



**POLICÍA NACIONAL  
DIRECCIÓN DE SANIDAD**

Informativo  
Frecuencia  
**Saludable** 

- ★ Editorial
- ★ Expansión de capacidades
- ★ Contención y mitigación del COVID-19



# Editorial

Tras un año de iniciar su circulación el Informativo Frecuencia Saludable se ha configurado en el principal medio de comunicación de la Dirección de Sanidad con sus usuarios, presentando de manera mensual los resultados y avances en la gestión, las acciones de promoción de la salud y el autocuidado, así como información de interés sobre los servicios en salud a nivel nacional.

En esta oportunidad y atendiendo la situación de emergencia sanitaria por COVID-19 queremos reiterar y enfatizar en la importancia de las acciones permanentes de autocuidado como son el distanciamiento social, la higiene corporal y el uso de tapabocas a fin de minimizar la propagación del virus.

Así mismo, con el ánimo de robustecer las capacidades de atención durante la pandemia en los establecimientos de Sanidad Policial complementarios, hemos orientado todos los esfuerzos en la adquisición de equipos biomédicos, la adecuación de salas de emergencia, Unidades de Cuidados Intensivos y especialmente la dotación de elementos de bioseguridad para nuestro personal asistencial.

Somos Uno. Somos Todos.

**Brigadier General JULIETTE GIOMAR KURE PARRA**  
**Directora de Sanidad**

# Expansión de Capacidades

## Hospital Central

Contar con la capacidad para responder a la emergencia originada por la pandemia de COVID-19 es una prioridad para la Dirección de Sanidad, por ello se han efectuado todos los esfuerzos institucionales en el aumento de las capacidades a nivel nacional, en este caso particular en el Hospital Central con acciones como la adecuación de la Unidad de Cuidados Intensivos UCI Pediátrica, el acondicionamiento de la sala de observación de urgencias para ampliar la capacidad de la UCI de adultos, la adquisición de monitores y ventiladores para UCI, así como elementos de bioseguridad para nuestro personal médico.



\* Unidad de Cuidados Intensivos Pediátrica



# Expansión de Capacidades



\* Sala de observación de urgencias adaptada para UCI.



\* Adquisición de nuevos ventiladores y monitores para UCI.

\* Adecuación y conversión de salas cuatriplicando la capacidad de la Unidad de Cuidados Intensivos.



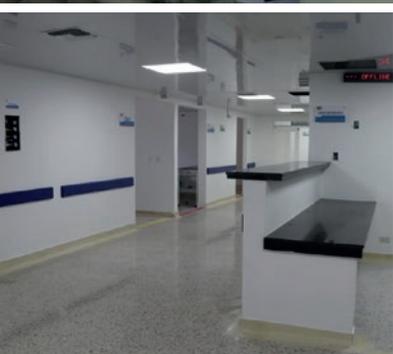
# Expansión de Capacidades

## Clínica Regional del Caribe

El servicio de urgencias de la Clínica Regional del Caribe, fue remodelado y reacondicionado para prestar un servicio de calidad a nuestros usuarios. Especialmente para la atención de la emergencia sanitaria por COVID-19 fue adaptado con 6 Unidades de Cuidados Intensivos, 10 camas para pacientes con oxígeno y 14 camas para pacientes con menor complicación.

Las obras de infraestructura realizadas en este Establecimiento de Sanidad Policial Complementario comprenden: la inclusión de un ambiente para la recepción de los pacientes, adecuación de sala de espera con capacidad mínima para 24 personas y un consultorio de triage, habilitación de cuatro consultorios, ampliación de la sala de procedimientos, ampliación de las salas de Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA) y Enfermedad Diarreica Aguda (ERA) cada una con una capacidad para 7 cubículos.

Así mismo, fueron divididas y ampliadas las salas de observación en 6 cubículos para mujeres, 8 para hombres y 6 para niños, cada uno de ellos dotados con baño, llamado de enfermería y puntos de oxígeno y vacío. Se habilitaron las áreas de apoyo del servicio, el estar médico y de enfermería. Además, toda el área de urgencias fue dotada con un nuevo sistema de aire acondicionado y extracción mecánica en cumplimiento de los protocolos de higiene y desinfección.



# Adecuación laboratorio de Diagnóstico para COVID-19



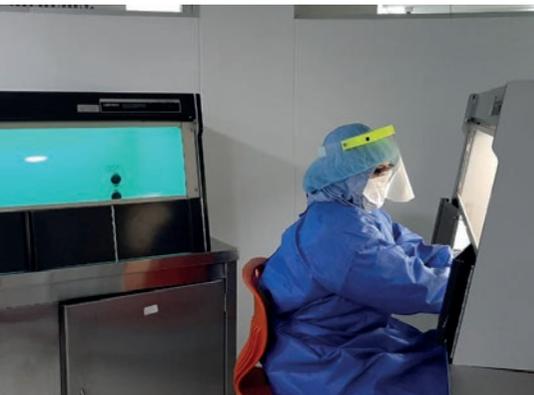
## Policía hace parte de la Red de Laboratorios autorizados por el Instituto Nacional de Salud

Este importante logro se dio como resultado de la adecuación en las instalaciones y equipos de laboratorio como cabinas de flujo laminar y cabinas ultravioleta, puesta en marcha de estaciones de trabajo, retroalimentación en biología molecular, demarcación de zonas específicas para el tránsito seguro de las muestras a procesar, implementación de protocolos de seguridad, entre otros.

Luego de la verificación de la implementación de estándares de calidad, por parte de la Secretaría de Salud Distrital y el Instituto Nacional de Salud, el laboratorio de referencia nacional de la Dirección de Sanidad fue autorizado para realizar diagnóstico molecular del Coronavirus SARS-CoV (COVID 19).

Esto permitirá identificar, aislar y atender oportunamente a los usuarios contagiados para minimizar la propagación del virus, así como descartar casos probables particularmente en personas con exposición no protegida.

Actualmente nuestro Laboratorio Clínico de Referencia cuenta con la infraestructura y tecnología necesarias para el procesamiento de pruebas confirmatorias con una elevada sensibilidad y especificidad, lo que permite aumentar la capacidad del servicio médico para responder a la emergencia sanitaria por COVID-19.



La Dirección de Sanidad y el Instituto Nacional de Salud suscribieron el convenio especial de cooperación No. 44 del 02 de abril de 2020.

# Utilice la aplicación móvil CoronApp

Contribuya al monitoreo de los riesgos en salud pública asociados al COVID-19 a través del reporte de su estado de salud en la aplicación para dispositivos móviles (celulares) CoronApp Colombia, disponible en las tiendas **Android** e **iOS**.

Esta aplicación permite construir un mapa para estudiar el comportamiento de la epidemia a través de la información suministrada por los usuarios, recolectando a diario los datos de los síntomas para localizar los **focos de contagio** y ayudar a frenar el virus.

Además, esta herramienta tecnológica brinda datos oficiales sobre el Coronavirus en Colombia así como **recomendaciones para el cuidado de la salud física y mental**. Es importante resaltar que la aplicación no consume datos en planes prepago y pospago, facilitando el acceso a la misma.



# Control de la ansiedad en Cuarentena

Prevenga el aumento de la ansiedad o angustia generada por la incertidumbre, temor, aburrimiento, insomnio, irritabilidad, entre otros, aplicando estas técnicas.

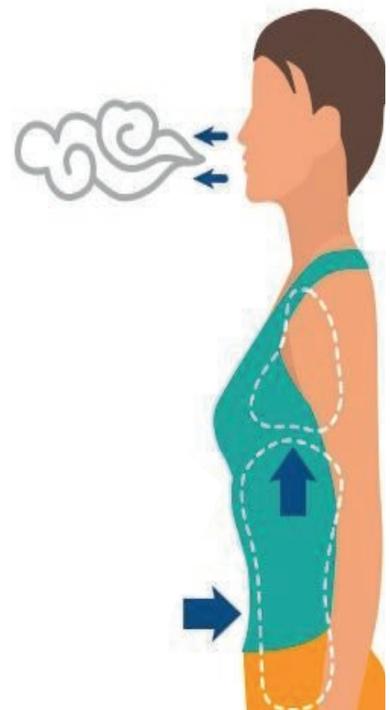
## Ejercicios de respiración lenta

Una estrategia básica de relajación que resulta de utilidad en el manejo de síntomas físicos asociados al estrés y la ansiedad como: dolor de cabeza, mareo, sensación de falta de aire o ahogo, sentir las extremidades frías e incluso hormigueo en cara o extremidades en casos muy severos.

Al hacer más lenta la respiración y efectuándola desde el estómago en vez del pecho, se envía al cerebro un mensaje fisiológico que simula un estado de calma y relajación.

\*Haga este ejercicio regularmente, no espere a estar angustiado para ponerlo en práctica.

\*Dedique al menos cinco minutos todos los días para alcanzar los mejores resultados.



## Ejercicios de relajación muscular progresiva

La ansiedad y el estrés suelen asociarse con tensión muscular generalizada. Aprender a relajar diferentes paquetes musculares de manera escalonada y continua, ayuda al manejo del estrés y la angustia.

Tense y relaje de manera sistemática diferentes grupos musculares. Por lo general se empieza por los miembros inferiores y de allí se asciende hasta la parte superior del cuerpo.

Esta práctica ha demostrado ser particularmente útil en personas que no se sienten cómodas con los ejercicios respiratorios o aquellas con dificultades para conciliar el sueño.

# Control de la ansiedad en Cuarentena

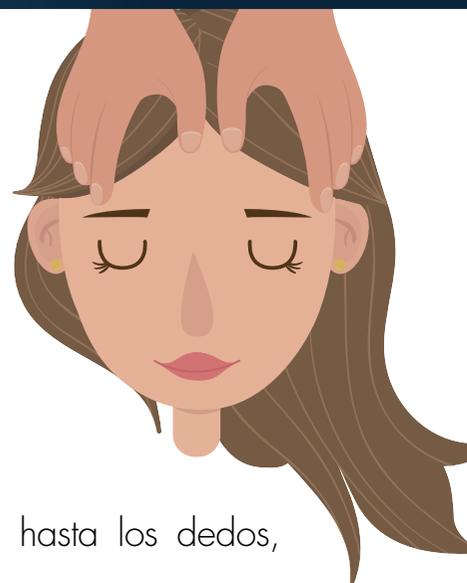
## Técnica de masaje

Presione ligeramente sus dedos en forma de círculos amplios en:

- En el cuero cabelludo y músculos posteriores de su cabeza.
- Arriba de sus orejas y en la zona de la mandíbula.
- En la base del cráneo hacia el cuello.

Masajee con una mano, como "amasando", desde el trapecio hasta los dedos, pasando por sus brazos.

Presione ligeramente en forma de círculo con sus dedos desde las cejas hasta el oído pasando por la sien. Este ejercicio en particular también ayuda a descansar los ojos.



Revise periódicamente sus emociones y la pertinencia de buscar ayuda en caso de ser necesario, a través de la línea 192 o la línea de Apoyo Emocional exclusiva para usuarios del Subsistema de Salud de la Policía Nacional 018000 910 588, las 24 horas del día.

- Recuerde también proteger la salud mental en personas adultas mayores con las siguientes indicaciones:
- Exponer con claridad las causas que condicionan el encierro.
- Promover los pensamientos positivos.
- Generar la amabilidad, buen trato y afecto.
- Planificar actividades para el día.
- Promover la participación de los adultos mayores en las rutinas diarias.
- Generar espacios de escucha de preocupaciones, ideas e intereses.
- Promover la alimentación en horarios rutinarios y con alimentos saludables, naturales y frescos.

# Alimentación saludable durante la cuarentena

Cuide su salud durante el aislamiento preventivo conservando una alimentación saludable.

- \* Hidrátese de manera permanente, beba seis vasos de agua al día repartidos entre las comidas.
- \* Evite comidas procesadas y empacadas.

## En el desayuno lo ideal es:

- \* Una bebida con leche (puede ser café, agua de panela, chocolate o avena).
- \* Algún alimento fuente de proteína como huevos o queso.
- \* Fruta
- \* Un alimento fuente de energía como: arepa, pan, envuelto, entre otros.



## En el almuerzo y la cena

- \* Medio plato de verduras, ensaladas o fruta (La fibra que aportan ayuda a prevenir varias enfermedades).
- \* Un cuarto del plato se debe dividir entre los alimentos que son fuente de proteína: carne, huevo, pescado, pollo o leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja).
- \* El otro cuarto del plato debe ser el alimento fuente de energía como los cereales, tubérculos, plátano o yuca.



## Meriendas

- \* En las medias nueves para la mañana y el refrigerio de la tarde puede consumir frutas, queso o algún pasaboca tipo fruto seco como el maní.



## Qué no comer durante la cuarentena

Disminuya el consumo de productos empaquetados, gaseosas u otros envasados que usualmente son altos en sodio, azúcar y grasa saturada.

# No olvidemos mantener las medidas de prevención

Es de vital importancia que durante la emergencia sanitaria por COVID-19 mantengamos las medidas necesarias para la prevención del contagio, por esta razón le invitamos a seguir estas recomendaciones para romper la cadena de transmisión del virus conservando la disciplina social.

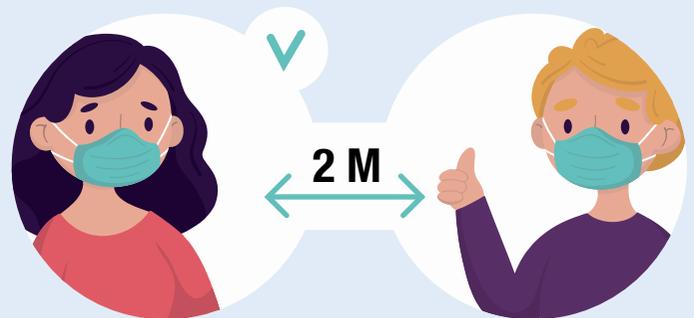
## 1. Lavado de manos varias veces al día con agua y jabón, durante 20 segundos.



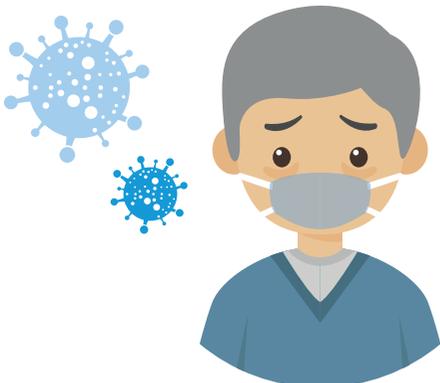
- \* Después de toser o estornudar.
- \* Cuando cuide a alguien enfermo.
- \* Antes, durante y después de preparar comida.
- \* Antes de comer.
- \* Antes y después de usar el baño.
- \* Cuando las manos estén visiblemente sucias.
- \* Después de tocar animales o desechos de animales.

## 2. Distanciamiento Físico

- \* Quédese en casa.
- \* Evite el contacto frente a frente con otras personas, conservando una distancia ideal de 2 metros.
- \* No salude de mano o beso.



## 3. Uso de tapabocas



- \* De manera obligatoria en lugares donde se presente aglomeración de personas y no se pueda mantener la distancia mínima de 2 metros.
- \* En el servicio de transporte público (buses, Transmilenio y taxis) y áreas donde haya afluencia masiva de personas (plazas de mercado, supermercados, bancos, farmacias, entre otros).
- \* Quienes presentan síntomas gripales.
- \* Grupos de riesgo (personas adultas mayores de 70 años, personas con enfermedades cardiovasculares, enfermedades que comprometan su sistema inmunológico, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias crónicas y gestantes).

# Validación y actualización de derechos en salud



Con el objetivo de prevenir y evitar la propagación del COVID-19, se habilitaron de manera temporal las siguientes cuentas de correo electrónico para la validación y actualización de derechos en salud de nuestros usuarios.

Unidad Prestadora de Salud	Correo Electrónico	Unidad Prestadora de Salud	Correo Electrónico
<b>AMAZONAS</b>	deama.rases1-vd@policia.gov.co	<b>MAGDALENA</b>	demag.rases8-vd@policia.gov.co
<b>ANTIOQUIA</b>	deant.rases6-vd@policia.gov.co	<b>MAGDALENA MEDIO</b>	demam.rases5-vd@policia.gov.co
<b>ARAUCA</b>	deara.rases5-vd@policia.gov.co	<b>META</b>	demet.rases7-vd@policia.gov.co
<b>ATLÁNTICO</b>	deata.rases8-vd@policia.gov.co	<b>NARIÑO</b>	denar.rases4-vd@policia.gov.co
<b>BOGOTÁ Y CUNDINAMARCA</b>	disan.rases1-vd@policia.gov.co	<b>NORTE DE SANTANDER</b>	denor.rases5-vd@policia.gov.co
<b>BOLÍVAR</b>	debol.rases8-vd@policia.gov.co	<b>PUTUMAYO</b>	depuy.rases2-vd@policia.gov.co
<b>BOYACÁ</b>	deboy.rases1-vd@policia.gov.co	<b>QUINDÍO</b>	dequi.rases3-vd@policia.gov.co
<b>CALDAS</b>	decal.rases3-vd@policia.gov.co	<b>RISARALDA</b>	deris.rases3-vd@policia.gov.co
<b>CAQUETÁ</b>	decaq.rases2-vd@policia.gov.co	<b>SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA</b>	desap.rases1-vd@policia.gov.co
<b>CASANARE</b>	decas.rases7-vd@policia.gov.co	<b>SANTANDER</b>	desan.rases5-vd@policia.gov.co
<b>CAUCA</b>	decau.rases4-vd@policia.gov.co	<b>SUCRE</b>	desuc.rases8-vd@policia.gov.co
<b>CESAR</b>	deces.rases8-vd@policia.gov.co	<b>TOLIMA</b>	detol.rases2-vd@policia.gov.co
<b>CHOCÓ</b>	decho.rases6-vd@policia.gov.co	<b>URABÁ</b>	deura.rases6-vd@policia.gov.co
<b>CÓRDOBA</b>	decor.rases6-vd@policia.gov.co	<b>VALLE</b>	deval.rases4-vd@policia.gov.co
<b>GUAINÍA</b>	degun.rases1-vd@policia.gov.co	<b>VAUPÉS</b>	devau.rases7-vd@policia.gov.co
<b>GUAJIRA</b>	degua.rases8-vd@policia.gov.co	<b>VICHADA</b>	devic.rases7-vd@policia.gov.co
<b>GUAVIARE</b>	deguv.grusa-ateus@policia.gov.co		
<b>HUILA</b>	deuil.rases2-vd@policia.gov.co		

# Prevención en personas con discapacidad física



## “Por tu vida, por mi vida”

Con el fin de orientar a las personas con discapacidad, sus familias y personas cuidadoras sobre las medidas de prevención de la enfermedad por COVID-19, el Ministerio de Salud y Protección Social ha presentado indicaciones generales sobre los cuidados personales y los entornos de aislamiento por causa del COVID-19.

- La persona con discapacidad, su familia y en especial personas cuidadoras, deberán reforzar sus medidas de higiene de manos, desinfección y ventilación de espacios.
- Permanecer en el domicilio por el periodo que las autoridades lo definan, por lo tanto, se requiere mantener su acompañamiento familiar y de apoyo social a través de la organización de turnos para la provisión de cuidado (si así lo requiere) al interior de la familia o de la red de apoyo comunitario. (En caso de que no tenga familiares o cuidadores, se debe organizar red social o comunitaria).
- Limitar las visitas presenciales de personas ajenas al domicilio, tanto familiares como comunitarias.
- Mantener y disponer de los medicamentos para enfermedades crónicas y comorbilidades existentes, acorde con la prescripción médica.
- Las personas con discapacidad y especialmente si son mayores de 60 años, deben permanecer en espacios libres de humo y de adecuada ventilación.
- Ofrecer a las personas con discapacidad una alimentación saludable que incluya alimentos naturales y frescos como carnes, pescados, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficiente.
- Transmitir calma y serenidad en todo momento, brindando un buen trato, humanizado y no discriminatorio.

# Prevención en personas con discapacidad física

- Ofrecer a la persona con discapacidad información prudente y relacionada con la epidemia de acuerdo a los apoyos y ajustes razonables, considerando sus limitaciones en las actividades, evitando la saturación de información recurrente o posible desinformación y fomentando pensamientos positivos.
- Mantener las rutinas de autocuidado (aseo personal, sueño, actividad física y alimentación).
- Promover la actividad física y las actividades recreativas, de entretenimiento o distracción de acuerdo con la edad y al espacio de la vivienda, que ayuden a dinamizar su actividad física, mental y espiritual. Evitar la inmovilidad prolongada.
- Promover el diálogo, la participación en las actividades del hogar y la expresión de emociones. Puede ser normal sentirse ansiosos, angustiados, estresados, tristes, confundidos e irritables frente a la situación de emergencia del COVID-19, sin embargo, no se justifican acciones de intolerancia o de violencia.

## Recomendaciones de limpieza y desinfección



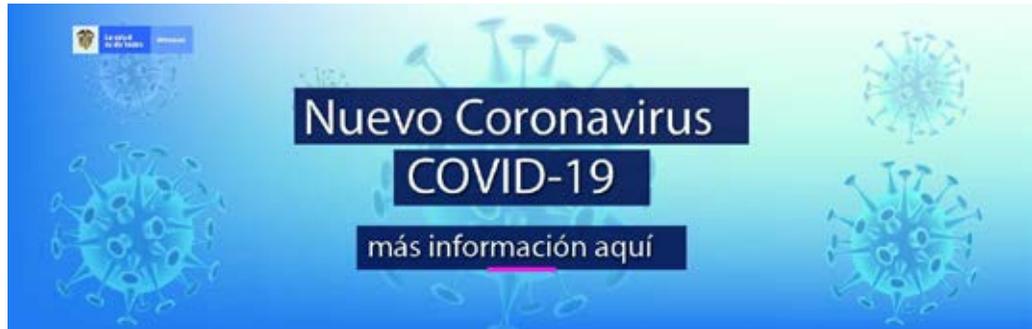
- Si es usuaria de sillas de ruedas, bastones o caminadores use guantes desechables o que se puedan lavar con frecuencia.
- Limpiar y lavar con más frecuencia las manos, sobre todo después de realizar cualquier desplazamiento que requiera tocar alguna superficie que pueda estar contaminada.
- Limpiar con frecuencia celulares, tabletas u otro elemento de comunicación.
- Evitar que otras personas toquen el bastón o las llantas de la silla de ruedas.
- Limpiar a diario y completamente cualquier mecanismo que utilice para el desplazamiento, al salir y al llegar a la casa.
- La persona que apoya empujando la silla de ruedas debe lavar las manos antes y después de coger los mangos del empuje.
- Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lave muy bien sus manos.

# Estemos al día

## Manténgase al día con toda la información acerca del Coronavirus COVID-19

Encuentre todas los documentos técnicos, directivas, guías, circulares, emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social en la página web:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Nuevo-Coronavirus-nCoV.aspx>



El Gobierno Nacional implementó la **línea de atención 192**, para que todos los colombianos desde sus celulares se puedan contactar con el Call Center del Ministerio de Salud y Protección Social y resolver sus dudas e inquietudes sobre el #COVID19.



Siga también nuestras redes sociales en:



@policianacionaldeloscolombianos



@PoliciaColombia



Página web

[www.policia.gov.co/disan](http://www.policia.gov.co/disan)

**Dirección de Sanidad**  
Comunicaciones Estratégicas