

Me Quedo En Casa

5° EDICIÓN

ESPECIAL MES DEL CORAZÓN



AGOSTO, 2020

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Programa Saludablemente

Sitio web del Gobierno de Chile, difunde orientaciones y apoyos sobre salud mental y bienestar en general para población general así como grupos específicos como niños, niñas, adolescentes, personas mayores, personas contagiadas con COVID-19, entre otras.

<https://www.gob.cl/saludablemente/>



Atención Psicológica Online

Por una Universidad más sana

Atención psicológica para evaluación y tratamiento a funcionarios y funcionarias UdeC

Atención supervisada por Psicóloga Gisela Contreras Urrea

Psicóloga Académica Departamento de Psicología

Inscripciones vía e-mail

uappu@udec.cl

Incluir Nombre/Fono/RUT

✓ Contacto dentro de 24 horas.

Atenciones desde el martes 25 de agosto

Horarios de Atención

Martes a Viernes - 15:00 a 16:00 hrs y 17:00 a 18:00 hrs.

Departamento de Psicología
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Concepción

#CuidémonosEntreTodos



PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

Si sabes de alguna mujer que esté en cuarentena con su agresor

CONTÁCTANOS



Chat Web 1455
sernameg.gov.cl



Fono orientación en Violencia
1455



Fono Familia de Carabineros
149



PDI
134



Fiscalía
600 333 00 00

Juntos, detengamos la violencia contra la mujer

No descuides tu corazón

Agosto
MES DEL Corazón

Estilo de vida saludable



Lleva una dieta balanceada. Incluye frutas, verduras y legumbres.



El consumo de productos bajos en sodio protege tu corazón.



Cuida tu peso.



Mantente físicamente activo.



No fumes.



Evita el consumo de alcohol.



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

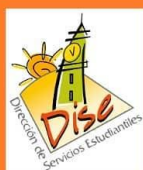
PROMOSALUD, DISE Y DIRPER UdeC realizan las siguientes recomendaciones para estar mejor durante el período actual.



Contribuyendo a Promover la Salud, Bienestar y Calidad de Vida de la Comunidad Universitaria

#SALUDMENTAL

¿Cómo podemos estar mejor durante el confinamiento?



Flexibilizarnos

Recordemos que estamos en una crisis, por lo tanto, no podemos pensar que vamos a rendir y que todo va a funcionar como en una situación normal. Debemos aprender a ser más condescendientes con nosotros mismos y con nuestra familia.

Conversar de nuestros sentimientos

con otras personas, no encerrarnos. Esto puede ser en persona o virtualmente.





Tener una rutina

En la que se respeten ciertos horarios como las horas de comida y de dormir.

Hacer actividad física

Genera endorfinas y ayuda a mejorar el ánimo.



Mantener contacto

con nuestras amistades y familia vía online (no aislarse).

Tener espacios compartidos

con quienes vivimos, como jugar juegos de salón o ver películas, pero también tratar de tener espacios personales.



Compartir labores del hogar

entre los distintos miembros de la familia, incluso los niños y niñas pequeñas pueden colaborar en cosas sencillas.

Desconectarse

No estar permanentemente viendo las redes sociales, y/o noticias (nos termina angustiando más).



Autora: Maruzella Valdivia Peralta
Dpto. de Psicología y PromoSalud

¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Fuente: Guía Práctica de Bienestar Emocional. Cuarentena en tiempos de Covid-19, MINSAL, Gobierno de Chile.

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyar:

- » Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19
 - **Llámelos o converse con ellos** al comenzar y finalizar el día.
 - **Genere una red de cuidado** para los que se encuentren viviendo solos.
 - Ayúdelos a utilizar las nuevas tecnologías para **mantenerse conectado**: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
- » Apoyar con soluciones prácticas:
 - **Ofrézcale apoyo para realizar las compras**, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
- » **Compartir información** sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente sobre las nuevas medidas oficiales:
 - Informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales.
 - Atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
- » **Recomendar medidas para mantenerse activos** dentro del hogar y reducir el aburrimiento.

En caso de que sepa de una persona mayor que requiere de apoyos urgentes para este periodo, en especial si se encuentra en situación de dependencia y sin cuidadores, informe inmediatamente al

Fono Mayor: 800 4000 35

(Horario de atención: 9:00 a 20:00 horas)

o a los canales de apoyo disponibles en su municipio

Recomendaciones para las salidas de las personas mayores de 75 años y su entorno de apoyo



Antes de su salida:



Recuerden llevar su carnet de identidad



Una persona de su entorno cercano puede acompañarla. No es necesario que saque permiso



No está permitido estar en lugares cerrados de afluencia de público



Se sugiere no utilizar asientos públicos



Lleve reloj o teléfono para poder controlar la hora

#CuidémonosEntreTodos

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19

La UAPPU y la DIRPER te invitan al “**Taller de apoyo psicológico para padres y madres**”, el cual se llevará a cabo en 4 sesiones. Para inscribirse, consulte con Asistentes Sociales de la Dirección de Personal.



Taller de Apoyo Psicológico para padres y madres

**VÍA TEAMS
LINK SERÁ ENVIADO
POR CORREO
ELECTRÓNICO A
QUIENES SE
INSCRIBAN**



Acompañándonos en el inicio de
la parentalidad y parentalidad
en tiempos de pandemia

Facilitadora: Ps. Marcela Maldonado D.
Psicóloga Clínica Infanto – juvenil
Magister en Psicología de la Salud
Docente Departamento de Psicología

Organiza: Unidad de Apoyo Psicosocial al Trabajador Universitario - UAPPU

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA

El Centro de Vida Saludable nos presenta consejos para obtener el máximo de nutrientes de los alimentos.

Aprovecha al máximo los nutrientes de tus alimentos



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

AL ALMACENAR

Frutas, verduras y hortalizas es mejor utilizarlas en el menor tiempo posible.

El **aceite** es preferible que se almacene en recipientes opacos, alejados de la luz y en un lugar fresco

Utiliza recipientes herméticos y oscuros para una conservación más prolongada, ya que la luz solar y el aire descomponen las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K) y oxidan las hidrosolubles (vitamina C y vitaminas del complejo B) respectivamente.

Conserva la leche dentro de recipientes opacos o dentro de tetrapack. Hacer lo mismo con el pan o galletas. De esta manera se mantiene íntegra la vitamina llamada riboflavina para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo

EN LA PRE ELABORACIÓN

Si es necesario **pelar o cortar los alimentos, se recomienda hacerlo justo antes de consumirlos o cocinarlos**, así se evita la oxidación y la consiguiente pérdida de nutrientes

Si se prefiere trocear los alimentos, **no partir en trozos muy pequeños**, ya que cuanto **menos tamaño tenga, mayores serán las pérdidas nutritivas**

En cuanto a las **frutas, se recomienda no pelarlas y consumirlas con piel** tras una adecuada limpieza y desinfección. Las cáscaras poseen, en muchas de las frutas y verduras, la mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra

Evitar el remojo de frutas y verduras principalmente, exponerlas la menor cantidad de tiempo en contacto con el agua

AL COCINAR

Emplear **técnicas de cocción en las que los alimentos no entren en contacto directo con el agua** (vapor, microondas, horno o salteado), de este modo se evitará que los nutrientes pasen al agua de cocción

Si se escoge por cocer los alimentos en agua, se aconseja aprovechar para otros platos como sopas, cremas o purés el agua sobrante de la cocción, de este modo los nutrientes contenidos en el agua enriquecerán los platos

En las preparaciones que se **necesita hervor, esperar que el agua hierva para sumergir el alimento**

En la mayoría de los alimentos se recomienda cocinarlos el tiempo justo, ya que a menor cocción menor pérdida de nutrientes (las vitaminas C, B1 o tiamina, B6 o piridoxina y el ácido fólico son las más sensibles a las altas temperaturas)

¿Cómo prevenir la Diabetes?, ¿cómo combatir la Hipertensión Arterial?
¿Qué debo saber para disminuir el consumo de sal? A continuación información para responder esas preguntas:



COMBATE LA DIABETES

CONOCE

Factores de riesgo

Consulte a su médico al menos una vez al año

Historia Familiar
Vida sedentaria
Mala alimentación
Sobrepeso

IDENTIFICA

Los síntomas oportunos

Si presenta algunos de estos síntomas consulte con un especialista

Pérdida de peso
Falta de energía
Sed excesiva
Micción frecuente

FOMENTA

Factores protectores

Realice actividad física
(nadar, bailar, caminar, usar la bicicleta)

Modifique su alimentación
(evite golosinas, grasas, refrescos, dulces)

Reduzca el consumo
de alcohol y cigarrillos

Al combinar los factores protectores se reduce el riesgo de presentar diabetes entre un 34% y 43%





COMBATE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CONOCE

Factores de riesgo

Chequee su presión periódicamente

Genética Familiar
Mala alimentación
Estrés y Fumar
Excesivo consumo de sal
Sedentarismo y sobrepeso

IDENTIFICA

Los síntomas oportunos

Si presenta algunos de estos síntomas consulte con un especialista

Dolor de cabeza
Náuseas o vómito
Sangrado nasal
Zumbido en los oídos
Visión borrosa

FOMENTA

Factores protectores

Realice actividad 30 minutos al día
Aumente el consume de fruta y verduras
Evite alimentos fritos y bebidas azucaradas
Disminuya el consumo de sal
Consuma 3 veces a la semana legumbres
Aumente el consumo de pescado y nueces
Evite el tabaquismo
Mantenga un peso adecuado
Maneje el estrés y relájase

Presión arterial normal 120/80 mmhg.
Se considera hipertensión cuando la presión arterial habitualmente se encuentra entre 140/90 mmhg





PASOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

1. Condimentar con hierbas, especias, cítricos, ajo, para agregar sabor a las comidas.
2. Enjuagar y colar los alimentos enlatados.
3. Comer más frutas y verduras frescas.
4. Revisar el etiquetado de los alimentos antes de comprar, preferir los que tienen menos sodio.
5. Retirar el salero y los aderezos salados de la mesa.
6. Disminuir de la alimentación los embutidos y snack salados.
7. Reducir gradualmente el consumo de sal en las preparaciones.
8. Recordar que los productos envasados también contienen sodio.

La sal aumenta la presión y aumenta el riesgo de ACV (Accidente cerebrovascular) infarto y enfermedad cardiovascular. Se debe consumir 5 grs de sal diarios, los cuales equivalen a 2000 mg de sodio



Frecuencia Cardíaca durante el ejercicio



Es importante conocer la intensidad con la que se está trabajando cuando se realiza un plan de ejercicio.

Esta es la manera que tenemos para saber si estamos cumpliendo con los objetivos de salud y condición física de cada plan



Debemos saber cuánto nos estamos esforzando, ya que siempre debemos mantener el ejercicio en niveles seguros y eficaces.

Una de las maneras más certeras para saber si estamos cumpliendo nuestros objetivos, es a través de la **Frecuencia Cardíaca**



La frecuencia cardíaca es **la cantidad de latidos que realiza el corazón durante 60 segundos**

Recuerda siempre realizarte un **chequeo médico y asesorarte** con profesionales expertos en el tema

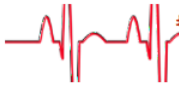
La manera más rápida de medirla es colocando nuestros dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca y presionar ligeramente.

Nos podemos ayudar de un reloj para contar las pulsaciones en los 60 segundos

+ Info en:

vidasaludable.udec.cl





MES DEL CORAZÓN

COCINEMOS JUNTOS EN CUARENTENA

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE PESCADO 2 VECES A LA SEMANA, POR SER UNA IMPORTANTE FUENTE DE PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS, COMO EL OMEGA 3. ESTOS ÚLTIMOS SON ESENCIALES DEBIDO A SU EFECTO BENEFICIOSO EN INNUMERABLES AFECCIONES Y ENFERMEDADES DE SALUD, COMO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CÁNCER, ENTRE OTRAS.

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO

INGREDIENTES:

Zapallo italiano	6 unidades
Cebolla cortada en cubos	1 unidad
Huevos	3 unidades
Ajo picado fino	1 diente
Pan rallado	½ taza
Queso rallado	½ taza
Aceite de oliva	1 cucharadita
Sal, comino y pimienta	A gusto

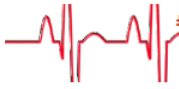
- Cocer los zapallos italianos en trozos en agua hirviendo y sal por 20 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar.
- Sofreír la cebolla junto con el ajo en 1 cucharadita de aceite de oliva, aliñar a gusto con sal, comino y pimienta. Dejar a fuego por 10 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
- Con las manos triturar el zapallo italiano cocido y frío, procurando que queden pedazos más grandes que otros. Luego, mezclar con el sofrito, el pan rallado y los huevos. Revolver hasta que se una todo.
- Vaciar la mezcla en una budinera apta para el horno previamente aceitada o enmantecada. Esparcir el queso rallado sobre la superficie de la mezcla y hornear 15 minutos o hasta que el queso esté dorado.
- Servir inmediatamente .



4 PORCIONES

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

ENERGÍA	211 KCAL
PROTEÍNAS	14,4 g
CARBOHIDRATOS	15,7 g
LÍPIDOS	9,4 g
FIBRA	3,9 g



MES DEL CORAZÓN

COCINEMOS JUNTOS EN CUARENTENA

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE PESCADO 2 VECES A LA SEMANA, POR SER UNA IMPORTANTE FUENTE DE PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS, COMO EL OMEGA 3. ESTOS ÚLTIMOS SON ESENCIALES DEBIDO A SU EFECTO BENEFICIOSO EN INNUMERABLES AFECCIONES Y ENFERMEDADES DE SALUD, COMO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CÁNCER, ENTRE OTRAS.

WRAP DE ATÚN Y VERDURAS

INGREDIENTES:

Tortillas de trigo integral (grande)	4 unidades
Atún al agua	1 tarro
Palta mediana	1 unidad
Champiñones picados en láminas	½ bandeja
Lechuga picada fina	1 taza
Pimiento morrón rojo	½ unidad
Aceite de oliva	1 cda
Yogurt natural (sin endulzar)	1 unidad
Limón	1 unidad
Ciboulette o perejil picados finos	2 cdtas
Sal	A gusto

- Escurrir el agua del tarro de atún y reservar.
- Moler la palta y reservar.
- En un sartén, saltear los champiñones, con aceite de oliva y una pizca de sal, por 5-6 minutos. Reservar.
- Lavar el pimiento morrón, y picar en tiritas. Reservar.
- Para el aderezo: en un bol pequeño verter el yogurt natural, agregar el jugo de un limón, el ciboulette (o perejil), sal a gusto y mezclar bien.
- Rellenar las tortillas con los ingredientes en el orden de su preferencia. Aliñe con el aderezo de yogurt natural a gusto.
- Luego enrollar cada tortilla y listo para disfrutar.



4 PORCIONES

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

ENERGÍA	261 KCAL
PROTEÍNAS	14,8 G
CARBOHIDRATOS	24,2 G
LÍPIDOS	12,75 G
FIBRA	6,9 G

CULTURA

Liga de la Ciencia UdeC

Grupo de difusión de Ciencia y Tecnología multidisciplinario, conformado por estudiantes de pregrado, postgrado y egresados de la Universidad de Concepción. Tienen como objetivo promover y acercar temáticas de ciencia y tecnología a la comunidad.

Te invitamos a visitarlos en:

<https://www.facebook.com/LigaDeLaCienciaUdeC/>



Elige Cultura

Elige Cultura presenta la cartelera de eventos culturales, además de **material multimedia que permite acceder a diversas instituciones y espacios culturales del mundo**. Así, tiene **acceso a recorridos virtuales de museos, colecciones de arte en línea, galerías de fotos, documentales, entre otros**:
<https://eligecultura.gob.cl/>



The screenshot shows the homepage of the 'elige_cultura' website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'elige_cultura' on the left and links for 'Explora', 'Cartelera digital', 'Iniciar sesión', and social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. Below the navigation bar is a blue banner with the text 'Sitios de interés' followed by 'Memoria Chilena', 'Biblioteca Pública Digital', 'Chile para niños', 'Jóvenes programadores', and 'Ondamedia'. The main content area features a large image of dancers in white costumes. Overlaid on this image is the heading 'Bienvenidos a Elige Cultura' and a paragraph: 'Descubre actividades culturales online, recorridos virtuales por museos del mundo, colecciones de arte en línea, documentales, aplicaciones móviles, y más. Explora la cultura, las artes y el patrimonio de manera digital.' At the bottom, there is a horizontal menu with six circular icons representing different cultural activities: Teatro (Theater), Artes visuales (Visual Arts), Música (Music), Artesanía (Crafts), Audiovisual (Audiovisual), and Recorrido virtual (Virtual Tour).

INTIMIND

Aplicación que ofrece un atractivo método de meditación mindfulness en español.

El Departamento de Psicología de la UdeC consiguió permisos de utilización y difusión de los vídeos del canal de youtube de Intimind.

Link de ingreso:

<https://view.genial.ly/5efd0882ed6b750d6b5e77d3/vertical-infographic-mindfulness>

(intimind)
Universidad de Concepción
Departamento de Psicología

Salud Mental y Mindfulness para la Comunidad UdeC

PASOS PARA ACCEDER A LA APP IntiMind

APP IntiMind
1 MES GRATIS de la APP IntiMind de meditación Mindfulness

- 1**
Descarga en el celular la app intimind aqui:

- 2**
Crea tu usuario, y accederás a la APP con las meditaciones gratuitas equivalentes a un módulo (Video tutorial, **AQUI**)

- 3**
Ingresa desde el móvil o pc aquí:

- 4**
COMPLETA LOS CAMPOS:
Usuario: tu correo
Código promocional:
MEQUEDOENCASACHILE2
valido hasta el 31 de agosto



No descuides tu corazón

Agosto
MES DEL
Corazón

Si tienes alguna enfermedad como hipertensión arterial, diabetes, antecedente de infarto cardiaco y/o ataque cerebral, **ponte en contacto con tu Centro de Salud para agendar tu control.**



Tu equipo de salud coordinará tu control de manera presencial o a distancia (ej.: vía telefónica, videollamada).

Es importante realizar tu control por alguna de las vías ofrecidas.

Estamos trabajando Paso a Paso para tu próximo control de salud. Infórmate en detalle con tu centro.



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

No descuides tu corazón

Agosto
MES DEL
Corazón

Principales síntomas de un infarto al corazón

Si presentas uno o más de los siguientes síntomas, acude al servicio de urgencias más cercano:



Dolor o sensación de peso **en el pecho.**



Dolor en el pecho que se extiende a **uno o ambos brazos.**



Dolor en el pecho que se extiende al **cuello o mandíbula.**

Recuerda que el infarto al corazón está cubierto por GES. Serás atendido de forma expedita.



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

Concurso: "Yo cuido mi corazón"

La UdeC Campus Los Ángeles y la librería Qué Leo L.A. invitan a niños y niñas de 3 a 12 años de edad que vivan en la Ciudad de Los Ángeles a participar de este entretenido concurso enmarcado en Agosto, Mes del Corazón. Revisa las bases

en: [http://losangeles.udec.cl/adjuntos/Bases Concurso Yo cuido mi coraz%C3%B3n.pdf?fbclid=IwAR2sD4UsruXAbo0MundhoGbg6nfv8hNOGiY5cSHeScX6aVtLgXdKhLKYifl](http://losangeles.udec.cl/adjuntos/Bases%20Concurso%20Yo%20cuido%20mi%20corazon.pdf)



CONCURSO

YO CUIDO MI

MES DEL
CORAZÓN



SI ERES NIÑA O NIÑO Y TIENES ENTRE 3 Y 12 AÑOS DE EDAD, LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN CAMPUS LOS ÁNGELES Y LA LIBRERÍA QUÉ LEO TE INVITA A PARTICIPAR EN ESTE ENTRETENIDO CONCURSO.

SÓLO DEBES ENVIARNOS UN DIBUJO SOBRE ALGUNA ACTIVIDAD QUE REALIZAS EN CASA PARA CUIDAR TU CORAZÓN (CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y/O FÍSICO) AL WHATSAPP +56989352115



CONVOCATORIA: 17 AL 23 DE AGOSTO

PUBLICACIÓN

GANADORES: 26 DE AGOSTO

CATEGORÍAS:

3-5 AÑOS

6-8 AÑOS

9-12 AÑOS

1 PREMIO POR CATEGORÍA

Infórmate sobre las bases del concurso



AUSPICIA:



ORGANIZA:

Unidad de Desarrollo Social
Dirección de Personal

COLABORAN:

UNIDAD DE
EXTENSIÓN



¡Hora de jugar!

14 FAMILIARES

- ▶ **Ana** se casó con **Víctor** y tuvieron 2 hijos: **Vicente** y **José**.
- ▶ **Vicente** se casó con **Silvia** y tuvieron 3 hijos: **María**, **Paula** y **Andrés**.
- ▶ **José** se casó con **Ana María** y tuvieron 3 hijas: **Claudia**, **Francisca** y **Carolina**.
- ▶ **Claudia** se casó con **Claudio** y son padres de **Lidia**.



¿Quién es suegra de quién?

¿Cuáles son las nueras?

¿Hay yernos?

¿Quiénes son primos?

¿Quiénes son sobrinos de quién?

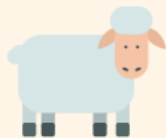
¿Cómo se llama el
nieto de Ana?

¿Cómo se llama el
cuñado de Silvia?

CADA OVEJA CON SU PAREJA

Al lado de cada animal escriba la **palabra ocupada para denominar al macho y a la hembra**

Macho



Hembra

Macho



Hembra

Macho



Hembra

Macho



Hembra

Macho



Hembra

Macho



Hembra

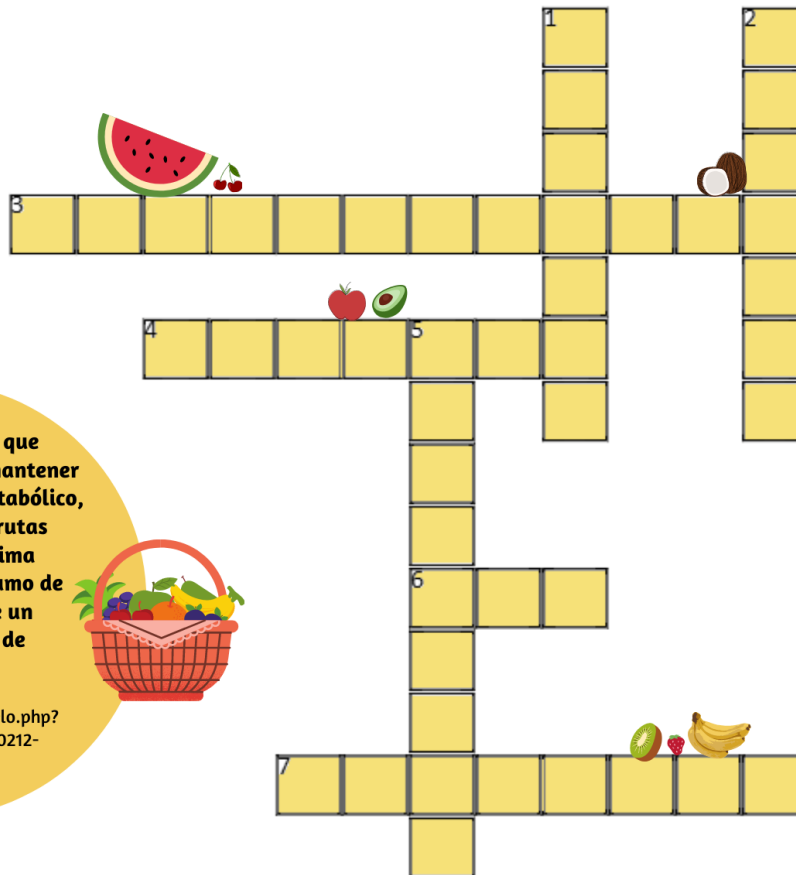
Para continuar jugando, te invitamos a completar 2 crucigramas con temáticas prevención de la Diabetes y de la Hipertensión Arterial, información expuesta anteriormente.



DIRPER
Dirección de Personal

Crucigrama Didáctico

Combate la Diabetes



Entre los alimentos que podrían ayudar a mantener un buen control metabólico, está la ingesta de frutas especialmente de clima templado y el consumo de pescado, además de un consumo moderado de alcohol.

Fuente:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000400010

Horizontales

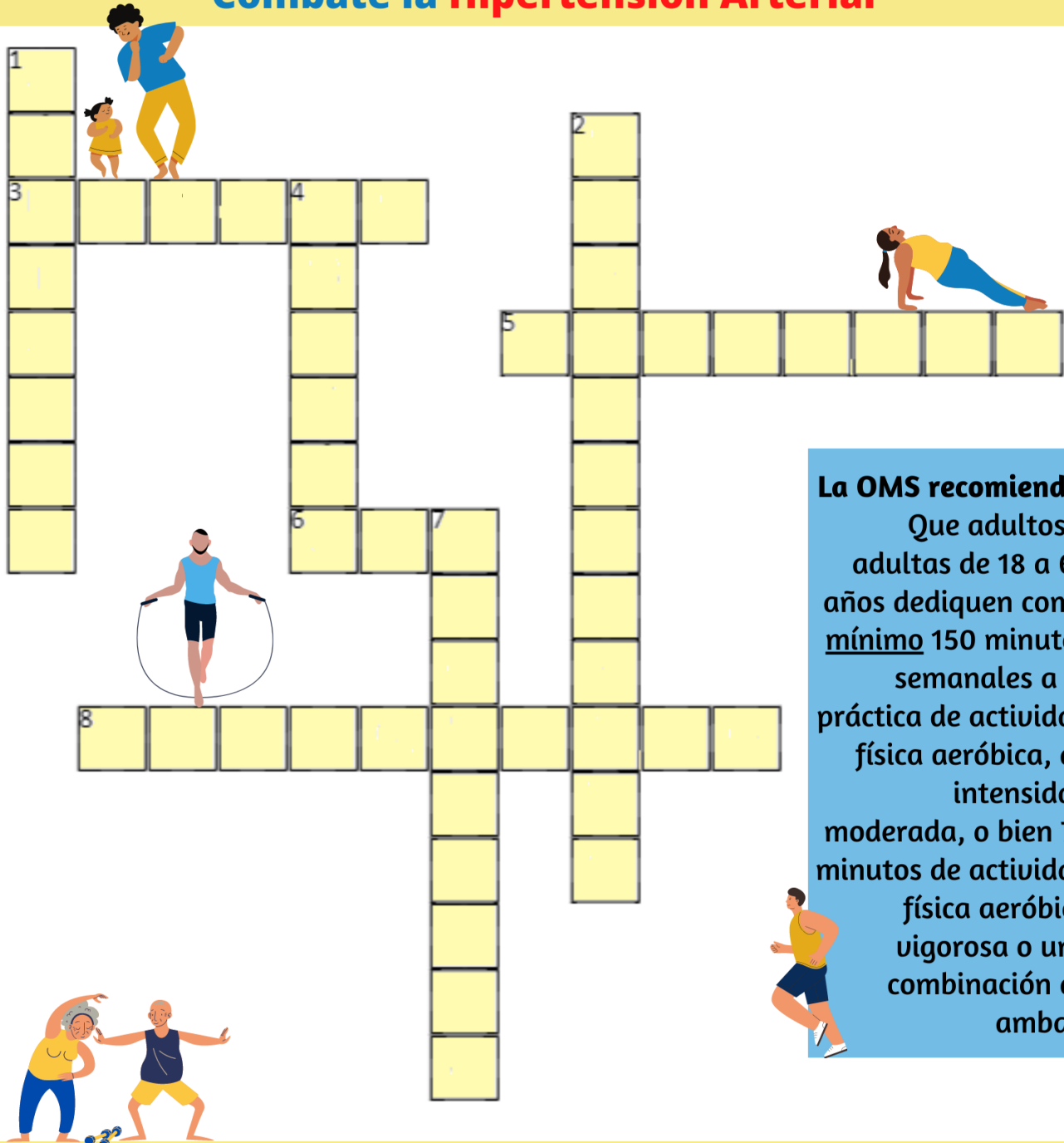
- 3 Estilo de vida con escasa o insuficiente actividad física. Es un factor de riesgo
- 4 La falta de ésta constituye un síntoma de una posible diabetes,
- 6 Si se presenta excesivamente, constituye un síntoma de una posible diabetes.
- 7 Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo

Verticales

- 1 Es considerado una actividad física si se realiza de manera regular.
- 2 Se recomienda reducir su consumo para combatir la diabetes
- 5 Se recomienda evitar este tipo de alimento. En general, no es nutritivo y tiene alto contenido de azúcares.

Crucigrama Didáctico

Combate la Hipertensión Arterial



La OMS recomienda

Que adultos y adultas de 18 a 64 años dediquen como **mínimo** 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa o una combinación de ambas.

Verticales

1. Si se presentan debe consultar a un especialista.
2. Falta de actividad física regular.
4. Se sugiere manejar o controlar esta reacción y relajarse.
7. Se aconseja consumir este alimento 3 veces por semana.

Horizontales

3. Se recomienda aumentar el consumo de estos frutos secos.
5. Caracteres hereditarios que se transmiten de generación en generación.
6. Se recomienda disminuir el consumo de ésta, da mayor sabor a las comidas.
8. Factor de riesgo que refiere adicción al tabaco.

Soluciones

➤ 14 familiares:

Suegra: Ana de Silvia y Ana María, Ana María de Claudio Nueras: Silvia y Ana María
Yernos: Claudio es yerno de José Primos: María, Paula, Andrés, Claudia, Francisca y Carolina Nieto de Ana: Andrés Cuñado de Silvia: José

➤ Cada oveja con su pareja:

Macho = Carnero Hembra = Oveja

Macho = Toro Hembra = Vaca

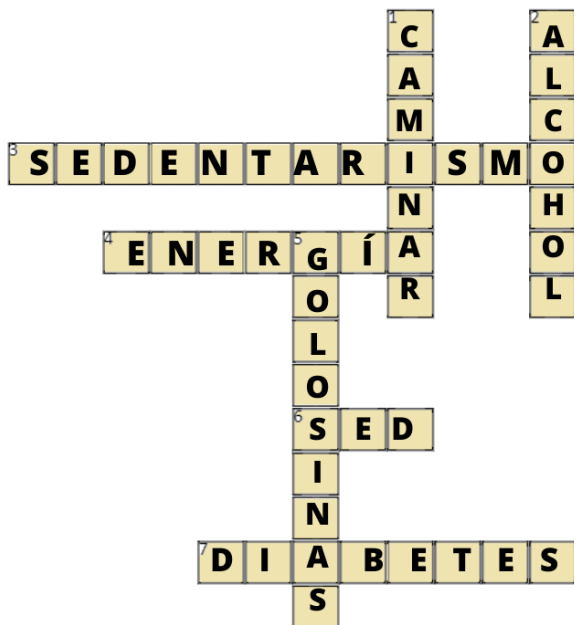
Macho = Gallo Hembra = Gallina

Macho = Cabrón, cabro, chivato, macho cabrío o irasco Hembra= Cabra

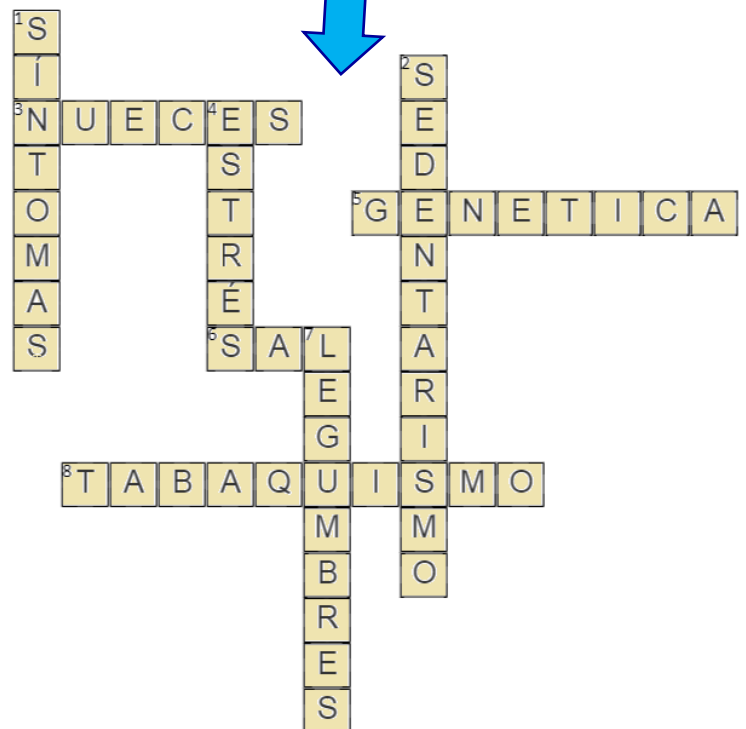
Macho = Caballo Hembra = Yegua

Macho = Rana/Sapo macho Hembra = Rana/Sapo hembra

Crucigrama Diabetes



Crucigrama Hipertensión Arterial



MÁS IDEAS



Sólo debes hacer click sobre el enlace de tu interés

Videos de pausas activas por la Asociación Chilena de Seguridad:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_kB8K0WZO_hs4oedHBPOluWo89nd_24w

El Centro de Vida Saludable UdeC es un centro multidisciplinario que busca promover los estilos de vida saludable en la sociedad, en su sitio web podrás encontrar recomendaciones para afrontar la cuarentena y mucho más:

<http://vidasaludable.udec.cl/>

Canal de YouTube de Caja de Compensación Los Andes: talleres y cápsulas informativas: <https://www.youtube.com/user/canalandes>

Campaña del Hospital Clínico de la Universidad de Chile "En cuarentena, yo me muevo en casa", con vídeos para que adultos mayores realicen ejercicios cada día de la semana. Lo puedes encontrar haciendo clic en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=lfj9d306P_E&list=PL1nZi4rWMvV8zGri911aX4civVtHRXJv9

Entrenamiento multicomponente en casa para adultos mayores junto al Centro de Vida Saludable UdeC, haciendo clic sobre el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mucy6JnBVVA>

Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la UdeC, UAPPU, consultas y material informativo de la UAPPU en www.uappu.udec.cl, charlas de la UAPPU en el canal de YouTube:

www.youtube.com/channel/UC-JgYeltUblEzPwbSNP6AJw/videos

Día del niño y la niña en casa. Niños, niñas y toda la familia podrá divertirse cantando, recorriendo virtualmente el MIM, bailando, viendo shows, películas y muchas otras actividades:

https://www.gob.cl/celebraencasa/?fbclid=IwAR2wY4QyAkzZye9qs8ZxM281_sVz21LZuonhdBtLD3JHpFNhXLEbX6KC91U



Universidad
de Concepción

DIRPER | Dirección de Personal

**MES DEL
CORAZÓN**

Las y los invitamos a visitar la página y seguir las redes sociales de la Dirección de Personal de la Universidad de Concepción:

<http://dirper.udec.cl/>

https://www.instagram.com/dirper_udec/

<https://www.facebook.com/UdeCDirper/>