



AGENDA

lunes 15 – domingo 21

Validación de los materiales educativos para el cuidado de la salud mental.

Martes 16

Participación en la reunión de preparación del Plan de prevención y respuesta del Ébola, VMSC.

Miércoles 17

Reconocimiento al doctor José Moya de la OPS, VMSC.

Participación en la reunión sobre Ébola, despacho del ministro de Salud Pública.

Jueves 18

Reunión de preparación y respuesta Plan Ébola.

FRASE DE LA SEMANA

“Cuida tu cuerpo. Es el único lugar en el que tienes que vivir”.

Jim Rohn

La **Semana del Bienestar** en las Américas es celebrada del 13 al 19 de septiembre con actividades en todo el hemisferio para fomentar políticas y estilos de vida saludables.

Esta es una iniciativa impulsada por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) con el propósito de promover oportunidades para llevar una vida saludable, a fin de prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, la diabetes y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares, que constituyen las principales causas de muerte, enfermedad y discapacidad en los países de las Américas.

El Ministerio de Salud Pública, a través de la Dirección General de Promoción y Educación para la Salud, les recomienda poner en práctica las siguientes medidas como forma efectiva de disminuir los factores de riesgo para prevenir estas enfermedades.

FACTORES DE RIESGO

- Mala alimentación
- Inactividad física
- Consumo de tabaco
- Uso nocivo del alcohol

MEDIDAS PARA DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGO

- Alimentación balanceada: consumir más frutas y vegetales. Evitar las comidas chatarras ricas en sal, azúcar y grasas saturadas.
- Consumir alimentos sanos, frescos y naturales, en lugar de alimentos procesados.
- Consumir abundante agua potable. Evitar las bebidas azucaradas.
- Mantenerse físicamente activo: caminar, bailar, hacer deporte y utilizar los escalones en vez de las escaleras eléctricas y ascensores como parte de sus actividades cotidianas.
- Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.