

Boletín Informativo sobre Salud Junio 2024



Índice

- Página 2 - Farmacia de guardia en Pedro Muñoz
- Página 3 - Consejo del mes
- Página 4 - Pasatiempo para ejercitar la mente
- Página 5 - Materiales informativos sobre Salud
- Página 6 - Servicios profesionales para ti
- Página 7 - Solución al pasatiempo del mes anterior
- Página 8 - Noticias
- Página 9 - Actividad en Internet
- Página 10 - Refrán

¿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
Instagram
Threads
X (antigua Twitter)



Junio

Sigue nuestras actividades para el fomento de la Salud en Instagram



Farmacias de Guardia Pedro Muñoz

42022

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

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



La hidratación es una parte fundamental de su salud

Nuestro cuerpo está formado en un 70% por agua. Por ello, el aporte continuo de agua debe ser el adecuado en todo momento y fase de nuestra vida

No hay que esperar a tener sed para beber agua. De hecho, la sed es un síntoma inicial de deshidratación

El aporte de agua debe aumentarse en el verano

Hay que beber fundamentalmente agua y evitar bebidas azucaradas, así como bebidas con cafeína o con alcohol



Pasatiempo n° 32: Cada palabra en su sitio

C									
R									
D									
A									
H									
T									
B									
M									
P									
F									

Coloque cada una de las siguientes palabras en su posición en la trama
La pista es la primera letra de cada palabra

DIPLOMACIA PLANCHADOS TRIBUTANDO
CHACAREROS MATRIMONIO BASTIDORES
FASCINANTE HONDUREÑOS ACICALADAS RELAMPAGOS

En la columna coloreada se leerá una palabra. Esa palabra es la solución al pasatiempo

Depresión 8

Hábitos anti-depresión (I)

Planificar actividades para todo el día

Infografías saludables

Consejos Paciente con Depresión

8 - Hábitos anti-depresión: Planificar actividades para todo el día

Los primeros días, pocas actividades. Aumenta progresivamente

Al menos una de esas actividades ha de ser gratificante para ti

Mantener un mínimo de actividad hará que te sientas mejor

Planifica alguna actividad física

Comparte con los demás si esta planificación te ayuda

Haz una lista diaria de lo que pretendas hacer a lo largo del día

Si no te apetece hacer nada... busca a alguien con quien hacer algo

Si alguna tarea no la realizas, salta a la siguiente de la lista

Para una mente en estado deprimido, tenerla ocupada va a ser de gran utilidad para poder sacarla de este modo

Y una buena forma de conseguirlo, es realizar una **planificación, ordenada y flexible, de actividades a realizar durante la jornada**

Día 1

✓

Día 2

✓

Día 3

✓

Día 4

✓

Día 5

✓

✓

✓

○

✓

✓

Actividad

Actividad

Actividad

Actividad

Actividad

Todos estos contenidos están disponibles en nuestra página web

www.farmaciadelaMulilla.com

Elaboramos estos 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 vídeos de nuestro canal de youtube

Podcasts

Audios tipo programa de radio

Artículos

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

Consulta de Nutrición Saludable y control de peso



¿Tienes sobrepeso u obesidad? ¿Te gustaría quitarte esos kilos que te estorban?

En la Farmacia de la Mulilla ponemos a su disposición este servicio profesional de forma totalmente gratuita para conseguir que alcances tu peso adecuado

Muchas personas ya han conseguido importantes resultados con nuestro asesoramiento y su constancia

Intentaremos motivarte a perder ese exceso de peso que lo único que consigue es un perjuicio de tu salud en general



Pasatiempo n° 31: Cada palabra en su sitio

A	B	R	O	C	H	A	D	O	S
B	A	B	E	A	R	A	M	O	S
R	E	P	O	B	L	A	D	O	R
Y	E	R	B	A	B	U	E	N	A
M	E	T	A	L	I	Z	A	D	O
S	E	N	E	G	A	L	E	S	A
G	A	C	H	A	P	A	Z	O	S
O	C	C	I	D	E	N	T	A	L
T	R	A	B	A	J	A	D	O	R
E	M	B	O	S	C	A	D	A	S

Coloque cada una de las siguientes palabras en su posición en la trama
La pista es la primera letra de cada palabra

GACHAPAZOS BABEARAMOS SENEGALESA OCCIDENTAL
YERBABUENA METALIZADO TRABAJADOR
REPOBLADOR EMBOSCADAS ABROCHADOS

En la columna coloreada se leerá una palabra. Esa palabra es la solución al pasatiempo

Gastroseguridad turística o cómo sortear las intoxicaciones alimentarias cuando viajamos

Fuente: theconversation.com



Actividad física y fibromialgia: los beneficios de los programas con objetivos de progresión

Fuente: consalud.es



¿Cómo sé si soy celíaco? Estos son los síntomas y pruebas de la intolerancia al gluten

Fuente: ABC Salud



Boletín Informativo
sobre Salud
Mayo 2024



Índice

- Página 2 - Farmacia de guardia en Pedro Muñoz
- Página 3 - Consejo del mes
- Página 4 - Pasatiempo para ejercitar la mente
- Página 5 - Materiales informativos sobre Salud
- Página 6 - Servicios profesionales para ti
- Página 7 - Solución al pasatiempo del mes anterior
- Página 8 - Noticias
- Página 9 - Actividad en Internet
- Página 10 - Refrán



¿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
Instagram
Threads
X (antigua Twitter)

1

Boletín Mayo 2024

Infografías para pacientes

Artrosis

8 Resumen

Articulación sana

Articulación con artrosis

El **reuma** o **artrosis** es una patología **articular** degenerativa crónica caracterizada por un proceso de **deterioro del cartilago**, con reacción proliferativa del hueso subcondral e **inflamación** de la membrana sinovial

Representa una de las patologías con **mayores consecuencias** socio-económicas sobre la población. Va a necesitar un gran **esfuerzo** en recursos humanos y económicos

El principal factor de riesgo de padecer artrosis es la **edad**. Si además tenemos **antecedentes familiares** de artrosis, o somos **mujeres**, sobre todo pasada la **menopausia**, el riesgo de padecer artrosis aumenta.

Determinadas situaciones modificables, como la **obesidad**, trabajar en ocupaciones que castiguen las articulaciones, o haber practicado deportes de élite, también conllevan un aumento del riesgo.

Síntomas de la artrosis

Dolor después de actividad

Rigidez después de reposo

Enrojecimiento e inflamación

Crujido al mover la articulación

Limitación funcional

Educación-información del paciente

Ayudas técnicas

Tratamiento no farmacológico

Ejercicio físico de forma regular

Ejercicios para fortalecer la musculatura específica

Eliminación del sobrepeso y la obesidad

El paciente con artrosis debe contemplar la alimentación como **parte activa de su tratamiento**. Es muy conveniente incorporar la **actividad física** como una rutina diaria, así como hidratarse convenientemente, bebiendo agua aunque no se tenga sed.

El consumo de **alimentos ricos en ácidos omega 3**, así como **frutas, verduras, legumbres** y lácteos desnatados, contribuirán a reducir la degradación de sus articulaciones deterioradas por su dolencia.

Consumir menos

Consumir más

Todos estos contenidos están disponibles en nuestra página web

www.farmaciadelamulilla.com

Infografía ARTROSIS 8 - Resumen

Vídeo NOTICIAS SOBRE SALUD 4
Día Mundial contra el cáncer



Volver al índice

Pulsa



para ampliar los contenidos



Junio
soleado y
brillante,
te pone de
buen talante



[Volver al índice](#)

En un lugar de la Mancha,
tu espacio de Salud