



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable/
Secretariado para la Universidad Saludable



Acciones de promoción de la Salud desarrolladas

Curso 2021/2022

13 de junio – Día Mundial del Cáncer de Piel



31 de mayo – Día Mundial SIN Tabaco



The poster features a central graphic of a globe. The left half of the globe is composed of discarded cigarette packs and cigarettes, while the right half is a natural, green landscape. Text and logos are placed around the globe.

FCTC
CONVENIO MARCO DE LA OMS
PARA EL CONTROL DEL TABACO
SECRETARÍA

Organización
Mundial de la Salud

A lo largo de su ciclo de vida, el tabaco contamina el planeta y daña la salud de todas las personas.

ENVENENA NUESTRO PLANETA

#TobaccoExposed

17 de mayo – Día Mundial de la Hipertensión

Decálogo para la prevención de la **Hipertensión**



- 1** La primera medida para prevenir la aparición de hipertensión es **evitar el sobrepeso** y la obesidad.


- 2** Para evitar una presión arterial elevada siga una **dieta equilibrada**, rica en frutas y verduras.


- 3** Tanto para prevenir como tratar la hipertensión es fundamental **no fumar**.


- 4** Limite el consumo de **alcohol**.


- 5** Reduzca la cantidad diaria de **sal** en los alimentos; sustitúyala por especias o hierbas aromáticas. Evite las salsas, los productos precocinados o en conserva por su **gran contenido en sal**.


- 6** Reduzca al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida, como **pasteles, dulces y bollería**, así como **embutidos** y otras grasas saturadas.


- 7** Realizar **ejercicio físico** de forma habitual (andar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta...), le ayudará a controlar el peso y controlar su presión arterial.


- 8** Limite su consumo diario de **café** y otros estimulantes (té, chocolate, bebidas energéticas...).


- 9** Controle periódicamente en casa su presión arterial. Para ello, puede adquirir el **tensiómetro** adecuado en la farmacia.


- 10** Si sigue un tratamiento para la hipertensión es imprescindible mantenerlo en el **tiempo** y realizarlo de forma adecuada.



6 de abril - Día Internacional de la Actividad Física y del Deporte



Al menos entre 150 y 300 minutos semanales
Actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Al menos entre 75 y 150 minutos semanales
Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente durante la semana.

PARA LOGRAR BENEFICIOS ADICIONALES PARA LA SALUD
Al menos **2** días a la semana
Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada.

LIMITAR
Tiempo en actividades sedentarias

SUSTITUIRLO
Por más actividad física

Elige vivir sano

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

31 de marzo - Día Mundial contra el Cáncer de Colon



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

Decálogo para un corazón saludable



De todo corazón: ¡cuídate!



28 de febrero - Día Mundial de las Enfermedades Raras

YO PARTICIPO EN EL DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES Raras

28 DE FEBRERO DE 2022

#RAREDISEASEDAY RAREDISEASEDAY.ORG



SOMOS **MUCHOS** SOMOS **FUERTES** Y ESTAMOS **ORGULLOSOS!**

¿Quieres saber más sobre las Enfermedades Raras
o Poco Frecuentes y su Día Mundial?



14 de febrero – Día Europeo de la Salud Sexual

En San Valentín...



... regala SALUD SEXUAL

Lunes, 14 de febrero de 2022

MESA INFORMATIVA

REPARTO DE MATERIAL PREVENTIVO

REALIZACIÓN DE TEST RÁPIDO DE VIH

Pasillo Central de la UAL (Escudo)



10h a 13h

¡Te esperamos!



1 de Diciembre: Día Mundial de Lucha contra el

VIH/SIDA

Miércoles, 1 de diciembre de 2021

MESAS INFORMATIVAS

REPARTO DE MATERIAL PREVENTIVO

REALIZACIÓN DE TEST RÁPIDO DE VIH

Cafeterías y Pasillo central de la UAL

10h a 12h



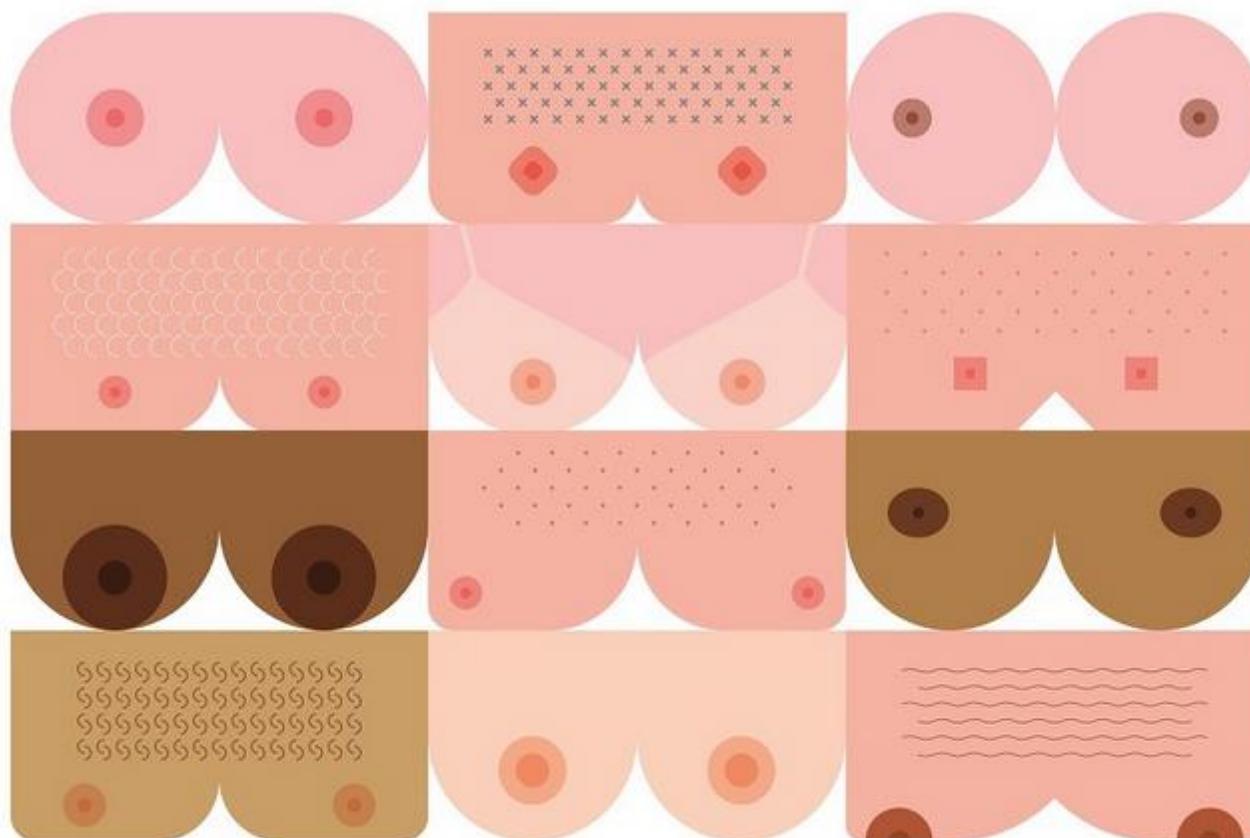
18 de noviembre - Día Europeo para el USO PRUDENTE de los ANTIBIÓTICOS



15 de noviembre - Día Mundial SIN Alcohol



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



16 de octubre - Día Mundial de la Alimentación



14 de octubre - Día Mundial del Donante de Órganos y Tejidos



10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental



10 de octubre 2021 - Día de las Universidades Saludables - REUPS



Red
española de
universidades
promotoras
de salud

REUPS

Conferencia

**Alimentación y sostenibilidad:
¿Por qué la dietética
puede ser clave
combatiendo el cambio
climático?**

Colabora



Universitat
de les Illes Balears



EN LÍNEA
Inscripción
gratuita

**7 de octubre de 2021
de 18.30 a 20.30 horas**

#DiaUniSaludables