

# BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública  
Departamento de Sanidad

*Cada Verano tiene su historia  
"Vívelo con Salud"*



## INFORMACIÓN GENERAL

- Medidas para prevenir los efectos adversos del calor
- Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas



## FORO RAPPS

Prevención de Conductas Adictivas.  
Séptimo Encuentro

## ACTIVO DE SALUD



Activo del mes:  
Adultos Mayores  
Ayuntamiento de Utebo



## PROFESIONALES

- Guía para profesionales para la prevención de Violencias Sexuales en Aragón (IAM).
- La profesión de la salud pública, y sus profesionales. Un reto urgente para fortalecer la práctica de la salud pública (SESPAS).



## RECURSO AUDIOVISUAL

Con sol es tiempo de Prevención. Vídeos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

## 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 manténlo 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



GOBIERNO DE ARAGON



## COMUNIDAD EDUCATIVA

- Unplugged. Programa de prevención escolar del abuso de drogas
- La Aventura de Aprender. Guías didácticas para la puesta en marcha de proyectos colaborativos.



## BIENESTAR EMOCIONAL

- Desenredando el duelo (IAM).
- Para cuidar a nuestras niñas y niños hace falta el pueblo entero

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



## COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [Disfruta del sol sin peligro](#)
- [Orientaciones para la elaboración de menús saludables y medioambientalmente sostenibles en centros residenciales y centros de día para personas mayores \(AESAN\)](#)
- [Recomendaciones para un baño seguro](#)



## UN MOMENTO PARA LAS REDES

[Nuevos Proyectos RAPPS integrados 2023](#)



## RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Guía de recursos para personas con discapacidad en Aragón \(IASS\)](#)
- [Formación con perspectiva de género para la dirección de actividades en el tiempo libre \(IAJ\)](#)



## EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [Premios Aprendizaje-Servicio 2023](#)
- [XXXIV Escuela de Salud Pública de Menorca](#)
- [Comportamiento suicida - 4ª Edición. Actividad formativa en el ámbito de la salud mental. Dirigida a profesionales sanitarios](#)
- [Programa 12 Lunas Verano 2023. Ayuntamiento de Zaragoza.](#)

[Consulta los números anteriores](#)



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