

**Realiza actividad física con tus hijos y conoce los beneficios**



**Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio**

**Reduce el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares**

**Reduce el riesgo de caídas y fracturas de cadera**

Practicar deportes hace que te sientas bien y mejora tu salud

CHIHUAHUA SECRETARÍA DE SALUD

**Realiza actividad física con tus hijos y conoce los beneficios**



**Ayuda a mantener el peso corporal**

**Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, varios tipos de cáncer y depresión**

**Mejora la salud ósea y funcional**

Practicar deportes hace que te sientas bien y mejora tu salud

CHIHUAHUA SECRETARÍA DE SALUD

DÍA MUNDIAL DE LA **ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**¿Cómo saber si un producto es ultraprocesado?**

Consulta la lista de ingredientes

Si contiene más de 5 elementos que no encontrarás en tu cocina, seguro es **ULTRAPROCESADO**




#AliméntateSinSellos

CHIHUAHUA SECRETARÍA DE SALUD

**¿Sabías qué?**

En todo el mundo, alrededor de **una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.**



CHIHUAHUA SECRETARÍA DE SALUD

DÍA MUNDIAL DE LA **ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**Unete al RETO #Aliméntate SinSellos Evita consumir...**

<b>Lunes 10</b> EXCESO CALORÍAS productos con exceso de calorías	<b>Martes 11</b> EXCESO AZÚCARES productos con exceso de azúcares	<b>Miércoles 12</b> EXCESO GRASAS TRANS productos con exceso de grasas saturadas
<b>Jueves 13</b> EXCESO GRASAS TRANS productos con exceso de grasas trans	<b>Viernes 14</b> EXCESO SODIO productos con exceso de sodio	<b>Sábado 15</b> CONTIENE EDULCORANTE, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS productos con edulcorantes
		<b>Domingo 16</b> GIRA con BROCHES de oro No gómbales, ni gómbales, ni gómbales, ni gómbales

#AliméntateSinSellos

CHIHUAHUA SECRETARÍA DE SALUD

**Actividad física al día para fortalecer la salud cardiovascular**

**30 Minutos**  
Beneficios: Mejora la circulación sanguínea, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, fortalece los músculos y huesos, mejora el estado de ánimo.

**150 Minutos**  
Beneficios: Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos y huesos.

**Actividad física para adultos**  
Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos y huesos.

**Actividad física para mejorar la salud**  
Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, mejora el estado de ánimo, fortalece los músculos y huesos.

**SALUD**  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**Ventajas de consumir alimentos naturales**

- Son nutritivos y saludables
- Mejora la economía local
- Cuidan el medio ambiente
- Ayuda la economía del hogar

**Desventajas de consumir alimentos ultraprocesados**

- Hechos con sustancias químicas que son dañinas y adictivas
- Contienen poco a nada de alimento natural
- Exceso de azúcares, calorías, sodio y grasas

**#AliméntateSinSellos**

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**Alternativas dulces saludables**

**Yogurt natural sin azúcar, aromatizado con frutas (fruta fresca, manzana, arándanos) para niños, mujeres embarazadas y personas con diabetes y celiaca**

**Galletas de arroz hecho en casa sin sellos de advertencia**

**País integral o galletas de arroz con semillas de calabaza**

**Galletas saludables hechas en casa sin sellos de advertencia**

**Yogurt ultraprocesado con sellos de advertencia**

**Galletas ultraprocesadas con sellos de advertencia**

**Mermelada refinada ultraprocesada**

**Dulces ultraprocesados con exceso de azúcar (con sellos de advertencia)**

**#AliméntateSinSellos**

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**¿Tienes sed? Alternativas de bebidas saludables**

**Jugo natural de naranja**

**Agua natural o agua natural de jamaica, papaya o limón**

**Té natural de hierbabuena, menta, manzanilla, fenojón, jengibre y jamaica**

**Jugo con sellos de advertencia**

**Refresco de cola**

**Jugos e bebidas ultraprocesados con exceso de azúcar**

**#AliméntateSinSellos**

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**Alternativas saladas saludables**

**Palomitas de maíz naturales**

**Palomitas para microondas ultraprocesadas**

**Cacahuates naturales, almendras o nueces**

**Cacahuates con sal, con chile o japonesa**

**Tiras de zanahoria, pepino, jitara y/o apio**

**Papitas o botanas ultraprocesadas (con sellos de advertencia)**

**Tostitos de maíz, opcional acompañar con aguacate**

**Papitas o botanas ultraprocesadas (con sellos de advertencia)**

**#AliméntateSinSellos**

**El maltrato al adulto mayor es discriminación que incluye:**

**Maltrato físico, sexual y psicológico**

**Económicas, materiales, de género o por alguna discapacidad**

**Abandono**

**Mala atención a la salud**

**Negligencia**

**Falta de respeto**

**El edadismo es:** discriminación de donde se hacen patrones y prácticas, donde se considera al adulto mayor una carga social.

**Evita tomar decisiones por ellos**

**Los ayuda a tener acceso a una atención a la salud de calidad**

**#AliméntateSinSellos**

**DÍA NACIONAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR**  
28 DE AGOSTO

**Evita la discriminación y maltrato hacia los adultos mayores como:**

- Maltrato físico
- Abuso sexual
- Maltrato psicológico

**Evita la violencia de:**

- Económica, material
- Género
- Por discapacidad y/o enfermedad

**Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor**

**#AliméntateSinSellos**

**DÍA NACIONAL DE LA  
PERSONA ADULTA MAYOR**

28 DE AGOSTO

**Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor**

**Acude a tu unidad de salud y solicita las siguientes detecciones:**

Diabetes	Osteoporosis	Alteraciones de la memoria
Hipertensión arterial	Incontinencia urinaria	Depresión
Sobrepeso y obesidad		



**RECUERDA:** Completa tu esquema de vacunación

**DÍA MUNDIAL DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**FORMEMOS  
PERSONAS  
ACTIVAS**

#PorMiSaludYoMeActivo

**DÍA MUNDIAL DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**GENEREMOS  
ESPACIOS  
ACTIVOS**

#PorMiSaludYoMeActivo

**DÍA MUNDIAL DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**FOMENTEMOS  
SOCIEDADES  
ACTIVAS**

#PorMiSaludYoMeActivo

**DÍA MUNDIAL DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**SEAMOS  
ACTIVOS**

**TODOS  
EN TODOS LOS LUGARES  
TODOS LOS DÍAS**

**DÍA NACIONAL DE LA  
PERSONA ADULTA MAYOR**  
28 DE AGOSTO

**Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor**

Acude a tu unidad de salud y solicita las siguientes detecciones:

Diabetes
Hipertensión arterial
Sobrepeso y obesidad
Osteoporosis
Incontinencia urinaria
Depresión
Alteraciones de la memoria

**RECUERDA**  
Completa tu esquema de vacunación

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
04 ABRIL

**4 ABRIL CAMINA**

**BENEFICIOS**

- Disminuye el riesgo de ser hipertenso
- Ayuda a perder peso
- Aumenta tu energía
- Evita la obesidad
- Mejora la circulación



#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
07 ABRIL

**7 ABRIL CORRE**

**BENEFICIOS**

- Libera endorfinas
- Fortalece los huesos
- Quema calorías
- Alivia la ansiedad
- Mejora la memoria



#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**6 ABRIL PRACTICA UN DEPORTE**

**BENEFICIOS**

- Libera endorfinas
- Reduce el estrés
- Disminuye depresión
- Alivia la ansiedad
- Mejora calidad del sueño



#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
05 ABRIL

**5 ABRIL USA ESCALERAS**

**BENEFICIOS**

- Quemamos calorías
- Controlas tu peso
- Regula tu presión arterial
- Fortalece tus huesos
- Te ayuda a dormir mejor



#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
15 ABRIL

**TE INVITAMOS A REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES**

-  **CAMINA** 4 ABRIL
- 5 ABRIL**  **USA ESCALERAS**
-  **6 ABRIL** **PRACTICA UN DEPORTE**
- 7 ABRIL** **CORRE** 
-  **8 ABRIL** **SALTA LA CUERDA**

#PorMiSaludYoMeActivo

**PRIMERA EDICION**  
**CARRERA**  
**TEMARÍ 2022**

**3km**

**Polvo de colores**

Evento recreativo para:  
**adolescentes**  
**10 a 19 años**  
**Evento gratuito**

INSCRIPCIONES



Sábado 24 de septiembre 9:00 A.M.  
Parque El Chamizal

- Dar agua simple a niñas y niños, les quita la sed
- Permite que se familiaricen con su sabor
- Ayuda a su desarrollo y crecimiento

## ¡Hagan del agua su bebida favorita!



## ¿Comer frutas en la noche hace que subas de peso?

### ¡Falso!

Las frutas son:

- ¡Deliciosas!
- Bajas calorías
- Fuente de vitaminas minerales, electrolitos, antioxidantes, agua, fibra y más



El consumo de frutas:

- Reduce el riesgo de aumentar de peso
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares por el alto contenido de fibra
- Se asocia con la disminución de peso








Los productos chatarra, no son recomendables para consumo diario

sustituirlos por alimentos naturales representan un beneficio en tu salud y ahorro económico

SALUD SECRETARÍA DE SALUD CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO

4 de marzo

**Día mundial contra la obesidad**

La obesidad es una enfermedad multicausal

SALUD SECRETARÍA DE SALUD CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO

**FACTORES DE RIESGO**

- Consumo de alimentos que tienen alto contenido de azúcares, sodio, calorías, grasas saturadas y ultraprocesados
- Poca actividad física y sedentarismo
- Biológicos: Exceso de grasa corporal, enfermedades preexistentes
- Etapas de la vida: Suspender la lactancia materna, embarazo, adolescencia, etc.
- Hereditarios
- No dormir
- Situaciones de estrés



**ACCIONES DE CAMBIO**

- Acude a tu unidad de salud para asesoría de nutrición y salud mental
- Monitorea tus niveles de azúcar
- Revisa tu presión arterial
- Trata de dormir de 7 a 8 horas diarias
- Si en tu dieta consumes chatarra, sustituye por alimentos naturales
- Incrementa tu actividad física
- Elige productos sin sellos de advertencia
- Disminuye tus tiempos en el celular, tablet, computadora, tv, etc.

Busca que tus alimentos sean de temporada y de tu región

Promueve



la actividad física



En este  
regreso  
a clases  
promueve

una vida saludable  
en niñas y niños



SECRETARÍA  
DE SALUD

Utiliza la lonchera  
saludable

OPCIÓN  
NO RECOMENDABLE



Utiliza la lonchera  
saludable

OPCIÓN  
SALUDABLE






Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo

**Realiza diario  
30 minutos de ejercicio**

Este programa es público, abierto a cualquier parte del país. Queda permitida la explotación económica y los derechos en el programa.

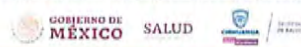




Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo

**Bebe dos litros  
de agua natural al día**

Este programa es público, abierto a cualquier parte del país. Queda permitida la explotación económica y los derechos en el programa.






Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo

**Disminuye el consumo de  
grasas saturadas y azúcares**

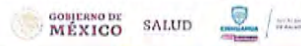
Este programa es público, abierto a cualquier parte del país. Queda permitida la explotación económica y los derechos en el programa.

Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo

**Algunas medidas para  
prevenir la obesidad son:**

Este programa es público, abierto a cualquier parte del país. Queda permitida la explotación económica y los derechos en el programa.





## DETERMINANTES DE LA SALUD



Capacítate como agente y procurador de la salud e invita a participar a tus vecinos.

Refuerza tu hábitos de higiene personales en tu familia y tu comunidad.



Cuida tu medio ambiente, como: Lagos, ríos, bosques, campo, ciudades. Evita tirar basura, desperdiciar el agua, contaminar y provocar incendios.



Acude a tu unidad de salud para recibir información actualizada y confiable sobre tu sexualidad y tus derechos sexuales y reproductivos.



Mantén hábitos que favorezcan tu salud, la de tu familia y comunidad.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud"

## VIVIENDA PROMOTORA DE LA SALUD

### Baño o letrina:



- Mantén limpias las paredes, el piso y los alrededores del baño o letrinas.
- Evita el ingreso de roedores y otros animales a la caseta de la letrina, el tubo de ventilación debe tener una malla y la puerta debe permanecer cerrada.
- No olvides mezclar la tierra con cal después de cada uso para evitar la aparición de animales en la letrina de zanja.

### Las 3 R's



- Separa la basura en orgánica e inorgánica
- Utiliza las 3 R's del reciclaje: reduce, reutiliza y recicla
- Utiliza recipientes o botes de basura de fácil limpieza, deben estar tapados.
- Evita que los perros o gatos estén cerca de la basura, para que no la tiren por toda tu vivienda o patio.

### Higiene

- Barre, limpia y ordena la vivienda, limpia los techos para evitar que existan arañas o alacranes, mínimo cada tercer día
- Abre las puertas y ventanas todos los días para que se ventile
- Sacude la ropa de cama y el colchón diario al hacer la cama
- Cambia la ropa de cama (sábanas y cubrealmohadas) para evitar la proliferación de piojos o arañas, por lo menos una vez a la semana
- Limpia de manera periódica, una vez a la semana los muebles como mesas, armarios y repisas, entre otros
- Lava y desinfecta el baño con agua, jabón y cloro (3 veces a la semana)
- Evita que se acumulen los trastes sucios, procura lavarlos después de cada comida



## DETERMINANTES DE LA SALUD

Los determinantes de la salud, son las causas, condiciones o circunstancias donde las personas nacen, crecen, se educan, se divierten y que determinan nuestra salud. Los determinantes de la salud son:



Dependiendo de cómo sean nuestros hábitos o comportamientos podemos protegernos o causarnos problemas de salud. Tener salud, requiere también modificar las condiciones en las que vivimos y elegir opciones personales que favorezcan la salud, requiere de acciones individuales, comunitarias y de redes de apoyo, para que juntos se trabaje por reducir los efectos negativos de las enfermedades y promover la salud de la comunidad.

## Acciones de Promoción de la Salud

- Fomenta que la participación en tu casa, comunidad y entornos sea equitativa entre mujeres y hombres.

### Genero y salud

- Realiza actividades recreativas, culturales y deportivas para fomentar las relaciones con tu familia.



- Acude a tu Unidad de Salud, exige tu Cartilla Nacional de Salud de acuerdo a tu edad, sexo y manténla actualizada.
- Procura tener una alimentación correcta de acuerdo a tu edad, sexo, estado de salud y actividad física.



## PROMOCIÓN DE LA SALUD VIVIENDA PROMOTORA DE LA SALUD



### ¿Qué es la vivienda?

Es un espacio vital y necesario donde tu familia se desarrolla, realiza actividades comparte momentos y estrecha relaciones que hacen más fuerte el núcleo familiar.

Se promueve la salud de los integrantes, la vivienda es un factor clave en el proceso salud-enfermedad.

Este espacio promueve en tu familia:

**Hábitos saludables** **Protección de la salud**

**Seguridad, reduciendo el riesgo a enfermedades y accidentes**



### ¿Qué es la vivienda saludable?

- Es un lugar seguro, acogedor y lleno de armonía.
- Es el espacio vital donde se desarrolla a toda tu familia.
- Es el espacio íntimo donde compartes momentos, estrechas relaciones y se fortalece el núcleo familiar.

## Acciones de Promoción de la Salud

Ubicación de la vivienda:

- Procura que no se encuentre en terrenos blandos, con inclinaciones zonas inundables o corrientes de agua.
- El techo, paredes y piso, deben estar en buen estado.
- Ventila e ilumina tu casa especialmente si tienes cocina de leña o carbón, así evitas que se concentre el humo.

### Agua potable

- Aprovecha el agua de lluvia, recólecta el agua y úsala para lavar paños, baños y pañales.
- Repara cualquier fuga de agua.
- Lava los botos con jabón y cepillo, tapa los recipientes donde coloques el agua.

### Consume agua potable

Agua entubada

1. Desinfección (Cloración, hervir)
2. Agua potable para consumo

Agua de lluvia: pocos, rios, lagos, esteros que no provengan de la tubería

**\*Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud\***

1. Métodos para mejorar la calidad del agua: (Clarificación o sedimentación, filtración)
2. Desinfección (Hervir, cloración)
3. Agua Potable para consumo



**Realiza actividad física con tus hijos y conoce los beneficios**



**Majora el estado muscular y cardiorrespiratorio**

**Reduce el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares**

**Reduce el riesgo de caídas y fracturas de cadera**

Practicar deportes hace que te sientas bien y mejora tu salud

CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO SECRETARÍA DE SALUD

**Realiza actividad física con tus hijos y conoce los beneficios**



**Ayuda a mantener el peso corporal**

**Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, varios tipos de cáncer y depresión**

**Mejora la salud ósea y funcional**

Practicar deportes hace que te sientas bien y mejora tu salud

CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO SECRETARÍA DE SALUD

**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**  
16 de octubre

**¿Cómo saber si un producto es ultraprocesado?**

Consulta la lista de ingredientes

Si contiene más de 5 elementos que no encontrarías en tu cocina, seguro es **ULTRAPROCESADO**



#AliméntateSinSellos

CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO SECRETARÍA DE SALUD

**¿Sabías qué?**

En todo el mundo, alrededor de **una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.**



CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO SECRETARÍA DE SALUD

## DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

*16 de octubre*

**Unete al RETO #Aliméntante SinSellos Evita consumir...**

<b>Lunes 10</b> <b>EXCESO CALORIAS</b> productos con exceso de calorías	<b>Martes 11</b> <b>EXCESO AZÚCAR</b> productos con exceso de azúcares	<b>Miércoles 12</b> <b>EXCESO GRASAS TRANS</b> productos con exceso de grasas saturadas	
<b>Jueves 13</b> <b>EXCESO GRASAS SATURADAS</b> productos con exceso de grasas trans	<b>Viernes 14</b> <b>EXCESO SODIO</b> productos con exceso de sodio	<b>Sábado 15</b> CONTIENE EDULCORANTE, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS productos con edulcorantes	<b>Domingo 16</b> CÍERRE CON BIBECHOS de los productos que debes evitar consumir

**#AliméntateSinSellos**

<b>Actividad física de 30 minutos para fortalecer el corazón</b> 30 Minutos Caminar rápido, bailar, jugar fútbol, etc. 150 minutos a la semana	<b>Actividad física de 15 minutos para mejorar el equilibrio y la fuerza</b> 15 Minutos Ejercicios de equilibrio y fuerza. 150 minutos a la semana
<b>Actividad física de 180 minutos para mejorar el equilibrio y la fuerza</b> 180 Minutos Ejercicios de equilibrio y fuerza. 150 minutos a la semana	<b>Actividad física de 20 minutos para mejorar el equilibrio y la fuerza</b> 20 Minutos Ejercicios de equilibrio y fuerza. 150 minutos a la semana
<b>Actividad física para reducir el riesgo de enfermedades crónicas</b> 150 a 300 minutos a la semana Caminar, bailar, jugar fútbol, etc. 150 minutos a la semana	<b>Actividad física para reducir el riesgo de enfermedades crónicas</b> 3 días a la semana Caminar, bailar, jugar fútbol, etc. 150 minutos a la semana
<b>Actividad física para mejorar el equilibrio y la fuerza</b> 150 minutos a la semana Ejercicios de equilibrio y fuerza. 150 minutos a la semana	<b>Actividad física para mejorar el equilibrio y la fuerza</b> 150 minutos a la semana Ejercicios de equilibrio y fuerza. 150 minutos a la semana

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

### DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

*16 de octubre*

<b>Ventajas de consumir alimentos naturales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Son nutritivos y saludables</li> <li>Mejora la economía local</li> <li>Cuidan el medio ambiente</li> <li>Ayuda la economía del hogar</li> </ul>	<b>Desventajas de consumir alimentos ultraprocesados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hechos con sustancias químicas que son dañinas y adictivas</li> <li>Contienen poco a nada de alimento natural</li> <li>Exceso de azúcares, calorías, sodio y grasas</li> </ul>
--	--

**#AliméntateSinSellos**

### DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

*16 de octubre*

#### Alternativas dulces saludables

Yogurt natural sin azúcar acompañado con frutas Arroz integral cocido, ensalada de vegetales y queso	Yogurt ultraprocesado con sales de advertencia
Galletas de avena hechas en casa o sin sales de advertencia	Galletas ultraprocesadas con sales de advertencia
Pan integral o galletas de avena con queso de cabra	Mermelada refinada ultraprocesada
Galletas naturales hechas en casa o sin sales de advertencia	Galletas ultraprocesadas con sales de advertencia

**#AliméntateSinSellos**

### DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

*16 de octubre*

#### ¿Menos sod? Alternativas de bebidas saludables

Jugo natural de naranja	Jugo con sales de advertencia
Agua natural o agua natural de jamaica, pepino o limón	Refresco de cola
Te natural de hibiscus, manzanilla, eucalipto, fresas, manzana, menta y jengibre.	Jugo o bebida ultraprocesada con sales de advertencia

**#AliméntateSinSellos**

### DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

*16 de octubre*

#### Alternativas saladas saludables

Palomitas de maíz naturales \$1.50	Palomitas para microondas ultraprocesadas \$1.50 - \$1.80
Cacahuates naturales, almendras o nueces \$1.50	Cacahuates con sal, con Chile o japoneses \$1.50 - \$1.80
Tiras de zanahoria, pepino, jitaca y/o aplo \$1.50	Papitas o botanas ultraprocesadas (con sales de advertencia) \$1.50 - \$1.80
Totopos de maíz, cocidos con queso \$1.50	Papitas o botanas ultraprocesadas (con sales de advertencia) \$1.50 - \$1.80

**#AliméntateSinSellos**

### DÍA NACIONAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

28 DE AGOSTO

Evita la discriminación y maltrato hacia los adultos mayores como:

- Maltrato físico
- Abuso sexual
- Maltrato psicológico

Evita la violencia de:

- Económica, material
- Género
- Por discapacidad y/o enfermedad

Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor

### DÍA NACIONAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

28 DE AGOSTO

Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor

Acude a tu unidad de salud y solicita las siguientes detecciones:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Sobrepeso y obesidad
- Osteoporosis
- Incontinencia urinaria
- Alteraciones de la memoria
- Depresión

RECUERDA: Completa tu esquema de vacunación

### DÍA NACIONAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

28 DE AGOSTO

Hagamos conciencia del abuso y maltrato hacia el adulto mayor

Acude a tu unidad de salud y solicita las siguientes detecciones:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Sobrepeso y obesidad
- Osteoporosis
- Incontinencia urinaria
- Depresión
- Alteraciones de la memoria

RECUERDA: Completa tu esquema de vacunación

### DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

06 ABRIL

FORMEMOS PERSONAS ACTIVAS

#PorMiSaludYoMeActivo

### DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

06 ABRIL

GENEREMOS ESPACIOS ACTIVOS

#PorMiSaludYoMeActivo

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL



**FOMENTEMOS  
SOCIEDADES  
ACTIVAS**

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL



**SEAMOS  
ACTIVOS**

**TODOS  
EN TODOS LOS LUGARES  
TODOS LOS DÍAS**

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
04 ABRIL

**4 ABRIL CAMINA**



**BENEFICIOS**

- Disminuye el riesgo de ser hipertenso
- Ayuda a perder peso
- Aumenta tu energía
- Evita la obesidad
- Mejora la circulación

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
07 ABRIL

**7 ABRIL CORRE**



**BENEFICIOS**

- Libera endorfinas
- Fortalece los huesos
- Quema calorías
- Alivia la ansiedad
- Mejora la memoria

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
06 ABRIL

**6 ABRIL PRACTICA UN DEPORTE**



**BENEFICIOS**

- Libera endorfinas
- Reduce el estrés
- Disminuye depresión
- Alivia la ansiedad
- Mejora calidad del sueño

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
05 ABRIL

**5 ABRIL USA ESCALERAS**



**BENEFICIOS**

- Quemas calorías
- Controlas tu peso
- Regula tu presión arterial
- Fortalece tus huesos
- Te ayuda a dormir mejor

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

DÍA MUNDIAL DE LA  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
04 ABRIL

**TE INVITAMOS A REALIZAR  
ESTAS ACTIVIDADES**

**CAMINA 4 ABRIL**

**5 ABRIL USA ESCALERAS**

**6 ABRIL PRACTICA UN DEPORTE**

**7 ABRIL CORRE**

**8 ABRIL SALTA LA CUERDA**

#PorMiSaludYoMeActivo

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD  
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA



Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo



**Realiza diario  
30 minutos de ejercicio**



Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo



**Bebe dos litros  
de agua natural al día**

Este programa es público, abierto a cualquier usuario público. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa. Este programa es público, abierto a cualquier usuario público. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.





Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo



**Disminuye el consumo de  
grasas saturadas y azúcares**



Primera Jornada Nacional de Salud Pública 2022  
Del 16 al 27 de mayo

**Algunas medidas para  
prevenir la obesidad son:**

Este programa es público, abierto a cualquier usuario público. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa. Este programa es público, abierto a cualquier usuario público. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



¿Comer frutas en la noche hace que subas de peso?  
**¡Falso!**

Las frutas son:

- ¡Deliciosas!
- Bajas calorías
- Fuente de vitaminas minerales, electrolitos, antioxidantes, agua, fibra y más



El consumo de frutas:

- Reduce el riesgo de aumentar de peso
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares por el alto contenido de fibra
- Se asocia con la disminución de peso

- Dar agua simple a niñas y niños, les quita la sed
- Permite que se familiaricen con su sabor
- Ayuda a su desarrollo y crecimiento

**¡Hagan del agua su bebida favorita!**



Los productos chatarra, no son recomendables para consumo diario



sustituirlos por alimentos naturales representan un **beneficio en tu salud y ahorro económico**







**Promueve**

**En este regreso a clases promueve**

**la actividad física**

**una vida saludable en niñas y niños**



SECRETARÍA DE SALUD  
CHIHUAHUA

**Utiliza la lonchera saludable**

**Utiliza la lonchera saludable**

**OPCIÓN NO RECOMENDABLE**

**OPCIÓN SALUDABLE**



PRIMERA EDICIÓN  
**CARRERA TEMARÍ 2022**

**3km**  
Polvo de colores

Evento recreativo para:  
**adolescentes**  
-10 a 19 años-  
Evento gratuito

INSCRIPCIONES

Sábado 24 de septiembre | 9:00 A.M.  
Parque El Chamizal

## 4 de marzo

# Día mundial contra la obesidad

La obesidad es una enfermedad multicausal

**FACTORES DE RIESGO**

- Consumo de alimentos que tienen alto contenido de azúcares, sodio, calorías, grasas saturadas y ultraprocesados
- Poca actividad física y sedentarismo
- Biológicos: Exceso de grasa corporal, enfermedades preexistentes
- Etapas de la vida: Suspender la lactancia materna, embarazo, adolescencia, etc.
- Hereditarios
- No dormir
- Situaciones de estrés

**ACCIONES DE CAMBIO**

- Acude a tu unidad de salud para asesoría de nutrición y salud mental
- Monitorea tus niveles de azúcar
- Revisa tu presión arterial
- Trata de dormir de 7 a 8 horas diarias
- Si en tu día consumes chatarra, sustituye por alimentos naturales
- Incrementa tu actividad física
- Elige productos sin sellos de advertencia
- Disminuye tus tiempos en el celular, tablet, computadora, tv, etc.

**Busca que tus alimentos sean de temporada y de tu región**

### DETERMINANTES DE LA SALUD

Capacítate como agente y procurador de la salud e invita a participar a tus vecinos.

Refuerza tus hábitos de higiene personal en tu familia y tu comunidad.

Cuida tu medio ambiente, como lagos, ríos, bosques, campos, ciudades. Evita tirar basura, desperdiciar el agua, contaminar y provocar incendios.

Acude a tu unidad de salud para recibir información actualizada y confiable sobre tu sexualidad y tus derechos sexuales y reproductivos.

Manten hábitos que favorezcan tu salud, la de tu familia y comunidad.

"Acude a tu Unidad de Salud más cercana, Escucha con la Carita Rosada de Salud"

### VIVIENDA PROMOTORA DE LA SALUD

¿Sano o letino?

- Manten limpios patios, el piso y los alrededores del baño y cocina.
- Evita el exceso de ruidos y vibra, y evita a la vez el exceso de calor y frío.
- No se debe mojar la casa con el agua de cada uno para evitar la aparición de animales en la vivienda o zona.

Las 3 R's

- Sepea la basura en bolsas e incineración
- Utiliza las 3 R's del reciclaje: reduce, reutiliza y recicla
- Utiliza los recipientes o botes de basura de fácil acceso, deben estar tapados.
- Evita que los perros y gatos estén cerca de la basura, para evitar la contaminación de la vivienda o patio.

Higiene

- Barra, limpia y ordena tu vivienda. Encía los techos por arriba con bicloro, azules o clorox, cuando cada semana.
- Abre las puertas y ventanas todos los días para que se ventile.
- Se debe limpiar la cama y el colchón. Barra y lavar la cama.
- Cambia la ropa de cama y bañador y cubrediscos todos los días para la eliminación de polvo y moho, así como la eliminación de la ropa sucia.
- Limpia de moho y hongos, con agua y jabón las paredes, como mesas, armarios y muebles, entre otros.
- Lava y desinfecta el baño con agua, jabón y cloro (El cloro se usa en la solución).
- Tirar con la basura los paños sucios, paños, brochas, esponjas de baño sucias.

### PROMOCIÓN DE LA SALUD

#### VIVIENDA PROMOTORA DE LA SALUD

¿Qué es la vivienda?

Es un espacio vital y necesario donde se familia se desarrolla. Muchas actividades cotidianas, recreativas y económicas acontecen que hacen más fuerte el núcleo familiar. Se promueve la salud de los integrantes, la vivienda es un factor clave en el proceso salud-enfermedad.

Este espacio promueve en tu familia:

**Hábitos saludables** | **Promoción de la salud**

**Seguridad, reducción de riesgos y automatización y vacunación**

¿Qué es la vivienda saludable?

- El ambiente seguro, el agua y la energía adecuada.
- El espacio que ofrece un clima que favorece la vida.
- El espacio que ofrece un espacio saludable, cómodo, seguro y con servicios básicos.

Acciones de Promoción de la Salud

Elaboración de la vivienda:

- Planear que no se construya en terrenos inundables, con inclinaciones excesivas o cercanos al agua.
- El suelo debe ser firme y drenar el agua.
- Verificar la altura de la vivienda, debe ser suficiente para evitar inundaciones y permitir que el agua drene correctamente.

**Agua potable**

- Acceder al agua potable directamente de la red pública o de un sistema de abastecimiento de agua potable.
- Si no hay acceso directo al agua potable, se debe utilizar agua de lluvia tratada.
- Si se utiliza agua de lluvia, se debe tratar con cloro o hervirla.
- Si se utiliza agua de un pozo, se debe tratar con cloro o hervirla.
- Si se utiliza agua de un río o arroyo, se debe tratar con cloro o hervirla.

Consumo agua potable

Evitar enfermedades:

- Desinfectación (Cloración, hervir)
- Agua potable para consumo
- Agua de lluvia para consumo
- Agua de lluvia para consumo
- Agua de lluvia para consumo

1. Filtrar el agua para mejorar la calidad del agua (Cloración y sedimentación, Filtración)

2. Desinfectación (Hervir, cloración)

3. Agua potable para consumo

SALUD

### DETERMINANTES DE LA SALUD

Los determinantes de la salud, son los factores y condiciones que influyen en el estado de salud de las personas. Estos factores se refieren a los factores que influyen en el estado de salud de las personas.

Después de saber de qué se trata, podemos hablar de sus tipos y cómo podemos promoverlos o mejorarlos. Los factores de salud se refieren a los factores que influyen en el estado de salud de las personas.

Acciones de Promoción de la Salud

- Fomenta que la participación en tu casa, comunidad y entornos sea equitativa entre mujeres y hombres.
- Realiza actividades recreativas, culturales y deportivas para fomentar las relaciones con tu familia.
- Acude a tu Unidad de Salud más cercana.
- Escucha con la Carita Rosada de Salud de tu Unidad de Salud, con el propósito de recibir información actualizada y confiable sobre tu sexualidad y tus derechos sexuales y reproductivos.
- Practica hábitos saludables que favorezcan tu salud, la de tu familia y comunidad.