

Boletín Informativo sobre Salud Noviembre 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)



Noviembre

Consulta gratuita de
ayuda para dejar de fumar

Farmacias de
Guardia
Pedro Muñoz

4
2
0
2

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

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



Consejos para prevenir resfriados

Ya está aquí el mes de Noviembre, y aparecen los primeros síntomas de resfriados y gripe.

Unos consejos para evitar los contagios son los siguientes:

- Lávate las manos con frecuencia: Usa agua tibia y jabón, especialmente después de estar en lugares públicos o antes de comer.
- Evita tocarte la cara: Esto incluye ojos, nariz y boca, ya que son las principales vías de entrada de los virus.
- Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar: Utiliza un pañuelo desechable o la parte interna del codo.
- Ventila los espacios: Renovar el aire ayuda a disminuir la concentración de virus en el ambiente.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas: Mantén una distancia segura y evita compartir objetos personales.



Pasatiempo nº 37:

Sopa de letras

Palabras a buscar:

- LLANURAS
- FISGONES
- VAREASEN
- DILUVIAR
- MELENUDO
- DEAN
- ROSCA
- SEÑORA
- FORO
- SOSA
- NASAL
- ADOBE
- FAVOR

D	M	Q	R	O	V	A	F
I	E	B	O	D	A	O	I
L	L	A	N	U	R	A	S
U	E	R	N	O	E	Ñ	G
V	N	O	I	A	A	X	O
I	U	Ñ	L	A	S	A	N
A	D	E	T	W	E	O	E
R	O	S	C	A	N	Y	S

Depresión 13

¿Cómo puedo ayudar al enfermo con depresión?

Elaboramos estos materiales en varios formatos para adaptarnos a sus preferencias

Dejamos aquí los enlaces a esos materiales por si quieren consultarlos

Infografías saludables

Consejos Paciente con Depresión

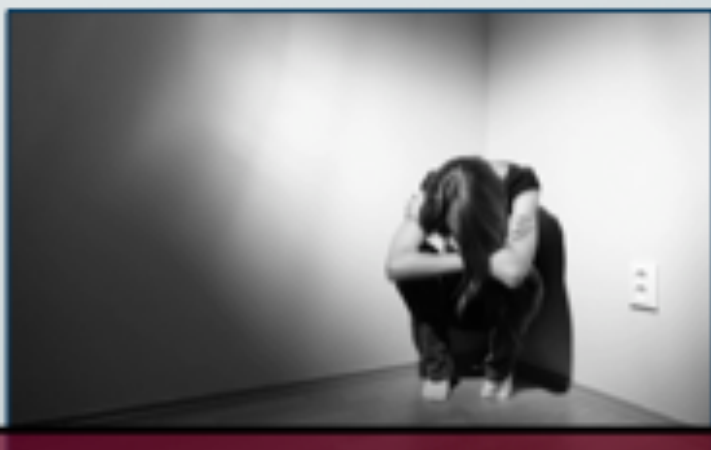


13

¿Cómo puedo ayudar al enfermo con depresión?



Busca información sobre la depresión, su tratamiento y cómo ayudar al enfermo



Comprende que el principal interesado en mejorar es el propio enfermo



No le fuerces a realizar actividades
Facilita y anima a que las haga



Ayúdale a gestionar el estrés y las presiones
No le presiones tú



Evita críticas y reproches
No escatimes en elogios y alabanzas



Comparte tu tiempo con la persona enferma de depresión



Colabora con el enfermo en llevar una vida sana, con ejercicio y actividades divertidas



Si tiene problemas con drogas y/o alcohol, ayúdale con tu ejemplo

Si en tu entorno tienes alguna persona con depresión,
tu ayuda será de gran importancia para conseguir su mejoría

Todos estos contenidos están disponibles en nuestra página web

www.farmaciadelamulilla.com

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

La Farmacia de la Mulilla en Instagram



Si eres usuario de la red social INSTAGRAM y quieres estar al tanto de los materiales para el fomento de la Salud que elaboramos, puedes seguirnos en

<https://www.instagram.com/farmaciadelamulilla/>

Volver al índice



Pasatiempo nº 36:

Sopa de letras

A	B	A	N	I	C	A	R
S	A	N	E	M	Z	C	A
E	L	B	H	A	A	A	P
N	D	T	R	G	L	M	M
I	O	Q	R	I	E	P	A
C	S	E	V	N	R	A	C
A	I	R	E	A	R	D	S
B	N	O	E	R	R	A	E

Palabras a buscar:

- ABANICAR
- ACAMPADA
- BALDOSIN
- IMAGINAR
- ESCAMPAR
- ABRIR
- MENEO
- ARREÓN
- AIREAR
- BIERGA
- MENA
- BACINES



El ejercicio físico, un eficaz antídoto contra el dolor crónico

Fuente: [TheConversation](#)



Alimentos que no debes guardar en la nevera por alterar sus propiedades

Fuente: [infosalus.com](#)



Cómo actuar si mi hijo tiene una convulsión febril

Fuente: [ElIndependiente.com](#)





13 ¿Cómo puedo ayudar al enfermo con depresión?

Boletín Informativo sobre Salud

Octubre 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 Octubre 2024

4 Factores activadores de los sofocos

Menopausia

Video MENOPAUSIA 4
Factores activadores de los sofocos



Noviembre
acabado,
invierno
empezado



[Volver al índice](#)

En un lugar de la Mancha,
tu espacio de Salud