

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública
Departamento de Sanidad



INFORMACIÓN GENERAL

- [Día Mundial de la Lucha contra el SIDA 2023](#)
- [Hábitos saludables también en Navidad](#)
- [Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas. Año 2023-2024](#)



- [RAPPS: píldoras de formación](#)



ACTIVO DE SALUD



La educación en las personas adultas



PROFESIONALES

- Ejercicio laboral : guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa (INSST).
- Guía de Buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones (Ministerio de Sanidad).



RECURSO AUDIOVISUAL

El Centro de Salud San Pablo desea feliz navidad al barrio del Gancho

¿Cómo afectan las pantallas a la salud?
El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

- 1 Sueño**: Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.
- 2 Obesidad**: por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física.
- 3 Fatiga visual**: con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo.
- 4 Dolor**: de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos.
- 5 Ansiedad**: y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos.
- 6 Disminución de la atención**
- 7 Impulsividad**: con disminución de la capacidad de esperar.
- 8 Aislamiento social**: presencial y elevada comparación social.
- 9 Conductas de riesgo**: Aceptar por acceso a información inadecuada para la edad, conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual.
- 10 Alteración**: en el neurodesarrollo y aprendizaje.

Infografía “¿Cómo afectan las pantallas a la salud?” (AEPD y AEP)



COMUNIDAD EDUCATIVA

- Tecnología en la educación: una herramienta, ¿en los términos de quién? (UNESCO).
- CEIP Ramiro Solans. Una escuela transformadora, abierta a la esperanza



BIENESTAR EMOCIONAL

- Afrontar el duelo en Navidad
- La Salud Mental en la Unión Europea



COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Promoción de la actividad física para las personas mayores. Juego de herramientas para la acción (OMS)
- Informe The Lancet Countdown 2023 sobre salud y cambio climático



UN MOMENTO PARA LAS REDES

Sensibles a una Vida Mentalmente Sana.
Fundación Rey Ardid



RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- Aprendiendo a Cuidar a una Persona con Alzheimer en su domicilio. Manual de Formación para personas cuidadoras a domicilio. (CEAFA)
- App móvil sobre prevención del cáncer: PreveCan. (ISCIII)



EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- Participa en los concursos de carteles y cortometrajes #CineySalud2024
- Curso online sobre Educación para la Salud grupal sobre estilos de vida(3ª Edición)
- Concursos Ygualarte 2024 (Zaragoza Joven)
- Webinar - Presentación del proyecto EvaluA GPS: diseño de una herramienta para promover la participación comunitaria para la salud (17 de enero 2024, a las 18.00)



Consulta los números anteriores



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