



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Mensajes saludables por un objetivo común 2020

**Un mensaje saludable
por un objetivo común**

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

#1MensajeSaludable

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

reus Red Española de Universidades Saludables

crue Universidades Españolas Sostenibilidad

UNIVERSIDAD DE GRANADA

3 años sostenibilidad

Mensaje: Universidad de León | Ilustración: Universidad Pompeu Fabra | Diseño: Universidad de los Rios (Baleares) - https://comunicacion.ub.es

Enero_2020: En época de exámenes ...Hábitos saludables



Red Española
de Universidades
Saludables



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



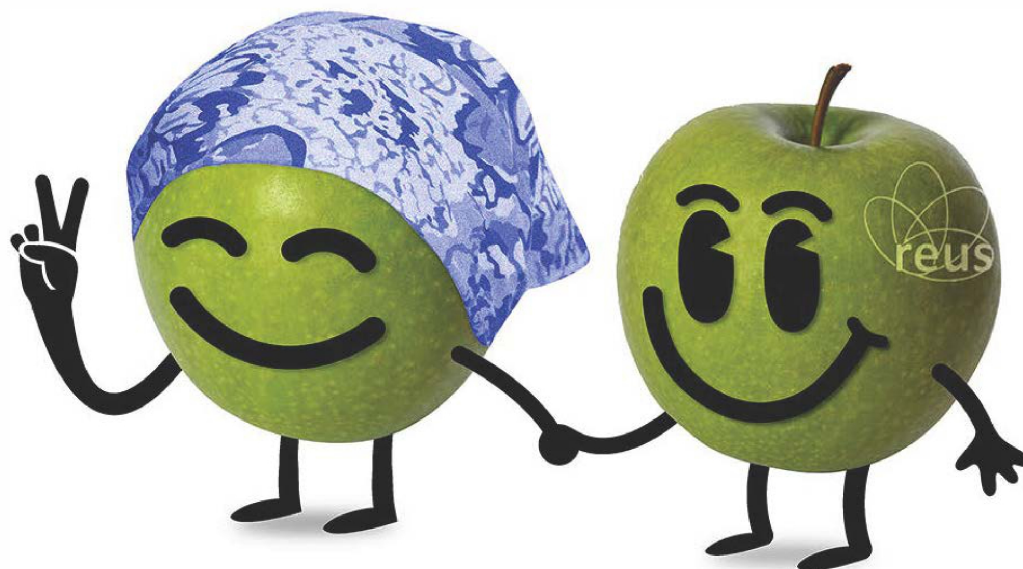
Más información en:

www.unisaludables.es

@unisaludables



@unisaludables_



#1MensajeSaludable

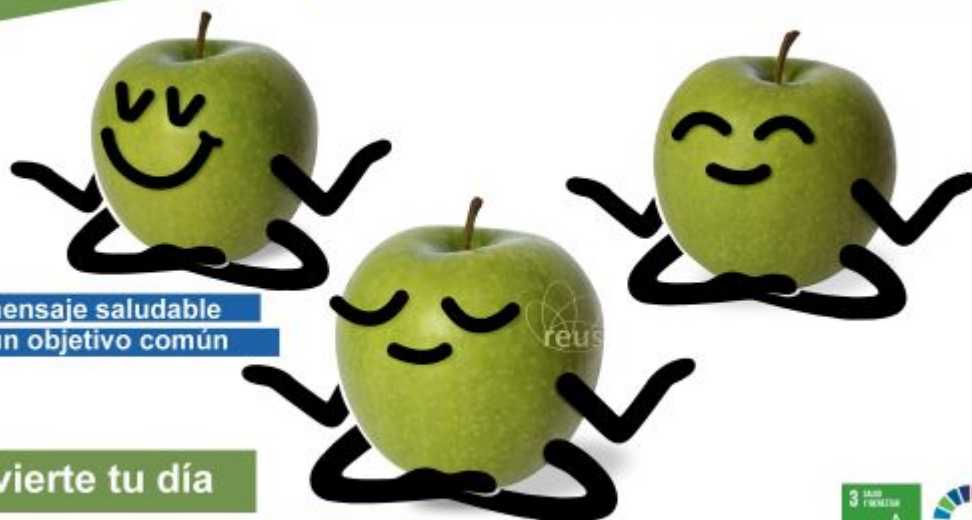


Red Española
de Universidades
Saludables



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

#1MensajeSaludable



Un mensaje saludable
por un objetivo común

Invierte tu día

en bienestar emocional

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





Red Española
de Universidades
Saludables



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

#1MensajeSaludable

Un mensaje saludable
por un objetivo común

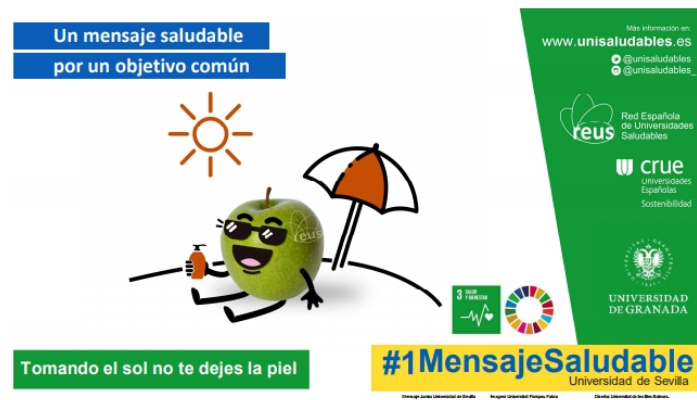


Comenzando un estilo de
vida que dure
para siempre

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

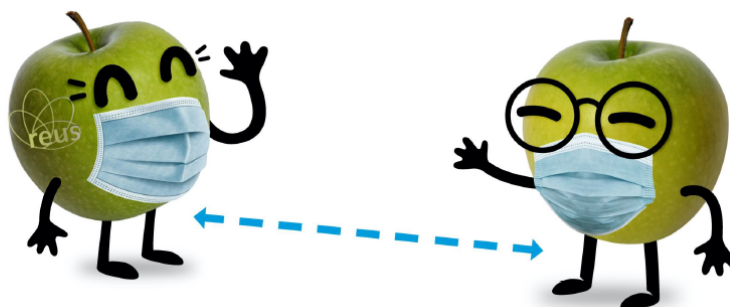


Mayo_2020: ¡Fuera malos humos!



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_



Red Española
de Universidades
Saludables



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Comparte / Escucha Habla / Ríete

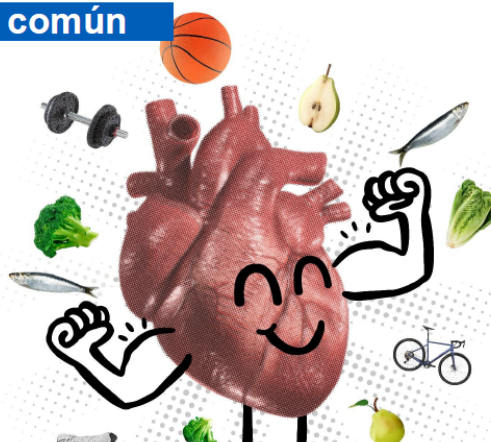
#1MensajeSaludable

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



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Por una Universidad 0,0

"A MÍ YA NO
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
BIBO 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.

"¡MÉIMATE,
BEBE!"

El consumo de alcohol, dependiendo de las personas, provoca verbosidad, 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 UN
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.

"BIBO PARA
ANIMAR LAS
PENAS"

Las penas estarán ahí bebas o no bebas hasta que les plantes cara. La realidad es que lo único que "ahogarse", será el dinero de tu cartera.

"EL ALCOHOL
ME PROTEGE
DEL
CONSUMO RESPONSABLE"

Beber alcohol no solo NO destruye los vínculos que nos unen, sino que también puede generar problemas de salud.

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



HAZLO **BIEN**

HAZLO **SEGURO**