

¡Tu salud importa en cada etapa de la vida!✌

Conoce la ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud establecida por la **Resolución 3280 de 2018** y descubre los servicios disponibles para cuidar de ti y tu familia.



Consulta aquí la información y aprovecha los servicios disponibles para ti.



Administrado por
(fiduprevisora)

FOMAG – Resolución 3280 de 2018

Promoción y mantenimiento de la salud por curso de vida

¿QUÉ ES EL CURSO DE VIDA?

Es la organización de la atención en salud según la edad.
Permite promover la salud, prevenir enfermedades y detectar riesgos de forma oportuna.



- Promoción de la salud
- Detección temprana de riesgos
- Prevención de la enfermedad
- Atención integral continua

PRIMERA INFANCIA (0–5 AÑOS)

- Vacunación según esquema nacional
- Control de crecimiento y desarrollo
- Evaluación nutricional
- Salud oral
- Estimulación del desarrollo infantil



El cuidado en los primeros años es fundamental para un desarrollo saludable.

INFANCIA (6–11 AÑOS)

- Crecimiento y desarrollo
- Salud visual, auditiva y oral
- Promoción de hábitos saludables
- Actividad física
- Prevención de enfermedades



La infancia es clave para fortalecer hábitos de vida saludables.

ADOLESCENCIA (12–17 AÑOS)

- Salud mental y emocional
- Salud sexual y reproductiva
- Vacunación según esquema
- Prevención de consumo de sustancias
- Prevención de violencias



Acompañar esta etapa fortalece el bienestar físico y emocional.

JUVENTUD (18–28 AÑOS)

- Estilos de vida saludables
- Actividad física y nutrición
- Salud mental
- Planificación familiar
- Prevención de enfermedades



El autocuidado es la base de una vida saludable.

ADULTEZ (29–59 AÑOS)

- Control de presión arterial y peso
- Prevención de enfermedades crónicas
- Salud mental y manejo del estrés
- Salud sexual y reproductiva
- Hábitos de vida saludables



La prevención oportuna protege tu salud a largo plazo.

VEJEZ (60 AÑOS Y MÁS)

- Control de enfermedades crónicas
- Evaluación funcional y movilidad
- Salud mental y cognitiva
- Prevención de caídas
- Acompañamiento integral



Envejecer con calidad de vida es posible con cuidado continuo.



FOMAG invita a sus afiliados a participar activamente en las actividades de **Promoción y Mantenimiento de la Salud.**

Asistir a tiempo a los controles permite prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.



Administrado por
{fiduprevisora}



HABLEMOS A TIEMPO



Escuchar,
acompañar y
pedir ayuda
puede
salvar vidas.





Más de
720.000
personas fallecen por
suicidio cada año
a nivel mundial.

El suicidio es la
tercera causa de
muerte entre
15 y 29 años.





El suicidio puede — prevenirse

Escuchar sin juzgar
puede hacer
la diferencia.





En
FOMAG
promovemos el
cuidado
de la salud mental

Pedir ayuda
es un acto de valentía.



HABLEMOS A TIEMPO

Escuchar, acompañar y
pedir ayuda
puede salvar vidas.

La prevención
sí es posible





Escuchar
sin juzgar

Fortalecer

habilidades emocionales





Hablar sobre salud mental

Buscar ayuda profesional





Acompañar oportunamente

Reconocer señales de alerta y actuar a tiempo



HABLEMOS A TIEMPO



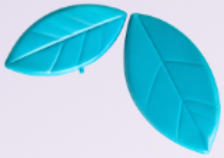
Escuchar, acompañar y pedir ayuda
puede salvar vidas.

¿Qué señales debemos identificar?

- Aislamiento social
- Conductas de autolesión
- Cambios emocionales fuertes
- Desesperanza
- Dificultad para comunicarse

> No ignores las señales.





HABLEMOS A TIEMPO



**Escuchar, acompañar y pedir ayuda
puede salvar vidas.**

Redes de apoyo

- Líneas de atención en salud mental
- Profesionales de salud
- Orientadores escolares
- Centros de escucha
- Redes familiares y comunitarias

➤ **Pedir ayuda también es cuidarte.**



HABLEMOS A TIEMPO

Escuchar, acompañar y pedir ayuda puede salvar vidas.



Más de 720.000 personas, a nivel mundial, mueren por suicidio cada año (OMS).



Es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años.



Señales de alerta

Aislamiento, desesperanza, cambios emocionales, autolesiones y dificultad para comunicarse.



Prevención

Escuchar sin juzgar, hablar de salud mental, fortalecer habilidades emocionales y buscar ayuda a tiempo.



Red de apoyo

Familia, amigos, docentes, profesionales de salud y líneas de atención pueden acompañarte.



Administrado por
{fiduprevisora}





Administrado por
{fiduprevisora}

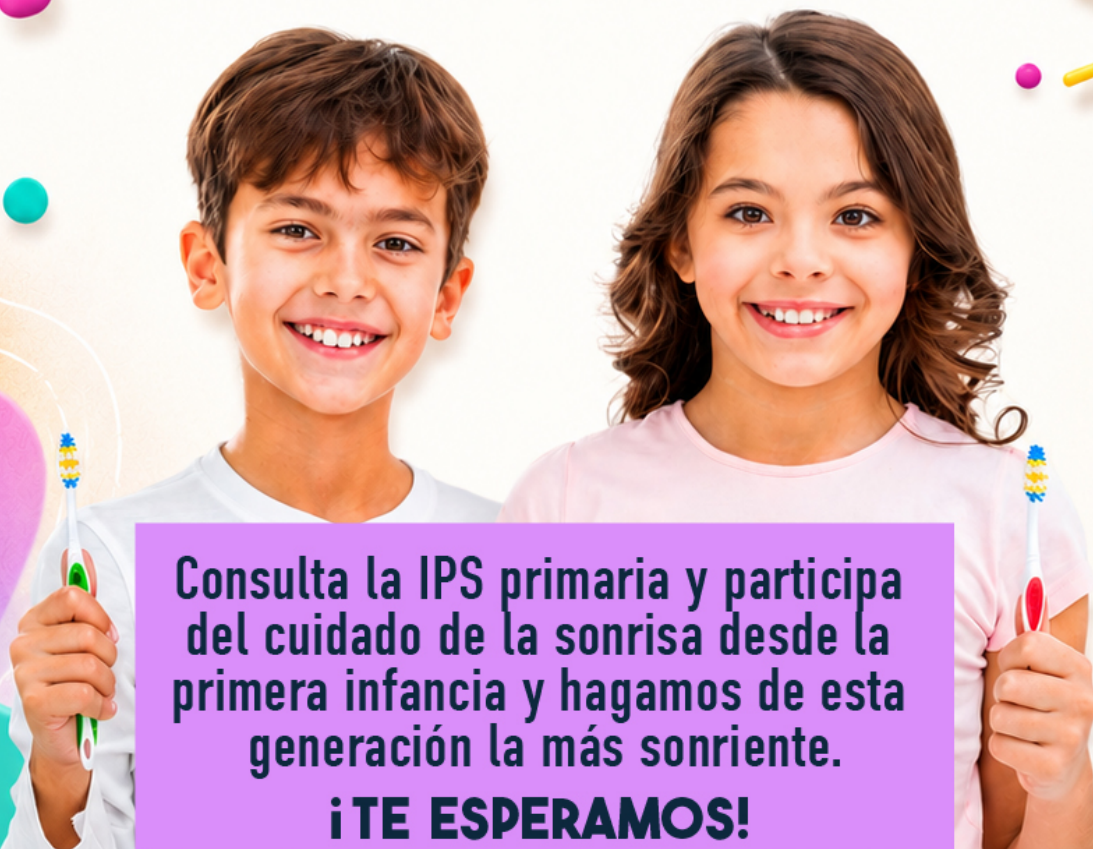
Soy generación más sonriente

Entre 10 y 13 de junio

participa de la aplicación de barniz de flúor

**Dirigido a menores entre 1 y 17 años y
adolescentes menores de edad
en estado de gestación.**

**CUIDAR LA SALUD BUCAL FORTALECE LA
CONFIANZA, MEJORA LAS RELACIONES Y
ACOMPaña EL DESARROLLO DE NIÑAS,
NIÑOS Y ADOLESCENTES.**



**Consulta la IPS primaria y participa
del cuidado de la sonrisa desde la
primera infancia y hagamos de esta
generación la más sonriente.**

¡TE ESPERAMOS!



Administrado por
{fiduprevisora}



FOMAG Contigo en Línea

Orientación en salud mental 24/7.

Apoyo en crisis emocionales, ansiedad, depresión, agotamiento mental emocional o laboral, y conflictos personales.



Emergencias:
315 226 1000

También disponible para quienes cuidan a personas con discapacidad o enfermedades crónicas.



Teleconsulta:
318 700 0966

No estás solo/a. Estamos para acompañarte.

¿Tienes diabetes?

Cuida tus pasos

Tus pies merecen un cuidado especial; revísalos, lávalos, hidrátalos y usa zapatos cómodos. Si notas heridas, hinchazón, cambios de color o pérdida de sensibilidad, consulta a tu médico a tiempo.

¡Un pequeño hábito previene grandes complicaciones!



BOLETÍN DE SALUD

II Semestre 2026

Enfermedades crónicas
no transmisibles

Diabetes: una enfermedad
silenciosa que podemos
prevenir y controlar



Consulta en nuestra
página web la información
clave sobre prevención
y control de la diabetes.



Administrado por
{fiduprevisora}



¡Muévete por tu salud y controla tu diabetes!

La actividad física es una de las mejores herramientas para cuidar tu salud cuando tienes diabetes.

- Controla los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Protege el corazón.
- Mejora el bienestar emocional.

Realiza al menos **150 minutos** de ejercicio moderado por semana.

¡Cada paso cuenta para cuidar tu salud y bienestar!



Alimentación consciente,

diabetes bajo control

Alimentarte bien ayuda a controlar la diabetes. Prefiere frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, controla las porciones, reduce azúcar y ultraprocesados, mantén horarios regulares e hidrátate bien.

Pequeños cambios mejoran tu bienestar diario.



Rutinas que cuidan tu diabetes

Tomar los medicamentos según lo indicado por tu médico ayuda a mantener el control de la glucosa y prevenir complicaciones.

Tips:

- Usa recordatorios
- Organiza tus dosis
- No suspendas el tratamiento sin indicación médica
- Apóyate en tu familia o cuidadores

Una rutina organizada protege tu *bienestar*.





11 de junio

— Día Mundial del — **Cáncer de Próstata**



La detección temprana puede salvar vidas

En FOMAG, **3.930** hombres se encuentran diagnosticados con cáncer de próstata, lo que resalta la importancia de los controles médicos periódicos y la consulta oportuna.

¡Cuida tu salud, un examen a tiempo hace la diferencia!



Administrado por
(fiduprevisora)

Cuida tus pulmones

Consejos rápidos para cuidar tus pulmones:



- **Di NO al tabaco:**

Evita fumar y aléjate del humo de los fumadores. Es el paso más importante.



- **Actívate a diario:**

Camina, corre o haz ejercicio físico regular para fortalecer tu capacidad respiratoria.



- **Busca aire limpio:**

Evita la exposición a humos, químicos fuertes o contaminación pesada, y mantén ventilada tu casa.



- **Vacunas al día:**

Protégete contra la influenza y la neumonía para prevenir infecciones respiratorias graves.



- **Lávate las manos:**

Un hábito tan simple como este evita que virus y bacterias lleguen a tus vías aéreas.

1 de junio

Día de la Nutrición del Caribe



En **FOMAG** promovemos hábitos saludables que transforman tu vida.

Elige cada día alimentos frescos, naturales y nutritivos, propios de tu cultura y tradición.


FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}





Discapacidad que combina limitaciones visuales y auditivas, afectando la comunicación, orientación y acceso a la información.



¿Cómo se pueden comunicar las personas con sordoceguera?

01



Lengua de señas táctil:
la persona percibe las señas a través del tacto en las manos del interlocutor.

02



Alfabeto dactilológico en palma:
consiste en “escribir” letras en la palma de la mano de la persona.

03



Braille:
sistema de lectura y escritura táctil mediante puntos en relieve.

04



Tableros de comunicación:
incluyen letras, palabras, símbolos o pictogramas que pueden señalarse táctil o visualmente.

05



Comunicación oral apoyada:
utiliza restos auditivos, lectura labiofacial o ayudas auditivas según las posibilidades.

06



Objetos de referencia:
uso de objetos reales para anticipar actividades o necesidades.

**Las diferencias nos enriquecen,
la inclusión nos transforma.**

Día Internacional de niñas y niños víctimas de agresión

4 de junio

A nivel mundial,
1 de cada **2**
niñas, niños y
adolescentes entre
2 y 17 años sufre
algún tipo de violencia
cada año.

En América Latina, el
58%
ha vivido abuso físico,
emocional o sexual.

Fuente OMS



FOMAG

Administrado por
(fiduprevisora)

¿Sospechas una situación de agresión?



Escucha con calma
y sin juzgar.



Cree en lo que
expresa.



Brinda un entorno
seguro y de
confianza.



Busca apoyo y
activa las rutas de
atención.



Reporta cualquier
situación de riesgo
o violencia.



Día Mundial de los

TRASPLANTADOS

6 de junio 

Hoy reconocemos la **valentía**,
esperanza y **fortaleza** de todas
las personas trasplantadas y
de quienes hacen posible una
segunda oportunidad de vida
a través de la **donación**
de órganos.



Donar es un **acto de**
amor que transforma
vidas y deja huellas
para **siempre.**


FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}



CADA
GOTA
CUENTA



¿Sabías que una
sola donación
puede salvar hasta
tres vidas?



En 2025, **más de 400.000**
pacientes recibieron
transfusiones en Colombia.



Tú también
puedes hacer la
diferencia.



Administrado por
{fiduprevisora}

¡Súmate
a la donación
de sangre!



Esclerosis Múltiple

Enfermedad que puede afectar la movilidad, la visión, el equilibrio y otras funciones del cuerpo. Aunque no existe una causa única, se relaciona con factores genéticos, alteraciones del sistema inmunológico y factores ambientales.

Síntomas:

Fatiga intensa



Dificultades para caminar



Hormigueo



Problemas visuales



Problemas de coordinación





Planificar es quererte y cuidar tu plan de vida



La planificación familiar te permite decidir si deseas tener hijos, cuándo y con qué frecuencia, para continuar con tu plan de vida.



Toma **decisiones libres e informadas** sobre tu salud sexual y reproductiva.

Recibe asesoría para elegir el método adecuado para ti

-  Píldoras
-  DIU
-  Implante
-  Condón
-  Inyectables

Métodos definitivos



• Pomeroy



• Vasectomía



Agenda tu consulta ya


FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}

Trabajemos
juntos por una
vejez
con respeto, dignidad
y calidad de vida.

..... El
35%
de la población
del **FOMAG**
corresponde a
personas mayores.

Su **protección, cuidado** y
acceso a servicios de apoyo
son esenciales para garantizar
su **bienestar y prevenir**
cualquier forma de maltrato.




FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}



Administrado por
{fiduprevisora}

ANTES DE VIAJAR, CUÍDATE

Tu salud también hace parte del equipaje



VACÚNATE CONTRA EL SARAMPIÓN



La vacuna es segura,
eficaz y gratuita.



Protege tu salud y
la de tu familia.



¿Quiénes deben vacunarse?

Personas hasta 59 años
que no tengan esquema
completo o no recuerden
haber recibido la dosis.



Afiliados a FOMAG

Consulta tu IPS asignada
y solicita orientación
para acceder a la
vacuna.



Recomendación

Aplicarte la vacuna con
anticipación al viaje.



México



EEUU



Canadá

Países con alto riesgo de transmisión:

Colombia **libre** de Sarampión

Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez



15 de junio

¿Qué es la violencia
contra la vejez?

El maltrato hacia las personas mayores es cualquier acción u omisión que cause daño o sufrimiento y afecte su integridad, dignidad y bienestar.

.....



Todas las personas mayores merecen **respeto**, buen trato y una **vida libre de violencia** en todas las etapas.



Tipos de MALTRATO



- **Físico:**
golpes, empujones,
restricciones físicas, uso
inadecuado de medicación.



- **Psicológico:**
insultos, amenazas,
humillaciones, aislamiento,
intimidación.



- **Económico:**
robo, fraude, mal uso del
dinero, bienes o pensiones.



- **Sexual:**
cualquier acto sexual sin
consentimiento.



- **Negligencia:**
falta de cuidados básicos
como alimentación, higiene,
atención médica, abrigo.



¿Cómo denunciar casos de abandono o maltrato a personas mayores?

Informa a través de las líneas:



'Una Llamada de Vida' en Bogotá al 601 3808400.



Línea de emergencias 123 a nivel nacional.



Comisarías de familia, casas de justicia y defensorías del pueblo.



¿Cómo prevenir el maltrato hacia las personas mayores?



Promueve el respeto y la empatía.



Comparte tiempo de calidad.



Actúa ante señales de violencia o abandono.



Fortalece las redes familiares y comunitarias.



Asiste a los controles de promoción y mantenimiento de la salud.



¿Qué es la violencia?

Es el uso intencional de la fuerza o el poder que puede causar:



• Daño físico



• Daño psicológico



• Muerte



¿A quién afecta?



• Niñas y niños



• Mujeres



• Hombres



• Personas con discapacidad



• Comunidades indígenas



Familias y comunidades en general

Puede ocurrir en la familia, escuela, comunidad o espacios públicos.



Tipos de violencia de género



• Física



• Psicológica



• Sexual



• Económica



Incluye **amenazas, control, coerción y manipulación.**



Pueblos indígenas y violencia

Las comunidades enfrentan:

- Despojo territorial
- Conflicto armado
- Discriminación
- Barreras en salud, educación y justicia

La prevención se basa en el respeto a la cultura, el territorio y la palabra.



Señales de alerta



• Miedo constante



• Aislamiento



• Cambios de conducta



• Agresiones



• Control económico o emocional



Los virus de influenza cambian **cada año,**
vacunarte anualmente es la mejor opción.

1



**¿Quiénes deben
vacunarse contra
la influenza?**



**Niños y niñas entre seis meses
y cinco años**



Gestantes



Adultos mayores de 60 años



**Personas con enfermedades
crónicas**



Talento humano en salud



**Cuidadores de pacientes menores
de 18 años con cáncer**

#VacúnateYa



Administrado por
{fiduprevisora}

Ampliamos la edad de vacunación

contra la **influenza**



Niños y niñas de 6 meses a 5 años
tienen derecho a estar protegidos

2



#VacúnateYa



Tienen derecho a estar protegidos

3



contra la influenza



Mayores de 60 años

Este grupo de edad es uno de los más afectados por este virus



#VacúnateYa

Tienen derecho a estar protegidos



contra la influenza

4



**Gestantes
desde la
semana 14**

**Cuando te proteges
también proteges
a tu bebé.**



#VacúnateYa

La **fiebre** **amarilla** puede prevenirse

🛡️ Vacúnate y mantén tu **protección al día.**

📍 Acércate al punto de **vacunación** más cercano.

💜 La vacuna es **gratis y segura.**



FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}

¡Tu salud es lo primero!



Agenda tu consulta de
valoración integral

Fortalece tu bienestar y recibe orientación
para el cuidado de tu salud



Prevenir es
vivir mejor.



Agenda tu cita o acércate
a tu IPS más cercana.



La consulta permite identificar factores
de riesgo.



Prevención



Bienestar



Atención
integral



Salud para
la vida

