



# **Enlace Minsalud**

BOLETÍN ELECTRÓNICO PARA LOS ACTORES DEL SISTEMA DE SALUD EN COLOMBIA No. 87 DICIEMBRE 13 DE 2016

### Prevenga enfermedades en las vacaciones de fin de año



El Ministerio de Salud y Protección Social hizo un llamado a la prevención de enfermedades en esta temporada de vacaciones. El objetivo: evitar que se incrementen reportes sobre <u>zika</u>, <u>dengue y chikunguña</u>, así como dolencias asociadas a la exposición solar y el consumo de alimentos y bebidas.

Quienes se desplacen a lugares por debajo de los 2.200 metros sobre el nivel del mar deben adoptar medidas de prevención frente a las enfermedades transmitidas por vectores y otras transmisibles, explicó Elkin Osorio Saldarriaga, director de Promoción y Prevención.

"Es importante disponer de manera adecuada los desechos comúnmente empleados en paseos, como ollas, vasos o botellas con agua limpia, porque son potenciales sitios de reproducción del mosquito que genera enfermedades. Con cero criaderos del vector, tendremos cero mosquitos, cero zika, cero dengue y cero chikunguña en estas vacaciones", dijo.

Recordó que la primera semana de la lucha contra el mosquito realizada en Cartagena fue una motivación para que las demás entidades territoriales en salud generen conciencia sobre la prevención en salud. "Los turistas deben tener en claro las medidas de prevención, como que los viajeros usen repelentes y ropas adecuadas para evitar picaduras del mosquito *Aedes aegypti*, que es transmisor de diferentes enfermedades". Ampliar

### MinSalud impulsa autocuidado



La Dirección de Promoción y Prevención instó a los 26 millones de colombianos que viven en lugares ubicados hasta los 2.200 metros sobre el nivel del mar a que adelanten otras medidas efectivas, como tapar adecuadamente los tanques de almacena-

miento de agua; <u>lavar y cepillar</u> fuertemente (con cloro), una vez a la semana, los recipientes en donde se almacena agua, como tanques, albercas, baldes, cubos, palanganas, entre otros; eliminar el agua acumulada en recipientes, llantas, botellas, floreros y otros objetos; y destruir elementos donde se pueda acumular agua y que puedan servir de criaderos.

Osorio Saldarriaga invitó al cuidado y promoción de la salud señalando: "el cuidado de sí mismos es importante. Por eso invitamos a estar pendientes de síntomas como fiebre, malestar general, dolor detrás de los ojos, dolor de huesos o en el abdomen. Si presenta alguno de ellos, la persona debe acudir a un servicio médico e informar que estuvo en una zona en la que hay presencia de zika, dengue y chikunguña", explicó. Ampliar

# Termómetro: 1488 casos...



.....de melanoma de piel es la tasa ajustada por edad por 100.000 habitantes según Globocan para 2012. En ambos sexos de 0 a 14 años se presentan 24 casos; de 15 a 39 años, 142 casos; de 40 a 44 años, 106 casos; de 45 a 49 años, 121 casos; de 50 a 54 años, 111 casos; de 55 a 59 años, 143casos; de 60 a 64 años, 192casos; 65 a 69 años, 179 casos; 70 a 74 años, 164 casos; y más de 75 años, 306 casos.





# **Enlace Minsalud**

BOLETÍN ELECTRÓNICO PARA LOS ACTORES DEL SISTEMA DE SALUD EN COLOMBIA No. 87 DICIEMBRE 13 DE 2016

### Exposición prolongada y sin protección solar es para prender alarmas

La exposición prolongada y sin protección al sol es uno de los factores determinantes en el desarrollo del cáncer de piel, por lo que el Ministerio invita a todas las personas a adoptar las siguientes recomendaciones:

- Evitar la exposición directa y prolongada al sol, en especial entre las nueve de la mañana y las cuatro de la tarde, porque es el período durante el cual la radiación solar es más intensa.
- Hacer uso de elementos de protección física contra el sol –
  como sombrero de ala ancha, gorra, gafas de sol con filtro
  UV y ropa que cubra las áreas de la piel comúnmente expuestas— o hacerse bajo la sombra.
- Se recomienda combinar las anteriores medidas con el uso de protector solar. Este debe tener un filtro de protección solar (FPS) superior a 30 FPS. Su aplicación se debe realizar treinta minutos antes de exponerse al sol. Así mismo, se debe reaplicar cada cuatro horas o luego de permanecer en el agua o sudar mucho.



- Si se desplaza a lugares fríos o de montaña, las anteriores recomendaciones también deben ser tenidas en cuenta, pues a mayor altitud es mayor la intensidad de la radiación solar y por ende los efectos nocivos en la piel.
- Hidratarse constantemente .

#### Prende la fiesta sin pólvora

Esta campaña hace parte de un trabajo conjunto e intersectorial realizado por el Ministerio de Salud y Protección Social, los institutos Nacional de Salud (INS), Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF) y Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF); la Defensoría del Pueblo, la Policía Nacional y la Procuraduría General de la Nación, así como por la Federación Colombiana de Municipios (FCM), quienes desde sus funciones persisten en sus esfuerzos para alcanzar una reducción de las personas quemadas y/o lesionadas por pólvora en todo el país.

El ministro Alejandro Gaviria Uribe hizo un nuevo llamado a los alcaldes y gobernadores del país para que fortalezcan las acciones de control sobre la producción, el almacenamiento, el transporte, la comercialización y el uso de pólvora, así como a realizar una vigilancia intensificada de los casos de lesionados que se puedan presentar por no atender las directrices del Gobierno Nacional.

También hizo un llamado a los padres de familia o responsables de los menores de edad, para que **NO PERMITAN** que ellos manipulen pólvora o cualquier artefacto que pueda causar algún daño o lesión que atente contra su integridad física o ponga en riesgo su vida.

Al revisar los lesionados por grupo de edad, en el periodo 2015-2016 hubo 386 menores de edad **quemados por pólvora**, lo que significa una reducción de 22 casos frente al periodo 2014-2015. Respecto a los mayores de 18 años, se registraron 531 lesionados en 2015-2016, lo que significó una reducción de 20 casos respecto a 2014-2015. **Ampliar** 

## Termómetro: Enfermedades prevalentes en temporada seca



Las principales consecuencias en salud de la actual temporada seca de diciembre y fin de año en gran parte del país están relacionadas con los siguientes eventos:

- Incremento de enfermedades transmitidas por vectores, como dengue, chikunguña, zika y malaria.
- Incremento de enfermedades transmitidas por agua y alimentos y el potencial riesgo de cólera.
- Riesgo para la seguridad alimentaria y nutricional.
- Adicionalmente, por la eventual movilización de bovinos, equinos y desplazamiento de familias con perros y gatos, podría aumentarse la incidencia de casos de rabia y encefalitis equina.
- Es posible el aumento en la demanda de atención en los servicios de salud asociados con golpes de calor, deshidratación, enfermedades cardio cerebro vasculares, entre otros casos.





# **Enlace Minsalud**

BOLETÍN ELECTRÓNICO PARA LOS ACTORES DEL SISTEMA DE SALUD EN COLOMBIA No. 87 DICIEMBRE 13 DE 2016

#### Sobre el consumo de alimentos recuerde...



El Ministerio de Salud también recuerda las recomendaciones para evitar enfermedades transmitidas por agua no potable o alimentos en mal estado:

- \* Lavar las manos con agua y jabón, o con una solución de alcohol glicerinado antes de preparar los alimentos y comer, después de ir al baño, al cambiar los pañales de un bebé, después de limpiar un niño que ha ido al baño, después de sonarse, toser o estornudar, antes y después de dar cuidados a un enfermo, después de tocar animales o sus desechos y cuando estén visiblemente sucias.
- \* Cocinar completamente los alimentos, especialmente los de mayor riesgo de contaminación, como carne, pollo y pescados.
- \* Mantener los alimentos a temperatura segura, ya sea fría o caliente.
- \* Evitar cocinar grandes cantidades de alimentos. Si estos no se van a consumir en un tiempo corto, y si no se tiene refrigerador, es preferible comprarlos frescos.
- \* Comprar los alimentos en sitios reconocidos y de confianza, especialmente pescados, mariscos y crustáceos.
- \* Lavar las frutas y hortalizas con agua limpia antes de su consumo.
- \* Fomentar la lactancia materna. Revisar la fecha de vencimiento de los alimentos, consumirlos antes de esta fecha, y mantenerlos tapados para evitar el contacto con insectos o roedores y lejos de sustancias contaminantes.
- \* Para una alimentación saludable, evitar el uso del salero al consumir los alimentos, los alimentos industrializados y las bebidas azucaradas.
- \* Disfrutar las festividades con preparaciones saludables, consumiendo alimentos sanos y frescos, frutas, verduras y abundante agua y disfrutar las preparaciones tradicionales hechas en casa. Optar, preferiblemente, por carnes frescas en lugar de embutidos.

#### Recomendaciones ante exposición rábica

La rabia es una enfermedad mortal transmitida por la mordedura de animales de sangre caliente que son reservorios naturales (perros,





gatos, zorros, mapaches, murciélagos); por lo tanto debe ser atendida como una urgencia de forma inmediata.

Por eso es importante que una persona atacada acuda al centro de salud más cercano y siga las siguientes recomendaciones:

- \* En caso de ser mordido, asegúrese que la herida sea lavada con abundante agua y jabón.
- \* Si es doméstico, el animal agresor debe ser observado por 10 días; no lo sacrifique, regale, ni venda. Identifique y ubique al animal agresor e informe a los funcionarios de la Secretaría de Salud de su municipio. Después de ese periodo se decidirá si es necesaria la vacunación o no.
- \* La mordedura por murciélago u otro animal silvestre es una exposición rábica grave, y dado que no se puede observar el animal por 10 días es necesario siempre aplicar el esquema de vacunación.

## **Agenda**



El ministerio de Salud y Protección Social invita a las Asociaciones de Pacientes, sus familiares o cuidadores de patologías en salud mental y de las organizaciones sociales y comunitarias para participar del proceso de conformación del Consejo Nacional de Salud Mental de acuerdo con lo establecido en la Ley 1616 de 2013.

Síganos en <u>www.minsalud.gov.co</u>; en <u>Facebook Instagram</u> y en <u>Twitter</u>