

Día Internacional — de Acción por la — Salud de las Mujeres

28 de Mayo



En FOMAG, una somos todas: **actuamos contigo, mujer.**

M

Más acciones por las mujeres.
Entre todos construimos entornos
seguros, justos y libres de violencias.

U

Una somos todas. Por eso reconocemos,
prevenimos y actuamos frente a los
riesgos que afectan a niñas y mujeres.

J

Juntos prevenimos las violencias de
género en todas sus formas: física,
psicológica, sexual y económica.

E

En FOMAG fortalecemos la autonomía y la
participación de niñas y mujeres en todos
los entornos.

R

Resaltamos y promovemos la igualdad
de derechos, oportunidades y trato digno
para las mujeres, sin discriminación.



Te invitamos a agendar
tu consulta médica
para una valoración integral.





Administrado por
{fiduprevisora}

— Día Mundial — **contra la Hepatitis** **HEPATITIS C (VHC)**

 **19 de mayo**

Enfermedad infecciosa y silenciosa causada por un virus que **afecta principalmente al hígado** si no se trata a tiempo.

Actualmente **existen tratamientos antivirales que pueden curar la enfermedad** en la mayoría de los casos.





TE RECORDAMOS

VACUNARTE

Tu decisión marca la diferencia

Protejamos la salud de todos:



• Niños menores de 6 años



• Niñas, niños y adolescentes (9 a 17 años)



• Mujeres gestantes



• Mujeres en edad fértil (10 a 49 años)



• Población en riesgo (influenza, COVID-19, fiebre amarilla y sarampión)



Las vacunas son seguras
gratuitas y salvan vidas.

Afiliados FOMAG:
acércate a tu punto de
vacunación más cercano.


FOMAG

Administrado por
{fiduprevisora}

30 de mayo



Día Mundial de la

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta el sistema nervioso central. Reconocer sus síntomas a tiempo y promover la empatía puede hacer la diferencia.

¡Tu salud es lo primero!



Día Mundial de la **HIGIENE** de **MANOS**

**La Higiene de las manos es
tu mejor defensa**



5 DE MAYO



**Lavarse las manos salva vidas.
Es la acción más sencilla y
efectiva para prevenir
enfermedades.**



Administrado por
{fiduprevisora}

¿Por qué es importante?



El 80% de las infecciones más comunes se transmiten por las manos.



Previene enfermedades respiratorias, gastrointestinales y contagios en entornos escolares o laborales.



Protege tanto a quien se lava como a quienes lo rodean.

¿Cuándo debo lavarme las manos?



Antes de preparar o consumir alimentos.



Después de ir al baño.



Al toser, estornudar o sonarse la nariz.



Tras tocar superficies públicas o estar en contacto con otras personas.

¿Cómo hacerlo correctamente?

1



Moja tus manos con agua limpia.

2



Aplica jabón suficiente.

3



Frota palma con palma.

4



Limpia entre los dedos y debajo de las uñas.

5



Lava el dorso de las manos.

6



Enjuaga con agua corriente.

7



Sécalas con toalla limpia o al aire.



Duración recomendada:
al menos 40 segundos.



Día Mundial
de la

Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es una condición en la que la presión de la sangre se mantiene más alta de lo normal. Aunque muchas veces no presenta síntomas, puede afectar gravemente la salud si no se controla.



Administrado por
{fiduprevisora}





Administrado por
{fiduprevisora}

5 DE MAYO

DÍA INTERNACIONAL
DE LA

Matrona

Históricamente, las matronas se originan en saberes ancestrales indígenas y afrodescendientes, siendo clave en el cuidado durante embarazo, parto y posparto. Hoy, su labor es patrimonio cultural y esencial en comunidades rurales, donde brindan atención y liderazgo.



• DÍA MUNDIAL •
— de la —

Protección de la Lactancia Materna



Amamantar es **amor** que nutre,
vínculos que duran toda la vida.

En Colombia, **36,1%**
solo el
de los niños menores de
6 meses reciben **lactancia**
exclusiva.

Proteger la lactancia es
proteger **la vida, la salud**
y el futuro de nuestros
niños.



Día Mundial del **ASMA**

5 DE
MAYO



El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que provoca inflamación en los pulmones y dificulta la respiración. Puede afectar a personas de todas las edades, aunque es más común **en niños, niñas y adolescentes.**

En Fomag garantizamos los servicios de salud a 4.363 usuarios con asma.



Administrado por
{fiduprevisora}

Día Mundial SIN TABACO

• 31 DE MAYO •

**¡Dile NO al tabaco,
respira vida!**



Cada año en Colombia

Más de 35.000 personas mueren por enfermedades relacionadas con el tabaco.

Evitar el consumo de tabaco aporta importantes beneficios para tu salud:



• Salud mental

Mejora el estado de ánimo y reduce ansiedad y depresión.



• Economía

Disminuye gastos en cigarrillos y vapeadores.



• Salud física

Regula la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Mejora el gusto y el olfato.



• Salud bucal y prevención

Reduce el riesgo de enfermedades en encías, caries y cáncer.



TIP FOMAG: Asiste a tus controles médicos para prevenir riesgos y cuidar tu salud.





Día Nacional de la Epilepsia

Epilepsia (OMS)

Es un trastorno cerebral crónico no transmisible, que causa convulsiones recurrentes y que afecta a personas de todas las edades.



Lengua Misak

¿Epilepsia: pesanap kuantrø?

Namui turyu kepachip pasrapik, nemøkuantrø inchentøkepentø t møilantøkucha nepupik urekwan, kølelan



Lenguaje Nasa

¿Magik txa OMS wee Epilepsia yuwete?

Pepe çuktwesx wee, vxiteç pethejecme, nap mawēteytxa upiy lałxaxçi wetec, na wee maw nas nasaçip uwek



Lengua Arhuaco

¿OMS, yuzuzey, azi keywüri yo?

Sakundi me'neysúkawa ni, wa'namú me'kusúkawa gwi awiri zisi pari achúna sikú kin a'kusúya ni.



Datos y cifras



50 millones de personas en el mundo viven con epilepsia.



El **70%** podría vivir sin convulsiones con diagnóstico y tratamiento adecuado.



En FOMAG, **1.697** personas están registradas en la ruta de salud mental por epilepsia.



Qué HACER ✓ en una crisis epiléptica



1 | Mantén la calma



2 | Protege la cabeza con algo suave



3 | Coloca a la persona de lado



4 | Retira objetos peligrosos alrededor



5 | Afloja la ropa ajustada



6 | Toma el tiempo de la crisis



7 | Acompaña hasta su recuperación



Qué **NO HACER** en una crisis epiléptica



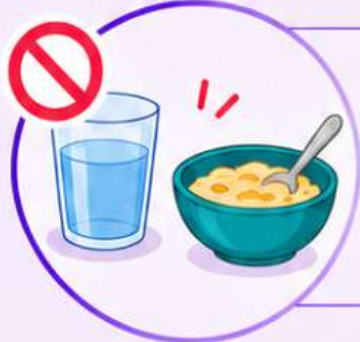
1

No sujetes a la persona



2

No pongas objetos ni
dedos en su boca



3

No des agua ni comida
durante la crisis



Actuar correctamente puede
prevenir lesiones y salvar vidas.



Controla tu diabetes, mejora tu vida

Seguir tu tratamiento y asistir a tus controles médicos te ayuda a prevenir complicaciones y vivir mejor.



Recuerda:



- Llevar una **alimentación saludable.**



- Realizar actividad **física regularmente.**



- Tomar tus **medicamentos** como fueron formulados.



- Controlar tus **niveles de azúcar.**



- Asistir oportunamente a tus **citas médicas.**

Mente en equilibrio, diabetes *bajo control*

Cuidar tu salud emocional
también ayuda a controlar
la diabetes.



El **estrés**, la **ansiedad** o el **cansancio** pueden afectar tu tratamiento. Habla sobre cómo te sientes, mantén hábitos saludables y **busca apoyo profesional**, esto puede ayudarte a fortalecer hábitos y mejorar tu bienestar.



1. Deseo de ser mamá

El primer sueño, el primer paso.



2. Atención preconcepcional

Nos preparamos contigo para un embarazo saludable.



3. Atención prenatal

Te acompañamos durante tu embarazo y el desarrollo de tu bebé.



4. Atención del parto

Cuidamos de ti en este momento único y especial.



6. Planificación y bienestar integral

Promovemos tu bienestar físico, emocional y familiar con servicios accesibles e inclusivos.



5. Atención posparto y del recién nacido

Te apoyamos a ti y a tu bebé en esta nueva etapa.



Te acompañamos en cada etapa de tu maternidad.



Escanea el código QR y regístrate para recibir acompañamiento en la planificación de tu embarazo.



¡No es solo mayo, es todo el año!

Ruta materno-perinatal

— FOMAG —

Te acompañamos en cada etapa de tu maternidad

1. Deseo de ser mamá

El primer sueño, el primer paso.

2. Atención preconcepcional

Nos preparamos contigo para un embarazo saludable.



3. Atención prenatal

Te acompañamos durante tu embarazo y el desarrollo de tu bebé.

¡No es solo mayo, es todo el año!

Ruta materno-perinatal

— FOMAG —

4. Atención del parto

Cuidamos de ti en este momento único y especial.

5. Atención posparto y del recién nacido

Te apoyamos a ti y a tu bebé en esta nueva etapa.



6. Planificación y bienestar integral

Promovemos tu bienestar físico, emocional y familiar con servicios accesibles e inclusivos.



Escanea el código QR y regístrate para recibir acompañamiento en la planificación de tu embarazo.

