

INFOGRAFIA

RUTA SALUDABLE



MITOS



Hoy descubriremos la verdad sobre los mitos de la salud de los que tanto se habla.

1

GRUPO



2

Para descubrir la verdad sobre estos mitos vamos a realizar grupos de 3 o 4 personas y como máximo 5 y debéis seleccionar a un representante para cada grupo.



TIEMPO

Durante 30 segundos cada grupo deberá discutir la respuesta correcta, una vez pasado el tiempo el representante de cada grupo explicará la respuesta que han tomado en voz alta.

3

1

RECOMPENSAS Y CASTIGOS



4

Los equipos que acierten las respuestas correctas ganarán 1 punto y los que no acierten tendrán como castigo realizar 10 repeticiones de ejercicios físicos.

MITOS

SOBRE LA SALUD



¿COMER SAL ENGORDA?



La sal no engorda, ya que es un mineral y por tanto no aporta energía.

1



¿LOS DULCES Y OTROS ALIMENTOS AZÚCARADOS CAUSAN ACNÉ GRAVE?



2

No precisamente. El azúcar definitivamente no ayuda con el acné, pero tampoco lo causa. Va a depender de la cantidad que consumas.



¿EL PAN ENGORDA?



3

Todos los alimentos nos aportan en mayor o menor medida energía en forma de calorías. El pan se encuentra entre los alimentos con un **contenido calórico moderado** (261 kcal/100 g).



¿LA MIEL ENGORDA MÁS QUE EL ÁZUCAR?



4

Esto no es verdadero. Depende de la cantidad que se tome de cada una: 1 g de miel aporta 3 kcal, mientras que 1 g de azúcar aporta 4 kcal.

MITOS

SOBRE LA SALUD MENTAL



SI ALGUIEN TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL ES PORQUE ES POCO INTELIGENTE.

Las enfermedades mentales, al igual que las enfermedades físicas, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su inteligencia, su clase social o su nivel de ingresos.

1

UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL ES UNA SEÑAL DE DEBILIDAD. SI LA PERSONA FUERA MÁS FUERTE, NO TENDRÍA ESE PROBLEMA



2

Un problema de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o no tener fuerza de voluntad. No es algo que las personas elijan tener o no tener. De hecho, reconocer que se necesita ayuda para superar un problema de salud mental requiere mucha fuerza y valor. Cualquiera puede desarrollar un problema de salud mental.



SOLO DEBES CUIDAR TU SALUD MENTAL SI TIENES UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.



3

Tomar medidas activas para favorecer el bienestar y mejorar la salud mental resulta beneficioso para todo el mundo, de la misma forma que tomamos medidas activas para adoptar un estilo de vida saludable con el fin de cuidar nuestra salud física.

4

LAS PERSONAS QUE PADECEN PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON VIOLENTAS E IMPREDECIBLES.



La gran mayoría de las personas con problemas de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que otras personas.

MITOS

SOBRE LA HIGIENE



**LOS BAÑOS PÚBLICOS
DEBEN EVITARSE A TODA
COSTA**



1

FALSO. Los asientos públicos de los inodoros tienen gérmenes que viven en ellos, pero no son tan dañinos para enfermarse

2

**ES NECESARIO
LAVARSE EL CABELLO
DIARIAMENTE.**



FALSO. no es necesaria en absoluto! La frecuencia con la que debe lavarse el cabello depende de una variedad de factores, incluida la salud del cuero cabelludo, el tipo de cabello, el tiempo que llevan los cabellos, el grado de procesamiento y más



**ES NECESARIO
DUCHARSE TODOS LOS
DÍAS**

3

la ducha diaria no es necesaria. Esto es, por supuesto, a menos que tengas un trabajo o pasatiempo que implique sudoración profusa, o ensuciarse mucho todos los días



**LOS CEPILLOS DE CERDAS
DURAS LIMPIAN LOS
DIENTES MEJOR.**



4

Esto es falso. Aunque algunas marcas siguen fabricando este tipo de cepillos, los dentistas recomiendan utilizar cepillos de dientes con cerdas suaves porque no dañan las encías y limpian bien la boca.

¡ESPERAMOS QUE OS HAYA GUSTADO MUCHO!

¡MUCHAS GRACIAS!

REALIZADO POR ADRIANA MÁRQUEZ, JULIA ALONSO Y POR

TIPS PARA MANTENER TU SALUD

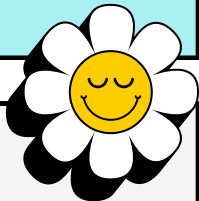
Mantén una dieta saludable.

Una alimentación saludable es aquella que suministra todos los nutrientes indispensables para promover la buena salud y prevenir enfermedades. Para mantener una dieta equilibrada, es fundamental incorporar una amplia gama de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables. Asimismo, resulta esencial restringir el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.



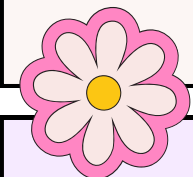
Organiza tus cosas y tu trabajo.

Mantener la organización puede aumentar tu productividad, disminuir el estrés y la ansiedad, ahorrarte tiempo al encontrar las cosas con más facilidad y mejorar tu calidad de vida en general. Además, un entorno ordenado puede potenciar tu capacidad de concentración y facilitar la realización de tus actividades diarias.



Por favor, asegúrate de hacer deporte todos los días.

Ejercitarse puede aportar numerosos beneficios para la salud, como mejorar tanto la condición física como mental, disminuir el estrés, prevenir enfermedades crónicas, fortalecer huesos y músculos, mejorar el sueño y elevar la autoestima. Además, esta práctica también puede ser una actividad entretenida y enriquecedora desde el punto de vista social.



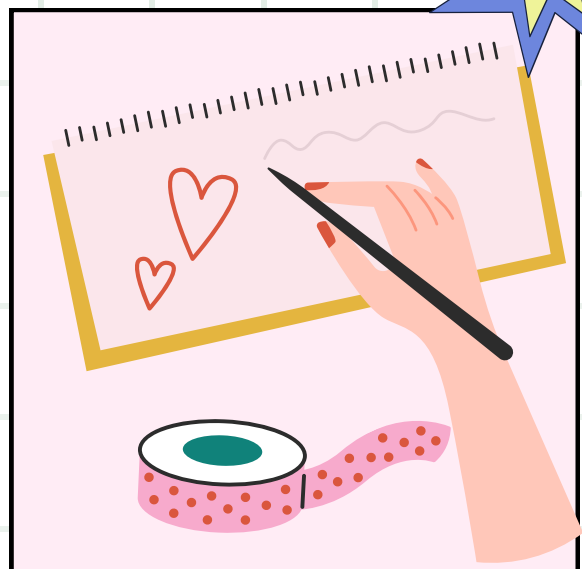
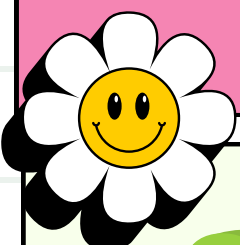
Descansa y relájate.

Descansar es crucial para mantener una óptima salud física y mental, ya que el sueño adecuado juega un papel fundamental. El descanso no solo reduce el estrés, sino que también mejora la memoria, potencia la creatividad y la productividad, y refuerza el sistema inmunológico. Por ello, es esencial dedicar tiempo a descansar y garantizar un sueño adecuado diariamente.



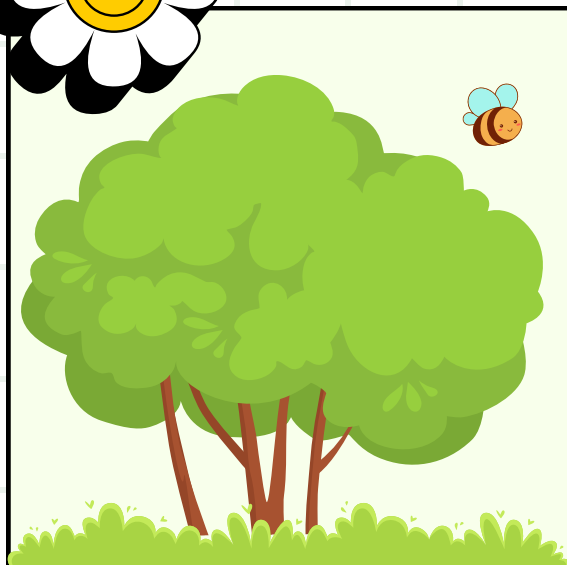
Muestra tu creatividad.

¡Ser creativo es sumamente entretenido! Expresar tu creatividad puede lograrse a través de actividades como la pintura, el dibujo, la escritura, las manualidades e incluso la cocina. Déjate llevar por tu imaginación y crea algo hermoso y único.



Haz conexión con la naturaleza.

Conectar con la naturaleza es crucial, ya que nos ayuda a disminuir el estrés, mejorar nuestra salud mental y física, y aumentar nuestra conciencia y respeto por el medio ambiente. Además, dedicar tiempo al aire libre nos permite desconectar de la tecnología y conectar con lo que verdaderamente es esencial.



MITOS SOBRE NUESTRAS FRESAS

¿LOS DIABÉTICOS NO PUEDEN COMER FRESAS?

Esto es totalmente falso, ya que es incluso beneficioso ya que les ayuda a afrontar esta enfermedad siendo beneficiosa para su salud ya que favorece a regular los niveles de azúcar que se tienen en la sangre



¿COMER FRESAS DE NOCHE ES MALO?

Esto es un gran mito falso, ya que tomar fresa por la noche puede aportar muchos beneficios debido a su capacidad para hidratarnos, su alto contenido en minerales que ayuda a la circulación y el descanso o su función como dentífrico natural para prevenir caries

¿LAS FRESAS ENGORDAN?

Claramente NO. Las fresas no engordan, al revés, tienen una cantidad calórica muy inferior a otras frutas ¡Verás lo ligero/a que te sientes tras consumirlas!



LAS FRESAS TIENEN POCOS NUTRIENTES?

Que no os engañen, Las fresas contienen Vitamina C, potasio y fibra. Las fresas son realmente una maravilla del mundo ya que tienen un sabor excelente y se pueden hacer variedades de recetas a partir de las fresas

¿LAS FRESAS TIENEN ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR?

Las fresas, además de tener un bajo contenido de azúcar y calorías, también cuentan con una combinación única de nutrientes esenciales, fibra alimentaria y sustancias fitoquímicas

Tenemos mucha suerte por tener especialmente en nuestro pueblo con Mager la fresa al alcance de nuestra mano, no nos dejemos engañar por falsos mitos y.. ¡A disfrutar de las fresas!



IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

1



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.

¿Por qué es importante?

Es importante para que la persona sea capaz de cumplir sus objetivos, se reconozca a sí misma y tenga un buen autoconcepto, una buena identidad de quién es, de qué quiere y hasta dónde quiere llegar.

2



3



¿Cómo influye en la salud?

Las personas con alta autoestima tienden a cuidarse más comiendo sano, haciendo ejercicio físico y mirándose, y por tanto gozan de mejor salud. En cambio, las personas con baja autoestima tienen más posibilidades de padecer trastornos mentales, en especial algún tipo de cuadro depresivo.

¿Qué enfermedades produce la falta de autoestima?

La falta de autoestima puede provocar episodios de depresión o ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones o conductas suicidas. Enfermedades como la anorexia, el bulimia y la bulimia también se dan en estos casos.

4



5



Casos más extremos

Los casos más extremos que se dan son el abuso y el mal estar familiar, y por desgracia, el caso más extremo es el tema del suicidio.

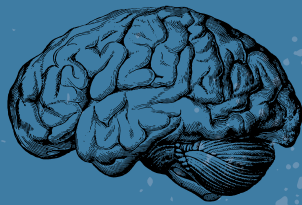
Sitios para mejorarla

Ya que la autoestima es muy importante, en nuestro pueblo hay sitios para mejorarla. Tanto para mejorar la autoestima y a la vez la salud, como el polideportivo o los distintos gimnasios que hay en el

6



Mental Health AND SOCIAL MEDIA



THE MENTAL Health IT'S VERY IMPORTANT

It is the state of mental well-being that enables people to cope with life's stressful moments, to develop all their abilities etc.

This state of balance can be very easily affected and is very difficult to treat, which is why it is always necessary to consult a specialist if in doubt.

IF YOU NEED HELP

Ask for it

POSIBLE CONSEQUENCE

- Dependence on social networks as an escape mechanism to cope with problems or negative feelings or boredom.
- Neglecting academic or work responsibilities, which can occur either because of not being able to perform during the day after spending the whole night surfing or addiction.
- Depression: constantly looking at other people's lives and comparing our own to theirs can lead to a state of frustration that can lead to depression.



SOCIAL MEDIA

They can favour many aspects such as promotional, social and student aspects, but like everything in life, too much is harmful, it can affect your mental health and even affect your physical health, worsening habits through addiction or cyberbullying.



*It's good
to have
a break*

PLACES OF LEISURE IN MOGUER TO AVOID SOCIAL NETWORKS

- **Guadalinfo Moguer:** A place where you can find the help you need to take courses and classes with excellent attention.
- **Liceo Municipal de Musica:** Wonderful municipal school, many instruments to learn, singing, dancing, ... From Moguer to the world.
- **Patronato Municipal de Deportes:** Sports schools for football, handball, basketball, tennis, judo, rhythmic gymnastics, multisports, Parking, bar, and gymnasium...

*Take care of your mind and
don't make your mental health
dependent on someone else.*

This infographic contains
links to Google Maps for
further guidance.

HECHO POR:
JOSÉ MANUEL QUINTERO D.
FRANCISCO MANUEL MÁRQUEZ O.
ÁNGELA PÉREZ RODRÍGUEZ

Infografía: Moguer con el deportes



1. Incrementa la fuerza y la masa muscular en todo el cuerpo.
2. Disminuye la inflamación y los dolores de espalda.
3. Mejora la memoria, la función cognitiva.

Natación



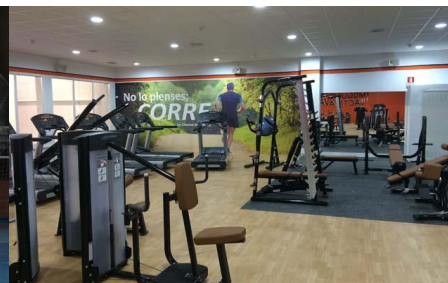
1. Mejora la salud cardiovascular.
2. Mejora la capacidad aeróbica.
3. Reduce la grasa corporal y mejora el tono muscular.

Fútbol



1. Desarrolla la coordinación.
2. Fortalece la musculatura.
3. Mejora la flexibilidad.

Balonmano



1. Fortalecer los huesos y los músculos.
2. Regular los ciclos de sueño y dormir mejor.
3. Mejorar la figura, perder kilos de más o ganar masa muscular.

Gimnasio



1. Corrección de la postura corporal.
2. Mejora la autoestima.
3. Fortalecimiento y tonificación muscular.

Hípica

La importancia de dormir bien



El sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse.

Ventajas de dormir bien

1

Disminuye problemas grave de salud, como diabetes y enfermedades del corazón. Disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Pensar con más claridad y desempeñarte mejor en los estudios y en el trabajo. También ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor



Desventajas de no dormir bien

2

La falta de sueño a largo plazo aumente el riesgo de sufrir problemas como la obesidad, la diabetes y enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos



Consejos para dormir bien



3

No beber bebidas con cafeína ni alcohol antes de irse a dormir, también se recomienda no usar aparatos electrónicos como la televisión o el móvil. Leer un libro, escuchar música relajante y tomar bebidas como el té son algunos de los consejos para mejorar el sueño

Horario del sueño

Es muy importante llevar un horario de sueño regular, es decir, irse a dormir más o menos a la misma hora todos los días y dormir el mismo tiempo. Se recomienda dormir al menos 8 horas

4





Consecuencias de fumar tabaco

1. Mancha los dientes
2. Provoca halitosis (mal aliento)
3. Causa enfermedad periodontal (encías)
4. Predispone al cáncer oral
5. Disminuye la percepción de los olores y sabores
6. Retrasa la cicatrización de heridas en la boca
7. Aumenta el dolor tras las extracciones
8. Provoca el fracaso de los implantes
9. Altera la composición de la saliva
10. Predispone a la infección por hongos



Presentado por:

Claudia Rodríguez Garrochena

&

Manuela Rodríguez-Thorices Cartes



Consecuencias de fumar Vaper

1-Ralentizar el desarrollo del cerebro.

2-Afectar la memoria, la concentración y el aprendizaje.

3-Reduce la capacidad de autocontrol.

4-Aumentar la probabilidad de que se adquieran otro tipo de adicciones en la adultez.

5-Genera problemas de atención.

6-Deteriora el estado de ánimo.



Presentado por:

Claudia Rodríguez Garrochena

&

Manuela Rodríguez-Thorices Cartes

CIUDAR TU SALUD



Lleva una dieta balanceada

Una dieta equilibrada debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener la salud y el bienestar. Aquí hay un ejemplo de una dieta equilibrada:

Desayuno:

- Avena cocida con frutas frescas (plátano, fresas, arándanos).

Almuerzo:

- Ensalada verde con espinacas, tomate, pepino y aguacate.

Merienda:

- Yogur natural con semillas de chía.

Cena:

- Ensalada de col rizada con aderezo de limón y aceite de oliva.

Recuerda beber suficiente agua a lo largo del día y limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

Limpia tu entorno

Algunos de los más importantes incluyen lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de usar el baño, mantener una buena higiene bucal cepillándose los dientes al menos dos veces al día, ducharse regularmente, mantener las uñas limpias y cortas, y lavar la ropa interior y las toallas con regularidad.



Calidad nutricional

Para conocer la calidad nutricional de los alimentos, puedes leer las etiquetas nutricionales, investigar sobre el índice glucémico de los alimentos y consultar fuentes confiables como instituciones de salud o profesionales en nutrición. Recuerda que la variedad y el equilibrio son esenciales en una alimentación saludable.

Cuida tu salud mental

Un hábito saludable para la salud mental es la meditación o mindfulness, además del ejercicio regular, una alimentación balanceada y establecer límites saludables en las relaciones. Estos hábitos pueden ayudar a reducir el estrés y promover el bienestar emocional.



