

ACTIVANDO SALUD: ARTICULANDO REDES DE SALUD COMUNITARIA



activando
SALUD

IES RENACIMIENTO

@Farmamundi @MedicosdelMundo
©del texto 2024: Farmamundi y Médicos del Mundo
e-mail: madrid@farmamundi.org
web: <https://activandosaludmadrid.saludglocal.org/>



Edición y producción:

Farmamundi
Médicos del Mundo

Coordinación:

Ana Isabel Blas

Creación de contenidos:

Alumnado de los ciclos formativos de Educación Infantil,
Integración Social y Farmacia y parafarmacia.
IES Renacimiento (Madrid).

Diseño y maquetación

Atómica creativa | atomicacreativa.es

Financia:

Ayuntamiento de Madrid

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ayuntamiento de Madrid, en el marco del proyecto **"ACTIVANDO SALUD-Fase II: Articulando redes de salud comunitaria basadas en activos y con enfoque de género desde la formación y movilización universitaria y de FP socio-sanitaria mediante procesos de aprendizaje y servicio solidario y sostenible (AySSS) en seis distritos de la ciudad de Madrid"**.

COPYLEFT

El contenido de la presente publicación no tiene fines comerciales y puede ser reproducido haciendo referencia a la fuente. Permitida la copia, distribución, exhibición y utilización de la publicación bajo las siguientes condiciones: se debe mencionar la fuente.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Farmamundi y Médicos del Mundo

El Ayuntamiento de Madrid no asume responsabilidad alguna sobre dichos contenidos.

IES RENACIMIENTO

Os presentamos este fanzine como parte de la fase II del proyecto "Activando Salud: Articulando redes de salud comunitaria en Madrid", una iniciativa de educación para el desarrollo y transformación social impulsada por Farmamundi y Médicos del Mundo, en colaboración con la Universidad Complutense y financiada por el Ayuntamiento de Madrid.

Ha sido creado por alumnado de los ciclos formativos de Educación Infantil, Integración Social y Farmacia y Parafarmacia del IES Renacimiento, participantes en un proceso de aprendizaje sobre salud comunitaria y en la realización de un mapeo de activos para la salud, donde han identificado aquellos elementos de su entorno que les generan salud y bienestar en su propio centro educativo.

LOS ASEOS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Aseos

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

Accesibilidad:

Fácil

Dirección:

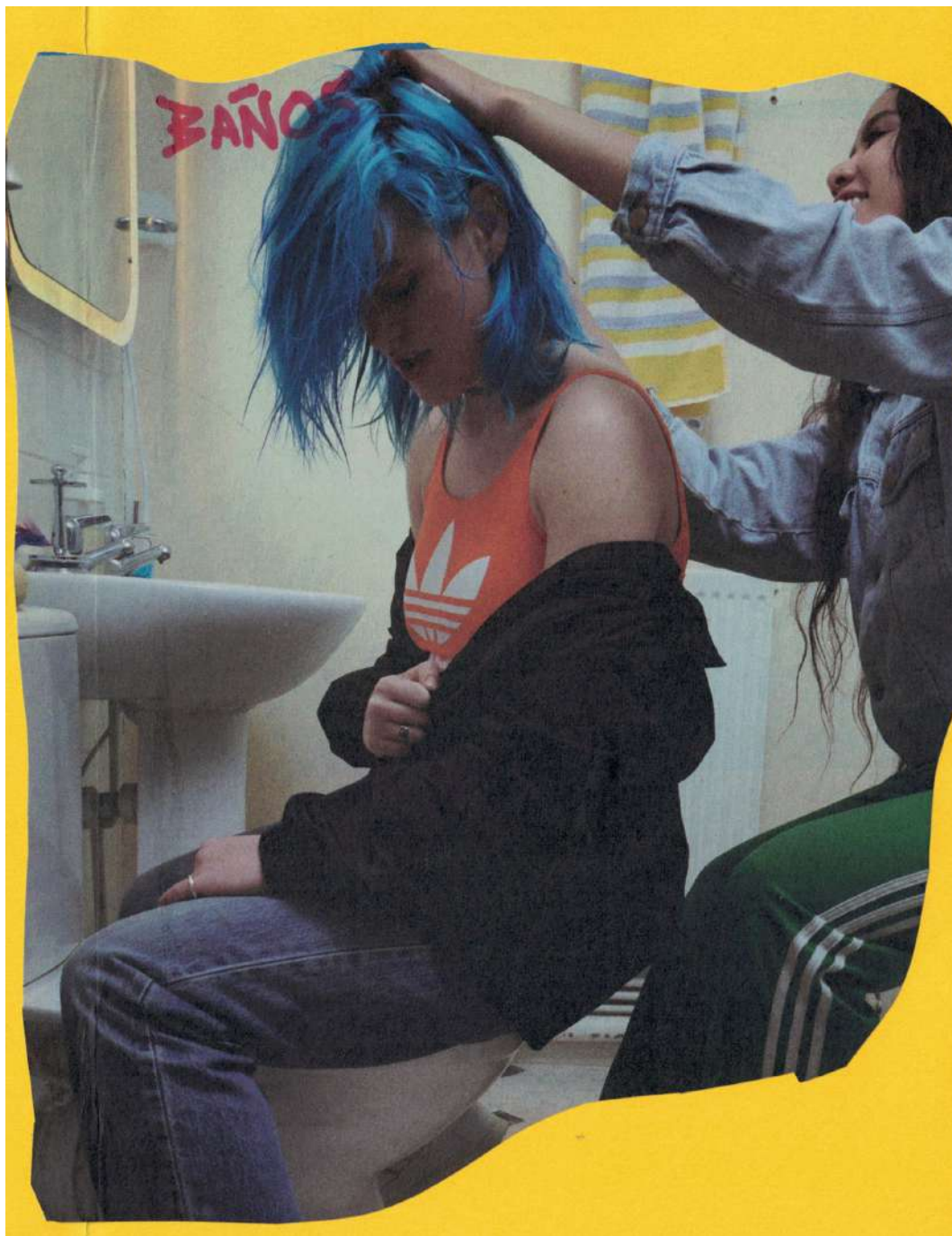
1ª y 2ª planta, IES Renacimiento

¿Por qué es bueno para la salud?

Es un espacio que está limpio y produce tranquilidad, y es un buen lugar para la higiene y el aseo personal.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
- Educación y formación
- Cultura y ocio
- Deporte
- Juventud
- Equidad de género
- Vida activa / protección y cuidado de mayores
- Reducción de desigualdades
- Otros



Aseos

higiene bucal

baño



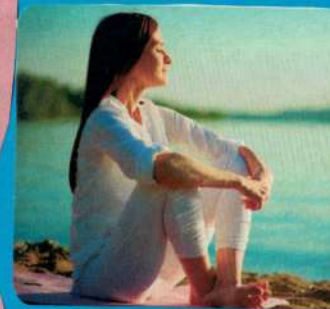
LAVABOS



LO MEJOR



¡Orgullo!



PAZ

EL AULA 27

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Aula 27

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Privado

Dirección:

2ª planta, IES Renacimiento

¿Por qué es bueno para la salud?

- Es un lugar acogedor, y genera felicidad.
- Por el compañerismo, la amistad, el respeto, la alegría, es de fácil acceso.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
- ⊖ Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
 - Deporte
- ⊖ Juventud
 - Equidad de género
 - Vida activa / protección y cuidado de mayores
- ⊖ Reducción de desigualdades
 - Otros

AULA

27

PUBLICO

'La Alegría'

IES RENACIMIENTO
c/castelflorite, 4



El compañerismo,
la amistad
y el respeto.



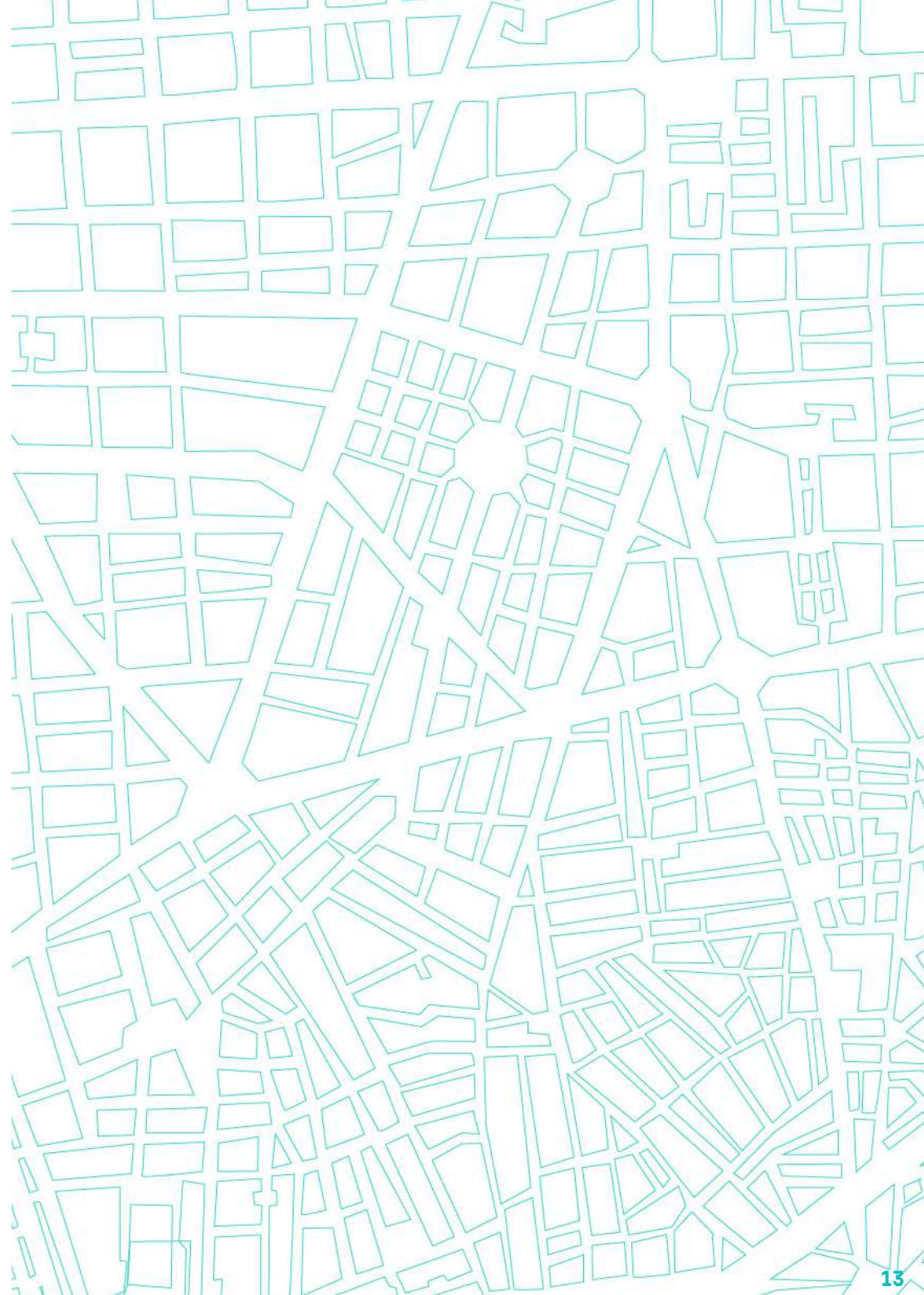
= SALUD & BIENESTAR =

IGUALDAD

Madrid quiere más amor



cultura y ocio



OTRAS AULAS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Otras aulas del centro

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

¿Por qué es bueno para la salud?

- El aula de farmacia: Porque es el lugar donde aprendemos, donde están los materiales que necesitamos.
- El aula de dietética: Promociona hábitos dietéticos saludables.
- Otras aulas: Por las relaciones que se crean y por ser espacio de seguridad y es una buena experiencia.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- Salud y bienestar
 - Educación y formación
 - Cultura y ocio
 - Deporte
 - Juventud
 - Equidad de género
- Vida activa / protección y cuidado de mayores
 - Reducción de desigualdades
 - Otros

DESTIERRA DE TU DIETA ESTOS ALIMENTOS

● **Grasas «malas».** Las carnes grasas, las vísceras y los embutidos dificultan la digestión, irritan el intestino y potencian los síntomas de las enfermedades. El café y el chocolate p...

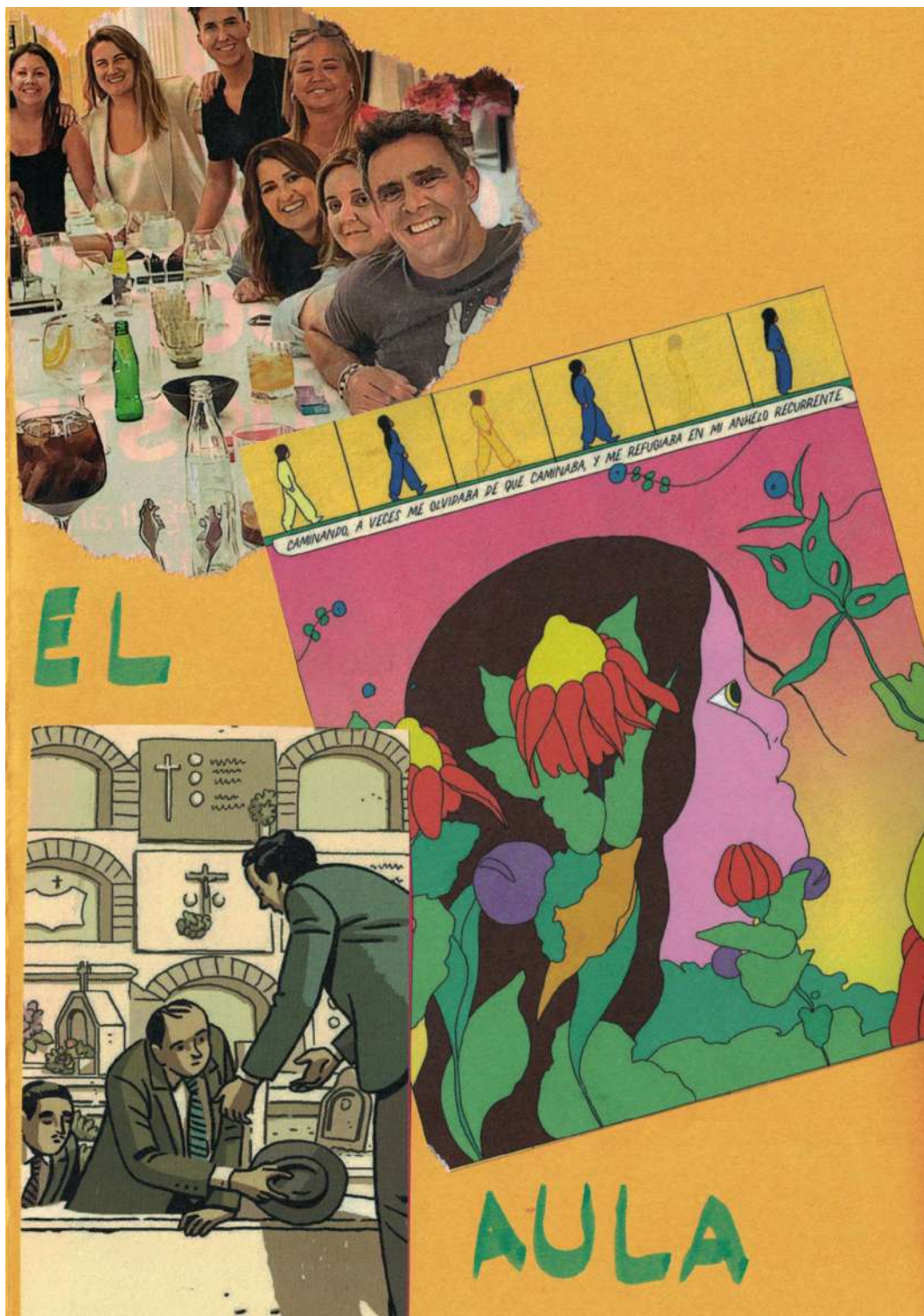
● **Pi...** ...ia pican' el esc... al b... desp... as... los ultraproces...
 ● **Alcohol.** Es otro factor que puede empeorar las ya presentes una pérdida de nutrientes y enfermedades.



REDUCIR LA SAL
 Inicialmente se debe llevar una dieta estricta sin sal durante dos semanas. Si no disminuye las cifras de la tensión arterial, se debe continuar con una dieta baja en sal (4-5 g/día) y ayudarse de especias para condimentar.

MODERA EL ALCOHOL Y DEJA DE FUMAR
 Es aconsejable abandonar el hábito de fumar. Además, conviene no sobrepasar los 20 g/día (la mitad en la mujer) de alcohol, lo que equivale a beber una copa de vino o una cerveza en la comida.





La nueva Botica

SUPLEMENTOS DE HIERRO Y CALCIO: CÓMO TOMARLOS

Estos minerales compiten por unos mismos canales de absorción, por lo que, si debes tomar suplementos de hierro y calcio, hazlo con un mínimo de dos horas de separación.

● **De hierro.** La vitamina C ayuda a que este nutriente se absorba mejor en el intestino delgado. De ahí que sea conveniente tomarlo con un zumo de naranja natural. Esta bebida combate, además, el estreñimiento que pueden causar las cápsulas de hierro. La leche, el queso o el yogur reducen su asimilación.

● **De calcio.** Harás bien en consumir más vitamina D –favorece su fijación en el hueso– y magnesio –ha de tomarse en dosis similares que el calcio–. El primer nutriente se halla en el pescado azul, el huevo y las setas. El segundo abunda en verduras de color verde, cereales integrales, frutos secos y semillas.

SABÍAS QUE...

LA FALTA DE VITAMINA B12 FAVORECE LA DEPRESIÓN

CIERTAS PREGUNTAS SON ESENCIALES

¿A qué hora? Pregunta al médico si la medicación que te ha recetado debe tomarse en ayunas –una hora antes de comer o dos horas después de haber comido– o con las comidas –durante la misma o inmediatamente después–.

¿Cómo se toma? Aclara, por otro lado, si la pastilla debe ingerirse con agua o si puedes tomarla con infusiones, zumos, licuados, etc. Recuerda que muchos medicamentos no deberían tragarse con leche ni con zumo de pomelo.

¿Tiene incompatibilidades? Consulta si debes evitar ciertos alimentos, bebidas (alcohol, refrescos con gas, por ejemplo) o suplementos a base de plantas (diuréticos, laxantes, etc). La toma de anticoagulantes, antihipertensivos o de fármacos para el control de la diabetes, por ejemplo, va asociada a ciertas restricciones y consejos dietéticos.

NUTRICOSMÉTICA BEBIBLE AVANZADA

farmacias y parafarmacias. Más en www.marnys.com



TALLER PRODUCTOS FARMACÉUTICOS

MAYSTAR

HYDROVECT O₂

Es una nueva línea que aporta a la piel todos los beneficios del oxígeno, vital para la vida y también para la epidermis. Como resultado, la piel está sana, hidratada y oxigenada. www.maystar.com



GOLD COLLAGEN HYALURONIC FORMULA

Los nuevos comprimidos ayudan a prevenir el desgaste del colágeno y a mantener piel, cabello, uñas y articulaciones saludables. www.gold-collagen.com/es



Venoruton 1g
Polvo para solución oral
Oxerutinas

Alivia, en adultos, de los síntomas de la insuficiencia venosa leve de las piernas, tales como:

- Piernas hinchadas
- Sensación de pesadez
- Picor en piernas con varices

30 sobres
Polvo para solución oral

VIA ORAL

Venoruton está indicado en insuficiencia venosa leve en adultos. Lee las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

TANIT: REDUCE LAS MANCHAS DE LA PIEL

La gama Tanit, de Laboratorios Viñas, incluye productos para tratar las manchas oscuras así como para prevenir su aparición. www.vinas.es



COSMÉTICA

HALL DE ORIENTACIÓN

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Hall de orientación

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

Accesibilidad:

Fácil

¿Por qué es bueno para la salud?

Es bueno porque crecemos como personas con criterio y motivación.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- Salud y bienestar
- ⊖ Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
- Deporte
- Juventud
- Equidad de género
- Vida activa / protección y cuidado de mayores
- ⊖ Reducción de desigualdades
- Otros

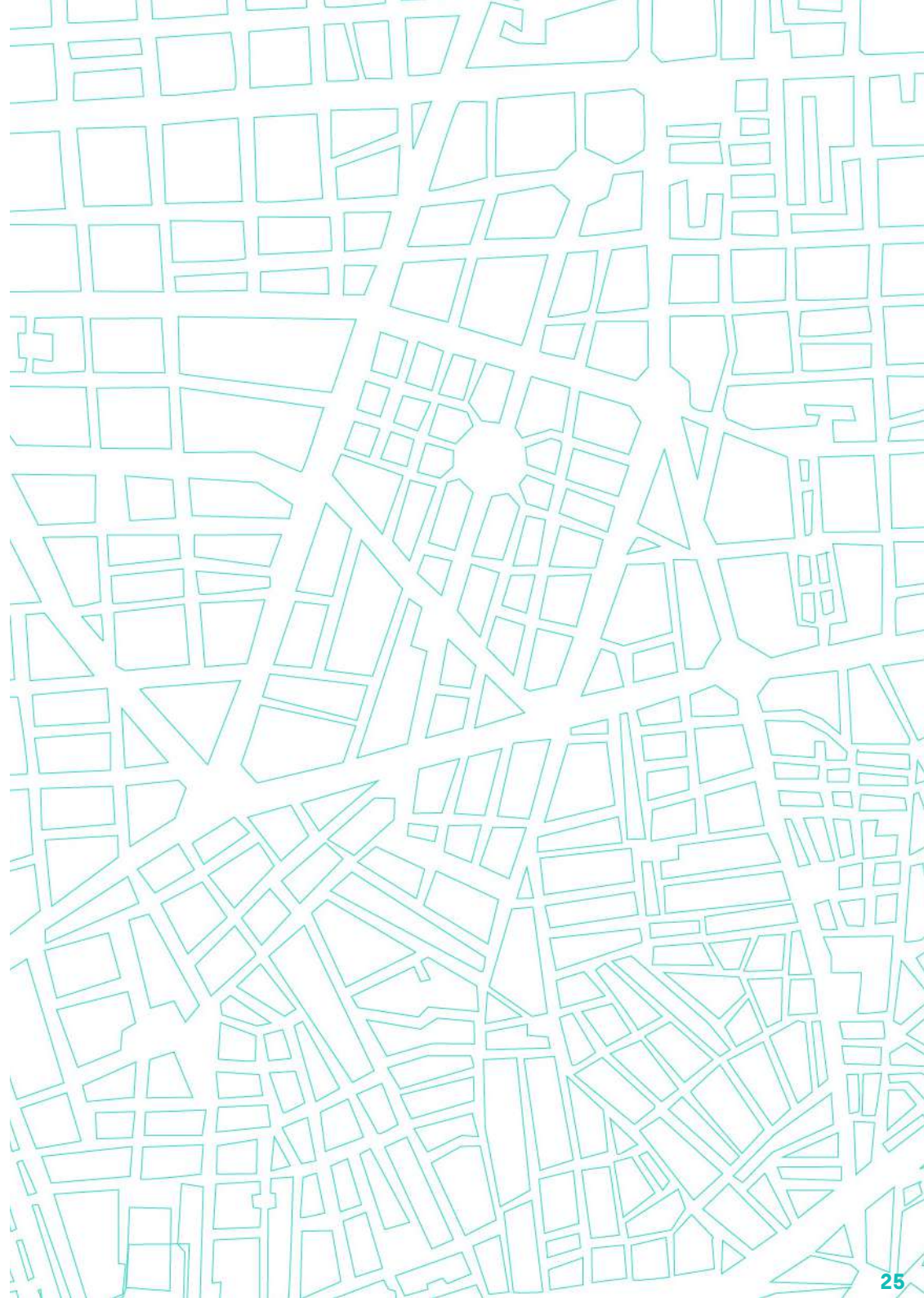
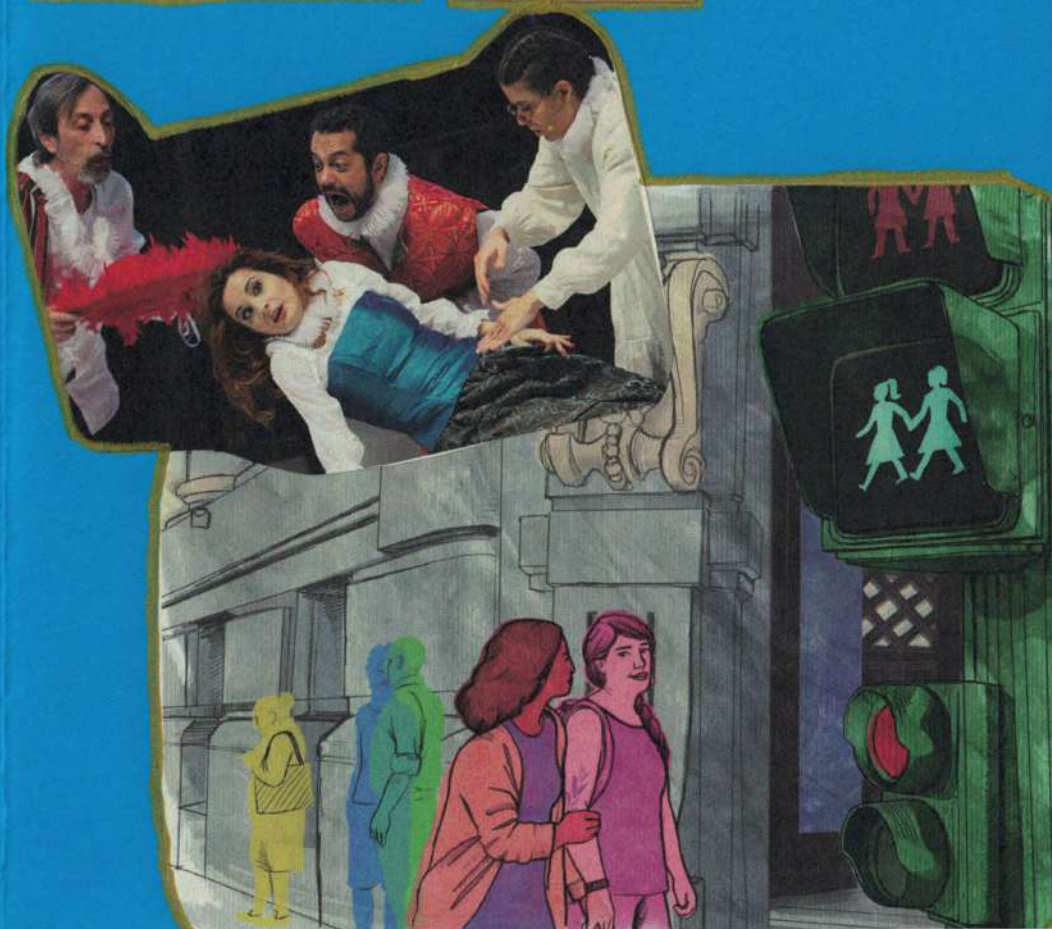
**NO TE
PIERDAS**

TOMA NOTA

En otra vida
tuve que ser
un tiburón,
o quizás
algo más
resbaladizo,
como una
anguila



UN 'ARBOLARDO' GANADOR



SALÓN DE ACTOS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Salón de actos

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

IES Renacimiento

Accesibilidad:

Fácil

¿Por qué es bueno para la salud?

Es un lugar que nos ha marcado nuestro recorrido, tanto en la ESO como en el bachillerato, ya que en ese lugar finalizamos todos los cursos, y a priori realizábamos la graduación ahí, era un lugar de reunión.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
- ⊖ Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
 - Deporte
- ⊖ Juventud
 - Equidad de género
 - Vida activa / protección y cuidado de mayores
 - Reducción de desigualdades
 - Otros

UN LUGAR

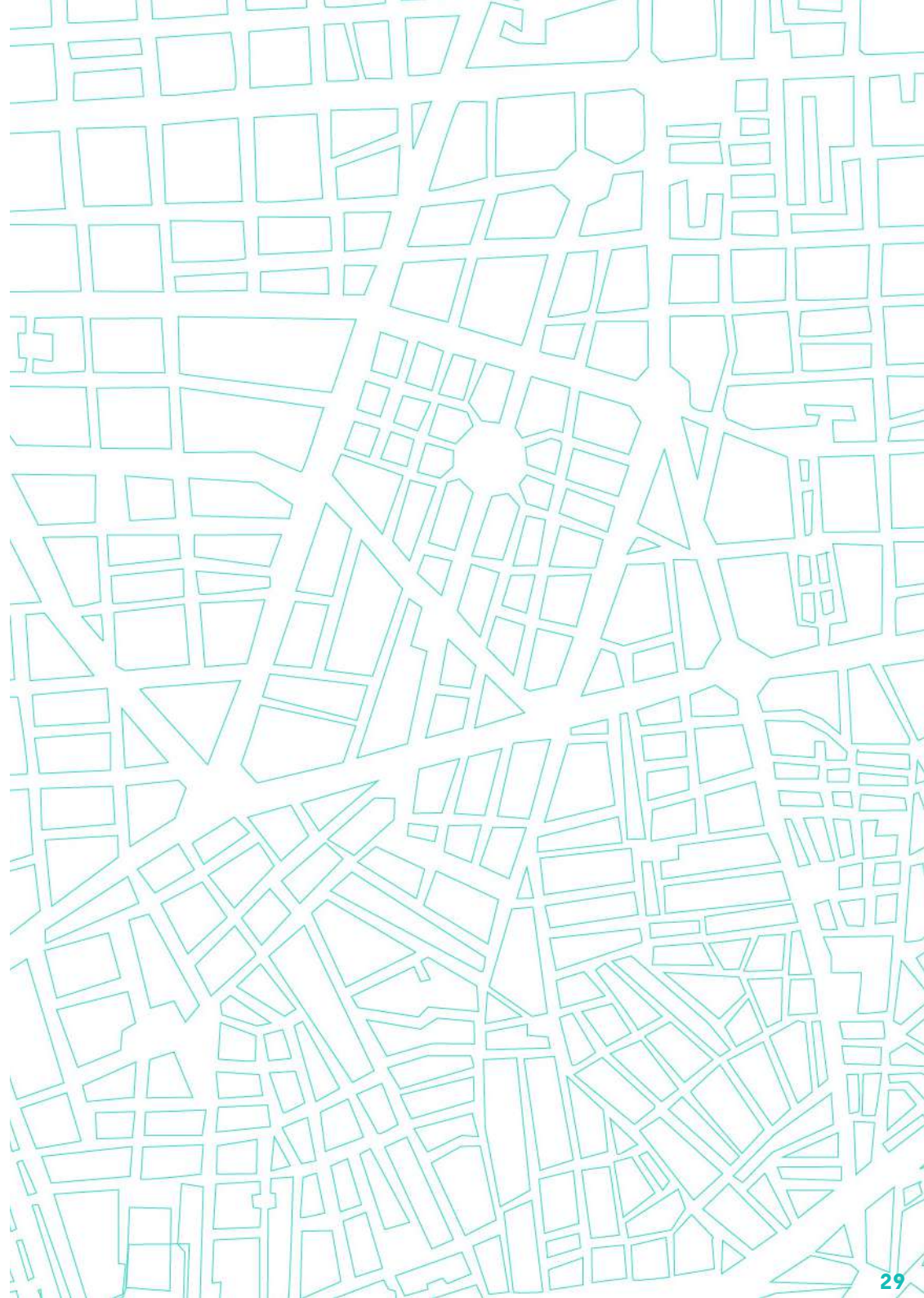
de

Sueños

CAMBIO"

NOSTALGIA

cooperación



ENTRADA AL CENTRO

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Salida de clase

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

Accesibilidad:

Fácil

Dirección:

IES Renacimiento

¿Por qué es bueno para la salud?

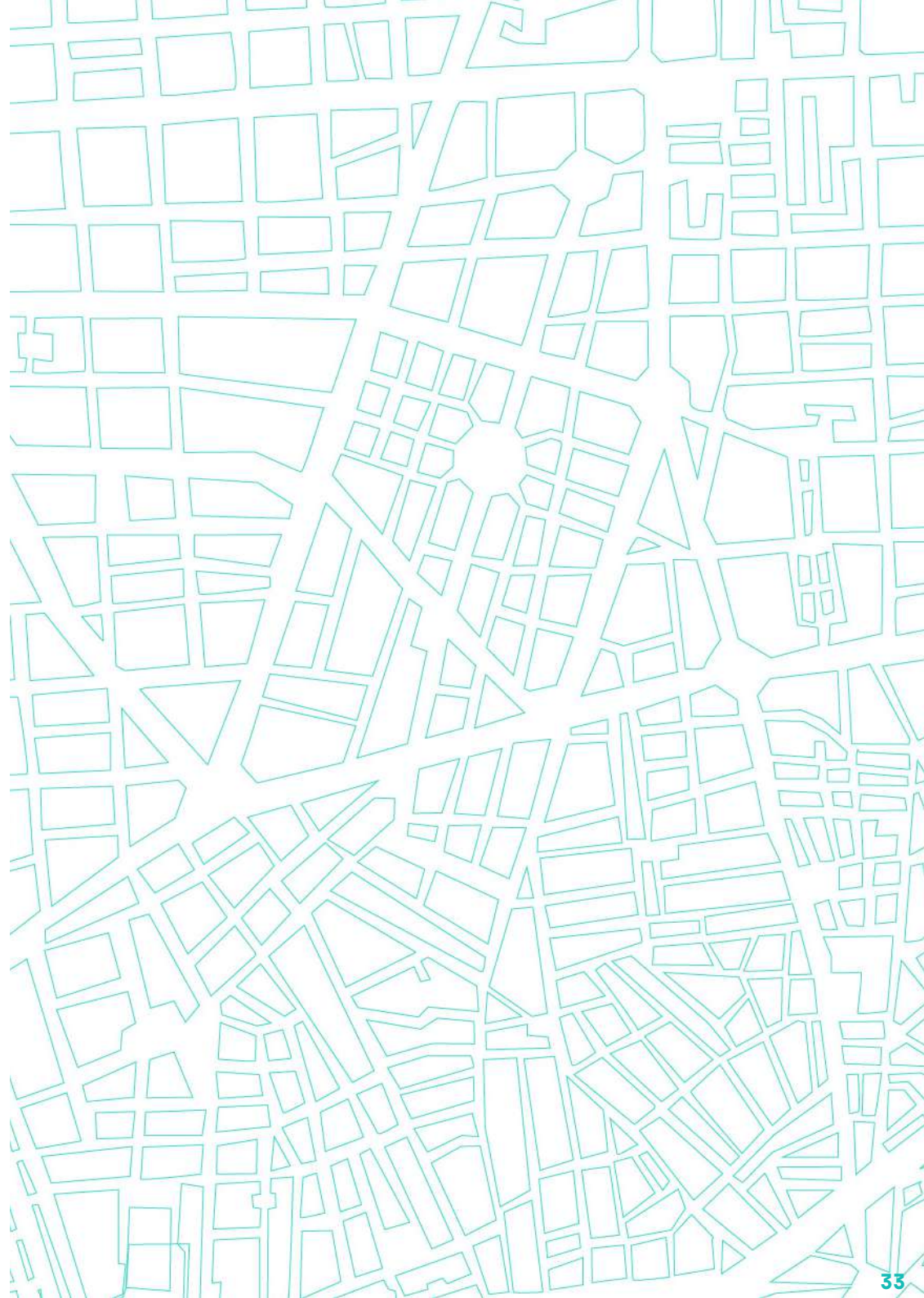
Sirve para desconectar del estrés de las clases.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- Salud y bienestar
- Educación y formación
- ☒ Cultura y ocio
- Deporte
- ☒ Juventud
- Equidad de género
- ☒ Vida activa / protección y cuidado de mayores
- Reducción de desigualdades
- Otros



S



BANCO DE LA ENTRADA CON MIS COMPAÑEROS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Banco de la entrada con mis compañeros

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

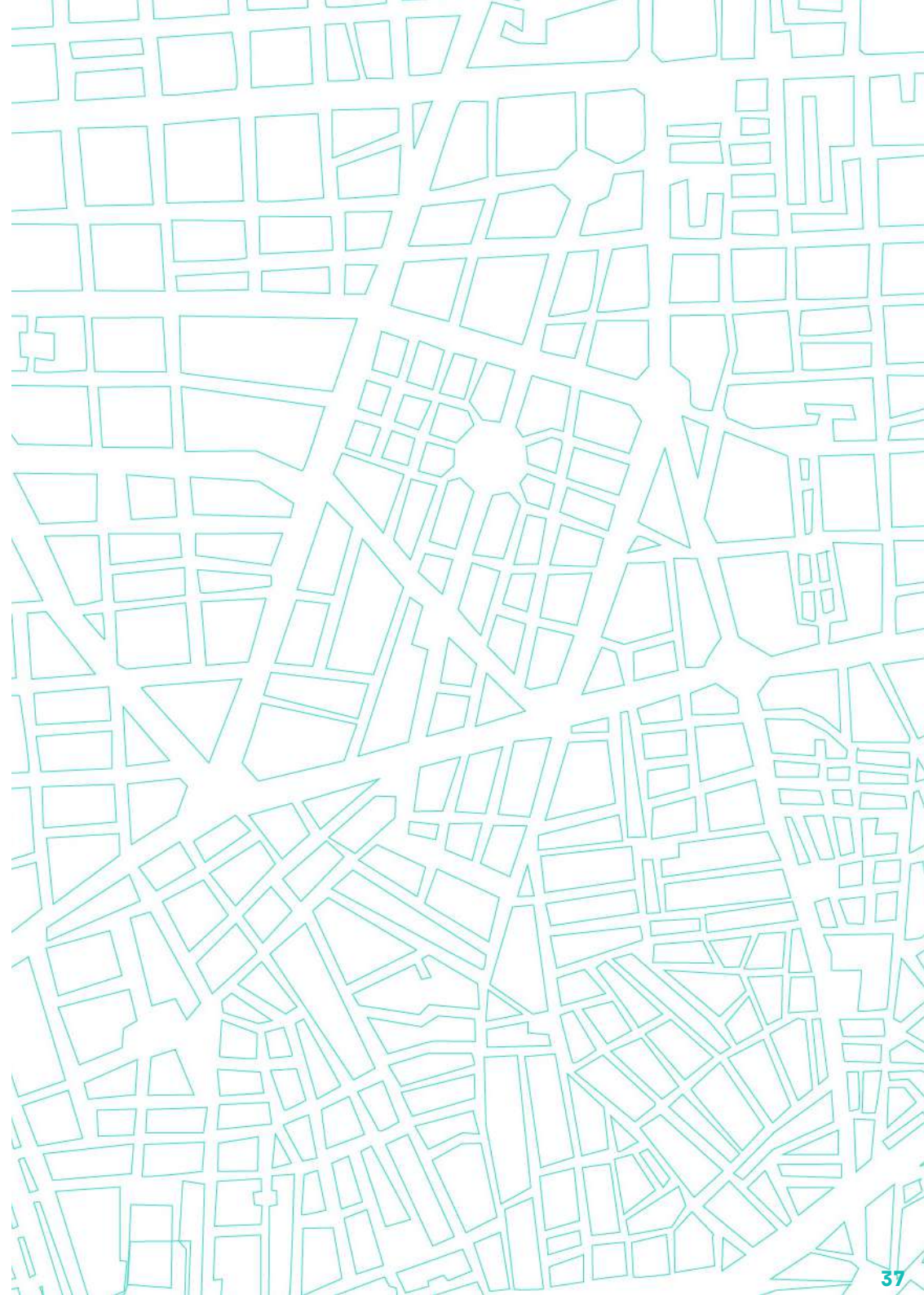
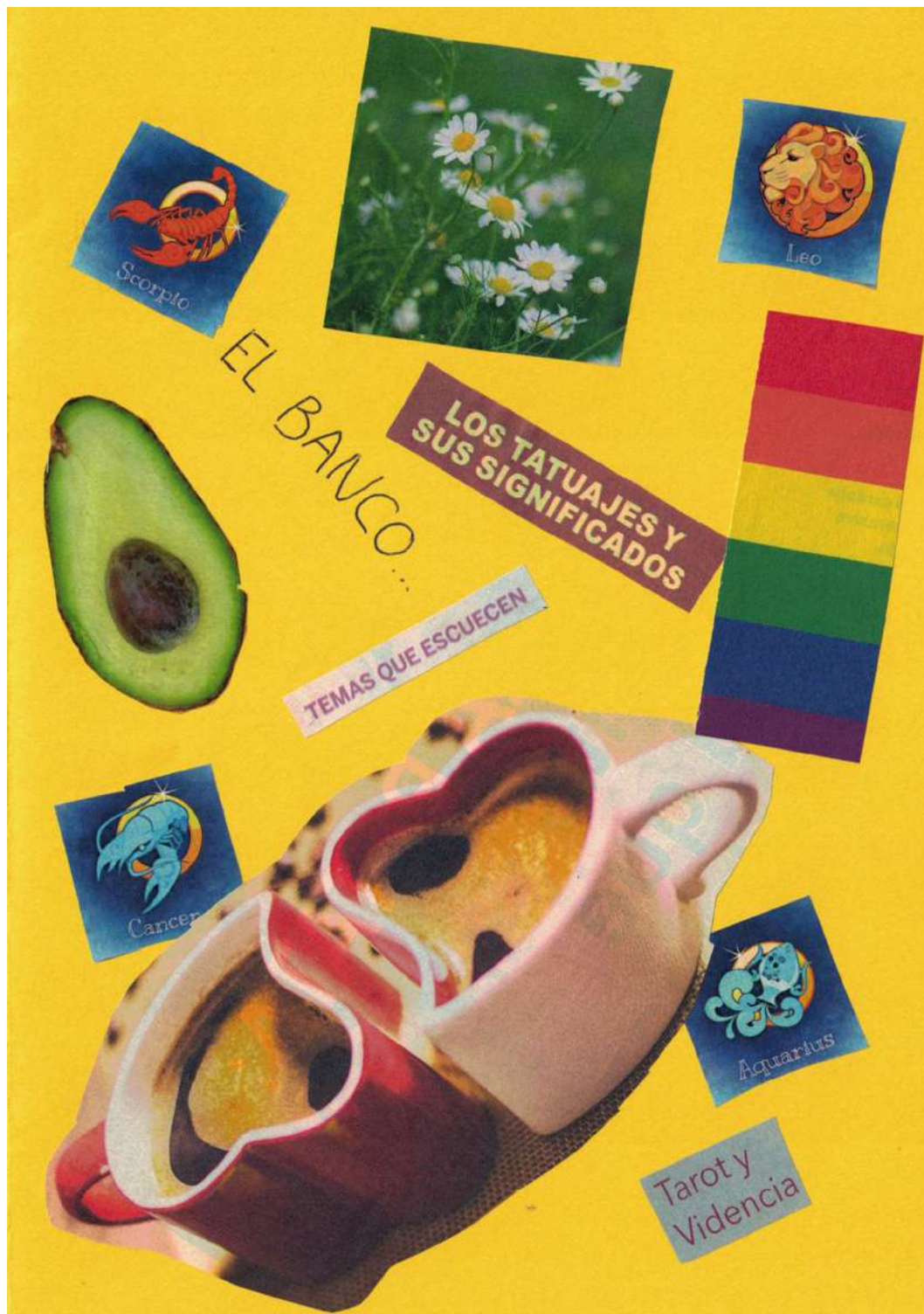
Público

¿Por qué es bueno para la salud?

Porque me relaciono con mis amigos en un entorno sano y seguro.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
 - Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
 - Deporte
- ⊖ Juventud
 - Equidad de género
 - Vida activa / protección y cuidado de mayores
 - Reducción de desigualdades
 - Otros



REDES DE CUIDADOS COMPAÑEROS/AS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Redes de cuidados, compañeros/as

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

Accesibilidad:

Alumnos IES Renacimiento

¿Por qué es bueno para la salud?

- Socializamos y compartimos, generamos vínculos, redes, apoyo y cuidados. Además, aprendemos cosas buenas, nos genera salud y bienestar.
- El grupo de 1.º de Integración social somos un grupo que hace pña, cariñosos/as e interesados en la profesión, y podemos trabajar en todos los aspectos relacionados con la salud comunitaria.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
- ⊖ Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
- ⊖ Deporte
- ⊖ Juventud
- ⊖ Equidad de género
- ⊖ Vida activa / protección y cuidado de mayores
- ⊖ Reducción de desigualdades
- ⊖ Otros

¿LUGAR / ESPACIO / MOMENTO / PERSONA?
 la compañía con los compañeros
 en el tiempo libre. ☺

¿POR QUÉ? Por los vínculos, las
 redes, el apoyo,
 los cuidados.

LUGAR
 Público
 IES Renacimiento

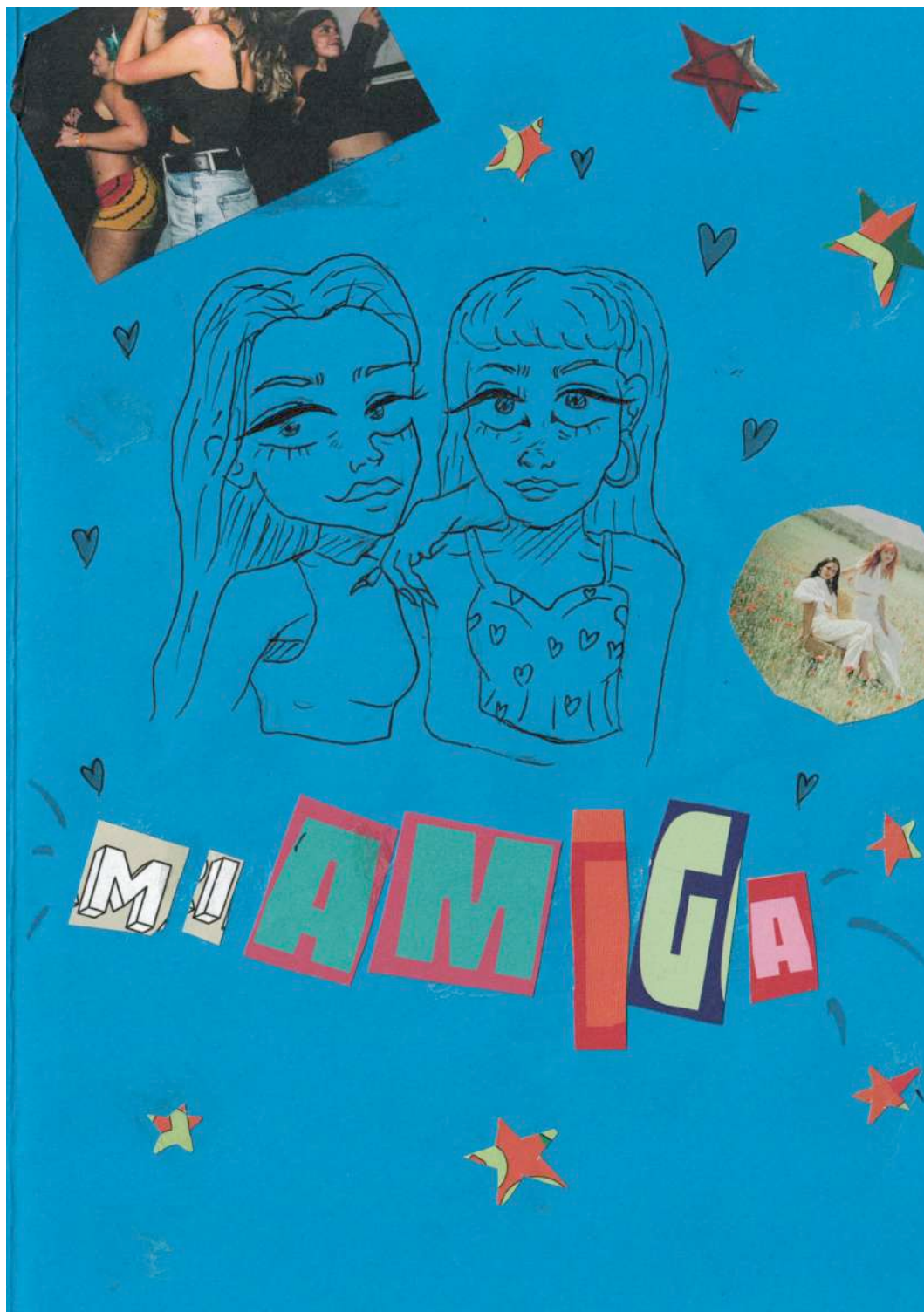
¿ACTÚA SOBRE:?

Salud y
 Bienestar

Cultura y
 ocio

COMPañía





APOYO

Relajadas y
cómplices

comparte

Compañerismo

TRIUNFO

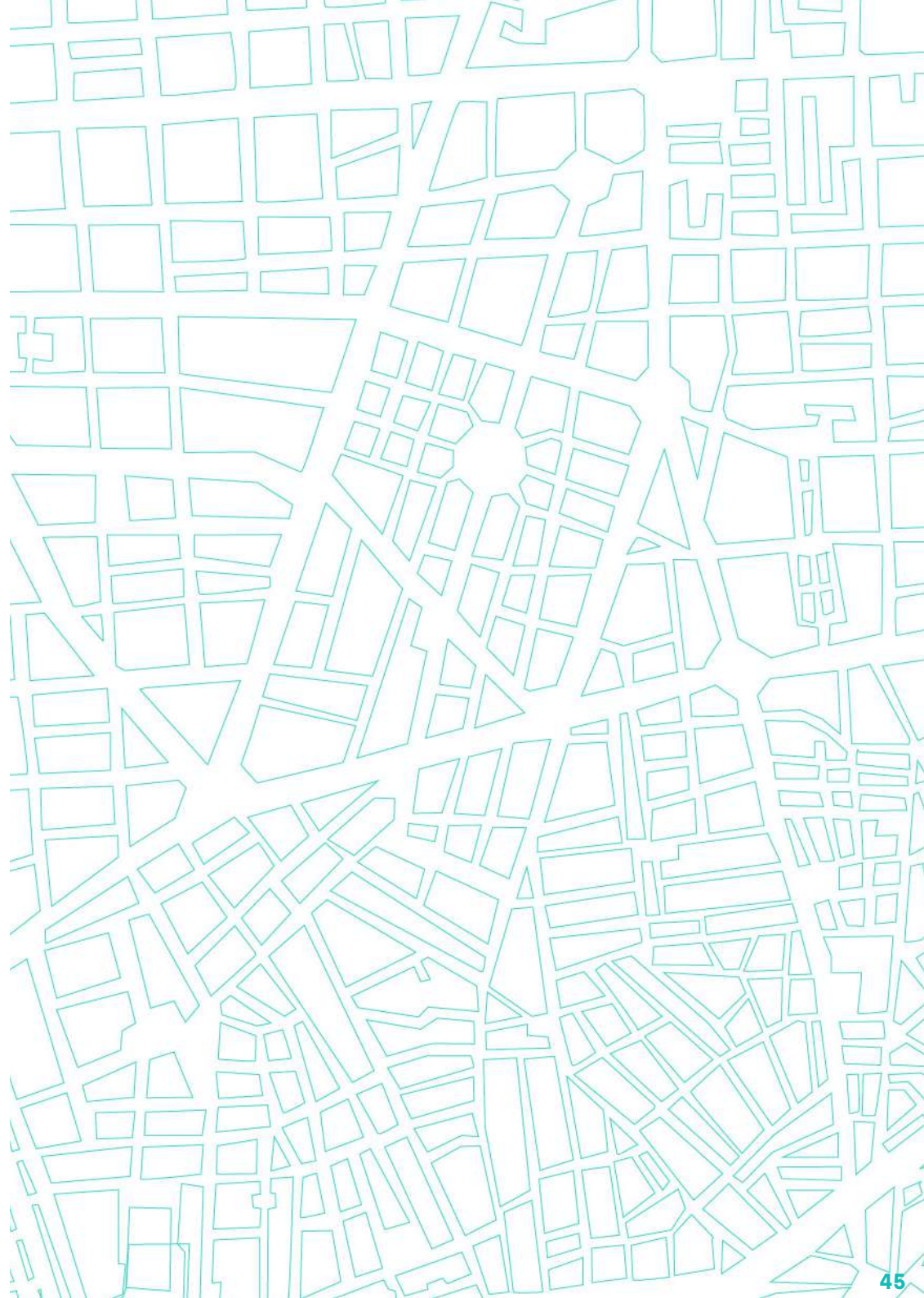
humorista



divertido

especiales

emocionalmente



PERSONAL DEL CENTRO

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Personal del centro, conserje, secretario,
personal de limpieza, administración

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público/privado

Accesibilidad:

Fácil

¿Por qué es bueno para la salud?

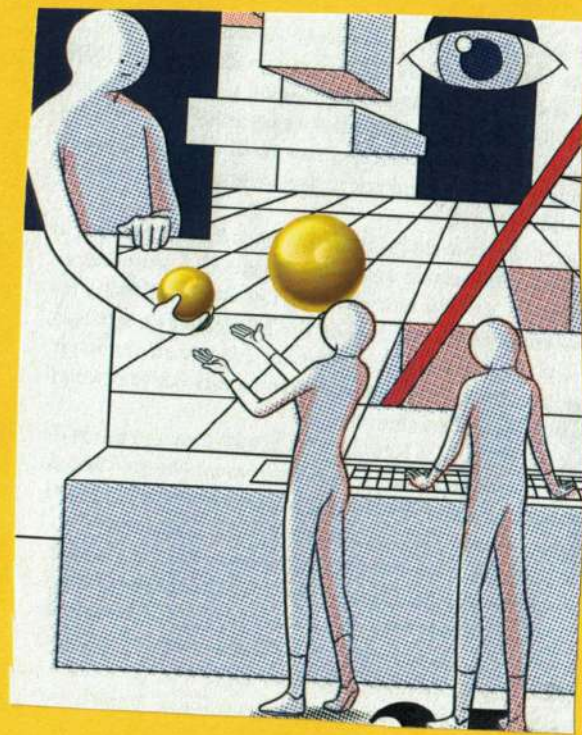
- Francisco, el secretario, es bueno para nuestra salud mental.
- Mantienen limpio el centro y se hacen cargo del mantenimiento y la seguridad.
- La conserjería siempre está disponible para abrirnos la puerta y controlar que no entren personas ajenas al centro, que puedan ocasionar algún problema.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖Salud y bienestar
- ⊖Educación y formación
- ⊖Cultura y ocio
- ⊖Deporte
- ⊖Juventud
- ⊖Equidad de género
- ⊖Vida activa / protección y cuidado de mayores
- ⊖Reducción de desigualdades
- ⊖Otros



Convergencia.



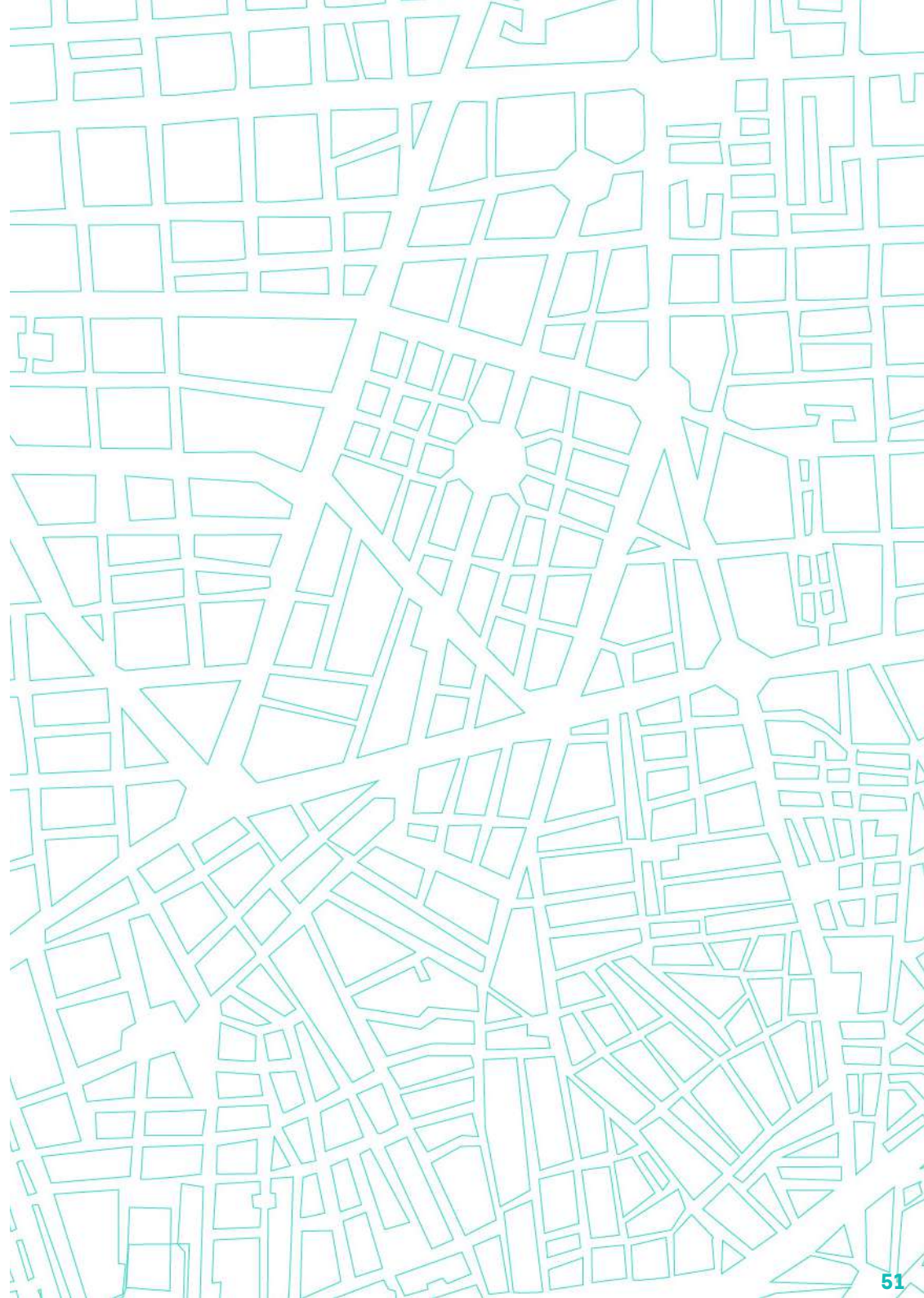
cerca



resolver
problemas



seguridad



OTROS

Lugar, espacio, momento, persona(s):

Playa, momento vacaciones de una pareja

Carácter PÚBLICO / PRIVADO:

Público

Dirección:

Lugar único y maravilloso.

¿Por qué es bueno para la salud?

Porque cambia la rutina.

¿Sobre qué actúa / qué promueve?

- ⊖ Salud y bienestar
 - Educación y formación
- ⊖ Cultura y ocio
 - Deporte
 - Juventud
 - Equidad de género
 - Vida activa / protección y cuidado de mayores
 - Reducción de desigualdades
 - Otros

VACACIONES

DESTINOS ÚNICOS

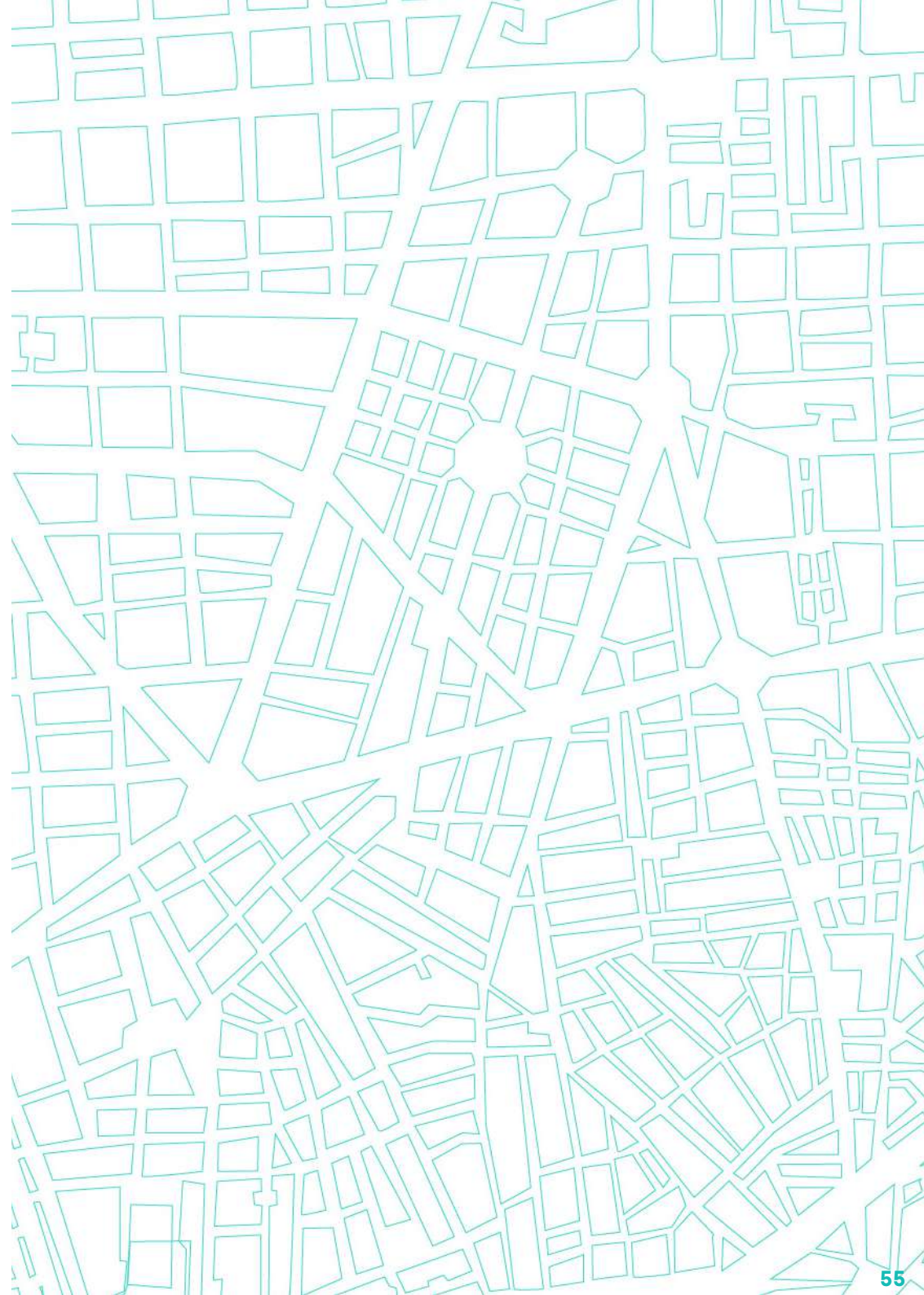
relax

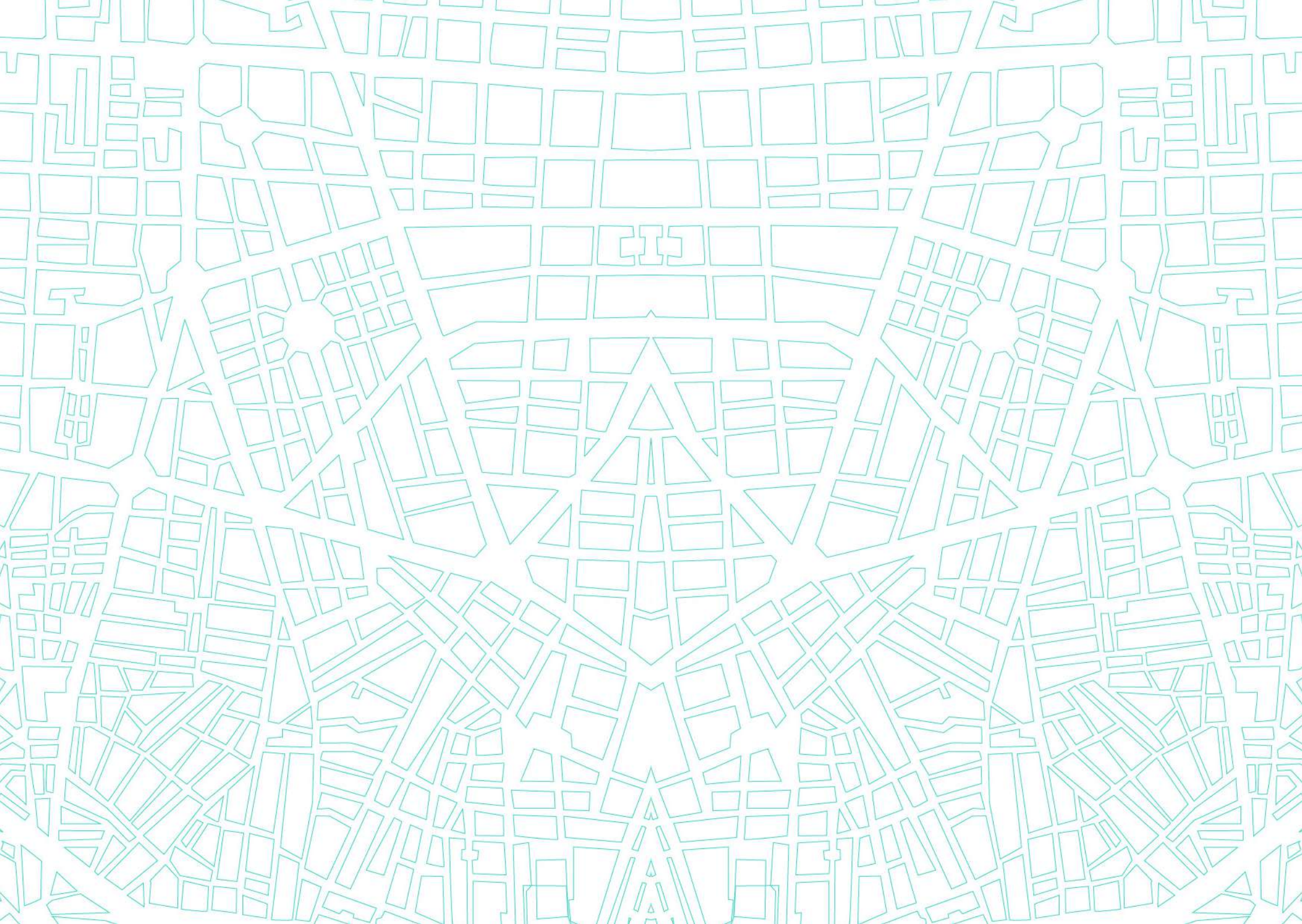


SALMA HAYEK (56)



verano







Organiza:



Colabora:



Financia:

