

# BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública  
Departamento de Sanidad

Disfruta del verano con salud 2023

**Combate el calor está en tus manos**

- Bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed.
- Evita las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- Reduce las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas.

**Disfruta del agua y evita los riesgos**

- Báñate en zonas habilitadas para el baño y vigiladas por socorristas.
- Tirarse de cabeza si desconoces el fondo y la profundidad del agua, puede provocar serias lesiones.
- Bañarse de noche o después de haber bebido alcohol es muy arriesgado.

**La Salud también viaja**

- Lleva contigo tu medicación habitual.
- Si tienes previsto realizar viajes internacionales consulta, al menos, un mes y medio antes con un Centro de Vacunación. Si a la vuelta tienes cualquier síntoma de enfermedad consulta a tu profesional sanitario.

**Protégete del sol**

- Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco.
- Cuida tu piel con protectores solares adecuados y usa gafas de sol.
- Evita la exposición al sol en las horas centrales del día.

**Usa agua y alimentos seguros**

- Utiliza agua potable para beber y para lavar todas las frutas y verduras.
- Lávate las manos antes de preparar alimentos.
- Mantén los alimentos cocinados y perecederos en el frigorífico.

**Los medicamentos en verano**

- Mantén los medicamentos alejados del sol.
- Algunos fármacos pueden ocasionar fotosensibilidad y quemaduras con la exposición al sol. Lee el prospecto y evita la exposición solar si los estás tomando.

**Algunas personas requieren mayor atención**

- Los menores necesitan beber mucho líquido, no exponerse directamente al sol y ser vigilados en zonas de baño.
- Las personas mayores son especialmente sensibles al calor y precisan mayor seguimiento.
- Las personas con enfermedades crónicas deben protegerse del calor y seguir con su medicación habitual.

Disfruta del verano con salud (Ministerio de Sanidad)



## INFORMACIÓN GENERAL

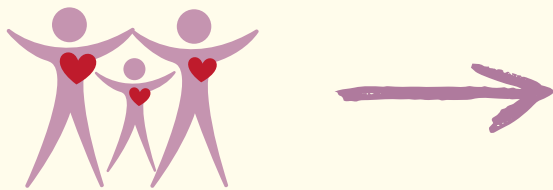
- [Día Mundial Sin Tabaco 2023](#)
- [Educación Integral de la Sexualidad. La Situación en Aragón. Perspectiva de la Comunidad Educativa.](#)
- [Plan Nacional contra el Calor](#)



## FORO RAPPS

[Educación Afectivo Sexual. Un camino a recorrer.](#)  
[Sexto Encuentro](#)

# ACTIVO DE SALUD



Acompañando Teruel. Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales y Ayuntamiento Teruel.



## PROFESIONALES

- IX Encuentro de profesionales de género, drogas y adicciones: "Uso y abuso de sustancias y violencia de género"
- Día Mundial de la Higiene de Manos



## RECURSO AUDIOVISUAL

Javier Sádaba en el #diadeinternet: Sobre la salud (física y mental) y la felicidad en la vida cotidiana: Una ética para el siglo XXI



## COMUNIDAD EDUCATIVA

- Sentirnos bien. Propuesta educativa para promover el bienestar emocional adolescente. Fundación EDEX
- Amor no es control. Guía didáctica para el profesorado. Ayuntamiento de Zaragoza



## BIENESTAR EMOCIONAL

- Museos, sostenibilidad y bienestar. Día Internacional de los Museos.
- "Vive, crece, ama, libre": Guía para familiares y amigos/amigas de adolescentes víctimas de violencia de género

**EN VERANO PROTÉGETE DEL CALOR**

Ante las altas temperaturas, lo más importante es la **prevención**:

- Hidrátate**: Bebe agua aunque no tengas sed. Come ligero y con frecuencia.
- Cúbrete**: Evita las horas más calurosas. Busca lugares frescos a la sombra.
- Refrescate**: Viste ropa ligera y poco ajustada. Usa gorro y gafas de sol.

**EL CALOR PUEDE AFECTAR A TU SALUD**

CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

**PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR**

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

**CÓMO ACTUAR:**

- Bebe agua o sorbitos.
- Ve a un lugar fresco.
- Aférrate la ropa.
- Aplica paños húmedos o báñate con agua fría.
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
  - Tienes síntomas crónicos
  - Tienes vómitos
  - Tus síntomas empeoran o duran >1 hora

**PUEDES PADECER INSOLACIÓN o GOLPE DE CALOR**

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo.

**CÓMO ACTUAR:**

Es una urgencia vital. **¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!**

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO.
- Ayuda a BAJAR LA TEMPERATURA con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- NO LE DES NADA DE BEBER.

**PERSONAS CON MAYOR RIESGO:**

- Visitas a las personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos. Si conoces a personas que puedan tener más riesgo, recuérdales estas recomendaciones y supervisa su estado de salud durante las olas de calor.
- Embarazadas
- Con sistemas fríos
- Algunos tratamientos farmacológicos
- Consumo de alcohol y drogas
- Dependientes y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día
- Viviendas antiguas de origen
- Sistemas muy urbanizados
- Enfermedades crónicas (cardíacas, renales, diabetes, etc.)
- Personas que viven solas o en condiciones desfavorables
- Personas mayores de 65 años
- Menores de 65 años

Todos los veranos se activa el Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, disponible junto al mapa de alertas.

Del 15 de mayo al 30 de septiembre 2021. Resto del año 2021.

Abril 2021. Consulta fuentes oficiales para informarte: www.sanidad.gob.es @sanidadgob

En Verano Protégete del Calor. Prevención. Ministerio de Sanidad.



## COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [Polinosis. Cómo sobrellevar la alergia al polen.](#)
- [Guía para planificar ciudades saludables. Ministerio de Sanidad, FEMP](#)



## UN MOMENTO PARA LAS REDES

[Día del Juego en la Calle. Ciudad de las niñas y los niños Huesca. RAPPS.](#)



## RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Asesoría para jóvenes víctimas de delitos sexuales. Instituto Aragonés de la Juventud.](#)
- [Nuestra Salud también viaja. Guía de consejos y recomendaciones sanitarias. Ministerio de Sanidad.](#)



## EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [IX Jornada de Participación en Salud 2023. Fecha Límite 05/06/2023](#)
- [1ª Feria de Salud Comunitaria Las Fuentes de Salud y Bienestar](#)
- [Curso online sobre Acción Comunitaria para la Salud \(1ª edición\). \(Ministerio Sanidad\). Fecha Límite 15/06/2023](#)
- [Convocatoria de ayudas a las entidades locales 2023 \(Ministerio de Sanidad y FEMP\)](#)

[Consulta los números anteriores](#)



**Para recibir el Boletín** en tu correo mensualmente envía un mensaje a [eps@aragon.es](mailto:eps@aragon.es).