

>PROMOPREVE <

Newsletter de Promoción de la Salud y
Prevención de la Enfermedad



Suscripción (alta/baja) en:
edusalud@carm.es



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud

Recomendaciones para disfrutar del verano con Salud



[Consúltalas aquí](#)

EN ESTE NÚMERO:

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Alimentación durante la lactancia.

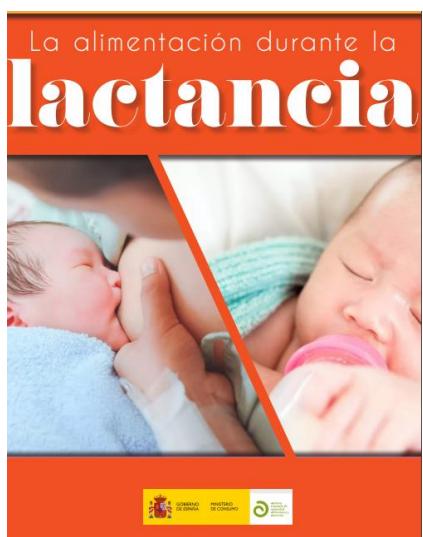
Decálogo preventivo para evitar los efectos del calor y la radiación en trabajos al aire libre.

2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Mayor supervivencia del cáncer de mama.

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Alimentación durante la lactancia



"La lactancia materna siempre será la mejor opción alimentaria para el bebé. Pero cuando ésta no es posible, las fórmulas son la alternativa segura y adecuada".

[Más información](#)

Decálogo preventivo para evitar los efectos del calor y la radiación en trabajos al aire libre

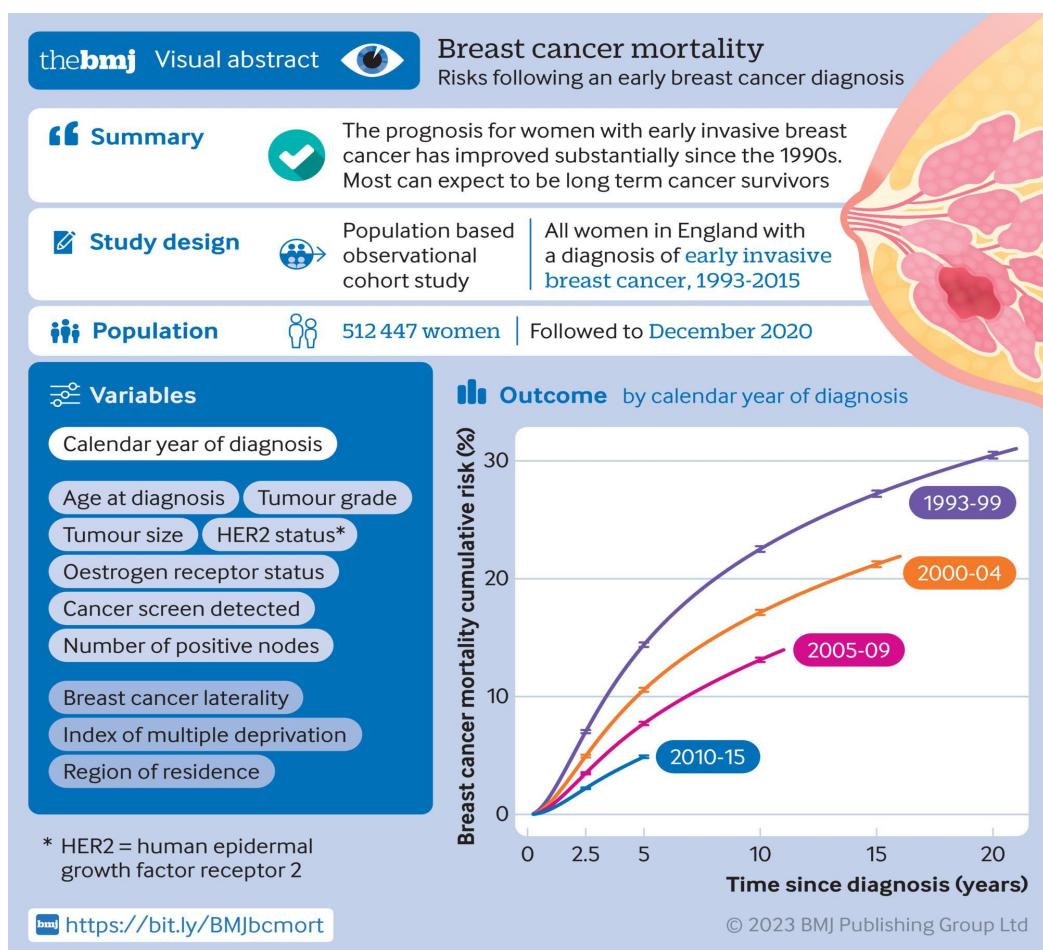
01 Aclimatarse al calor de forma paulatina.	02 Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.	03 Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.	04 Adaptar el ritmo de trabajo.	05 Hidratarse constantemente.
06 Vestir ropa holgada y transpirable.	07 Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.	08 Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.	09 Evitar el trabajo en solitario.	10 Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

[Más información](#)

2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Mayor supervivencia del cáncer de mama

Un estudio realizado en la Universidad de Oxford, sobre 512.447 mujeres de Inglaterra con diagnóstico por cáncer de mama invasivo temprano, pone de manifiesto que aquellas diagnosticadas entre 1993 y 1999 tenían un 14,4 % de riesgo de morir en 5 años. Esto se redujo al 4,9 % para las mujeres diagnosticadas en 2010-15.



[Más información](#)