

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública
Departamento de Sanidad



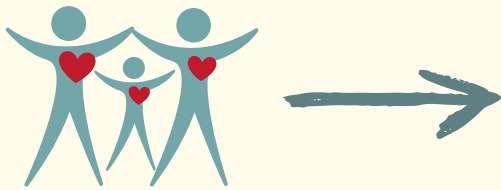
Carteles de la campaña “Un verano de cuidado” (Ministerio de Sanidad)



INFORMACIÓN GENERAL

- [Carta de Zaragoza, una nueva gobernanza para avanzar en salud y equidad con perspectiva de género](#)
- [Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas, 26 de junio](#)

ACTIVO DE SALUD



Believe in Art: el espacio como un "tercer cuidador"



PROFESIONALES

- Guía para la elaboración de políticas municipales y planes locales de actuación ante altas temperaturas (Red Española de Ciudades por el Clima)
- Promoción de la Salud en el Trabajo: #MiTrabajoTambiénEsSalud (INSST)



RECURSO AUDIOVISUAL

Convivencia intergeneracional en Mas de las Matas

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR

¿Cómo evitar los efectos del calor?

- Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita el alcohol, café, té y bebidas azucaradas.
- Evita exposiciones prolongadas a altas temperaturas.
- Si realizas actividades físicas, hazlo en las horas de menos calor: antes de las 12 h y después de las 17 h.
- Elige comidas ligeras, platos fríos, ensaladas y frutas. No abuses de sal ni de grasas.
- Utiliza ropa ligera, colores claros y protección solar, gorra y gafas de sol.
- Ventila tu hogar en las horas de menos calor y durante el día mantenlo fresco con las persianas bajadas.

Población de riesgo

- Personas mayores de 65 años
- Menores de 5 años, sobre todo bebés
- Embarazadas
- Con autonomía limitada
- Personas con enfermedades previas (cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas) o con un consumo excesivo de alcohol
- Personas que realizan trabajos que requieren mucho esfuerzo físico

En caso de...

- Calambres
- Irritación y quemaduras de la piel
- Agotamiento
- Temperatura elevada
- Fuerte sudoración/sed

- Insolación
- Golpe de calor
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Pérdida de consciencia

Cuida a tu mascota.
Hidrátala con frecuencia

¿Qué hacer?

Busca refugio a la sombra, en lugares frescos o climatizados
Refréscate cuando lo necesites
Toma agua fresca

061 112
Contacta con tu profesional sanitario/a
Llama a los teléfonos de Emergencias

Para más información, visita la web del Ministerio de Sanidad

GOBIERNO DE ARAGON



COMUNIDAD EDUCATIVA

- Revista Salud. Nunca es tarde... para empezar a cuidarse. (CPEPA Cuenca Minera)
- Cómo afectan las adicciones a las redes sociales en la salud mental de las y los adolescentes (CEAPA)



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Guías de salud en lectura fácil
- Informe Huella de carbono asociada a los alimentos (UNIZAR, ECODES)

Infografía: Medidas para prevenir los efectos adversos del exceso de calor (Gobierno de Aragón)



Consulta todas las Píldoras
Formativas de Promoción de la
Salud



**UN MOMENTO
PARA LAS
REDES**

I Seminario de
Salud en lo Local



RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad. Un proceso de desinstitucionalización (2024-2030)
- II Plan Local de Infancia y Adolescencia de Zaragoza 2024-2027
- La tecnología como herramienta de conexión social (Observatorio Estatal de la soledad no deseada)



EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- XXXV Escuela de Salud Pública de Menorca 2024 **Del 18 al 25 de septiembre**
- II Premios Bienestar Emocional en el Ámbito Educativo **Plazo hasta 15/07/2024**
- Premios Aprendizaje-Servicio 2024 **Plazo hasta 30/09/2024**
- Lanzamiento virtual de la publicación Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales (UNESCO) **09/07/2024**

**Consulta los números
anteriores**



Para recibir el Boletín en tu correo mensualmente envía un mensaje a eps@aragon.es.