



Curso 2022/2023

Acciones de promoción de la Salud desarrolladas

13 de junio - Día Mundial del Cáncer de Piel





31 de mayo - Día Mundial Sin Tabaco





29 de mayo - Día Mundial de la Salud Digestiva





17 de mayo - Día Mundial de la Hipertensión Arterial

**CONTROLA LA
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**

**17 de Mayo-Día Mundial de la Hipertensión
Arterial**

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable

UNIVERSIDAD
Saludable

Graphic featuring a heart, a blood pressure cuff, and a stethoscope.



31 de marzo - Día Mundial contra el Cáncer de Colon

**YO PUEDO
SALVARTE LA VIDA**

Un simple test de heces puede evitar que llegues a tener
cáncer de colon. **Si tienes más de 50 años infórmate**

 Asociación Española Contra el Cáncer
aecc.es | 900 100 036

 **aecc**
Contra el Cáncer
TU VIDA, NUESTRA VIDA

14 de marzo - Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular



CUIDA TU CORAZÓN

Reduce el riesgo cardiovascular

- #### 1 Controla tu nivel de COLESTEROL

Realiza una dieta sana y equilibrada, aumenta el consumo de fruta y verdura y evita el consumo de azúcar, grasas, bollería y alimentos procesados.


- #### 2 Di adios a la OBESIDAD

Controla el peso y el diámetro de tu cintura. Camina todos los días al menos media hora.


- #### 3 Vigila tu TENSIÓN ARTERIAL

Mantén tu tensión a raya. Sigue el tratamiento y las medidas indicadas por tus profesionales sanitarios.


- #### 4 DIABETES

Puedes disminuir el riesgo para tu corazón manteniendo el azúcar en las cifras recomendadas.


- #### 5 Olvida el TABACO y el ALCOHOL


- #### 6 Aprende a cuidarte, relájate y reduce el ESTRÉS



www.semesdivulgacion.portalsemes.org



28 de febrero - Día Mundial de las Enfermedades Raras o Poco Frecuentes

YO PARTICIPO EN EL DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES Raras 28 DE FEBRERO DE 2023

#RAREDISEASEDAY RAREDISEASEDAY.ORG





14 de febrero - Día Europeo de la Salud Sexual

En San Valentín...



... regala **SALUD SEXUAL**

Martes, 14 de febrero de 2023

MESA INFORMATIVA

**REPARTO DE MATERIAL PREVENTIVO
REALIZACIÓN DE TEST RÁPIDO DE VIH**

4 febrero - Día Mundial contra el Cáncer

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) 



No fumar

No consumir ningún tipo de tabaco



Hogar sin humos

Apoyar políticas antitabaco en el trabajo



Peso saludable

Evitar el sobrepeso y la obesidad



Ejercicio a diario

Limitar el sedentarismo



Dieta saludable

Cereales integrales, legumbres, frutas, verduras



Evitar alcohol

Limitar su consumo y preferiblemente evitarlo



Evitar exposición excesiva al sol

Utilizar protección solar. No usar cabinas de rayos UVA



Seguridad laboral

Cumplir normativa de protección de la salud en el trabajo



Evitar exposición al radón

Averiguar si altos niveles de radiación por radón en domicilio



Promover lactancia materna y limitar THS

La lactancia materna ↓ el riesgo de cáncer de la madre y la THS lo ↑



Vacunación

Vacunarse frente a hepatitis B y virus del papiloma humano



Programas de cribado

Cribado del cáncer colorrectal, de mama y cervicouterino



1 diciembre - Día Mundial de Lucha contra el VIH/SIDA

POR TI, POR MI, POR UNA VIHDA SANA



VIH/SIDA

Jueves, 1 de diciembre de 2022

MESAS INFORMATIVAS

REPARTO DE MATERIAL PREVENTIVO

REALIZACIÓN DE TEST RÁPIDO DE VIH



Pasillo central de la UAL (zona Escudo)
10h a 12h



Te esperamos



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



18 noviembre - Día Europeo para el USO PRUDENTE de los ANTIBIÓTICOS





15 de noviembre - Día Mundial Sin Alcohol

-Alcohol = +Salud

Porque a veces **MENOS**, puede
llevarte a **MÁS**



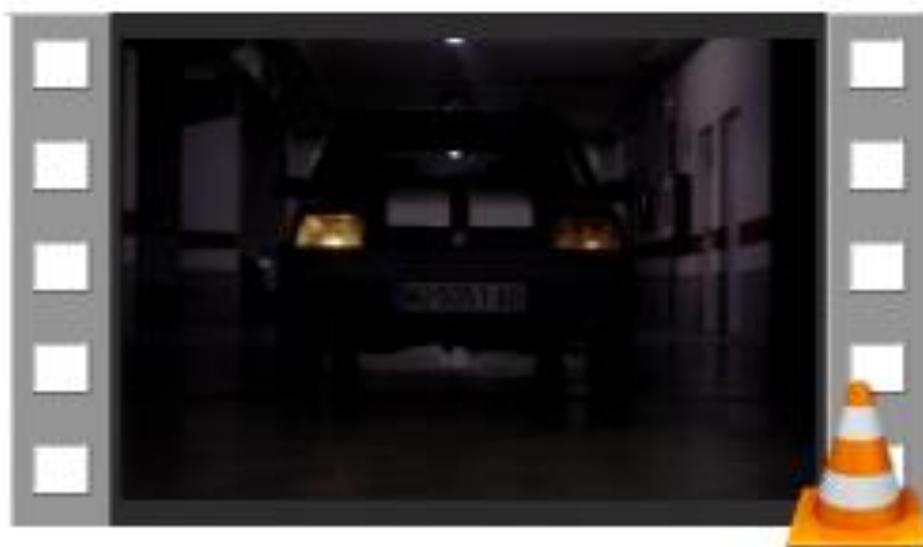
=





**15 de noviembre, Día Mundial SIN Alcohol + Día Mundial en Recuerdo de las
Víctimas de Accidentes de Tráfico:**

Presentación de Vídeo - FOOL AND FURIOUS



Fool and Furious

14 de noviembre - Día Mundial de la Diabetes





13 de noviembre - Día Mundial de la Dieta Mediterránea





29 de octubre - Día Mundial del Ictus

Ante cualquier síntoma de ictus, **actúa**

Prevención y Atención al Ictus

Pérdida brusca de fuerza en un brazo

Boca torcida de manera repentina (parálisis facial)

Dificultad para hablar repentinamente

Es un **ictus**. Llama al **061**
Tiempo es cerebro

Junta de Andalucía
Comunidad de Salud y Bienestar



19 de octubre - Día Mundial de Lucha Contra el Cáncer de Mama





16 octubre - Día Mundial de la Alimentación





10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

Presentación de Vídeo: COCO LOCO



Coco Loco

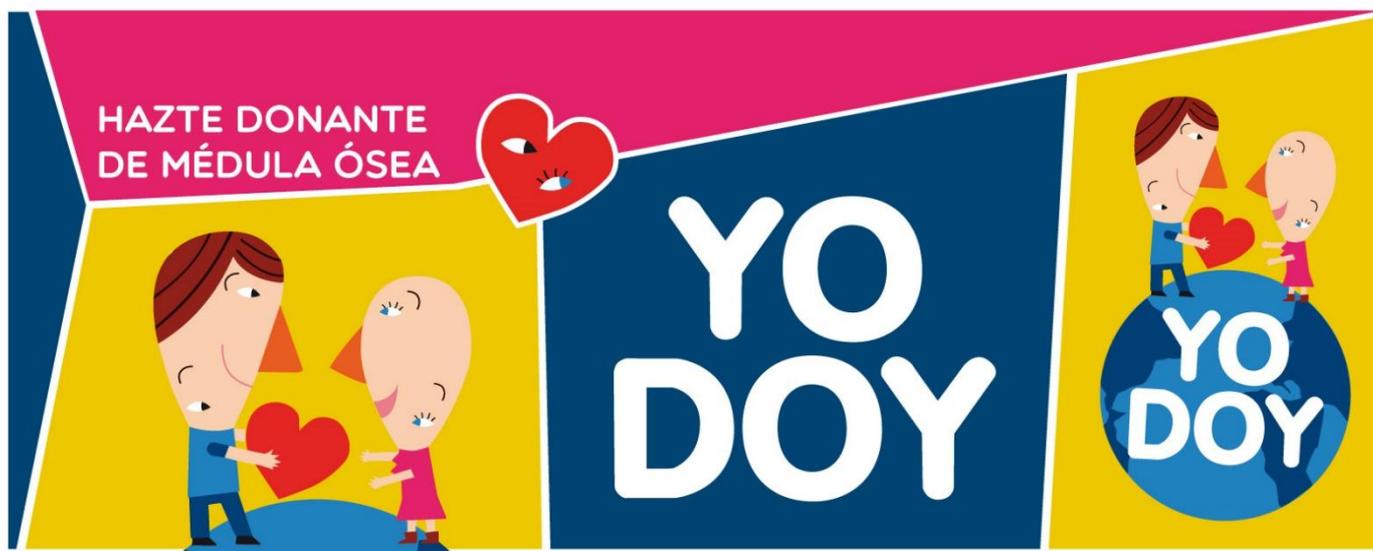


1 de octubre - Jornada de Distrofia Muscular de Cinturas y sus Repercusiones





17 de septiembre - Día Mundial del Donante de Médula Ósea





10 de septiembre - Día Mundial para la Prevención del Suicidio





8 de septiembre – Día Mundial de la Fisioterapia

¡INSCRÍBETE
YA!

DEL 2 AL 11 DE SEPTIEMBRE



2A CARRERA
VIRTUAL
SOLIDARIA



A BENEFICIO DE
ELA ANDALUCÍA

