

Boletín Informativo sobre Salud Diciembre 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)
BlueSky



Diciembre

El equipo de la Farmacia de la Mulilla
os desea Feliz Navidad

Farmacias de
Guardia
Pedro Muñoz

2024

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 Avenida Concordia	7 Avenida Concordia	8 Avenida Concordia
9 Avenida Concordia	10 Avenida Concordia	11 Avenida Concordia	12 Avenida Concordia	13 Farmacia de la Mulilla	14 Farmacia de la Mulilla	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 Calle La Virgen	21 Calle La Virgen	22 Calle La Virgen
23 Calle La Virgen	24 Calle La Virgen	25 Calle La Virgen	26 Calle La Virgen	27 Avenida Concordia	28 Avenida Concordia	29 Avenida Concordia
30 Avenida Concordia	31 Avenida Concordia					

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



¿Te has resfriado? Sigue estos consejos

No sabes cómo. Pero te has resfriado.

Pues aquí te dejamos una serie de consejos para que puedas sobrellevar mejor esta dolencia:

- 1) Bebe abundante líquido: Agua, zumos, infusiones, agua con limón o miel... Suelen mejorar la congestión nasal y evitar deshidratación. Evita las bebidas que contengan alcohol o cafeína.
- 2) Procurar descansar de forma adecuada.
- 3) Mantén un grado alto de humedad en el ambiente de la habitación. Favorece el alivio de la congestión nasal.
- 4) Si el dolor o el malestar lo requiere, puedes tomar paracetamol o ibuprofeno. Algunas presentaciones anticatarrales también incorporan medicamentos para la tos o la congestión nasal.



Pasatiempo nº 38:

Crucigrama

1	7	9	11	13	
2					15
3	8				
4					16
5				14	
6		10	12		

HORIZONTALES

- 1 - Primera palabra del nombre de nuestro pueblo
- 2 - Segunda vocal
- 3 - Al revés, segunda palabra del nombre de nuestro pueblo
- 4 - Hombres que no pueden hablar (menos la primera letra)
- 5 - Antílope de Africa
- 6 - Pescado azul de pequeño tamaño que se suele tomar crudo, acompañado de vinagre, ajo, perejil y aceite de oliva
- 14 - Primera persona del singular del presente de indicativo del verbo saber

VERTICALES

- 1 - Extremo de la pata de algunos animales, formado por una o dos uñas que recubren los dedos
- 8 - Al revés, lazo que se estrecha y cierra de modo que con dificultad se pueda soltar por sí solo, y que cuanto más se tira de cualquiera de los dos cabos, más se aprieta
- 9 - Efecto de dañar
- 11 - Ciudad de la provincia de Tarragona
- 13 - Al revés, aquello que me pertenece o está relacionado conmigo
- 14 - Orden de parar a una bestia
- 15 - Cuarta vocal
- 16 - Mujer poco agraciada

Depresión 14

Resumen general

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

14

Resumen general

La depresión es un trastorno **tratable** y puedes **recuperarte**

No eres débil o incapaz

Toda **ayuda** va a ser poca. Aprovéchala

Trata de mantenerte **activo** y persigue **hábitos** que te ayuden a mejorar

Evitar abuso de alcohol y drogas

Planificación actividades para todo el día

Manejo del estrés y las presiones

Gestión del sueño

Actividad física

Hábitos anti-depresión

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

Volver al índice

Pulsa para ampliar los contenidos



La Farmacia de la Mulilla en Bluesky

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

<https://bsky.app/profile/farmaciamulilla.bsky.social>



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



Los “milagros” de beber 8 vasos de agua al día

Fuente: [infosalus.com](https://www.infosalus.com)



15 consejos para subir tu autoestima y ser feliz

Fuente: [eldebate.com](https://www.eldebate.com)



Por qué es clave adaptar el ejercicio a las etapas y cambios de la vida

Fuente: [elpais.com](https://www.elpais.com)





14

Resumen general

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)

Boletín Noviembre 2024

Podcasts

4

Factores desencadenantes sofocos

Podcast MENOPAUSIA 4
Factores activadores de los sofocos

Volver al índice

Todos los contenidos están disponibles en nuestra web www.farmaciadelamulilla.com

9



Año bueno
nos viene
pregonando,
Diciembre
que se marcha
tiritando



[Volver al índice](#)

En un lugar de la Mancha,
tu espacio de Salud