

# Boletín Informativo sobre Salud

## Marzo 2024



## Índice

[Página 2 - Farmacia de guardia en Pedro Muñoz](#)

[Página 2 - Consejo del mes](#)

[Página 3 - Pasatiempo para ejercitar la mente](#)

[Página 4 - Materiales informativos sobre Salud](#)

[Página 5 - Servicios profesionales para ti](#)

[Página 6 - Solución al pasatiempo del mes anterior](#)

[Página 7 - Noticias](#)

[Página 8 - Refrán del mes](#)

¿Quieres  
recibir este  
Boletín en tu  
teléfono o tu  
ordenador?

Puedes solicitarlo de varias formas:

- WhatsApp al número 926586813
- Facebook Messenger (Farmacia de la Mulilla)
- email: [farmaciadelamulilla@gmail.com](mailto:farmaciadelamulilla@gmail.com)
- Instagram
- Threads
- X (antigua Twitter)

# Farmacia de Guardia en Pedro Muñoz

**Equipo**

**Farmacias de Guardia Pedro Muñoz**

# Marzo

Escucha los podcast sobre Salud que elabora el equipo de la Farmacia de la Mulilla en Spotify

Spotify

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Avenida Concordia	2 Avenida Concordia	3 Avenida Concordia
4 Avenida Concordia	5 Avenida Concordia	6 Avenida Concordia	7 Avenida Concordia	8 Amós Olivares	9 Amós Olivares	10 Amós Olivares
11 Amós Olivares	12 Amós Olivares	13 Amós Olivares	14 Amós Olivares	15 Farmacia de la Mulilla	16 Farmacia de la Mulilla	17 Farmacia de la Mulilla
18 Farmacia de la Mulilla	19 Farmacia de la Mulilla	20 Farmacia de la Mulilla	21 Farmacia de la Mulilla	22 Calle La Virgen	23 Calle La Virgen	24 Calle La Virgen
25 Calle La Virgen	26 Calle La Virgen	27 Calle La Virgen	28 Avenida Concordia	29 Avenida Concordia	30 Avenida Concordia	31 Avenida Concordia

El cambio de guardia se realiza a las 9 de la mañana

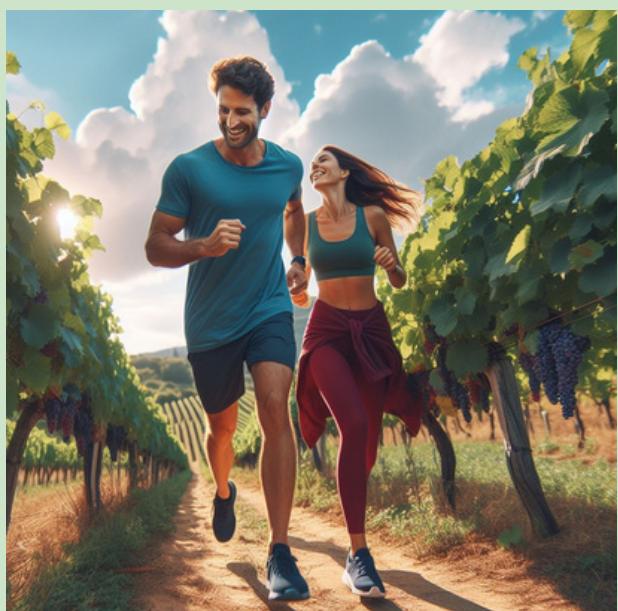
**2024**

## Consejo del mes

**Incluya en su rutina diaria la actividad física**

La práctica de actividad física a cualquier edad reporta grandes beneficios para la salud

- Ha de ser adaptada a nuestra situación particular de edad y condición física
- Debe de aumentar de forma progresiva, comenzando con objetivos alcanzables
- La actividad física más natural es caminar, al paso más vivo que podamos, intentando un mínimo de 20 minutos al día
- Es muy útil establecer un objetivo mínimo de pasos a realizar cada día



# Pasatiempo para ejercitar la mente



## Pasatiempo n° 29: Frase literaria oculta

I - L	13 - I	7 - I	21 - T	28 - R	4 - O
6 - S	19 - E	35 - E	11 - Q	26 - I	31 - M
24 - Q	9 - N	16 - E	32 - A	18 - D	23 - S
15 - R	30 - A	34 - T	2 - A	36 - S	14 - E
22 - O	3 - P	25 - U	29 - E	20 - P	33 - N
8 - A	27 - E	12 - U	17 - A	5 - E	10 - O

1	2
L	

3	4	5	6	7	8

9	10

11	12	13	14	15	16

17	18	19	20	21	22	23

24	25	26	27	28	29

30	31	32	33	34	35	36

Cada casilla de esta tabla contiene un número y una letra

Debajo de cada número, ponga la letra asociada en el panel

Cuando las letras estén colocadas todas en ese orden que indican los números,  
se leerá una frase del escritor FEDERICO GARCIA LORCA

Esa frase es la solución al pasatiempo

## Depresión nº 5

### Tratamientos disponibles



Infografías saludables de la Mulilla  
Consejos Paciente con Depresión  
5 - Tratamientos disponibles

**Objetivos**

Mejorar los síntomas      Hacer que te sientas bien      Normalizar tu vida

La psicología clínica tratará de identificar y corregir conductas y comportamientos no adecuados a determinadas enfermedades

En el caso de la depresión, puede ayudarnos a evitar ciertos hábitos, y a adoptar otros que pueden ayudar en la recuperación

Algunos casos, por su gravedad, van a requerir de tratamiento en un hospital, por parte de médicos especialistas (Psiquiatras)

Se están perfeccionando tratamientos hospitalarios para la depresión, como descargas en zonas cerebrales localizadas

**Psicológico**      **Hospitalario**      **Medicación antidepresiva**



El **médico de familia** suele iniciar el tratamiento de la depresión con la medicación disponible más adecuada a su situación

Este personal será el encargado de supervisar la evolución de su depresión, **ajustando el medicamento y la dosis que necesita cada paciente en función de su evolución**

**Los tratamientos disponibles para la depresión van a ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y a que recuperes la normalidad en tu vida diaria**

**Siempre indicados por profesionales de la Salud**

Elaboramos éstos materiales en varios formatos para adaptarnos a sus preferencias

Dejamos aquí los enlaces a esos materiales por si quieren consultarlos

#### Infografía

Material gráfico tipo póster

#### Vídeo

Enlaces a los videos de nuestro canal de youtube

#### Podcasts

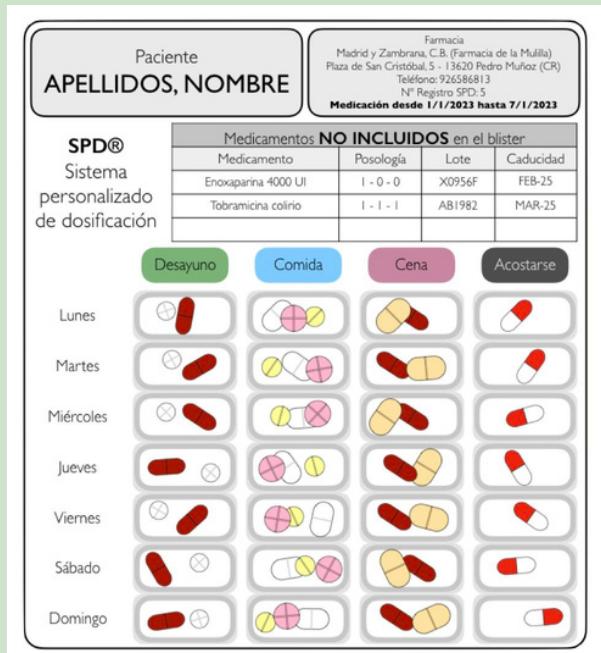
Audios tipo programa de radio

#### Artículos

Si te gusta leer, haz click aquí para obtener ésta información

# Sistemas Personalizados de Dosificación

Los Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD) son dispositivos que contienen la medicación de un paciente para una semana, organizados por tomas horarias. Están elaborados por personal farmacéutico y especialmente pensados para personas dependientes o que no pueden gestionar de forma adecuada su medicación



## Alimentación Saludable y control de peso

Si tienes sobrepeso u obesidad, te podemos ayudar a seguir una alimentación sana, moderada y equilibrada, que favorecerá recuperar tu peso adecuado, mejorando tu Salud en general

## Consulta de ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar no tiene más que beneficios para la salud

Si necesitas un empujoncito para lograrlo, podemos ayudarte con ayuda profesional, motivándote a llevar una vida más sana



# Solución al pasatiempo del mes anterior



## Pasatiempo nº 28: Frase literaria oculta

I	C	14	D	29	E	13	O	17	S
19	E	39	E	25	A	10	C	4	A
32	M	27	N			30	O	37	S
6	N	41	E	2	A	35	H	21	I
15	I	33	U	42	S	16	O		
23	O	36	A	22	Z			7	O
40	C	5	U	9	S	38	V	11	O
24	Y	28	P	34	C	3	D	31	R
8	E	18	L	12	M	26	U	20	H

I	2	3	4
C	A	D	A

5	6	7
U	N	O

8	9
E	S

10	11	12	13
C	O	M	O

14	15	16	17
D	I	O	S

18	19
L	E

20	21	22	23
H	I	Z	O

24
Y

25	26	27
A	U	N

28	29	30	31
P	E	O	R

32	33	34	35	36	37
M	U	C	H	A	S

38	39	40	41	42
V	E	C	E	S

# SOLUCION AL PASATIEMPO

## Cinco preguntas sobre el ayuno y cómo puede mejorar nuestra salud



**Cinco preguntas sobre el ayuno y cómo puede mejorar nuestra salud**

Lo practica cada vez más gente, pero ¿de verdad es saludable?

www.ARQ.es / Feb\_26



### El frío y la piel: Cuándo es un aliado de la piel y cuándo hay que protegerla

El frío tiene propiedades que pueden ser beneficiosas para la piel. Sin embargo, éste siempre debe aplicarse...

www.infosalus.es

## El frío y la piel: Cuándo es un aliado de la piel y cuándo hay que protegerla

## ¿Se puede beber alcohol si se está tomando ibuprofeno? ¿Y con antibiótico?



**¿Se puede beber alcohol si se está tomando ibuprofeno? ¿Y con...**

La Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP) alerta sobre los riesgos de la mezcla...

www.infosalus.es

Refrán del mes

En Marzo la veleta  
ni dos horas se está quieta



En un lugar de la Mancha,  
tu espacio de Salud