

# Boletín Informativo sobre Salud Mayo 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](mailto:farmaciadelamulilla@gmail.com)  
Instagram  
Threads  
X (antigua Twitter)



# Mayo

Ya disponibles en Amazon Music los Podcasts sobre Salud que elabora el equipo de la Farmacia de la Mulilla



Farmacias de Guardia Pedro Muñoz

2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 Avenida Concordia	2 Avenida Concordia	3 Amós Olivares	4 Amós Olivares	5 Amós Olivares
6 Amós Olivares	7 Amós Olivares	8 Amós Olivares	9 Amós Olivares	10 Farmacia de la Mulilla	11 Farmacia de la Mulilla	12 Farmacia de la Mulilla
13 Farmacia de la Mulilla	14 Farmacia de la Mulilla	15 Farmacia de la Mulilla	16 Farmacia de la Mulilla	17 Calle La Virgen	18 Calle La Virgen	19 Calle La Virgen
20 Calle La Virgen	21 Calle La Virgen	22 Calle La Virgen	23 Calle La Virgen	24 Avenida Concordia	25 Avenida Concordia	26 Avenida Concordia
27 Avenida Concordia	28 Avenida Concordia	29 Avenida Concordia	30 Avenida Concordia	31 Amós Olivares		

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



## Evite bebidas alcohólicas si toma alguna medicación

Alcohol y medicamentos no forman una buena combinación

El alcohol puede alterar la efectividad, tiempo de acción y/o la toxicidad de algunos medicamentos

Si toma algún tratamiento farmacológico, lo más prudente es no tomar alcohol mientras dure ese tratamiento



## Pasatiempo n° 31: Cada palabra en su sitio

A									
B									
R									
Y									
M									
S									
G									
O									
T									
E									

Coloque cada una de las siguientes palabras en su posición en la trama  
La pista es la primera letra de cada palabra

**GACHAPAZOS   BABEARAMOS   SENEGALESA   OCCIDENTAL**  
**YERBABUENA   METALIZADO   TRABAJADOR**  
**REPOBLADOR   EMBOSCADAS   ABROCHADOS**

En la columna coloreada se leerá una palabra. Esa palabra es la solución al pasatiempo

# Depresión 7

## Hábitos anti-depresión



Infografías saludables de la Mulilla  
Consejos Paciente con Depresión  
7 - Hábitos anti-depresión

Manejo del estrés y las presiones  
Planificación de actividades para todo el día  
Evitar abuso de alcohol y drogas  
Gestión del sueño  
Actividad física

Existen determinados **comportamientos y actitudes** que se han mostrado eficaces para lograr superar la depresión  
Algunos requieren un **cambio** progresivo, pero el primer paso siempre será la **determinación** de querer cambiar

Todos estos contenidos están disponibles en nuestra página web [www.farmaciadelaMulilla.com](http://www.farmaciadelaMulilla.com)

Elaboramos estos materiales en varios formatos para adaptarnos a sus preferencias

Dejamos aquí los enlaces a esos materiales por si quieren consultarlos

### 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

# Consulta de Control del Riesgo Cardiovascular



El riesgo cardiovascular puede definirse como la probabilidad de padecer un evento cardiovascular (angina de pecho, infarto de miocardio, ictus) en un período de tiempo determinado

Se calcula de forma aproximada en función de varios factores, como la edad, niveles de colesterol en sangre, tensión arterial, tabaquismo, etc

Lo importante no sólo es conocer ese nivel de riesgo, sino qué podemos hacer cada uno de nosotros para disminuir ese riesgo

En la Farmacia de la Mulilla ponemos a su disposición este servicio profesional de forma totalmente gratuita para ayudarle a mejorar su riesgo cardiovascular

# Solución al pasatiempo del mes anterior

1	20	36	6	17	25	10	32	23
E	N	M	R	E	A	N	Y	S
15	11	24	43	38	41	27	19	5
Q	A	E	A	R	E	R	U	O
31	4	29	45	2	9	28	40	37
E	M	N	E	L	U	E	S	P
8	34	42	14	33	21	44	30	12
S	I	S	E	S	C	B	D	R
22	18	3	26	35	13	16	39	7
A	N	A	P	E	T	U	E	E

1	2
E	L

3	4	5	6
A	M	O	R

7	8
E	S

9	10
U	N

11	12	13	14
A	R	T	E

15	16	17
Q	U	E

18	19	20	21	22
N	U	N	C	A

23	24
S	E

25	26	27	28	29	30	31
A	P	R	E	N	D	E

32
Y

33	34	35	36	37	38	39
S	I	E	M	P	R	E

40	41
S	E

42	43	44	45
S	A	B	E

Esto es lo que hay que hacer para tener una buena digestión

Fuente: abc bienestar



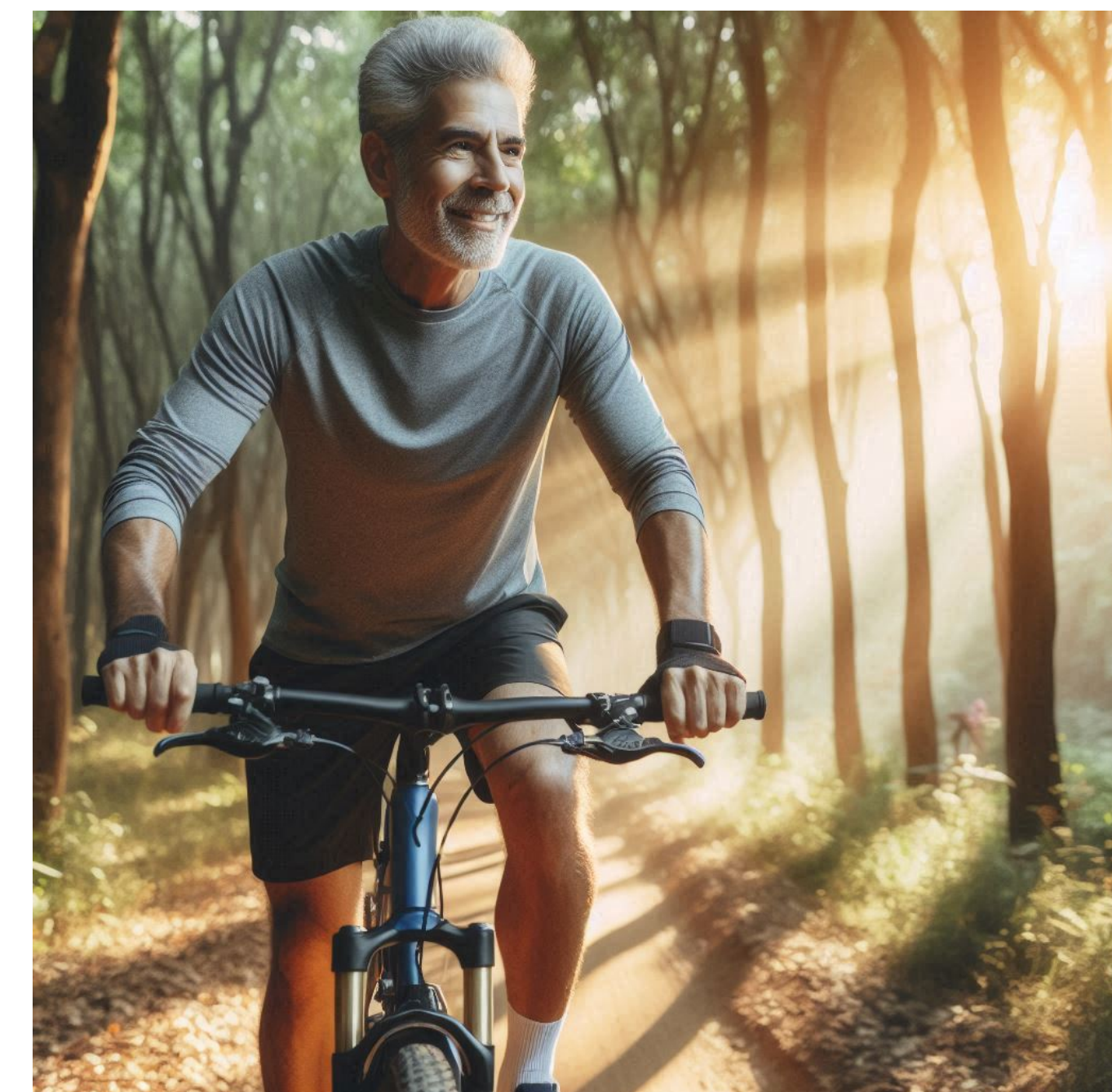
Qué es el neuroma de Morton que sufre la Reina Letizia

Fuente: El mundo Salud




Las consecuencias de no incluir el ejercicio físico en el sistema sanitario

Fuente: El Pais Salud





**Boletín Informativo sobre Salud**  
Abril 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)

1

Boletín Abril 2024




Podcasts

**2** Cambios en la mujer

Escuchar el Podcast MENOPAUSIA 2  
Cambios en la mujer en la menopausia




**6** Hernia de hiato




Noticias sobre Salud

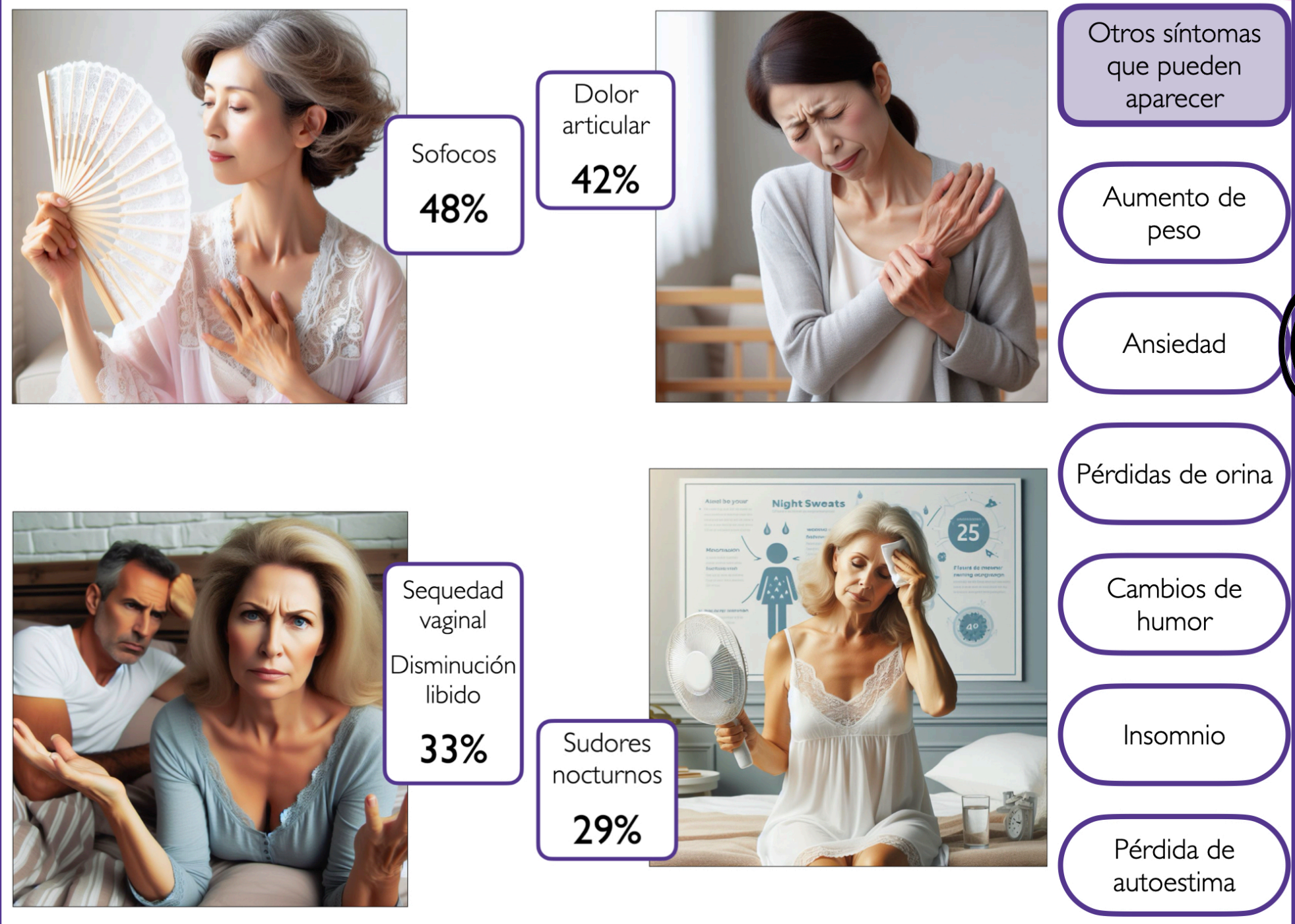
Video NOTICIAS SOBRE SALUD 6  
Hernia de hiato



Síntomas más frecuentes



Menopausia 3



Sofocos	48%
Dolor articular	42%
Sequedad vaginal Disminución libido	33%
Sudores nocturnos	29%

- Otros síntomas que pueden aparecer
- Aumento de peso
- Ansiedad
- Pérdidas de orina
- Cambios de humor
- Insomnio
- Pérdida de autoestima

Todos estos contenidos están disponibles en nuestra página web [www.farmacidelamulilla.com](http://www.farmacidelamulilla.com)

Infografía MENOPAUSIA 3  
Síntomas más frecuentes

Volver al índice

Pulsa  para ampliar los contenidos



Agua de  
Mayo,  
pan para  
todo el año



En un lugar de la Mancha,  
tu espacio de Salud