



Mensajes saludables por un objetivo común 2020

Un mensaje saludable por un objetivo común

Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

reus Red Española de Universidades Saludables

crue Universidades Españolas Sostenibilidad

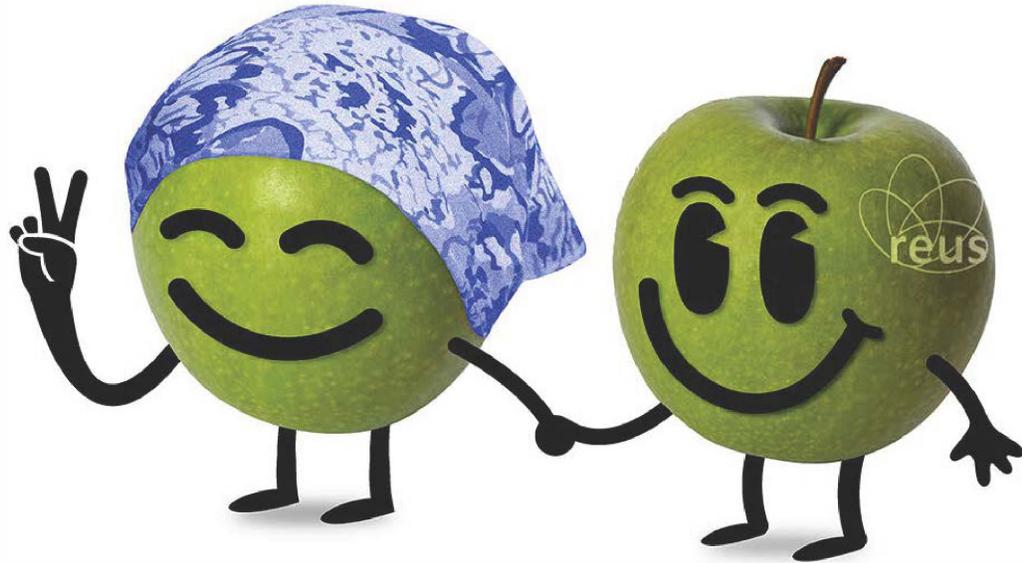
UNIVERSIDAD DE GRANADA

#1MensajeSaludable

En época de exámenes...
...Hábitos saludables

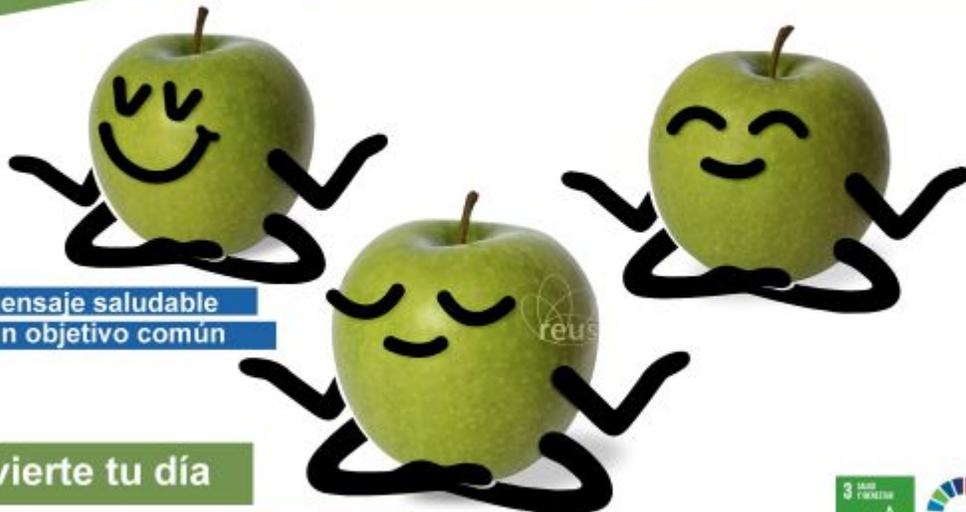
Mensaje: Universidad de León | Realización: Universidad Párraga/Fabra | Diseño: Universidad de los Bosques/Balazs. <https://comunicacion.ub.edu>

Enero_2020: En época de exámenes ...Hábitos saludables



#1MensajeSaludable

#1MensajeSaludable



Un mensaje saludable por un objetivo común

Invierte tu día

en bienestar emocional

<http://vlics.ugr.es/>





#1 Mensaje Saludable

Un mensaje saludable por un objetivo común



Comenzando un estilo de vida que dure para siempre

Mensaje: Universidad de Castilla la-Mancha Ilustración: Universitat Pompeu Fabra Diseño: Universitat de les Illes Balears

Un mensaje saludable por un objetivo común

¡Fuera malos humos!

Más información en:
www.unisaludables.es
 @unisaludables
 @unisaludables_

reus Red Española de Universidades Saludables

crue Universidades Españolas Sostenibilidad

UNIVERSIDAD DE GRANADA

3 SALUD Y BIENESTAR

#1MensajeSaludable

Fuente: Universidade da Coruña

Mensaje Mayo: Universidade da Coruña Imagen: Universitat Pompeu Fabra Diseño: Universitat de les Illes Balears, https://comunicacio.uib.cat

Mayo_2020: ¡Fuera malos humos!

Un mensaje saludable por un objetivo común

Tomando el sol no te dejes la piel

Más información en:
www.unisaludables.es
 @unisaludables
 @unisaludables_

reus Red Española de Universidades Saludables

crue Universidades Españolas Sostenibilidad

UNIVERSIDAD DE GRANADA

3 SALUD Y BIENESTAR

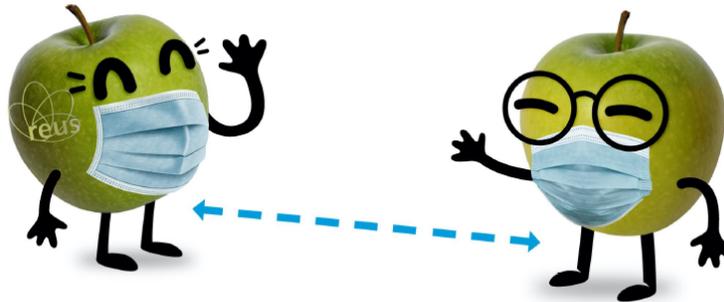
#1MensajeSaludable

Universidad de Sevilla

Mensaje Junio: Universidad de Sevilla Imagen: Universitat Pompeu Fabra Diseño: Universitat de les Illes Balears, https://comunicacio.uib.cat

Junio_2020: Tomando el sol no te dejes la piel

**Un mensaje saludable
por un objetivo común**



Más información en:
www.unisaludables.es

@unisaludables
@unisaludables_



**Comparte / Escucha
Habla / Ríete**

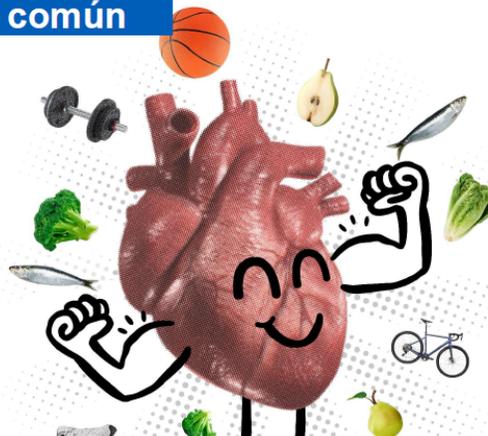
#1MensajeSaludable

Universidad de Málaga

Imagen: Universitat Pompeu Fabra Disseny: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>

Julio_2020: Comparte, Escucha, Habla, Ríete

**Un mensaje saludable
por un objetivo común**



Más información en:
www.unisaludables.es

@unisaludables
@unisaludables_



Red Española de Universidades Promotoras de Salud

REUPS



Por una Universidad 0,0

- "A MÍ Y A MI ME AFECTA"**

Si se aguanta mucho bebiendo puede ser que nuestro organismo se haya acostumbrado. La realidad es que si se ha desarrollado una tolerancia al alcohol aumenta la probabilidad de convertirse en dependiente
- "YO SÓLO BEBO EL FIN DE SEMANA"**

Consumir alcohol "en atracón" produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando sugieren que este patrón de consumo podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes y jóvenes.
- "¡MÉATE, BEBÉ!"**

El consumo de alcohol, dependiendo de las personas, provoca verborrea, descoordinación, falta de autocontrol, dificultad para expresarse por falta de fluidez verbal, agresividad, etc. Este mito sobre el consumo de alcohol dista bastante de la realidad porque, según el caso, puede suponer enemistades, ridículos, lesiones y/o denuncias. No hay que olvidar que, la toxicidad del alcohol, lleva a la persona a dejar de ser ella misma.
- "YO HAGO SIN CONSUMO RESPONSABLE"**

Los términos referidos al alcohol como "consumo moderado", "prudente", "social" o "responsable" son equívocos y confusos y provienen más del marketing que de la salud pública. No existe un nivel de consumo seguro
- "SÉGO PARA AHORRAR LAS PENAS"**

Las penas estarán ahí bebas o no bebas hasta que les plantes cara. La realidad es que lo único que "ahorras", será el dinero de tu cartera
- "EL ALCOHOL ME PROTEGE DEL COVID-19"**

Beber alcohol no solo NO destruye los virus, sino que puede agravar los problemas de salud.

<http://viics.ugr.es/>

Noviembre_2020: Por una Universidad 0,0

Un mensaje saludable por un objetivo común

/ UGR / saludable

DIC 2020 | SALUD AFECTIVO SEXUAL



HAZLO **BIEN**

HAZLO **SEGURO**

Diciembre_2020: La distancia de seguridad adecuada: cuida tu salud sexual