

ABRIL 2022 | NÚMERO 16

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública
Departamento de Sanidad



Día Mundial de la Salud 2022. Organización Mundial de la Salud

INFORMACIÓN GENERAL

- Experiencias del XX Certamen de Cine y Salud
- Día Mundial de la Salud, 7 de abril de 2022
- II Plan de Accesibilidad: prevención de la fragilidad en la persona mayor, Ministerio de Sanidad

EL ACTIVO DEL MES



MES



Tardes de tertulia en el Hogar de Mayores de Sabiñánigo

PROFESIONALES

- Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia, Ministerio de Sanidad
- Guía de habilidades para la vida para la prevención de drogodependencias, PEA Comarca de Sobrarbe



RECURSO AUDIOVISUAL

VIH y diagnóstico tardío, Red de Investigación en Sida

RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas son bebidas refrescantes con alto contenido en cafeína, normalmente 32 mg/100 ml, cuyo consumo por los jóvenes muestra una tendencia creciente

¿Qué información tiene que figurar en la etiqueta de las bebidas energéticas?

- La advertencia "Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia" junto a la denominación del producto, que normalmente es "bebida energética".
- El contenido de cafeína en mg/100 ml.

¿Qué efectos tiene la cafeína en mi cuerpo?

- Un consumo **excesivo** produce desde alteración del sueño hasta efectos psicológicos y alteraciones del comportamiento. También produce trastornos cardiovasculares.
- Un consumo **regular** en el tiempo puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína. Tu cuerpo necesitará cada vez más cantidad para conseguir un efecto similar.

EN ADOLESCENTES:

- **200 mililitros** (de bebida energética) = alteraciones del sueño.
- **500 mililitros** = efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares.

Todos estos efectos se sumarían a los de otros alimentos con cafeína como café, té, chocolate o guaraná. Los efectos adversos generales que podrían ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de tu masa corporal. Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirán en tu organismo.

LA AESAN RECOMIENDA:

- Evita su consumo en el caso de:
 - Niños y niñas, adolescentes, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
 - Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
 - Personas que padecen alteraciones del sueño.
- No las combines con bebidas alcohólicas.
- No las tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Si las consumes, hazlo ocasionalmente y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

EVITA RIESGOS Y NO TE LA JUEGUES CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS MIENTRAS ESTUDIAS, TE DIVIERTES O HACES DEPORTE.

Para estas recomendaciones se ha tomado como referencia la presentación más frecuente de las bebidas energéticas: 32 mg de cafeína/100ml. Consulta toda la información en www.aesan.gob.es

COMUNIDAD EDUCATIVA

- Convivencia entre iguales: Alumnado Ayudante en el IES Lázaro Carreter
- Proyecto #Naturarte: Naturaleza, salud y aprendizaje. Colegio Escolapias Santa Engracia

BIENESTAR EMOCIONAL

- Salud mental también en el cole
- GRUSE-Guías OMS. "En tiempos de estrés haz lo que importa"

Recomendaciones AESAN sobre el consumo de bebidas energéticas, Ministerio de Sanidad

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [Los peligros de la sal](#), recomendaciones para su reducción
- [Estrategia estatal por la bicicleta](#), Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana



UN MOMENTO
PARA LAS
REDES

[Reinicia-Te. Programa de actividades del Consejo de Salud Teruel-Centro](#)



RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Salud y medio ambiente en la biblioteca verde](#), Centro de Documentación del Agua y el Medio Ambiente, Zaragoza
- [Pantallas amigas: Diez consejos de ciberseguridad para videojuegos](#).
- [Carta. El juego de ciberseguridad para las redes sociales](#)



EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [Conectando Salud y Emociones: XIII Jornada de la RAEPS](#)
- [Feria de la psicología aragonesa](#), organizada por el Colegio Profesional de Psicología de Aragón
- [Convocatoria de los Premios Aprendizaje-Servicio 2022](#)

[Consulta los números anteriores](#)



Para recibir el Boletín en tu correo mensualmente envía un mensaje a eps@aragon.es. Para recibirlo a través de WhatsApp agrega el núm. +34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola