

MEDICAMENTOS

1. Toma los medicamentos como te indique el médico o el farmacéutico. Es muy importante
2. No te automediques
3. Los medicamentos son buenos, pero en su justa medida. **No abuses de ellos**
4. Lee con detenimiento el prospecto de los medicamentos. En caso de duda, consulta con el farmacéutico



EJERCICIO FÍSICO

1. Practica ejercicio físico de forma constante y programada
2. El deporte **nunca debe realizarse de forma exagerada** para evitar un daño en la salud
3. La realización de ejercicio físico, sin esfuerzo excesivo, fácilmente conducirá a una pérdida de peso
4. No utilices ningún producto prohibido para aumentar musculatura
5. El sujeto se hace, cambia y se reforma con el deporte
6. Hacer ejercicio físico **te hará sentirte bien** y mejorará tu ánimo. Consulta qué actividad física puedes practicar y cómo hacerlo
7. Deporte es recreación, pasatiempo, placer, diversión... y, sobre todo, deporte es salud

ALCOHOL

- El consumo excesivo de alcohol muestra **efectos negativos** sobre:
- a. Tu salud: aumento de cánceres, enfermedades hepáticas, cardiovasculares, mentales, diabetes, ...
 - b. Tu familia: aumento de la violencia doméstica, ruptura de parejas, abandonos familiares, ...
 - c. La sociedad: aumento de accidentes de circulación, aumento de agresiones, violencia, ...
 - d. El trabajo: disminución del rendimiento laboral, pérdidas de empleo, ...
 - e. Tu economía: el alcohol es caro

CONSEJOS SANITARIOS

1. Si quieres prevenir problemas de salud o tenerlos controlados, es recomendable acudir a tu médico de forma periódica
2. Vacunarte, te protege a ti y a los que te rodean. **Consulta a tu médico** qué vacunas podrían beneficiarte. ¡No lo dejes!
3. **Conocer mejor tu enfermedad** te ayudará a mejorar tu calidad de vida. Consulta para resolver cualquier duda que tengas
4. Para mejorar tu salud cardiovascular, vigila tu tensión, colesterol y azúcar. Tu farmacéutico puede informarte sobre tus valores y ayudarte a tenerlos controlados
5. Muchas enfermedades pueden ser transmitidas por contacto con una persona enferma. Ten cuidado

DROGADICCIÓN

1. Unas horas de aparente felicidad con las drogas pueden amargarte el resto de tu vida
2. No permitas que te engañen los que trafican con drogas, pues solamente quieren enriquecerse a tu costa
3. La falta de escrúpulos de los que venden las drogas han provocado graves daños a quienes las consumen: no permitas que se acerquen a ti
4. Las drogas matan. Te van enganchando sin que te des cuenta de forma traicionera. ¡Evítalas!
5. Por importantes que sean **tus problemas, no conseguirás solucionarlos consumiendo drogas**. ¡Sé fuerte y no las tomes!
6. Los que te ofrecen tomar alguna droga la presentan como algo inofensivo. No caigas en el error de tomarla
7. Todos conocemos los estragos que causa la drogadicción. **No te engañes a ti mismo**
8. El consumo de cannabis es la puerta de entrada para las drogas mayores

Cómo cuidar de nuestra salud

Un sencillo decálogo

CUANDO LLEGA EL ENVEJECIMIENTO

1. Planifica la jubilación (edad dorada para nuevas oportunidades) con visión anticipada
2. **Cultiva las relaciones** psicoafectivas: familia, relación de pareja, amigos de siempre y nuevos
3. Emprende nuevas ocupaciones: voluntariado, altruismo y solidaridad; colabora con instituciones solidarias
4. **Estudia algo que te guste**, mejor si es acompañado. Nunca es tarde para emprender y menos para aprender
5. Programa el tiempo libre y el ocio: divertirse, mejor si es en compañía. Fomenta las tertulias y paseos entre amigos
6. Cultiva las aficiones, las de siempre y otras nuevas. Realiza trabajos manuales asequibles
7. Cultiva el interés intelectual: leer, escribir, estar informado, enseñar a los nietos, y participa de las nuevas tecnologías (internet)
8. Haz del envejecimiento una **experiencia positiva de vida**, abierta a todas las posibilidades

NUTRICIÓN

1. Convierte la alimentación saludable en parte importante de tu vida. Cuidala
2. Bebe agua y líquidos, especialmente en verano
3. Los **productos integrales**, mejor que los refinados
4. Evita todos aquellos alimentos que contienen mucha sal, azúcar o grasas saturadas. Lee las etiquetas
5. **Utiliza aceite de oliva** para cocinar tus platos
6. Come legumbres entre 2 y 3 veces a la semana (lentejas, garbanzos, judías)
7. Toma 2 a 3 piezas de **fruta** al día. Come 2 a 3 raciones de verduras y **hortalizas** al día
8. Baja la cantidad de sal en las comidas
9. No abuses de las bebidas con azúcar ni de la bollería industrial
10. Disfruta de las comidas, pero en cantidades más pequeñas

CONSEJOS PARA LA SALUD - PREVENCIÓN

1. Evita caer en la tristeza o melancolía. Las caminatas en buena compañía ejercitan el cuerpo y reconvierten el ánimo
2. **Dormir bien** te permite descansar y te aporta energía. Cada persona necesita sus horas de sueño
3. Intenta acostarte y levantarte siempre a la misma hora
4. Mantén hábitos higiénicos diariamente
5. **Respira aire limpio**. Evita ambientes con humo, polvo, o donde haya mucha gente tosiendo o estornudando
6. Cepíllate los dientes **todos los días** para prevenir las enfermedades de las encías y las caries
7. **Bebe agua** todos los días en abundancia

TABACO

1. Fumar acorta la vida entre 15 y 18 años
2. El consumo de tabaco **es causa directa de más de 25 enfermedades**
3. El tabaco está relacionado con los cáncer de: pulmón, laringe, esófago, estómago, páncreas, hígado, colon, recto, riñón, vejiga, mama, aparato genital y linfático
4. Anualmente mueren en España por el tabaco unas 50.000 personas. Por accidentes de tráfico algo más de 1.000. Cada 4 segundos muere una persona debido al tabaco
5. La mitad de las personas que fuman morirán por alguna causa relacionada con el tabaco
6. En España mueren anualmente unos 3.500 fumadores pasivos
7. **Pide ayuda si quieres dejar de fumar**. Seguro que lo consigues

HIGIENE / PARASITOSIS

1. Lávate bien las manos antes de cocinar o comer
2. Lava bien los alimentos que se comen crudos como las zanahorias, la lechuga, los tomates, etc.,
3. **Lávate las manos** después de usar el baño, cambiar los pañales de un niño, manejar dinero o acariciar animales domésticos
4. Evita picaduras de insectos usando mosquiteras en las ventanas, repelentes de insectos, etc.
5. Es posible contraer parásitos de los perros y los gatos. **Ten cuidado** cuando trates con ellos
6. Los piojos no suelen ser síntoma de falta de higiene. Si nos visitan en casa debemos avisar al colegio para que se pueda poner en alerta al resto de los niños
7. Si algún miembro de la familia tiene piojos, extrema las precauciones con los demás componentes y pide ayuda a tu farmacéutico

Fundación Profesor Vicente Callao Fabregat

Academia Iberoamericana de Farmacia

Universidad de Sevilla

Consejo Social de la Universidad de Sevilla

Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla

Fundación Farmacéutica Avenzoar

Cátedra Avenzoar

