



SALUD Y JUVENTUD



*Programa  
PAJEPS*

*Prevención:  
Mucho sabemos  
del VIH*

*Campaña:  
Con corazón y  
sin malos  
humos*

*Scout  
ASDE:  
Tiempo libre  
para el cuidado  
y el desarrollo  
personal*

*Educación:  
Mueve tu cuerpo,  
activa tu  
salud*

*La Salud  
en la Red*

# LUIS SARA



Si quieres, puedes.  
Evitar embarazos  
no deseados es  
cosa de dos.  
Usa preservativo.

[www.embarazoescosade2.es](http://www.embarazoescosade2.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

*"El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie,  
el realista ajusta las velas"*  
W. G. WARD

# CRISIS Y TERCER SECTOR (II)

**SALUD Y JUVENTUD (SJ)** es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE).

## FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos  
Servicio de Medicina Preventiva  
28040 Madrid  
Telfs.: 91 330 37 05 / 34 22  
Fax: 91 543 75 04  
E-mail: comunicacion@fundadeps.org  
Web: www.fundadeps.org

## ASDE

C/ Lago Calafate n.º 3  
28018 Madrid  
Telf: 91 517 54 42  
Fax: 91 517 53 82  
E-mail: asde@scout.es  
Web: www.scout.es

Depósito Legal: M-10908-2008  
Madrid 2010  
Diseño y maquetación: Lesinguer, S.L.  
Imprime: NPCrespo  
Consejo de redacción:  
Antonio Merino, Nieves Cáceres,  
Olga López y Hernán Díaz.  
Documentación gráfica:  
Programas Pajeps y Galia



## Entidades colaboradoras



Hace apenas unos meses que se presentó en Madrid el "Anuario del Tercer Sector de Acción Social en España". Según los datos que se reflejan en el Anuario, son más de 530.000 las personas que trabajan en las entidades de acción social, lo que representa el 2,7% del mercado laboral. Si sumamos a esta cifra el de las personas voluntarias estaríamos en un número cercano al millón de personas que trabajan en las más de 30.000 entidades de acción social. ¿Alguien se imagina qué pasaría si este Tercer Sector quedase paralizado por falta de financiación? ¿Qué podemos hacer ante las dificultades por las que atraviesan Ayuntamientos y Comunidades Autónomas que se constituyen como principales "pagadores" de los programas y proyectos que ejecutan la inmensa mayoría de las organizaciones locales? Todo ello nos ha de llevar, tarde o temprano, a reformular nuestro papel analizando cada uno de los pasos a dar, y el primero ha de ser el cambio en las prioridades de todos los agentes involucrados en este contexto de crisis.

No podemos crear más incertidumbre, por ejemplo, en la evolución de un voluntariado cada vez más precario cuando el llamado "compromiso social" ha de ser el motor de las organizaciones no lucrativas.

Como tampoco podemos aceptar una Ley de Subvenciones que exige un cambio radical o mantener como una rutina la participación de las organizaciones cuando se trata de poner en marcha las políticas sociales. Hay que seguir moviéndose, avanzando, creciendo juntos para dar una mayor visibilidad a nuestras acciones y asegurar una fuente de financiación estable que favorezca la planificación a largo plazo, la consolidación de proyectos y una no menos necesaria desvinculación de ese discurso de "recortes" que desde las distintas Administraciones Públicas solo consiguen negar la coherencia del proyecto social.

Julio del Valle de Iscar  
PRESIDENTE DE ASDE

Dra. María Sáinz Martín  
PRESIDENTA FUNDADEPS



**3** EDITORIAL

**6** PROGRAMA PAJEPS

**16** PREVENCIÓN

**20** EDUCACIÓN

**23** SCOUT ASDE

**28** CAMPAÑA: CON CORAZÓN Y SIN MALOS HUMOS

**30** LA SALUD EN LA RED



# ATLAS MUNDIAL DE LA SALUD





# CONSTRUIR DESDE DENTRO

Cada vez más se pone de manifiesto la necesidad de promover la información, la formación y la prevención entre iguales, así como la necesidad de poner al alcance de los/las Agentes de Salud herramientas y recursos apropiados para desarrollar las acciones de prevención.

En este sentido, es importante resaltar la capacidad de resiliencia en los/las Agentes de Salud, entendiendo la resiliencia como la posibilidad

de protegerse, en el sentido de inmunizar las conductas de riesgo y sus consecuencias. Es difícil pensar que los/las adolescentes y jóvenes se mantengan al margen, de llevar a cabo conductas arriesgadas, pero sí es clave pensar que, tengan destrezas para rechazarlas, por lo tanto tendremos que trabajar sobre dos componentes: la resistencia frente a la posibilidad de destrucción, o sea, la capacidad de proteger la propia



identidad bajo presión y la capacidad de construir un estilo de vida positivo pese a circunstancias difíciles.

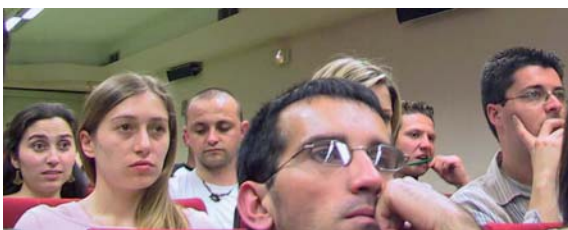
Habitualmente ponemos mayor empeño en detectar los problemas, en lugar de buscar y desarrollar virtudes y fortalezas. La construcción de la resiliencia abarca cuatro aspectos fundamentales que son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser. Para desarrollar estos aspectos tenemos que brindar apoyo y proporcionar respaldo en las intervenciones de los/las Agentes de Salud, además de propiciar oportunidades de participación y de desarrollo de las fortalezas y destrezas de cada cual y de enseñar habilidades que incidan en la cooperación, en la resolución de conflictos, en las destrezas comunicativas y en las habilidades para resolver problemas y tomar decisiones.

Desarrollar la capacidad de RESILIENCIA es un concepto muy nuevo e innovador en lo que respecta a la forma en que las personas son capaces de superar la adversidad, por lo tanto es importante favorecer en los/las Agentes de Salud los factores de resiliencia internos como la autoestima, la creatividad, así como también los factores externos como el sistema social de apoyo.

En definitiva un modelo de promoción de la resiliencia implica procesos que involucren al individuo y a su ambiente ayudándolo a adaptarse a la sociedad.

NIEVES CÁCERES ÁLVAREZ  
Coordinadora PROGRAMA PAJEPS

*pajeps*  
AGENTES DE SALUD



# PAJEPS

## PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### ¿QUÉ HAY DETRÁS DE PAJEPS?

- Una Red de 640 jóvenes, formados como Agentes de Salud, que trabajan en Promoción y Educación para la Salud desde sus Comunidades Autónomas.
- Más de 120.000 jóvenes y adolescentes que se han beneficiado de sus actividades desarrolladas en Centros Educativos, ONG's y Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Universidades...
- 700 entidades, organismos, ONG's, Fundaciones..., que han colaborado con pajeps avalando a l@s Agentes de Salud y participando directamente de sus acciones.
- 18.000 horas invertidas como voluntari@s para transmitir hábitos de vida saludables a los colectivos de jóvenes (Programa «De tu a tu»).
- Un modelo de formación e intervención con jóvenes que contribuye al fomento del empleo dentro de las áreas de las Ciencias Sociales y de la Salud (el 85% de l@s pajeps formados se encuentran trabajando en ONG's, Fundaciones, Asociaciones Juveniles, Ayuntamientos, Comunidades, Empresas).
- Un compromiso con la convivencia, la participación activa y el diálogo de l@s jóvenes como protagonistas de su salud.

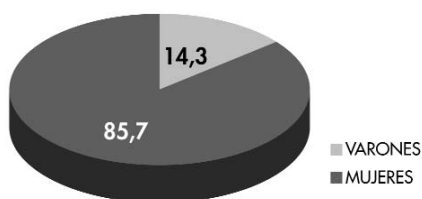


# EVALUACIÓN PAJEPS 2009

## DESCRIPCIÓN DE LAS FICHAS DE ADHESIÓN

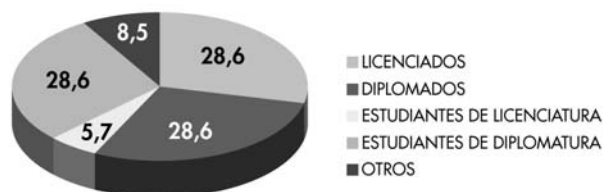
### DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|         | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------|------------|------------|
| VARONES | 5.0        | 14.3       |
| MUJERES | 30.0       | 85.7       |



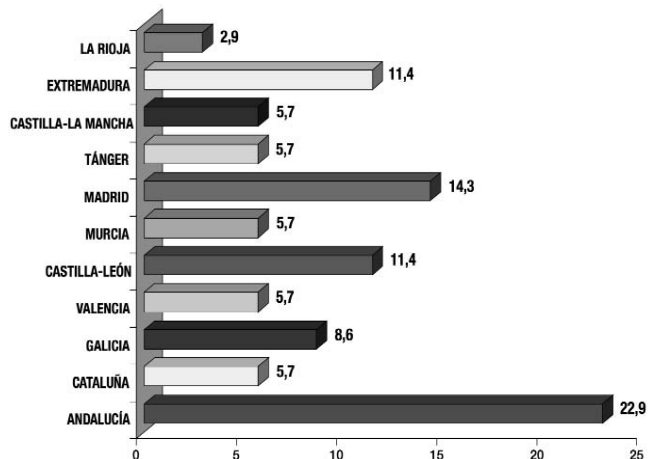
### DISTRIBUCIÓN POR EL NIVEL DE ESTUDIOS DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|                             | PORCENTAJE |
|-----------------------------|------------|
| LICENCIADOS                 | 28.6       |
| DIPLOMADOS                  | 28.6       |
| ESTUDIANTES DE LICENCIATURA | 5.7        |
| ESTUDIANTES DE DIPLOMATURA  | 28.6       |
| OTROS                       | 8.5        |



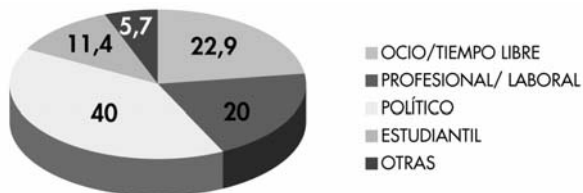
### DISTRIBUCIÓN POR COMUNIDADES DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|                    | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------------|------------|------------|
| ANDALUCÍA          | 8          | 22.9       |
| CATALUÑA           | 2          | 5.7        |
| GALICIA            | 3          | 8.6        |
| VALENCIA           | 2          | 5.7        |
| CASTILLA-LEÓN      | 4          | 11.4       |
| MURCIA             | 2          | 5.7        |
| MADRID             | 5          | 14.3       |
| TÁNGER             | 2          | 5.7        |
| CASTILLA-LA MANCHA | 2          | 5.7        |
| EXTREMADURA        | 4          | 11.4       |
| LA RIOJA           | 1          | 2.9        |



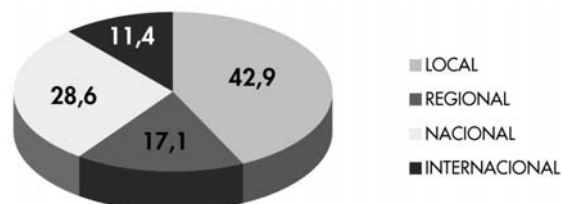
## DISTRIBUCIÓN POR TIPO DE ASOCIACIÓN DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|                     | PORCENTAJE |
|---------------------|------------|
| OCIO-TIEMPO LIBRE   | 22.9       |
| PROFESIONAL-LABORAL | 20.0       |
| ESTUDIANTIL         | 40.0       |
| POLÍTICO            | 11.4       |
| OTRAS               | 5.7        |



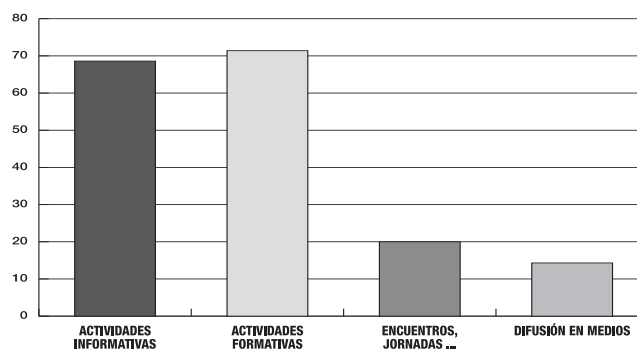
## DISTRIBUCIÓN POR ÁMBITO GEOGRÁFICO DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|               | PORCENTAJE |
|---------------|------------|
| LOCAL         | 42.9       |
| REGIONAL      | 17.1       |
| NACIONAL      | 28.6       |
| INTERNACIONAL | 11.4       |



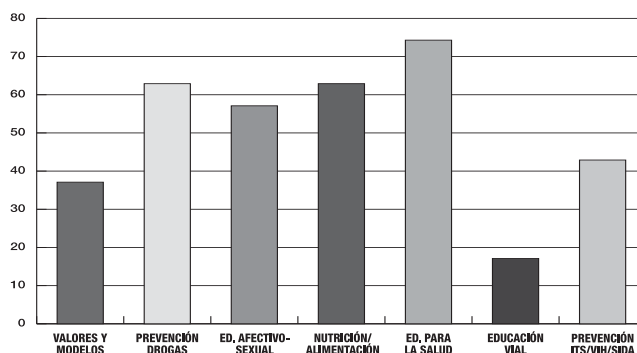
## DISTRIBUCIÓN DEL ÁMBITO EN EL QUE DESEAN INTRODUCIR LA Eps L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

|                                          | PORCENTAJE |
|------------------------------------------|------------|
| ACTIVIDADES INFORMATIVAS/SENSIBILIZACION | 68.6       |
| ACTIVIDADES FORMATIVAS                   | 71.4       |
| ENCUENTROS, JORNADAS...                  | 20.0       |
| DIFUSIÓN EN MEDIOS                       | 14.3       |



## DISTRIBUCIÓN Y FRECUENCIA POR TEMÁTICAS DE MAYOR INTERÉS DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEps'2009

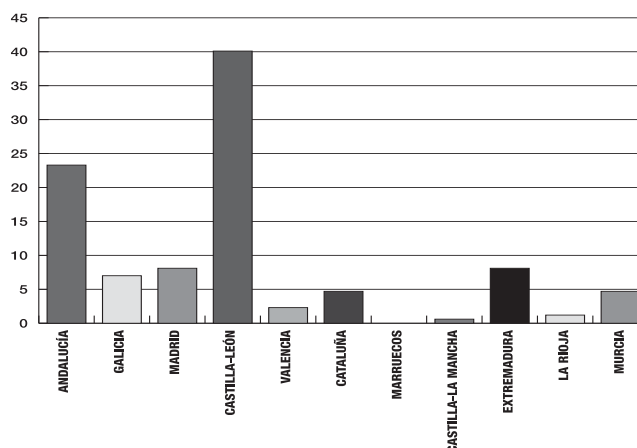
|                           | PORCENTAJE |
|---------------------------|------------|
| VALORES Y MODELOS         | 37.1       |
| PREVENCIÓN DROGAS         | 62.9       |
| EDUCACIÓN AFECTIVO/SEXUAL | 57.1       |
| NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN    | 62.9       |
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD   | 74.3       |
| EDUCACIÓN VIAL            | 17.1       |
| PREVENCIÓN ITS/VIH/SIDA   | 42.9       |
| OTROS                     | 0.0        |



## DESCRIPCIÓN DE LAS FICHAS DE INTERVENCIÓN

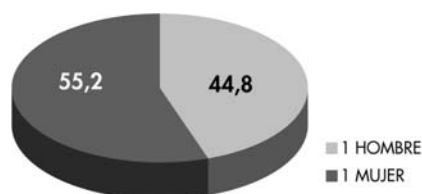
### DISTRIBUCIÓN DE INTERVENCIONES POR COMUNIDADES DE L@S PARTICIPANTES EN PAJEPS'2009

|                    | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------------|------------|------------|
| ANDALUCÍA          | 40         | 23.3       |
| GALICIA            | 12         | 7.0        |
| MADRID             | 14         | 8.1        |
| CASTILLA-LEÓN      | 69         | 40.1       |
| VALENCIA           | 4          | 2.3        |
| CATALUÑA           | 8          | 4.7        |
| MARRUECOS          | 0          | 0          |
| CASTILLA-LA MANCHA | 1          | 0.6        |
| EXTREMADURA        | 14         | 8.1        |
| LA RIOJA           | 2          | 1.2        |
| MURCIA             | 8          | 4.7        |



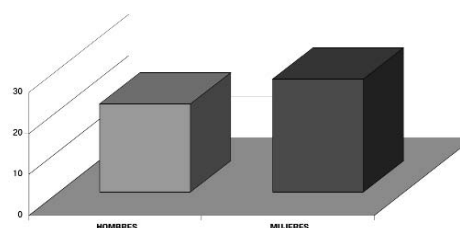
### DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DE L@S AGENTES DE SALUD

|          | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------|------------|------------|
| 1 HOMBRE | 77         | 44.8       |
| 1 MUJER  | 95         | 55.2       |



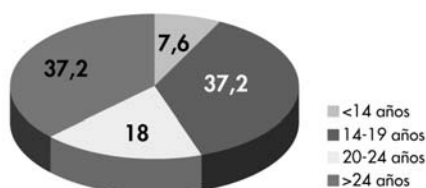
### MEDIA Y TOTAL DE HORAS DE INTERVENCIÓN Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

|                       | MEDIA | SUMA |
|-----------------------|-------|------|
| HORAS DE INTERVENCIÓN | 15.57 | 2678 |
| PARTICIPANTES         |       | 8251 |
| HOMBRES               | 21.49 | 3546 |
| MUJERES               | 27.51 | 4705 |



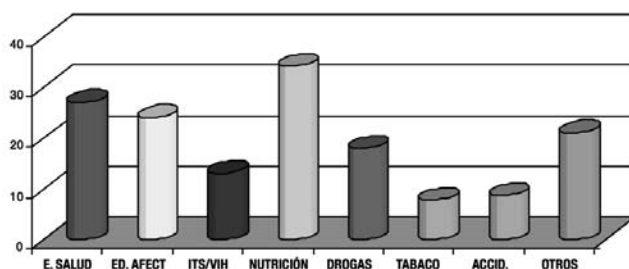
### DISTRIBUCIÓN POR GRUPOS DE EDAD DE L@S BENEFICIARI@S DE LAS INTERVENCIONES

|                  | PORCENTAJE |
|------------------|------------|
| MENOR DE 14 AÑOS | 7.6        |
| 14-19 AÑOS       | 37.2       |
| 20-24 AÑOS       | 18.0       |
| > 24 AÑOS        | 37.2       |



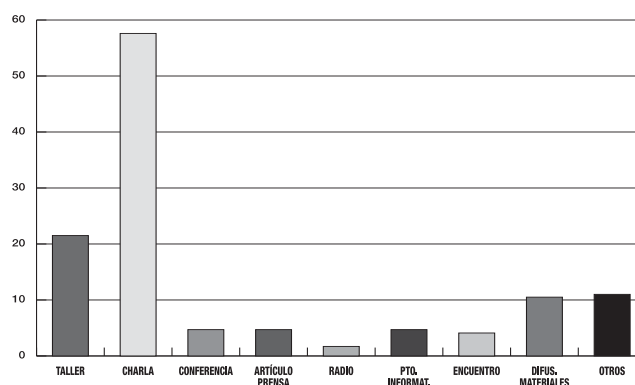
## DISTRIBUCIÓN DE TEMAS ABORDADOS EN LAS INTERVENCIONES

|                                 | PORCENTAJE |
|---------------------------------|------------|
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD         | 23.7       |
| EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL       | 21.5       |
| ITS/VIH/SIDA                    | 11.0       |
| NUTRICIÓN                       | 33.7       |
| PREVENCIÓN DE DROGAS            | 14.0       |
| PREVENCIÓN ABUSO TABACO         | 7.8        |
| PREV. ACCIDENTES/EDUCACIÓN VIAL | 8.7        |
| OTROS                           | 19.2       |



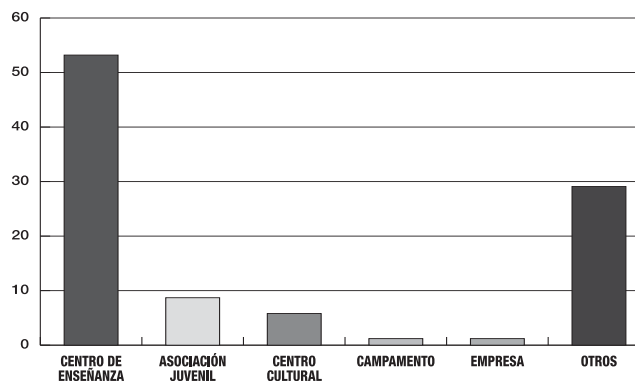
## FORMAS DE METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LAS INTERVENCIONES

|                     | PORCENTAJE |
|---------------------|------------|
| TALLER              | 21.5       |
| CHARLA              | 57.6       |
| CONFERENCIA         | 4.7        |
| ARTÍCULO PRENSA     | 4.7        |
| RADIO               | 1.7        |
| PUNTO INFORMATIVO   | 4.7        |
| ENCUENTRO           | 4.1        |
| DIFUSIÓN MATERIALES | 10.5       |
| OTROS               | 11.0       |



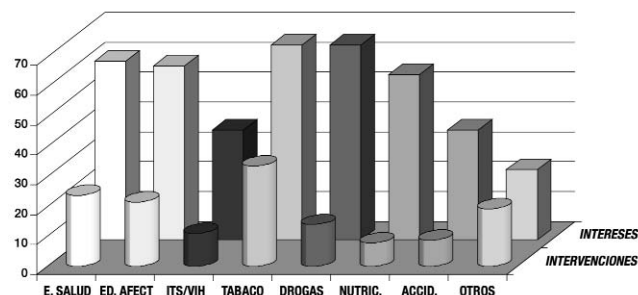
## DISTRIBUCIÓN DE LOS LUGARES DONDE SE REALIZARON LAS INTERVENCIONES

|                     | PORCENTAJE |
|---------------------|------------|
| CENTRO DE ENSEÑANZA | 52.3       |
| ASOCIACIÓN JUVENIL  | 8.7        |
| CENTRO CULTURAL     | 5.8        |
| CAMPAMENTO          | 1.2        |
| EMPRESA             | 1.2        |
| OTROS               | 29.1       |



## COMPARACIÓN ENTRE LAS TEMÁTICAS DE INTERÉS EXPRESADAS POR L@S PARTICIPANTES EN LAS FICHAS DE ADHESIÓN CON LOS TEMAS ABORDADOS EN LAS INTERVENCIONES EN 2009

|                              | TEMÁTICAS DE INTERÉS | INTERVENC. REALIZADAS |
|------------------------------|----------------------|-----------------------|
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD      | 59.9                 | 23.7                  |
| EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL    | 58.4                 | 21.5                  |
| PREVENCIÓN ITS/VIH/SIDA      | 36.8                 | 11.0                  |
| PREVENCIÓN TABAQUISMO        | 65.2                 | 33.7                  |
| PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS | 65.2                 | 14.0                  |
| NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN       | 55.4                 | 7.8                   |
| PREVENCIÓN ACCIDENTES VIALES | 36.8                 | 8.7                   |
| OTROS                        | 23.5                 | 19.2                  |



12-16 Julio 2010  
Buitrago del Lozoya  
Madrid

Centro de Estudios  
"Santa María del  
Castillo"

TÚ  
PUEDES SER

AGENTE  
DE  
SALUD

Envía tu  
Ficha de Inscripción y  
entra a formar parte de la

Red Estatal de  
Agentes de Salud  
[www.fundadeys.org](http://www.fundadeys.org)  
91 330 3705

**fundadeys**  
fundación de educación para la salud

**pajeps**  
PROGRAMA  
DE AGENTES JÓVENES  
EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ENTIDADES COLABORADORAS:



# ¿QUIERES SER AGENTE EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

Participa en este Programa de Educación para la Salud dirigido a jóvenes de asociaciones, estudiantes e instituciones universitarias, o interesados en programas de salud con jóvenes, cuyo ámbito de actuación se localice en las Comunidades Autónomas de: Madrid, Galicia, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Aragón, Andalucía, Murcia, Extremadura, Asturias, Valencia, Cataluña, Cantabria y La Rioja.

## PROGRAMA DE AGENTES JÓVENES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD (PAJEPS)

Dirigido por la Dra. María Sáinz Martín, del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

### CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

- Jóvenes entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución o sean presentados por un profesor/a.
- Máximo dos personas presentadas por asociación o profesor/a.
- Cumplimentar la Ficha de adhesión del Programa PAJEPS (descargar [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)).
- Compromiso de divulgación de la Educación para la Salud.
- Intervenciones directas entre el Colectivo de jóvenes y adolescentes realizadas por l@s Agentes de Salud.

### CONTENIDOS

- La Educación para la Salud: Enfoques y conceptos.
- Cambios de comportamiento y calidad de vida en la juventud (valores y modelos).
- Prevención de Drogas
- Prevención del Tabaquismo.
- Educación afectivo-sexual.
- Prevención de ITS/VIH/SIDA.
- Alimentación y Consumo.
- Salud y Medioambiente.
- Prevención de los Accidentes Viales.
- Metodología de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.



### DATOS DE INTERÉS

#### CURSO

Lugar de celebración:  
Buitrago del Lozoya, Madrid. Julio.

Inscripción:  
Antes del 15 de Junio.

Duración:  
25 horas lectivas (5 días de convivencia).

Cuota única:  
61 euros (materiales educativos, curso de formación, talleres, seguro, diploma, y carnet de PAJEPS)  
Incluye transporte, alojamiento, manutención y curso de formación.

#### IMPRESINDIBLE

- Curriculum Vitae.
- 3 fotografías tamaño carnet.
- Ficha de adhesión cumplimentada.

#### INFORMACIÓN

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)

Hospital Clínico San Carlos.  
Servicio de Medicina Preventiva. 4ª norte.  
28040 Madrid.

Coordinadora del Programa:  
Nieves Cáceres

Secretaría Técnica: De Lunes a Viernes de 10:00 h. a 14:00 h.

Teléfonos: 91 330 37 05 / 34 22

Fax: 91 543 75 04

E-mail: [pajeps1@hotmail.com](mailto:pajeps1@hotmail.com)

Web: [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)



**fundación de educación para la salud**

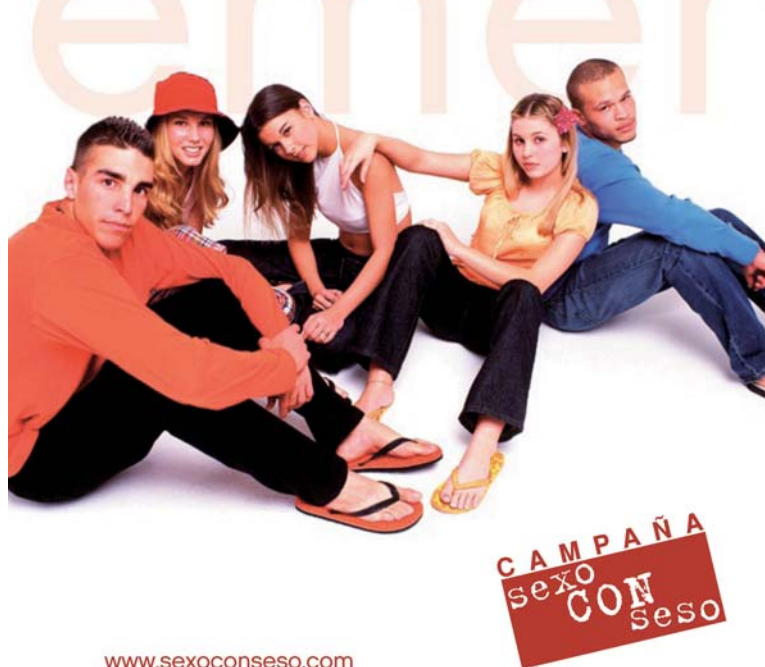
SUBVENCIONADO POR:



# *¿Qué sabes del VIH Sida?*

*[programagalía.blogspot.com](http://programagalía.blogspot.com)*





# MUCHO SABEMOS DEL VIH

Mucho sabemos o, al menos, nos han contado sobre VIH y sobre el SIDA, de lo que no estamos tan informados es de otras infecciones/enfermedades de transmisión sexual (ITS/ETS) que son tan importantes como las anteriores.

Repasaremos algunas de ellas, las cuales se transmiten solamente por medio de contacto íntimo, producido éste, casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, el sexo anal y el sexo oral.

La distinción entre infección y enfermedad básicamente radica en que infección significa que un germen, virus, bacteria o parásito que puede causar una enfermedad, está presente dentro del cuerpo de una persona. Esta persona infectada no tiene que tener necesariamente síntomas de que el germen está dañando su cuerpo, mientras que hablamos de enfermedad cuando la infección está causando síntomas en el individuo que la adquiere.

Son muchas las enfermedades que pueden llegar a transmitirse por contacto sexual, algunas de ellas no llegan a etiquetarse como "ETS", debido a que la principal vía de adquisición no es la vía sexual, podríamos hablar de enfermedades como meningitis, de algún tipo de hepatitis, etc.

Las enfermedades que, a continuación, se explican son algunas de las que sí se encuentran clasificadas como ETS (hay más de 20), puesto que la primera vía de contagio es la vía sexual.

La mayoría de estas ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ETS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

## ¿Cuáles son ?

### Gonorrrea

Es una de las más frecuentes, producida por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae* que suele multipli-



carse en áreas húmedas del aparato reproductivo, llegando a producir síntomas en la mujer como un aumento de las secreciones vaginales, hemorragias entre los períodos menstruales y dolor abdominal. En el hombre puede provocar síntomas como secreciones uretrales inusuales y dolor al orinar, en el peor de los casos al no ser tratada esta enfermedad podría provocar esterilidad en éste.

### Clamidia

El agente productor es la bacteria *Chlamydia trachomatis*. No suele causar síntomas, cuando lo hace lo más frecuente es sensación de ardor al orinar y/o secreciones atípicas por la vagina y el pene. En las mujeres la infección por clamidia puede conducir a una enfermedad inflamatoria pélvica, la cual puede conducir a infertilidad o problemas serios con el embarazo. Los niños que nacen de madres infectadas pueden tener infecciones oculares y neumonía por clamidia. En los hombres, la clamidia puede originar incluso la infertilidad en casos raros.

### Sífilis

Enfermedad también causada por una bacteria, en este caso *Treponema pallidum*. Muchas personas no padecen síntomas durante largo tiempo, además éstos pueden desaparecer y volver a aparecer nuevamente. La sífilis es una enfermedad que no llega a provocar serios problemas si usamos tratamiento antibiótico en etapas iniciales de la enfermedad, en etapas avanzadas puede llegar a causar graves daños en la salud y causar la muerte.

La etapa temprana de la sífilis suele causar una llaga única, pequeña e indolora. En etapas más avanzadas, aparecen erupciones en la piel y lesiones en las membranas mucosas, que por lo general no produce picazón, como ocurre en la etapa secundaria de la enfermedad. En las etapas posteriores, la

sífilis puede afectar órganos internos como el cerebro, los nervios, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones. Los signos y síntomas de la fase terciaria de la sífilis incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis, entumecimiento, ceguera gradual y demencia. El daño puede ser grave y causar la muerte.

La bacteria de la sífilis puede infectar al bebé durante el embara-

zo. Si una mujer está embarazada, la bacteria de la sífilis puede infectar al bebé, y causar abortos o defectos congénitos a éste.

### Candidiasis

Producida por *Candida albicans*, hongo parte de la flora habitual de la vagina. La candidiasis afecta habitualmente las zonas húmedas y cálidas de la piel y mucosas, como axilas, boca, uñas, glánde y vagina. Es la causa más frecuente de vaginitis (infección en la vulva

## EDUCACIÓN SEXUAL





y/o en la vagina), la cual se estima en que aproximadamente una de cada cuatro mujeres la padecerán a lo largo de su vida.

La candidiasis vaginal produce cambios en las secreciones vaginales (mal olor, flujo más espeso y de color amarillento), que puede acompañarse de picazón, ardor e hinchazón. Puede llegar a causar mucho dolor al orinar o al tener relaciones sexuales.

#### Herpes genital

Es un virus el que provoca dicha ETS, el virus del herpes, el tipo II (VHS-2) es el que causa la mayoría de los casos de herpes genital y se puede transmitir a través de secreciones orales o genitales. La mayoría de las personas infecta-

das por el VHS-2 no saben que tienen la infección. Sin embargo, si se presentan signos y síntomas durante el primer brote pueden ser bastante pronunciados. El primer brote ocurre generalmente dentro de las dos semanas siguientes a la transmisión del virus y las llagas se curan típicamente en dos a cuatro semanas. Otros signos y síntomas durante el episodio primario pueden incluir una segunda serie de llagas y síntomas parecidos a la gripe, entre ellos fiebre e inflamación de las glándulas. Sin embargo, casi todas las personas con la infección por VHS-2 nunca presentan llagas o pueden tener signos muy leves que no se notan o que se confunden con picaduras de insectos o con otras afecciones de la piel.

Recordad que todas las enfermedades anteriormente comentadas tienen tratamiento, pero lo más importante es la prevención, si sois personas sexualmente activas, lo fundamental es el uso de preservativos durante vuestras relaciones para disminuir los riesgos de contagiarse.

#### Prevenir es vivir.

Lara Carreño Ibáñez  
MIR (Servicio de Medicina Preventiva  
Hospital Clínico San Carlos de Madrid)  
Agente de Salud del Programa PAJEPS.

## INFORMACIÓN SOBRE GALIA

### Comunidad de Galicia

Coordinadora: Eva Tizón  
E-mail: [eva.tizon.bouza@gmail.com](mailto:eva.tizon.bouza@gmail.com)

### Comunidad Valenciana

Coordinadora: Laura Monsalve  
E-mail: [lmonsalve1@hotmail.com](mailto:lmonsalve1@hotmail.com)

### Comunidad de Castilla-La Mancha

Coordinadora: M.ª Verónica Jimeno  
E-mail: [mariaveronica@email.it](mailto:mariaveronica@email.it)

### Comunidad de Madrid

Coordinadora: Paula Cajide  
E-mail: [pcajide@lasexologia.com](mailto:pcajide@lasexologia.com)

### SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN  
PARA LA SALUD (FUNDADEPS)  
Hospital Clínico San Carlos. 4ª Norte.  
Servicio de Medicina Preventiva  
c/ Prof. Martín Lagos s/n  
28040 Madrid

## COORDINACIÓN GENERAL PROGRAMA GALIA

Marta Ampuero / Nieves Cáceres  
Telf.: 91 330 37 05  
Fax: 91 543 75 04  
E-mail: [programagaliala@hotmail.com](mailto:programagaliala@hotmail.com)  
[www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

También puedes participar en el  
blog de Galia:

[www.programagaliala.blogspot.com](http://www.programagaliala.blogspot.com)



**CANCIONES PARA PAULA**  
BETSELLER JUVENIL, gran éxito editorial del último año con más de 38000 ejemplares vendidos. 6.ª edición. EL primer libro juvenil que arrasa en la red y salta al papel.

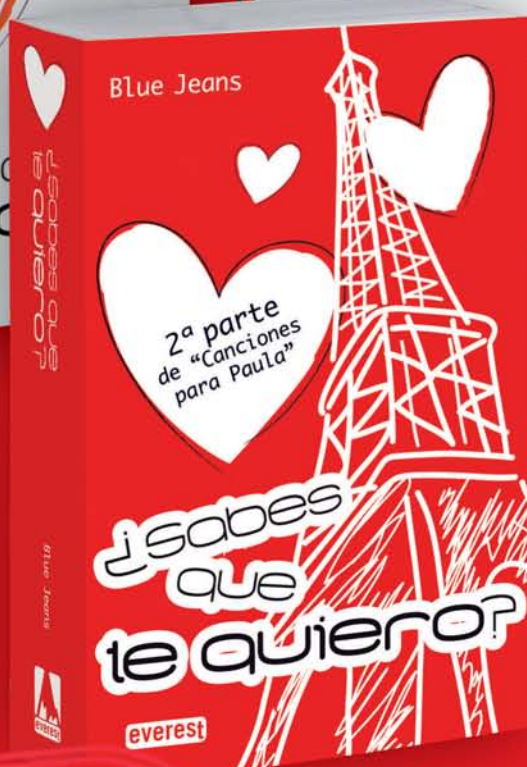
Cómpralos con un

**-5%** dto.

y recibe, además, regalos exclusivos, llamando al

902 10 15 20

o en [www.everestdirecto.com](http://www.everestdirecto.com)



**¿SABES QUE TE QUIERO?**

Segunda parte de Canciones Para Paula, que sigue los pasos de la primera parte. ¡Más de 20 000 ejemplares vendidos en un mes!

Además, en exclusiva para los lectores de esta revista, si realizas tu pedido en nuestra web y a partir de un importe mínimo te descontaremos 6 € y enviamos el pedido libre de gastos de envío, sólo tienes que introducir el código **11LTR6HD1A** en el proceso de compra.

## VENTAJAS

**902 10 15 20**

[www.everestdirecto.com](http://www.everestdirecto.com)

- **5%** descuento.  
Cada libro, antes ~~19,95€~~, ahora sólo 18,95€

### REGALOS POR COMPRA

- Por la compra de de Canciones Para Paula: una práctica agenda.
- Por la compra de ¿Sabes que te quiero? Un poster de Canciones Para Paula
- Cheque descuento exclusivo\* lectores SALUD Y JUVENTUD de 6€, libre de gastos de envío.  
Código: 11LTR6HD1A

¡Para cualquier compra!



Más información  
902 10 15 20



\* Oferta válida durante tres meses o hasta fin de existencias. En caso de agotarse algún obsequio se sustituirá por otro de características similares o superiores. El cheque descuento tiene una validez de un año y se aplicará a las compras realizadas en [www.everestdirecto.com](http://www.everestdirecto.com) superiores a 60 € que se envíen dentro del territorio peninsular español y que en el proceso de compra introduzcan el código 11LTR6HD1A

# MUEVE TU CUERPO, ACTIVA TU SALUD



ESTÁ AMPLIAMENTE DEMOSTRADO QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE NUESTRA SALUD. ENTRE SUS BONDADES, ENCONTRAMOS QUE REDUCE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, EL CÁNCER DE COLON Y LA DIABETES, A LA VEZ QUE PERMITE REDUCIR Y CONTROLAR EL PESO Y LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA. PERO SOBRE TODAS LAS COSAS, LA ACTIVIDAD FÍSICA SE ASOCIA CON EL PLACER DE DISFRUTAR DE NUESTRO CUERPO CON AUTONOMÍA.

Las estadísticas son alarmantes: casi dos terceras partes de la población mundial no realizan actividad física en niveles suficientes como para obtener beneficios para su salud. Los estudios existentes muestran que la actividad física se reduce de manera importante durante la adolescencia e, incluso, está descendiendo de manera preocupante entre los niños y niñas en edad escolar.

La consecuencia directa es el aumento de algunas enfermedades que tienen un alto impacto en la salud pública, vinculadas directamente con el estilo de vida sedentario, como las afecciones cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión, la obesidad y algunos tipos de cáncer. Enfermedades que no sólo crecen en cantidad de casos, sino que se manifiestan cada vez a edades más tempranas.

Mucho tiene que ver en esta situación el estilo de vida moderno. Consumimos la mayor parte del día en el trabajo, y en muchos casos cumpliendo tareas que demandan poca movilidad. Si tenemos que trasladarnos a algún lugar, ahí está el transporte público o el automóvil que nos llevan a destino. Y si nos queda un rato libre, ahí están la televisión y el ordenador para capturarnos en su mundo virtual. Aquello que a primera vista está para facilitarnos la vida nos ha convertido, al mismo tiempo, en personas inactivas.

Los expertos en actividad física recomiendan una fórmula altamente efectiva y de muy bajo costo para modificar este problema: **realizar alrededor de 30 minutos de actividad física moderada por día como parte de nuestras actividades cotidianas.**

## LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reduce a la mitad el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, diabetes tipo II (no dependiente de la insulina) y obesidad. También disminuye un tercio el riesgo de desarrollar hipertensión.
- Ayuda a mantener la solidez de los huesos y, además, protege de la osteoporosis.
- Mejora el equilibrio, la coordinación, la movilidad, la fortaleza y la resistencia corporal.
- Reduce los niveles de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, aumentando a la vez la autoestima.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Toda actividad que implique ejercitar el sistema cardiorrespiratorio y mover nuestros músculos y huesos puede ser calificada como actividad física. Visto así, nos sobran posibilidades de vivir activamente. Al trasladarnos, podemos evitar o reducir el uso del automóvil, y en su lugar andar o utilizar la bicicleta; también es un buen ejercicio subir y bajar las escaleras. En el hogar, podemos realizar tareas de limpieza (como barrer los pisos o limpiar los vidrios) y de jardinería (cortar el césped, podar árboles, remover la tierra). Y para el tiempo libre, tenemos una variedad de actividades, como realizar

excursiones a pie o en bicicleta; recorrer la naturaleza recogiendo objetos como hongos o flores; bailar; o practicar deportes en forma recreativa.

Toda persona puede realizar actividad física, pero siempre en la medida de sus posibilidades y sin esfuerzos desmedidos; por el contrario, se recomienda aumentar progresivamente la intensidad, sobre todo quienes han pasado por un largo período de inactividad. La regla de oro es mantener la regularidad, ya que de esa forma estaremos incorporando la actividad física a nuestros hábitos y costumbres.

Comunicación Fundadeys

## EL SEDENTARISMO EN ESPAÑA

- Según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2006, en nuestro país el 40% de la población adulta no hace actividad física en el tiempo libre. Entre la población infantil, los datos son aún peores: sólo el 18% realiza actividad física varias veces a la semana fuera del horario escolar.
- Las personas obesas, fumadoras, mayores de 65 años y las de menor nivel educativo suelen ser las más sedentarias. Además, por lo general las mujeres hacen menos ejercicio físico que los hombres.



## UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**Tener una dieta equilibrada y ordenada**, repartida en cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

**Desayunar fuerte es imprescindible.**

Un buen desayuno incluye beber leche, zumo de fruta, té o café; comer pan o galletas, cereales, fruta, yogur, fiambre, queso, y de vez en cuando, una magdalena o un bollo, aunque es preferible evitar los dulces en esta comida.

**Una dieta variada es clave para mantener un peso corporal adecuado.**

La dieta debe estar compuesta por muchos vegetales (verduras, frutas, legumbres, pan, cereales), menos productos animales (carne, pollo, pescado, huevo, queso, leche) y pocas grasas y aceites.

**El agua es vida.**

Es importante acostumbrar a nuestros hijos a tomar agua en las comidas en lugar de bebidas gaseosas, que tienen muchas calorías y además suelen provocar dolores abdominales.

**Moverse es salud.**

Nadie dice que los niños no puedan mirar televisión o jugar en el ordenador, pero es muy importante que realicen actividad física con regularidad. La práctica deportiva es altamente recomendable, no sólo por sus efectos beneficios sobre la salud sino porque es fundamental para la socialización de los niños y niñas.

# PREMIOS CULTURA DE LA SALUD

Madrid, 23 de noviembre de 2010

Consejo Superior de Investigaciones Científicas

**adeps**25  
años

## A LA ENTIDAD O INSTITUCIÓN

Universidad Rey Juan Carlos  
(*Universidad Saludable*)

Consejería de Salud y Consumo de Aragón  
(*Servicio SARES*)

Consejería de Sanidad y Dependencia de Extremadura  
(*Programas de Educación para la Salud*)

Obra Social Caja Madrid  
(*Programas de Educación, Cultura y Programas Sociales*)

Imserso  
(*Por toda su trayectoria Social*)

Hospital Clínico San Carlos  
(*Programas Hospital Promotor de Salud*)

## PROYECTOS /ACTIVIDADES

Programas de Formación en Promoción y Educación para la Salud  
*Escuela Nacional de Sanidad*

Programas y Becas de Investigación  
*Fundación Mapfre*

Programas de Educación para la Salud en Ocio y Tiempo libre  
*Asde (Federación de Asociaciones de Scouts de España)*

Semana del Corazón  
*Fundación Española del Corazón*

Programas de Educación sobre Alimentación y Nutrición  
*Fundación Thao*

Programa "Documentos TV"  
*Rtve*

## A LA TRAYECTORIA PROFESIONAL

D. Miguel Costa y D. Ernesto López  
(*Área de Salud del Ayuntamiento de Madrid*)

D. Honorio Bando  
(*Instituto de Salud Carlos III*)

D. Javier Olave  
(*Director de Diario Médico*)

D. Julián García Vargas  
(*Ex-Ministro de Sanidad*)

Dña. M.<sup>a</sup> Ángeles Durán  
(*Consejo Superior de Investigaciones Científicas*)

## PREMIADOS EN ANTERIORES EDICIONES

Pof. Federico Mayor Zaragoza  
Dr. Francisco Cruzet  
Dra. María Luisa Martínez Frías  
Prof. Oscar Ricardo Oro

Dra. Pilar Nájera  
Pofa. Consuelo López Nomdedeu  
D. Ramón Sánchez Ocaña  
Prof. Jose Antonio Marina

Asociación Parkinson Madrid  
Dr. Jaime Sieres  
D. Demetrio Casado  
Dr. José Fereres



# TIEMPO LIBRE PARA EL CUIDADO Y EL DESARROLLO PERSONAL



En 2010 la acción educativa de Scouts de España ha destinado al ámbito de la salud nuevas propuestas, proyectos participativos y mucha ilusión. Más de 300 grupos scouts y más de 30.000 niños, niñas y jóvenes han desarrollado actividades orientadas hacia la acción y que promuevan su papel como agentes de cambio.

Dirigimos nuestras actividades a conocer, aceptar y saber cómo disfrutar y cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente desde las edades más tempranas. Para ello fomentamos hábitos de vida saludables, como la práctica deportiva y la alimentación saludable, promovemos la diversificación de opciones de ocio y tiempo libre como medida preventiva al uso indebido de dro-

gas y desarrollamos una adecuada educación afectivo-sexual.

El enfoque de libertad, versatilidad y no obligatoriedad desde el que se fomentan los hábitos saludables convierte este proyecto educativo global en una reconocida alternativa de ocio saludable. Y en 2010 contamos con un nuevo reconocimiento, el premio "Cultura de la Salud", un galardón que entrega la Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) en "reconocimiento a la labor desarrollada por aquellas personas profesionales, instituciones y entidades, ONGs y Fundaciones que a lo largo de estos 25 años han trabajado para difundir la importancia en la Educación para la Salud en todos los ámbitos de la sociedad".

Los proyectos premiados fueron:

1) Proyecto de Acción, formación y voluntariado en salud: "Salud

en Acción". En colaboración con entidades especializadas tanto en la formación como en espacios para desarrollar las acciones de voluntariado en los temáticas: drogodependencias, VIH/sida, animación hospitalaria, trastornos de la conducta alimentaria, etc.

2) Edición del CD *Haz Clic en tu Salud*, elaborado por la Red de Educación para la Salud y la Educación Vial que recoge de manera teórica y práctica, conceptos y propuestas sobre alimentación sana, promoción de ejercicio físico, práctica deportiva, recetas saludables, higiene, higiene postural, etc.

Pero en 2010 nuestra acción en salud llegó aún más lejos. Os contamos algunas de las principales iniciativas de 2010, año en el que la información y formación han vertebrado esta área.

# ¡TAMBIÉN VA CONTIGO!

Dos de cada cinco nuevas infecciones de VIH se dan en jóvenes de entre 15 y 24 años. Un porcentaje preocupante que convierte en imprescindible capacitar a los y las jóvenes para que se protejan del VIH y fomenten su papel de liderazgo ante la respuesta a esta epidemia. Por eso, en 2010 quisimos celebrar el Día Mundial del Sida sin bajar la guardia, con información actualizada y una sensibilización reforzada, y para ello en noviembre convocamos el concurso de ideas ¡También va contigo!

ductas y actitudes de riesgo de las que somos protagonistas, desarrollar habilidades interpersonales preventivas, fortalecer el pensamiento crítico y la resistencia a la presión grupal y social, revisar opiniones, mitos y tabúes sociales asociados al VIH/sida así como trabajar para derribar prejuicios y la discriminación que sufren los colectivos que viven con o están afectados por el VIH y el sida.

Compartimos los dos proyectos mejor valorados del concurso ¡También va contigo!



## Prevención de VIH e ITS

A comienzos de diciembre, el Grupo Scout Baden-Powell, de Scouts de Andalucía, decidió estar presente en la plaza de la Catedral de Cádiz. Con lazos rojos y mucha información, se echaron a la calle para sensibilizar, para recordar que el 1 de diciembre se celebra en todo el mundo el Día del Sida y para conocer más sobre el VIH. Niños, niñas y jóvenes participaron en las numerosas actividades educativas programadas.

## Asertividad y relaciones sexuales

Consciente de que el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación asertiva es una de las mejores formas de prevenir actitudes de riesgo para la salud, el Grupo Scout Agüere, de Scouts de Canarias, se ha puesto manos a la obra para fortalecer entre los y las jóvenes de su entorno el pensamiento crítico y la resistencia a la presión grupal y social. ¿Cómo? Gracias al desarrollo de talleres participativos y lúdicos. Para complementar sus acciones, se han apoyado en la elaboración de un folleto divulgativo y han previsto la realización de un cortometraje.

Esta iniciativa, que conjuga la formación e información sobre salud sexual y reproductiva con la participación de los grupos scouts en iniciativas y propuestas preventivas, está disponible en la web de ASDE <http://www.scout.es/campanas/tambienvacontigo/>.

¡Os invitamos a entrar! Además de contenidos sobre prevención de transmisión de VIH, en este enlace podréis encontrar información que os permitirá adquirir y reforzar conocimientos en temas relacionados con el VIH y el sida, tomar conciencia sobre las con-



# 4º CONCURSO DE CORTOS SCOUTS



Convertida en uno de las actividades federales de mayor éxito y seguimiento, la 4ª edición del Concurso de Cortos Scouts volvió a reunir ilusión, expectación y creatividad a raudales. Esta cita, que combina la utilización de las nuevas tecnologías con la puesta en práctica de los contenidos educativos, contó con la participación de 26 cortometrajes elaborados por niños, niñas y jóvenes desde los 6 hasta los 21 años.

Entre las categorías a concurso se encontraba, un año más, el ámbito de la salud, que consiguió albergar numerosos e interesantes trabajos audiovisuales que trataron con ingeniosa maestría temas sobre prevención de drogodependencias o el desarrollo de hábitos de vida saludables.

Dos de estas propuestas sobre salud llegaron a la final del 4º Festival de Cortos Scouts, una velada que se celebró la noche del 4 de diciembre en Madrid y que reunió a los y las protagonistas de los cortos en torno a una gran pantalla plagada de grandes y sorprendentes ideas.

Los cortos seleccionados en el ámbito de Salud fueron:

## **Amaneceres**

Grupo Scout Santo Ángel. ASDE-Exploradores de Madrid

*Sinopsis:* De noche fiesta, y por la mañana... los Amaneceres dependerán del uso y disfrute que los y las protagonistas hayan hecho de su tiempo de ocio nocturno.

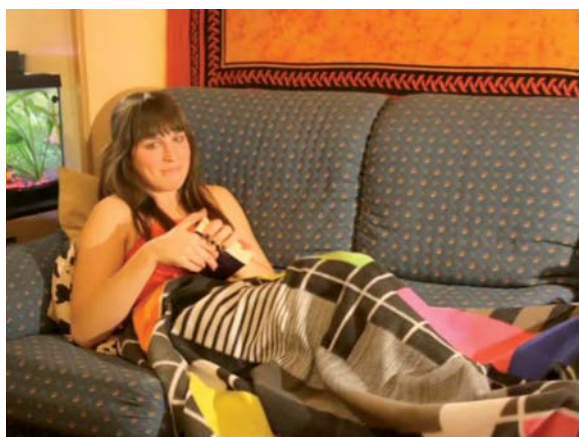
## **Un tercio de mi vida**

Grupo Scout 170 San Cristóbal. ASDE-Scouts Valencians



*Sinopsis:* Grandes momentos y muchos recuerdos vienen a la mente del protagonista, cuya vida cambia tras una decisión ajena e irresponsable frente al volante.

Si quieres disfrutar de todos los trabajos presentados, puedes entrar en [www.scout.es](http://www.scout.es).



*Amaneceres*



*Un tercio de mi vida*

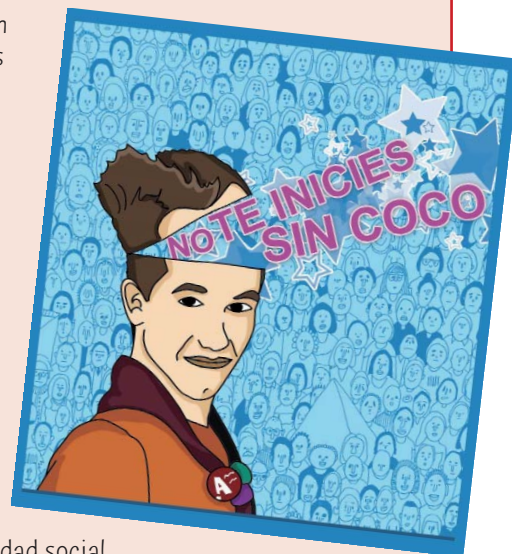
## CAMPAÑA "NO TE INICIES SIN COCO"

Si en 2009 aportamos los recursos teóricos y prácticos para profundizar en la prevención de drogodependencias, en 2010 motivamos a los grupos scouts a transformar ideas en acciones concretas gracias a la campaña **No te inicies sin coco**, que contó con la financiación del Plan Nacional sobre Drogas.

Un total de 28 iniciativas abordaron, de manera innovadora, las tres perspectivas tratadas en profundidad en el concurso: Informarse y formarse (Cognitivo), Conocerse y Actuar (Afectivo) y Relacionarse y Divertirse (Social).

La creatividad, la participación juvenil, el aspecto lúdico y los contenidos educativos caracterizaron a la mayoría de los proyectos presentados, realizados en torno a charlas, conferencias, publicación de materiales de sensibilización, talleres, video fórums, campamentos o gymkhanas.

Los proyectos, que contaron con una aportación económica, fueron valorados en función de criterios como el de diseño y coherencia, rentabilidad social, coherencia presupuestaria, innovación, colaboraciones con entidades especializadas, calidad técnica, adecuación a los temas propuestos, entre otros.



## ENREDADOS EN LA SALUD

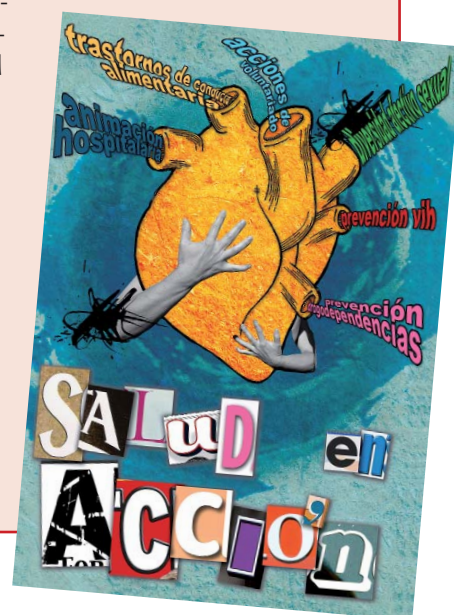


La suma de ilusiones y la puesta en común de proyectos y sueños ponen en marcha la dinámica de trabajo de Scouts de España. Grupos de jóvenes scouts se reúnen para ejercer, desde el compromiso y las ganas de transformar, un papel activo en la entidad y, con ello, en la sociedad. Y la salud tiene su espacio.

En 2010 se convocaron dos reuniones de Redes de Trabajo de Educación para la Salud, encuentros que cuentan con la participación de jóvenes de todo el país decididos a dotar de ideas y contenidos concretos al programa anual destinado a promover la educación para la salud en el tiempo libre. De estas Redes salen publicaciones, campañas, concursos y muchas iniciativas.

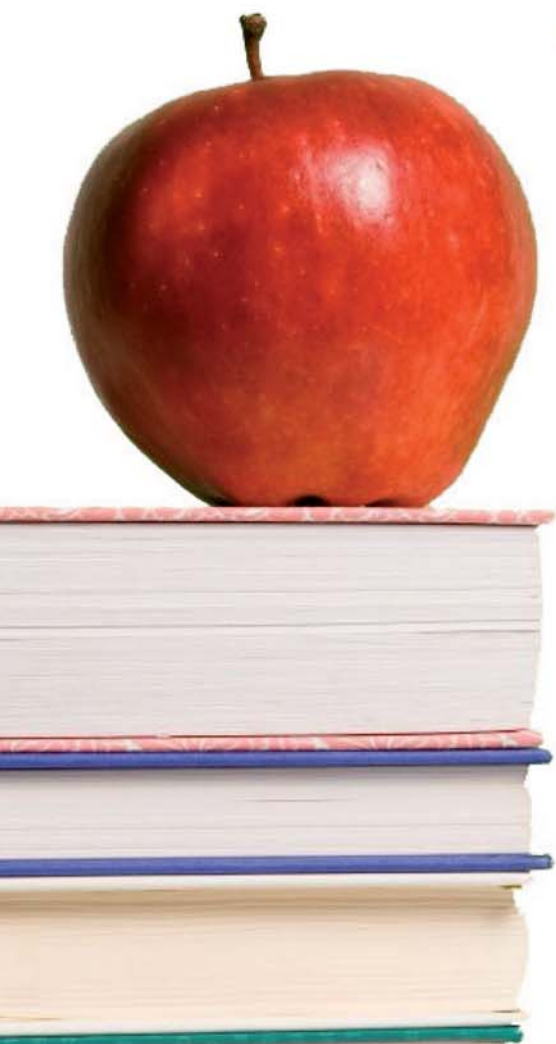
Entre las últimas destaca la puesta en marcha de una interesante propuesta: el lanzamiento de un cuestionario a nivel nacional para contar con la opinión de padres, madres, educandos, educadores y educadoras... De esta manera participativa se pretende enriquecer la línea de trabajo del ámbito de la salud y saber cuáles son las prioridades e intereses sobre los que profundizar y ampliar contenidos.

A buen seguro los resultados contribuirán a fortalecer la educación para la salud y a dotar al tiempo libre de niños, niñas y jóvenes de mayores y mejores herramientas para su cuidado y desarrollo personal.



# RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

*Leer  
es  
Salud*



COLABORAN:



# CON CORAZÓN Y SIN MALOS HUMOS

Campaña de prevención cardiovascular desarrollada en conjunto por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y la Universidad Complutense de Madrid (UCM) en el marco del Programa UCM Saludable y Sostenible. La campaña, que se desarrollará en todo el campus universitario complutense en el período 2010-2012, tiene como objetivo informar y sensibilizar sobre el impacto que tienen en la salud los factores de riesgo cardiovascular, y en particular el tabaquismo, la alimentación inadecuada y la hipertensión. La campaña cuenta con el patrocinio de laboratorios Pfizer y la colaboración de la Casa del Estudiante de la UCM, la Asociación de Estudiantes de Medicina de la UCM, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, el Hospital Clínico San Carlos y la Obra Social de Caja Madrid.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

La campaña está dirigida a toda la comunidad universitaria complutense: PAS, profesorado y alumnado adscrito a las diferentes Facultades y Colegios Universitarios de la UCM.

## ¿CÓMO SE VA A REALIZAR?

La campaña irá recorriendo las distintas Facultades y Colegios Universitarios. Allí se instalarán "Puntos de Salud", donde las personas que lo deseen podrán hacerse pruebas de hipertensión, se controlará los niveles de monóxido de carbono y calcular su índice de masa corporal. Asimismo, los agentes de salud formados específicamente para la campaña ofrecerán información sobre cómo prevenir los factores de riesgo cardiovascular.

### INFORMACIÓN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

#### HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS

##### SERVICIO DE MEDICINA INTERNA III

##### CONSULTAS DE TABAQUISMO E HIPERTENSIÓN

Consulta de Tabaquismo

Dra. Carmen Fernández Pinilla.

Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7357)

Consulta de Hipertensión

Dra. Nieves Martell.

Tel.: 91 330 33 95

##### SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA

Consulta de Tabaquismo

Dra. María Sáinz Martín.

Tel.: 91 330 36 87

(Enfermera: Ana González)

##### SERVICIO DE NEUMOLOGÍA

Consulta de Tabaquismo

Dr. Juan Luis Rodríguez.

Tlf: 91 330 33 74

##### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Consulta de Dietética y Nutrición

Dr. Miguel Ángel Rubio.

Tel.: 91 330 29 48 /1987

#### OTROS SERVICIOS

Unidad de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid

C/ Santa Cruz de Marcenado, 9

Dr. Carlos Jiménez.

Tel.: 900 303 530 (solicitar consultas y horarios)

Clínica Universitaria de Psicología y de la Salud de la UCM

(Consultas de Tabaquismo e Hipertensión)

Tlf.: 91 394 26 14.

E-mail: clinica@psi.ucm.es

#### SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos.

(Servicio de Medicina Preventiva. 4ª Norte)

28040 Madrid

Tlf.: 91 330 34 22 / Fax : 91 543 75 04

E-mail: fundadeps.hcsc@salud.madrid.org

www.fundadeps.org

#### CASA DEL ESTUDIANTE

Edificio de Alumnos.

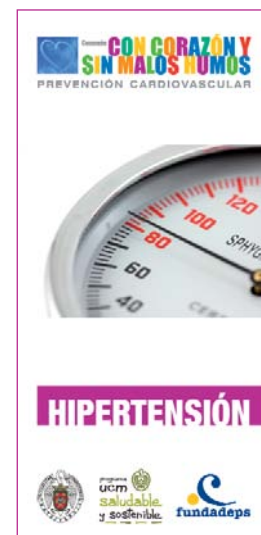
Aula Complutense, s/n.

28040 Madrid

Tlf.: 91 394 72 51

E-mail: lacasa@rect.ucm.es

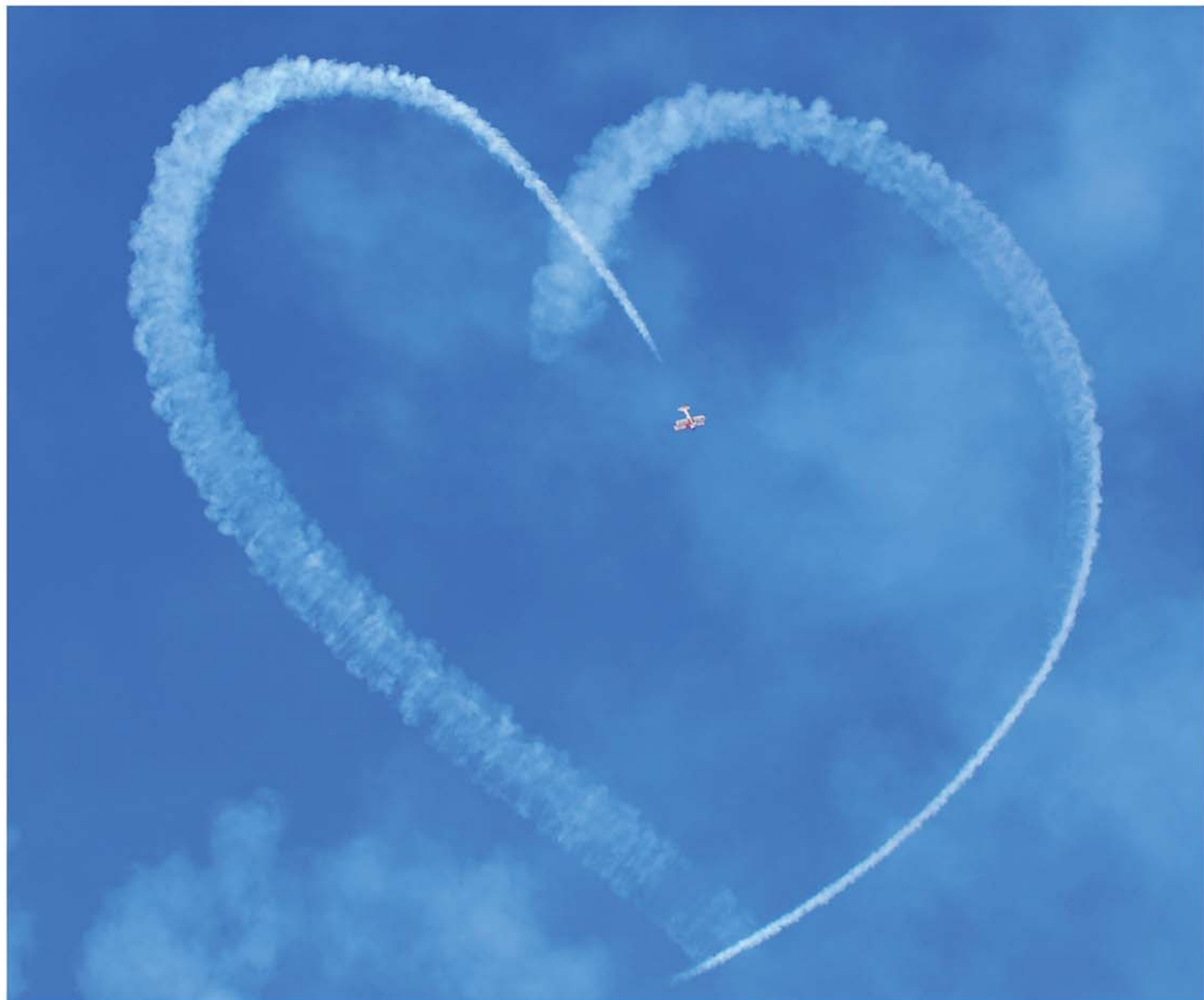
http://casaestudiante.ucm.es



Campaña

# CON CORAZÓN Y SIN MALOS HUMOS

## PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN TABAQUISMO HIPERTENSIÓN



PATROCINA:



COLABORAN:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



INFORMACIÓN

[www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

[www.ucm.es](http://www.ucm.es) (desde Personal o Estudiantes: Salud, Bienestar Social y Medio Ambiente)

<http://casaestudiante.ucm.es>

# LA SALUD EN LA RED

**www.euro-scola.com**

## Euroscola 2011

Concurso Euroscola dirigido a jóvenes de entre 15 y 18 años organizado por Oficina del Parlamento Europeo en España. En esta edición, que coincide con el Año Europeo del Voluntariado, el objetivo fundamental del concurso es acercar a los jóvenes participantes a la importante labor que realizan los voluntarios de la Unión Europea y fomentar entre ellos este importante y necesario trabajo social.



**www.nofumadores.org**

## Nofumadores.org

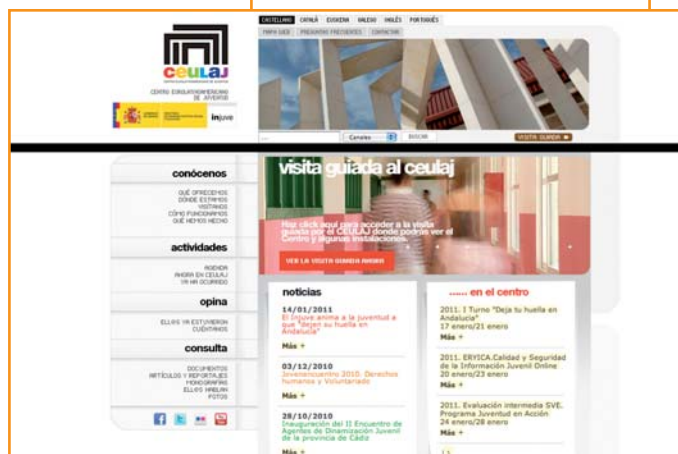
Nofumadores.org es una asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo prioritario defender el derecho a vivir sin tener que estar obligado a respirar involuntariamente el humo de tabaco. La iniciativa surgió en 2004 de un grupo diverso de personas de toda España que, tras compartir experiencias e inquietudes, decidieron usar Internet para defender al fumador pasivo.



**www.ceulaj.injuve.es**

## Centro Eurolatinoamericano de Juventud (CEULAJ)

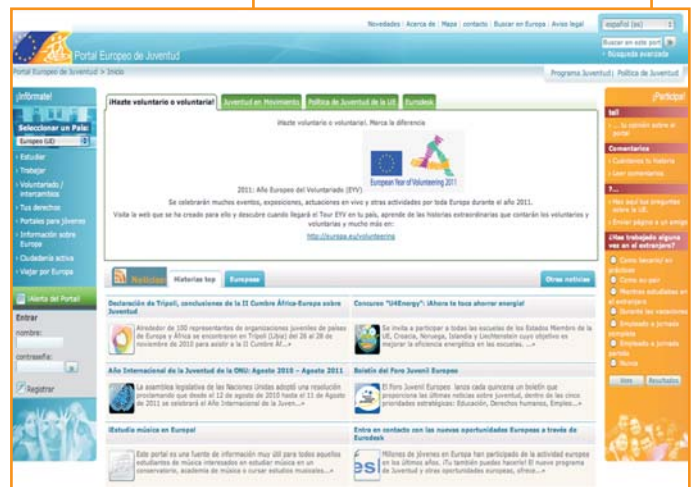
El Centro Eurolatinoamericano de Juventud (CEULAJ) es un centro de recursos y actividades, perteneciente al Instituto de la Juventud de España. Este espacio es el lugar idóneo para la formación y la información juvenil, y para el encuentro e intercambio de organizaciones y grupos de jóvenes.



**www.europa.eu/youth**

## Portal Europeo de la Juventud

El Portal Europeo de Juventud es una iniciativa de la Comisión Europea. Su objetivo es dar acceso rápido y fácil a la información europea relevante para la juventud. El objetivo último del portal es fomentar la participación de los jóvenes en la vida pública y contribuir a su ciudadanía activa. El grupo destinatario del portal es gente joven entre 15 y 25 años de la edad. Además, el portal hace frente a las necesidades de aquellos que trabajan con los jóvenes.



**www.harimaguada.org**

## Colectivo HARIMAGUADA

HARIMAGUADA es un colectivo de profesionales dedicado al estudio y promoción de la educación afectivo-sexual, que desde 1984 viene desarrollando una intensa labor de investigación, experimentación y promoción de la educación afectivo-sexual y de la salud sexual en Canarias. Entre los recursos que ofrecen en su web está "Sexpresan", un material multimedia dedicado a la educación afectivo-sexual, a la coeducación y a la prevención de la violencia de género destinado tanto al profesorado como al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y post-obligatoria.



**www.ponteunamedalla.es**

## Ponte una medalla

Campaña del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, que tiene como objetivo llamar tu atención sobre el preocupante aumento de nuevas infecciones de VIH entre los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. En la web se ofrecen información y recursos para promover la adopción de las medidas preventivas recomendadas.



# *Aula en línea*.es

PROMOVIENDO LA **EDUCACIÓN** ON-LINE  
EN CENTROS HOSPITALARIOS

