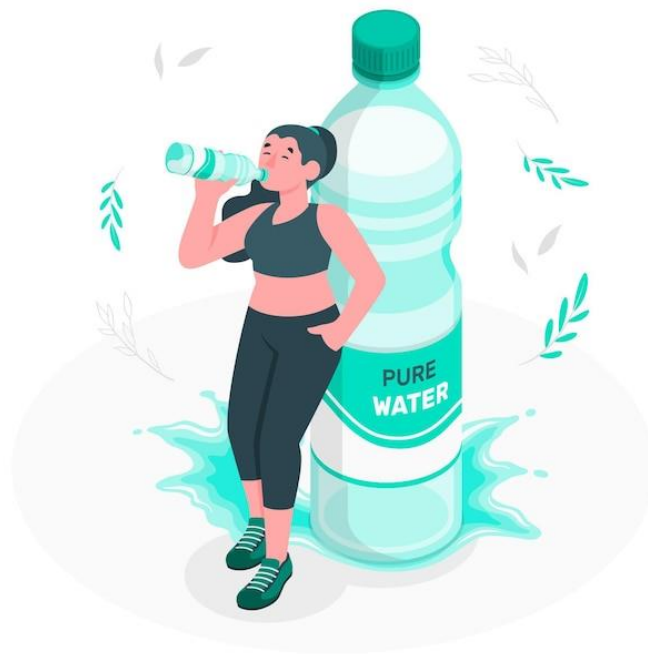
- **Ejercicio moderado.** Realice actividades físicas durante las horas más frescas del día y evite ejercicios extenuantes en condiciones de calor extremo y siempre y cuando la calidad del aire sea adecuada. Escuche a su cuerpo y descanse cuando sea necesario, consulte con su equipo tratante el nivel de actividad física que puede realizar si vive en zonas donde se presentan elevadas temperaturas de calor.
- **Cuidado de la piel.** Aplique protector solar regularmente para prevenir quemaduras solares y proteger su piel de los daños causados por la radiación ultravioleta – UV (Factor protector debe ser 50 o más).
- **Preparación para emergencias.** Tenga un plan en caso de emergencia relacionada con el calor, por ejemplo, cómo mantenerse fresco, identificar los lugares de refugio y tener suministros esenciales, como agua y alimentos no perecederos.





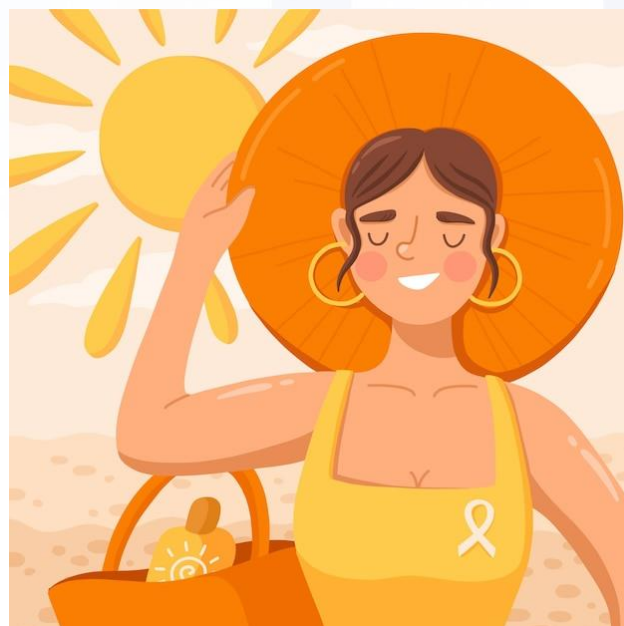
Personas con riesgo o con enfermedad renal:

- Hidratación. Beba suficiente agua para mantener una buena hidratación, pero consulte con su médico sobre la cantidad adecuada, ya que las personas con enfermedad renal a menudo tienen restricciones de líquidos.
- Evite la deshidratación. Durante las olas de calor, es importante prevenir la deshidratación. Evite el consumo excesivo de bebidas azucaradas, con cafeína o alcohol, ya que pueden deshidratarte aún más. Opte por agua o bebidas recomendadas por su médico.
- Controle la presión arterial. Las altas temperaturas pueden aumentar la presión arterial. Si tiene hipertensión relacionada con la enfermedad renal, asegúrese de tomar sus medicamentos según lo prescrito y seguir las recomendaciones de su médico para controlar la presión arterial





- Protéjase del sol. Las quemaduras solares pueden agravar la deshidratación y aumentar el estrés en los riñones.
- Evite el ejercicio intenso. Durante las olas de calor, es importante reducir la actividad física extenuante, ya que puede aumentar la sudoración y la pérdida de líquidos. Consulte con su médico sobre la cantidad y tipo de ejercicio que es seguro para usted.
- Siga una dieta adecuada. Mantenga una dieta equilibrada y controle la ingesta de sodio, potasio y fósforo según las recomendaciones de su médico o dietista renal. Durante una ola de calor, evite los alimentos altos en sodio ya que pueden aumentar la retención de líquidos.
- Monitoree sus síntomas. Preste atención a signos de deshidratación, como sequedad en la boca, sed excesiva, orina concentrada y mareos. Si experimenta estos síntomas, busque atención médica de inmediato.





- Cumpla con su tratamiento. No deje de tomar sus medicamentos o hacer ajustes en su tratamiento sin consultar a su médico. Durante una ola de calor, es importante seguir su plan de cuidados de la salud renal.
- Comunique cualquier problema. Si experimenta síntomas inusuales o empeoramiento de su enfermedad renal durante una ola de calor, comuníquelo de inmediato a su médico para recibir orientación específica.

Recuerde que cada persona con enfermedad renal puede tener necesidades y restricciones individuales, por lo que es fundamental consultar a su equipo médico para obtener recomendaciones específicas para su situación.

