

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública
Departamento de Sanidad

Movilidad activa

Nuestro entorno puede hacer que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir para la población

¿Cómo se puede fomentar la movilidad activa?

- Reorganización del reparto del espacio público a favor de quienes caminan y van en bicicleta
- Planificación urbana que favorezca la movilidad activa, fomentando las ciudades de proximidad
- Desarrollo de infraestructuras urbanas y periurbanas para caminar e ir en bicicleta, facilitando el estacionamiento seguro
- Establecer iniciativas para fomentar la movilidad activa, como rutas saludables o caminos seguros y activos a la escuela

+ Saludable
La práctica de actividad física tiene múltiples beneficios para la salud

+ Económica

+ Sostenible
Reduce la contaminación del aire y la acústica, y mitiga los efectos del cambio climático

Genera entornos + amables y seguros

Actividad física

Beneficios de la actividad física para la salud
Es importante a todas las edades

<p>Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, la tensión o el colesterol altos, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon), etc.</p> <p>Mejora la evolución de problemas frecuentes en salud, como la diabetes, la obesidad, la tensión o el colesterol elevados.</p> <p>Ayuda a mantenerse ágil física y mentalmente.</p>	<p>Mejora el bienestar social, la sociabilidad y la integración social.</p> <p>Mejora del bienestar emocional, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora el sueño.</p> <p>Ayuda a mantener un peso adecuado.</p>
---	---

Agosto 2021 estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es www.msbs.gob.es @sanidadgob

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

Infografía "Movilidad Activa". Ministerio de Sanidad

INFORMACIÓN GENERAL

- [Nueva temporada del Boletín de Promoción de la Salud. ¿Nos cuentas qué temas te interesan?](#)
- [Campaña de vacunación frente a la gripe en Aragón 2021](#)
- [AMAC - GEMA nos habla del Día mundial del Cáncer de Mama, que se celebra el 19 de octubre](#)

EL ACTIVO DEL MES



MES



Paseos saludables
"Sin quebrantar huesos"

PROFESIONALES

- Somos Diversidad. Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género
- Aclimatarnos. El cambio climático, un problema de salud pública. Guía dirigida a profesorado y profesionales de la salud



RECURSO AUDIOVISUAL

Educación Inclusiva: tú puedes ser parte del cambio. La Fundación Down España nos da la bienvenida al nuevo curso escolar

COMUNIDAD EDUCATIVA

- ¿Qué podemos encontrar en el Portal de Educación para la Salud?
- Vuelta al cole sin piojos. Recomendaciones de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios
- Preguntas y respuestas sobre la vuelta al cole en el curso 21-22

BIENESTAR EMOCIONAL

- Informe "Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia" de Unicef
- 10 Consejos para familias de mayores en residencias. Colegio Profesional de Psicología de Aragón

RECOMENDACIONES PARA UNA RECOLECTA SALUDABLE DE SETAS

- 1 ANTES DE SALIR AL CAMPO**
 - ▶ Intenta informarte sobre las especies existentes en la zona
 - ▶ Consulta o contacta, si es posible, con alguna persona experta o asociación micológica cercana
- 2 ÚNICAMENTE**
 - Recolecta
 - Consume
 - Comparte
 - Acepta
 - ▶ Sólo ejemplares jóvenes y sanos, que no ofrezcan dudas sobre su identificación
 - ▶ Ante la duda, déjalas en el campo
- 3 ANTES DE CONSUMIRLAS**
 - ▶ Revisalas una a una
 - ▶ Guarda un ejemplar sin cocinar, si es posible, ya que puede ayudar a identificarlo

EN CASO DE SOSPECHA DE INTOXICACIÓN:

112
91 5620420- Instituto Nacional de Toxicología
Acude a urgencias con una muestra de las setas sin cocinar, si es posible

¡Recoge setas ... y tu basura!

¡Cuida el medio ambiente!

GOBIERNO DE ARAGON

Recomendaciones para una recolecta saludable de setas

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [I Semana Aragonesa por el Clima](#)
- [Recomendaciones para una recolecta saludable de setas](#). Información para evitar posibles intoxicaciones producidas por su ingesta
- [Auto test AUDIT sobre consumo de alcohol](#), desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para identificar el consumo excesivo de alcohol
- [La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\) convoca los XV Premios Estrategia NAOS](#)



UN MOMENTO PARA LAS REDES

Micropíldoras formativas sobre diabetes. Centro de Salud Fuentes Norte



RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Test: ¿Qué sabes sobre inmigración?](#)
- [Cybereduca: juego para la prevención del Bullying y el Ciberbullying](#)



EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [XVIII Curso de creación de audiovisuales #cineysalud2021, 29 y 30 de octubre](#)
- [XVII Curso Pantallas Sanas. Próximamente más info. 19 y 20 de noviembre](#)
- [I Concurso de Micrometrajés aragoneses en torno a la discapacidad. Plazo hasta el 14 de noviembre](#)
- [VII Concurso de Microrrelatos contra la violencia de género: Jóvenes con mucho que contar. Plazo hasta el 15 de noviembre](#)
- [Ciclo Encuentros en el Museo. Nutrición y consumo responsable](#)

Consulta los números anteriores



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 y nuestro Boletín de Promoción de la Salud en tu móvil a través de WhatsApp