

# CATÁLOGO DE MATERIALES DE PROMOCIÓN DE SALUD



Gobierno  
de Navarra



# Presentación

*Estimadas compañeras y compañeros:*

*La Sección de promoción de salud del Instituto de salud pública de Navarra viene elaborando, con colaboraciones diversas, materiales de información, educación y promoción de salud desde el año 93.*

*Estos materiales se incluyen en su Centro de Documentación, así como otros que provienen de otras Instituciones y Entidades sociales, como el Instituto de la mujer, Plan nacional del SIDA y Ministerio de Sanidad y consumo.*

*Desde el Centro de documentación los Materiales se distribuyen a los diversos agentes de salud de la sociedad navarra: Servicios sanitarios, especialmente Centros de salud, Servicios sociales municipales, de juventud, mujeres o ancianos, Centros educativos, grupos y Entidades sociales.*

*A todos ellos se dirige este Catálogo de Materiales de Promoción de salud, que pretende ampliar la difusión del Centro de documentación y facilitar y mejorar el conocimiento, petición, distribución y utilización de los mismos.*

*El Catálogo contiene un índice de los 83 Materiales incluidos y una descripción de cada uno de ellos: contenido y utilización y datos sobre la edición.*

*Los Materiales se presentan ordenados por Áreas de intervención en promoción de salud: Estilos de vida, Problemas de salud y Transiciones vitales. Dentro de ellas, se diferencian los dirigidos a profesionales y a población.*

*Se incluyen materiales variados: folletos, trípticos y dípticos, recursos didácticos como posters y láminas... para población, y Guías extensas, protocolos educativos, experiencias y modelos de buena práctica... para profesionales.*

*Estamos encantados de ofrecer este Catálogo a los diferentes Agentes de salud, esperando que sea de utilidad para la promoción de la salud de la sociedad navarra, tarea común y compartida entre todas y todos.*

*Así mismo aprovechamos la ocasión para reiteraros nuestro reconocimiento, ofreceremos otros apoyos para vuestro trabajo en este campo (asesoramiento, formación...) y quedar a vuestra disposición para cualquier sugerencia.*

*Un saludo*



Pablo Aldaz Herce  
Director del Instituto de Salud Pública

# Índice

## PROFESIONALES

· Carpeta Estilos de vida.....	pág. 6
· Protocolos para Profesionales. Educación y Comunicación en consulta individual.....	pág. 7
· Promoción de Salud. Acciones Colectivas y Comunitarias.....	pág. 7
· Educar en Salud. Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria.....	pág. 8
· Estilos de Vida. Guía educativa breve.....	pág. 8
· Como ayudar a su paciente a dejar de fumar Guía para el profesional de la Salud.....	pág. 9
· Ayudar a dejar de fumar. Protocolos de actuación para profesionales de Salud.....	pág. 9
· Plan Foral de Acción sobre el Tabaco 2001-1005.....	pág. 10
· Ley Foral de Acción sobre el Tabaco.....	pág. 10

## POBLACIÓN

· La alimentación – Elikadura (Folleto).....	pág. 11
· La alimentación – Elikadura (Tríptico).....	pág. 11
· Los alimentos - Janariak.....	pág. 12
· Papilla de cereales.....	pág. 13
· Puré de verduras.....	pág. 13
· Preparación del biberón.....	pág. 13
· Papilla de frutas.....	pág. 13
· El ejercicio físico - Ariketa fisikoa (Folleto).....	pág. 14
· El ejercicio físico - Ariketa fisikoa (Tríptico).....	pág. 14
· El estrés – Estresa (Folleto).....	pág. 15
· El estrés – Estresa (Tríptico).....	pág. 15
· Dejar de fumar. Puede conseguirlo - Tabakoa utzi. Lortuko duzuj.....	pág. 16
· Tu decisión me afecta - Zure erabakiak badu eragina niregan.....	pág. 16
· Da un nuevo aire a tu vida.....	pág. 17
· Espacio sin humo.....	pág. 17
· Previene te conviene. Relaciones sexuales sin riesgo.....	pág. 18
· Los condones del espacio - Espaziako Kondoia.....	pág. 18
· ¿Qué me puchelas?.....	pág. 18
· Salud I. Guía de Anticonceptivos y Sexualidad.....	pág. 19
· Salud XIII. Mujer y Drogas.....	pág. 20
· Salud X. Familia y Reparto de Responsabilidades.....	pág. 20
· Salud XV. La Salud Mental de las Mujeres.....	pág. 21
· Salud XIV. La Salud Laboral de las Mujeres.....	pág. 21
· Verano: Calor y Salud - Uda: Beroa eta Osasuna.....	pág. 22

## PROFESIONALES

· Educar en Salud II. Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria.....	pág. 24
---	---------

## POBLACIÓN

· La diabetes - Diabetea.....	pág. 25
· Cuidado de los pies en las personas con diabetes Diabetea duten pertsonen oinak nola zaindu.....	pág. 25
· La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) Biriketako gaixotasun obstruktibo kronikoa (BGOK).....	pág. 26
· El riesgo cardiovascular - Arrisku kardiobaskularra.....	pág. 26

# Índice

Problemas

Transiciones

Otros

· Salud XI. Cáncer Ginecológico y de Mama.....	pág. 27
· El sida y las prisiones.....	pág. 28
· Aquí también puedes intercambiar.....	pág. 28
· Desgraciadamente, el sida existe.....	pág. 29
· Vive y deja vivir.....	pág. 29
· Hablar del sida con nuestros hijos - Mintzatu hiesaz seme-alabekin.....	pág. 30
· La historia de Jo.....	pág. 30
· ¿Sobredosis?.....	pág. 31
· Si piensas en tener hijos.....	pág. 32
· Salud VII. La Mujer y el Sida.....	pág. 32
· Salud IV. Las enfermedades de transmisión sexual.....	pág. 33
· Salud XII. Violencia contra las Mujeres.....	pág. 33
· Salud XVI. Anorexia y Bulimia.....	pág. 34
· Diarreas y vómitos - Behietikoak eta goitikoak.....	pág. 35
· Resfriados y catarros - Marranta eta katarroak.....	pág. 35
· Ante la Gripe ¡Vacúnate! – Gripearean aurrean Txertatu!.....	pág. 36

## PROFESIONALES

· Etapas vulnerables. Educar en Salud III. Experiencias en Educación para la Salud en Atención Primaria (1987-1997).....	pág. 38
· Ayudar a crecer. Guía Educativa para trabajar con grupos de padres y madres.....	pág. 38
· Guía de Salud y desarrollo personal. Para trabajar con Adolescentes.....	pág. 39
· En la madurez... Guía Educativa para promover la Salud de las Mujeres.....	pág. 39

## POBLACIÓN

· Salud IIa. Maternidad/Paternidad. El embarazo.....	pág. 40
· Salud IIb Maternidad/Paternidad. El parto y el posparto.....	pág. 40
· Calendario del desarrollo del niño y de la niña de 0 a 18 meses.....	pág. 40
· Salud VIII. Chicas Adolescentes.....	pág. 41
· Salud V. La Menopausia.....	pág. 41
· Cuidar y cuidarse - Besteak zaintzea.....	pág. 42
· Salud IX. Mujeres Mayores.....	pág. 42
· Envejecer con Salud - Osasunez zahartu.....	pág. 43
· Vivir cuando un ser querido ha muerto.....	pág. 44
· Tu ser querido ha muerto.....	pág. 44

## PROFESIONALES

· Introducción. Educar en Salud.....	pág. 46
--------------------------------------	---------

## POBLACIÓN

· ¡Salud! Los Servicios de Salud.....	pág. 47
· Salud VI. La consulta ginecológica.....	pág. 48
· Materiales de señalización.....	pág. 49
· Carteles.....	pág. 50



MATERIAL DE  
PROMOCIÓN  
DE SALUD

# ESTILOS DE VIDA

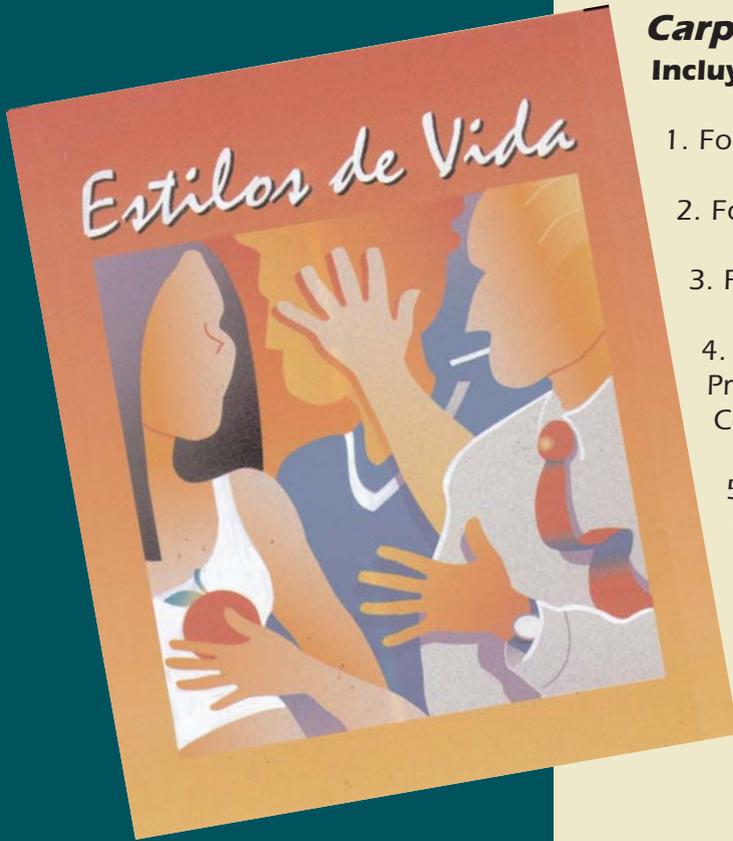
Carpeta Estilos de vida Educación y Comunicación Promoción de Salud Educaren Salud Ayudar a dejar de fumar Acción sobre el tabaco

La alimentación Elikadura Cereales Verduras Biberón Fruta Ejercicio físico Ariketa fisikoa Estrés Estresa Puede conseguirlo Tabako autzi Lortuko duzu Tude ción me afecta E

Espacios inhumo Previene te conviene Espaziak kon doiak Qué me puchelas Relaciones sexuales sin riesgo Guía de Anticonceptivos y Sexualidad Mujeres y drogas Familia y reparto responsabilidades Salud Mental de las mujeres Salud Laboral de las Mujeres Verano Calory Salud Uda Beroa eta Osasuna

# Estilos de vida

## PROFESIONALES



### **Carpeta "Estilos de Vida"** **Incluye 6 materiales**

1. Folleto "LA ALIMENTACION"
2. Folleto "EL EJERCICIO FISICO"
3. Folleto "EL ESTRÉS"
4. ESTILOS DE VIDA.  
Protocolo para Profesionales. Educación y Comunicación en consulta individual
5. ESTILOS DE VIDA.  
Experiencias de Educación para la Salud con grupos en Atención Primaria de Salud.
6. ESTILOS DE VIDA..  
Promoción de Salud. Acciones Colectivas y Comunitarias.

#### **Edición:**

- Carpeta. 27,5 x 21,5 cm
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2001.

### ***Estilos de Vida Protocolos para Profesionales Educación y Comunicación en consulta individual***

Se centra en Alimentación, Ejercicio Físico y Estrés y contiene propuestas de trabajo para 2 tipos de intervenciones en consulta individual: Consejo sistematizado, Educación individual. En Anexos incluye información complementaria sobre los 3 temas y sobre metodología en comunicación y educación individual.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades de estilos de vida sanos.



### ***Estilos de Vida. Promoción de Salud. Acciones Colectivas y Comunitarias***

Contiene Experiencias (alimentación, ejercicio físico, estrés, vida sana en barrio sano), Ideas, Acciones e Instrumentos prácticos para la preparación y puesta en marcha de actividades de promoción de la salud.

**Edición:**

- Libro.  
147 págs.  
25 x 21 cm.
- Edición:  
Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2001.

*(Incluido en la carpeta "Estilos de Vida")*

### **Estilos de Vida. Educar en Salud I. Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria (1987-1997)**

Presenta 5 "experiencias - modelo": 1. Ayudar a Dejar de Fumar; 2. Educación alimentaria; 3. Ayudar a controlar la ansiedad; 4. Educación sobre riesgos y estilos de vida en la edad adulta y 5. Educación para la prevención de riesgos en adolescentes, elaboradas a partir de la práctica de los centros de salud de Navarra.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades y proyectos de estilos de vida saludables con diferentes grupos.

**Edición:**

- Desplegable.  
10 págs. 10 x 15 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2004.

### **Estilos de Vida. Guía educativa breve.**

Material de bolsillo para trabajar 3 tipos de intervenciones educativas en estilos de vida: consejo sistematizado con folleto, individual breve y grupal breve.

### ***Cómo ayudar a su paciente a dejar de fumar. Guía para el profesional de Salud***

Guía breve para ayudar a dejar de fumar. Aporta información sobre 3 tipos de intervenciones: Consejo sistematizado, Apoyo programado individual y Apoyo programado grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 20 págs. 21 x 14,5 cm
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2001.

### ***Ayudar a dejar de fumar. Protocolos de actuación para profesionales de Salud.***

Se centra en el dejar de fumar e incluye propuestas para 3 tipos de intervenciones educativas: Consejo sistematizado, Apoyo programado individual y Apoyo programado grupal. En Anexos incluye información complementaria sobre el tema y sobre metodología educativa individual y grupal.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades y proyectos de ayuda a dejar de fumar.



#### **Edición:**

- Libro anillado. 144 págs. 27 x 23 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1998.

### Edición:

- Libro. 82 págs. 21,5 x 15 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2001.



### ***Plan Foral de Acción sobre el Tabaco 2001-2005***

Presenta un análisis de la situación y de las respuestas al tabaquismo en Navarra, el Plan de Acción 2000 - 2005 y sus tres Programas: Prevención al Inicio, Ayuda a Dejar de Fumar y Espacios sin Humo.

### Edición:

- Tríptico. 10 x 8 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra.



### ***Ley Foral de Acción sobre el Tabaco***

Desarrolla 4 apartados: Educación es prevención, Espacios sin humo, Dejar de Fumar y Sin malos humos, resaltando la importancia de estos apartados como objetivos de la ley.

### **La alimentación** **Elikadura**

Aporta informaciones sobre los alimentos y la alimentación saludable para llevar a cabo cambios. Se dirige a población con diversos riesgos o problemas de salud, o que haya decidido mejorar su alimentación.

Puede utilizarse en actividades de información /consejo, educación individual y grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 28 págs. 23 x 19 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1999.

*(Incluido en la carpeta "Estilos de Vida")*

### **La alimentación** **Elikadura**

Aporta información breve a población general sobre alimentación, para animar a comportamientos saludables.

Puede entregarse en las consultas, en actividades de información /consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.



#### **Edición:**

- Tríptico. 25 x 16 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2004.



### Los alimentos - Janariak

Juego de 51 cartas. Cada una incluye el dibujo y nombre (en castellano y en euskera) de un alimento: alcachofa, jamón cocido, manzana...

Puede utilizarse en educación grupal o individual para identificar grupos de alimentos, elaborar un menú diario o semanal saludable, seleccionar alimentos más o menos grasos...



#### Edición:

- Baraja de 50 cartas. 16,5 x 11,5 cm.
- Edición Bilingüe: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1999.

**Papilla de cereales.**  
**Puré de verduras.**  
**Preparación del biberón.**  
**Papilla de frutas.**

4 Trípticos que proporcionan información en castellano, inglés y árabe acerca de los ingredientes y modo de preparación de las papillas de cereales, puré de verduras, papilla de frutas y biberón, respectivamente.

Puede usarse en la consulta de pediatría, en actividades informativas o educativas.



**Edición:**

- Material en offset.
- Trípticos. 21 x 10 cm.
- Edición: Castellano, Inglés y Árabe.
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra,

*Original:*

*Atención Primaria de Mallorca- INSALUD*

*Colabora: "Al Maghreb" Asociación de Inmigrantes Marroquíes en Baleares*



### **El ejercicio físico** **Ariketa fisikoa**

Aporta informaciones sobre tipos y recomendaciones de ejercicio físico para llevar a cabo cambios en este tema. Se dirige a población con diversos problemas de salud o haya decidido practicar ejercicio físico.

Puede utilizarse en actividades de información /consejo, educación individual y grupal.

#### **Edición:**

- Folleto. 24 págs. 23 x 19 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1999.

*(Incluido en la carpeta "Estilos de Vida")*



### **El ejercicio físico.** **Ariketa fisikoa**

Aporta información breve a población general sobre ejercicio físico para motivar comportamientos saludables.

Puede usarse en las consultas, en actividades de información o consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.

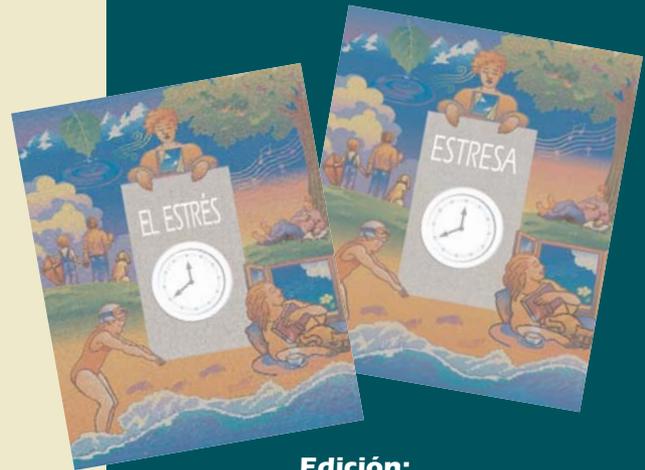
#### **Edición:**

- Tríptico. 25 x 16 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2004.

### **El estrés** **Estresa**

Aporta informaciones sobre qué es el estrés y sus causas, señales de estrés y cómo manejarlo para llevar a cabo cambios en este tema. Se dirige a población con diversos riesgos, problemas de salud o que haya decidido controlar su estrés.

Puede utilizarse en actividades de información /consejo, educación individual y grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 32 págs. 23 x 19 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1999.

*(Incluido en la carpeta "Estilos de Vida")*

### **El estrés** **Estresa**

Aporta información breve a población general sobre el estrés para estimular comportamientos saludables.

Puede utilizarse en las consultas, en actividades de información/consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.



#### **Edición:**

- Tríptico. 25 x 16 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2004.

# Estilos de vida

## POBLACIÓN

### Edición:

- Folleto. 17 págs.  
17,5 x 10,5 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2000.



**Dejar de fumar.  
Puede conseguirlo.  
Tabakoa utzi.  
Lortuko duzu!**

Ofrece información para animar a dejar de fumar y orientaciones sobre cómo hacerlo.

Puede usarse en actividades de información/consejo y en educación individual y grupal. También puede colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.



### Edición:

- Cuatríptico.  
15 x 10 cm.
- Edición:  
Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2001.



**Tu decisión me afecta  
Zure erabakiak badu  
eragina niregan**

Ofrece información sobre cómo afecta el humo del tabaco a la salud de niños y niñas y cómo protegerlos.

Dirigido a padres, madres y cuidadores. Puede usarse en la consulta de pediatría y distribuirse en centros escolares y lugares de afluencia infantil.

# Estilos de vida

## P O B L A C I Ó N

### ***Da un nuevo aire a tu vida***

Incluye información sobre el tabaco y el tabaquismo, su importancia, los factores que condicionan su consumo, la salud y las leyes. Promueve espacios sin humo y anima a dejar de fumar.

Puede distribuirse en centros educativos y laborales, a las familias, etc., en expositores, actividades informativas y educativas, etc.



**Edición:**

- Folleto.  
16 págs.  
21 x 15 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 1995.

### ***Espacio sin humo Kerik gabeko eremua***

Va dirigido a responsables de centros y entidades, informando de la ley de limitación del consumo de tabaco en lugares públicos y proponiendo recomendaciones para su cumplimiento.

Destinado a distribuirse en Centros, Empresas y Entidades referidos en la Ley.



**Edición:**

- Díptico. 21 x 10 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2004.

### Edición:

- Folleto. 16 págs.  
8 x 10 cm.
- Edición: Castellano
- Departamento de Salud  
Gobierno de Navarra, 2002.



### **Previene, te conviene** **Relaciones sexuales sin riesgo**

Aporta información a población joven sobre el preservativo y la píldora del día después.

Puede usarse en actividades de información/consejo y educativas, o colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...



### **Los condones del espacio** **Espazioko kondoiak**

Comic dirigido a jóvenes para trabajar la importancia del preservativo en la prevención del SIDA.

Puede usarse en actividades de información/consejo y en educación individual o grupal.

### Edición:

- Revista. 8 págs. 28 x 19 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Consejo de la Juventud de Navarra.  
Departamento de Salud.  
Gobierno de Navarra, 1999.



### **¿Qué me puchelas?**

Ofrece información acerca de las vías de transmisión del VIH - SIDA. Dirigido a educadores y jóvenes.

### **Salud I** **Guía de Anticonceptivos y** **Sexualidad**

Aporta información y reflexiones sobre los distintos métodos anticonceptivos, para actividades de información/consejo y educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 40 págs. 23 x 13,5 cm
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
M° de Trabajo y Asuntos Sociales, 2002.

### Edición:

- Folleto. 53 págs.  
23 x 13,5 cm
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
M° de Trabajo y Asuntos  
Sociales, 2000.



### **Salud XIII** **Mujer y Drogas**

Aporta información y reflexiones sobre algunas drogas, recursos para dejarlas, la prevención del abuso y la dependencia...

Puede usarse en actividades de información/consejo y de educación individual o grupal.

### Edición:

- Folleto. 40 págs.  
23 x 13,5 cm
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
M° de Trabajo y Asuntos  
Sociales, 2001.



### **Salud X** **Familia y Reparto de Responsabilidades**

Ofrece información y reflexiones para la conciliación de la vida familiar y laboral tanto de hombres como de mujeres, trabajo doméstico remunerado, reparto de responsabilidades y cómo conseguirlo.

Para actividades y campañas de información o motivación o para usar en el trabajo educativo individual o grupal.

### **Salud XV** **La Salud Mental** **de las Mujeres**

Aporta información y reflexiones sobre distintos aspectos personales y sociales de salud mental de las mujeres y diversas propuestas para mejorarlos.

Puede usarse en actividades de información/consejo, educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 46 págs.  
23 x 13,5 cm
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y Asuntos  
Sociales, 1999.

### **Salud XIV** **La Salud Laboral** **de las Mujeres**

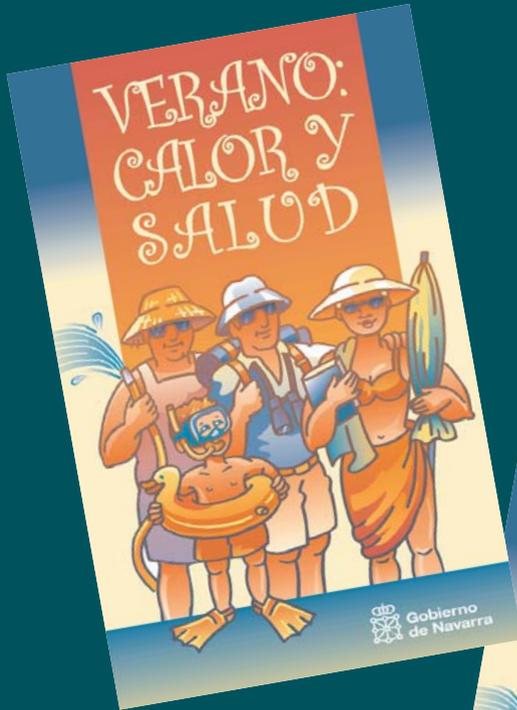
Expone información y reflexiones sobre los trabajos que realizan las mujeres, riesgos y enfermedades asociados, formas de prevenirlos y alternativas.

Puede entregarse en actividades de información/consejo, educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 48 págs.  
23 x 13,5 cm
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y Asuntos  
Sociales, 2001.



### **Verano: Calor y Salud** **Uda: Beroa eta Osasuna**

Expone información breve sobre riesgos asociados al verano y al calor, así como recomendaciones para prevenirlos.

Puede entregarse en las consultas, colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.



#### **Edición:**

- Díptico. 21 x 15 cm.
  - Edición: Castellano y Euskera
  - Sección de Promoción de Salud.
- Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2004.

MATERIAL DE  
PROMOCIÓN  
DE SALUD

PROBLEMAS  
DE SALUD

Experiencias de Educación  
para la Salud La diabetes Dia  
betea Cuidado de los pies e  
n las personas con diabetes  
Diabete aduten pertsonen

oinak nolazaindu  
Enfermedad Pul  
monar Obstructiv  
a Crónica Biriketa  
kogaixotas nobot  
ruktibokronikoa E  
l riesgo cardiovasc  
ular Arriskuakardi  
obaskular Cáncer  
ginecológico y de

mama El sida y las prisiones H  
ablardelsida con nuestroshi  
jo Sobredosis Mujery Sida E  
nfermedades de transmisió  
n sexual Violencia contra las  
mujeres Anorexia Bulimia D  
iarrea y vómitos Behietikoa  
keta Goitikoak Resfriados y c  
atarros Marranta eta Katarr  
oak Antela Gripe Vacúnate  
Gripe arenaurrean Txertatu



### ***Educar en Salud II. Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria (1987-1997)***

Presenta 4 “experiencias - modelo”: 1. Educación en diabetes; 2. Educación en hipertensión arterial; 3. Educación en enfermedades pulmonares obstructivas crónicas y 4. Educación en artrosis, elaboradas a partir de la práctica de los centros de salud de Navarra.

Pretende colectivizar esta experiencia y facilitar a profesionales y agentes de salud la programación y realización de actividades y proyectos de educación con grupos de personas con procesos crónicos

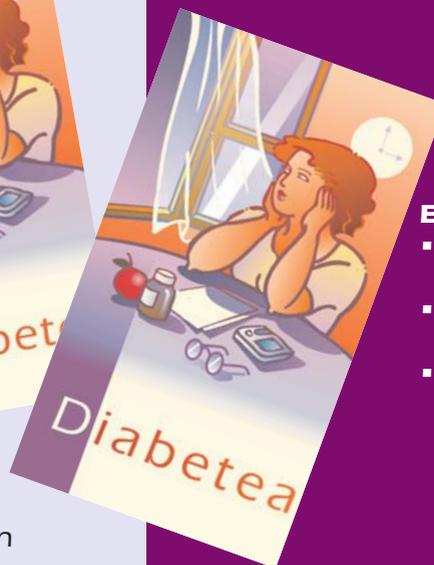
#### **Edición:**

- Libro. 106 págs. 25 x 21 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 1998.

### **La Diabetes Diabetea**

Aporta informaciones sobre la diabetes, tipos y síntomas, reflexiones sobre la aceptación y autocuidado, y orientaciones sobre medidas para controlarla y prevenir complicaciones.

Puede entregarse en actividades de información/consejo, si la persona puede formarse sola y, si necesita más ayuda, trabajarse en educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 28 págs. 27 x 16 cm
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2000.

### **Cuidado de los pies en las personas con diabetes Diabetea duten pertsonen oinak nola zaindu**

Dirigido a personas diabéticas. Contiene consejo y asesoramiento, mediante texto y dibujos, para el cuidado de los pies en personas diabéticas. Higiene y cuidados, compra y utilización del calzado y consejos generales.



#### **Edición:**

- Folleto. 10 págs. 22,5 x 19,5 cm
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1993.



### Edición:

- Folleto.  
32 págs.  
27 x 16 cm.
- Edición:  
Castellano  
y Euskera
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2001.

## **La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) Biriketako gaixotasun obstruktiboa kronikoa (BGOK)**

Aporta informaciones sobre la EPOC, sus síntomas y evolución, reflexiones sobre la aceptación y autocuidado y orientaciones sobre medidas para controlarla y prevenir complicaciones.

Puede entregarse en actividades de información/consejo, si la persona puede formarse sola, y, si necesita más ayuda, trabajarse en educación individual o grupal.



### Edición:

- Tríptico.  
16 x 25 cm.
- Edición:  
Castellano  
y Euskera
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2004.

## **El riesgo cardiovascular Arrisku kardiobaskularra**

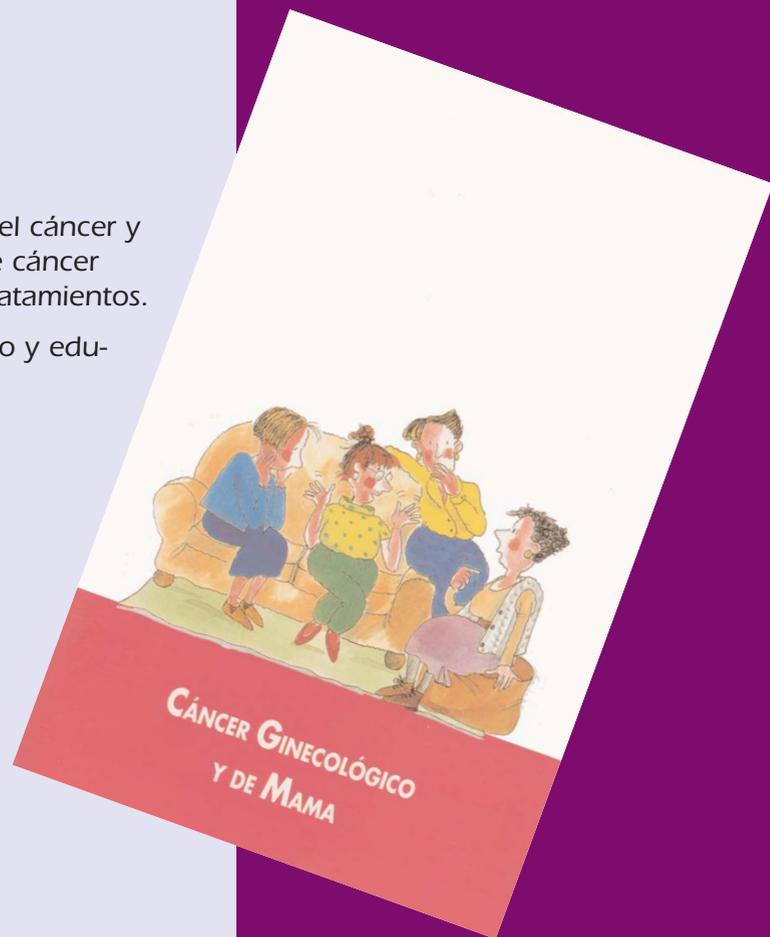
Aporta información a personas con riesgo cardiovascular para reducirlo y prevenir enfermedades cardiocerebrovasculares.

Puede utilizarse en actividades de información/consejo, educación individual y grupal.

### **Salud XI** **Cáncer Ginecológico y** **de Mama.**

Ofrece información y reflexiones sobre el cáncer y actitudes frente a él, diferentes tipos de cáncer diagnóstico y pruebas diagnósticas y tratamientos.

Para actividades de información/consejo y educación individual o grupal.

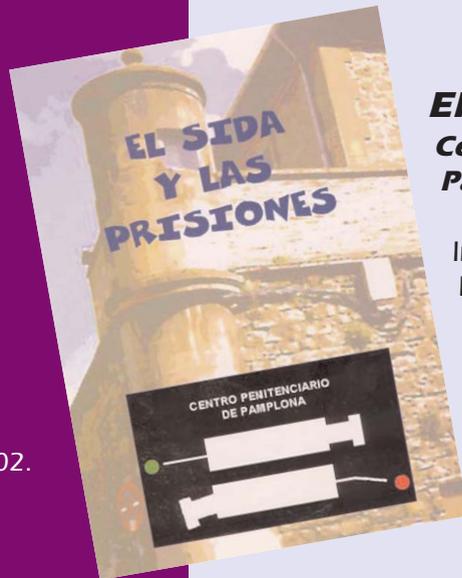


#### **Edición:**

- Folleto. 56 págs. 23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y Asuntos  
Sociales, 1996.

**Edición:**

- Díptico. 21 x 15 cm.
  - Edición: Castellano
  - Sección de Promoción de Salud.
- Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 2002.



### ***El sida y las prisiones*** **Centro Penitenciario de Pamplona**

Informa sobre el Programa de Intercambio de Jeringuillas que se realiza en el Centro Penitenciario de Pamplona.

Se dirige a profesionales del Centro y personas interesadas.

**Edición:**

- Cuatríptico. 21 x 15 cm.
  - Edición: Castellano
  - Sección de Promoción de Salud.
- Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra, 1998.



### ***Aquí también puedes intercambiar*** **Centro Penitenciario de Pamplona**

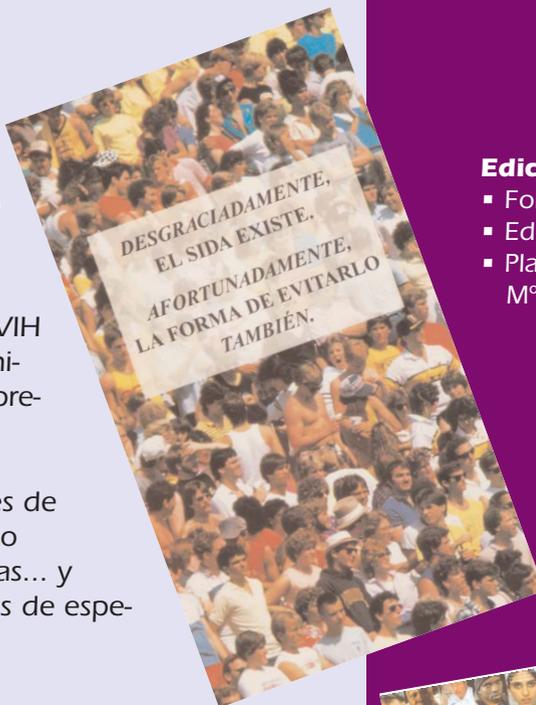
Informa sobre el Programa de Intercambio de Jeringuillas que se realiza en el Centro Penitenciario de Pamplona.

Para entregar a la población reclusa que se inyecta.

### ***Desgraciadamente, el sida existe. Afortunadamente, la forma de evitarlo también.***

Incluye información sobre el VIH y cómo convivir sin riesgo, animando a la convivencia y la prevención.

Puede utilizarse en actividades de información o consejo, trabajo educativo, campañas, jornadas... y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...



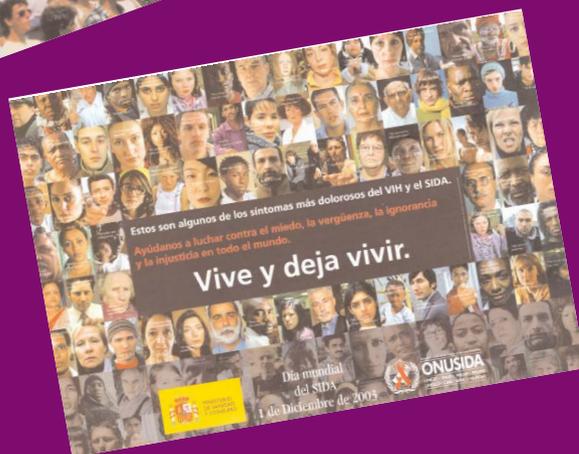
#### **Edición:**

- Folleto desplegable. 20 x 10,5 cm.
- Edición: Castellano
- Plan nacional sobre el sida. Mº de Sanidad y Consumo, 1994.

### ***Vive y deja vivir***

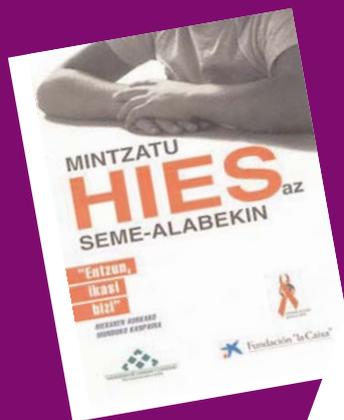
Aporta información sobre el VIH y cómo evitar el contagio. Anima a la convivencia y la prevención.

Puede utilizarse en actividades de información/consejo, trabajo educativo, campañas, jornadas... y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...



#### **Edición:**

- Folleto. 8 págs. 14,5 x 21 cm.
- Edición: Castellano
- Onusida. Mº de Sanidad y Consumo, 2003.



### ***Hablar del sida con nuestros hijos Mintzatu hiesaz seme-alabekin***

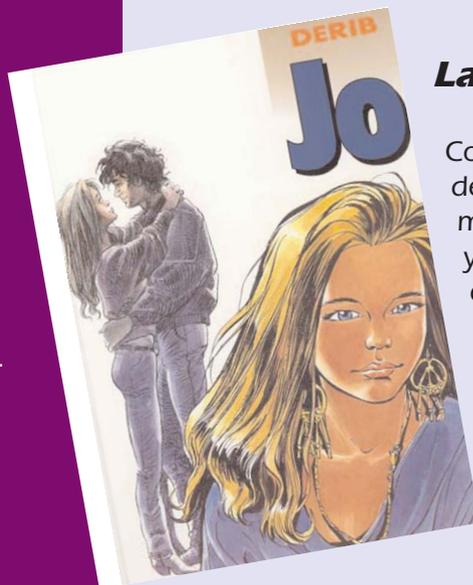
Ofrece información, recursos y estrategias para hablar del SIDA con hijos e hijas.

Puede usarse en actividades de información/consejo y educación individual y grupal con madres y padres.



#### **Edición:**

- Folleto. 18 págs. 21 x 15 cm
- Edición: Castellano y Euskera.
- Instituto de Salud Pública  
Mº de Sanidad y Consumo  
Fundación La Caixa, 1996.



### ***La historia de Jo***

Comic que, a través de la historia de Jo y un anexo para saber más, cuenta cómo se transmite y previene el VIH, la infección - enfermedad, la influencia del entorno sociocultural...

Es útil para trabajar con jóvenes en contextos educativos, tanto en individual como en grupos.

#### **Edición:**

- Cómic. 90 págs. 31 x 23,5 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra.  
Fondation pour la vie, 1995.

### **¿Sobredosis?**

Incluye 4 ideas para evitar sobredosis e informa sobre qué hacer cuando se ha producido. Anima a no compartir jeringuillas.

Puede utilizarse en actividades de información/consejo y en educación individual o grupal con personas que se inyectan drogas.



#### **Edición:**

- Folleto Desplegable. 19 x 10,5 cm.
- Edición: Castellano.
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra.

### ***Si piensas en tener hijos o estás embarazada...***

Aporta información para decidir sobre prueba del SIDA durante el embarazo.

Puede usarse en actividades de información/consejo y educación individual o grupal con mujeres embarazadas.



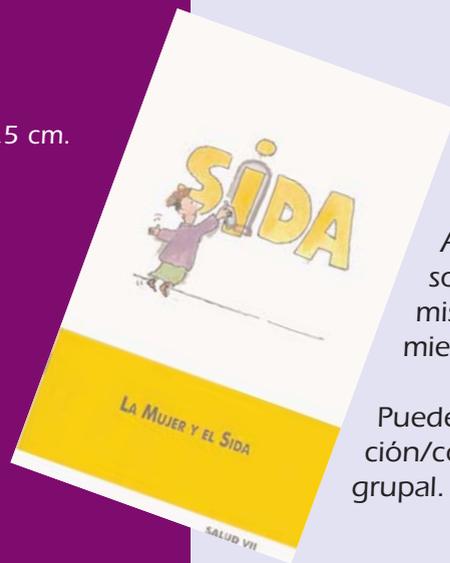
#### **Edición:**

- Díptico. 21 x 10 cm.
- Edición: Castellano.
- Mº de Sanidad y Consumo.

### ***Salud VII La Mujer y el Sida***

Aporta información y reflexiones sobre el SIDA: qué es, cómo se transmisión, detección, la infección, tratamiento y prevención.

Puede usarse en actividades de información/consejo, educación individual y grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 41 págs. 23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer. Mº de Trabajo y Asuntos Sociales, 2001.

### **Salud IV** **Las enfermedades** **de transmisión sexual**

Aporta información y reflexiones sobre enfermedades de transmisión sexual: Gonorrea, sífilis, herpes simple, chlamydia, SIDA, vaginitis, candidas y condilomas.

Puede entregarse en actividades de información/consejo, educación individual y grupal.



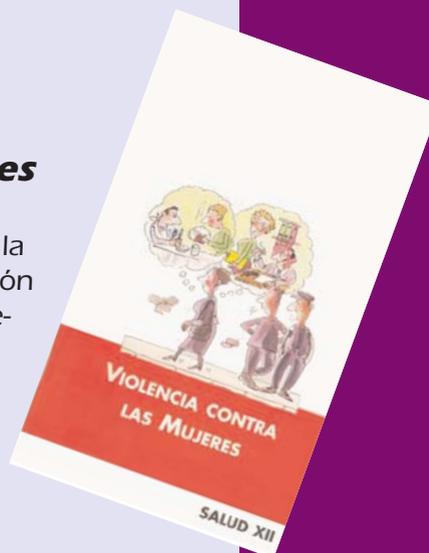
#### **Edición:**

- Folleto. 24 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 1998.

### **Salud XII** **Violencia contra las Mujeres**

Aporta información y reflexiones sobre la violencia contra las mujeres: construcción y modelos sociales, violencia en la pareja, agresiones y acoso sexual, qué hacer, prevención.

Puede entregarse en actividades de información/consejo, educación individual y grupal.



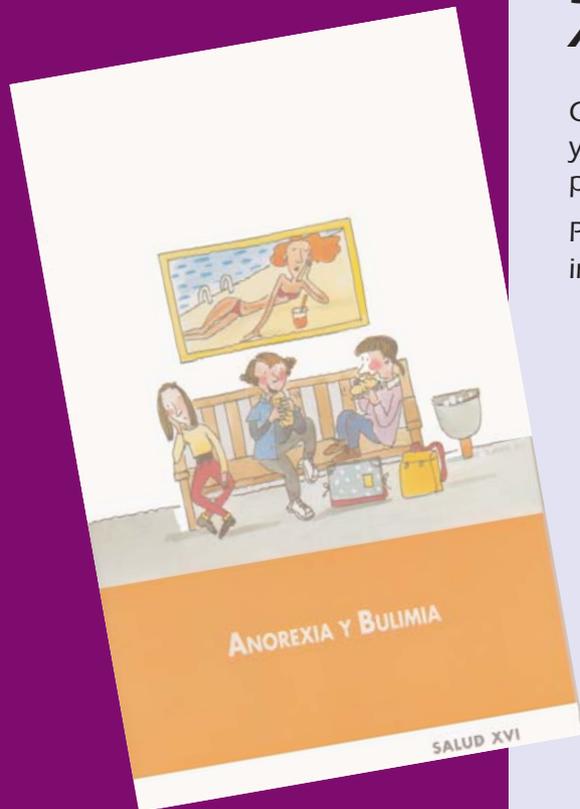
#### **Edición:**

- Folleto. 49 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 1996.

### **Salud XVI** **Anorexia y Bulimia**

Contiene información y reflexiones sobre la anorexia y la bulimia, algunos factores relacionados, prevención, detección precoz y tratamiento.

Puede usarse en actividades de información/consejo, educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 49 págs. 23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
M° de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 1999.

### ***Diarreas y vómitos Beheitikoak eta goitikoak***

Díptico con información breve sobre recomendaciones para personas con diarreas y vómitos y medidas para prevenirlas.

Puede utilizarse en actividades de información/consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...



#### **Edición:**

- Díptico. 21 x 15 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra.

### ***Resfriados y catarros Marranta eta katarroak***

Información breve sobre resfriados y catarros, su prevención y tratamiento.

Puede entregarse en las consultas, en actividades de información/consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...



#### **Edición:**

- Díptico. 17 págs.  
21 x 15 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública.  
Gobierno de Navarra.



### ***Ante la gripe ¡Vacúnate! Gripearen aurrean Txertatu!***

Ofrece información breve sobre la gripe, su prevención y recomendaciones de vacunación.

Puede entregarse en las consultas y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos Centros, Servicios y Entidades.

#### **Edición:**

- Díptico. 21 x 15 cm.
- Edición: Castellano y Euskera
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 2004.

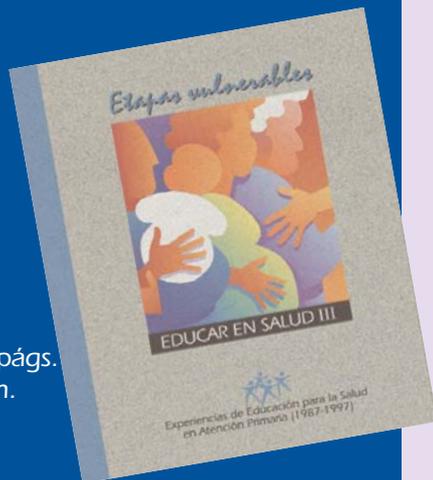
MATERIAL DE  
PROMOCIÓN  
DE SALUD

TRANSICIONES  
VITALES

*Etapas vulnerables Experiencias en Educación para la Salud Atención Primaria Guía Educativa para trabajar con grupos de padres y*

*madres Guía de Salud y desarrollo personal Para trabajar con adolescentes En la madurez Guía Educativa para promover la Salud de las mujeres Maternidad Paternidad El parto y el postparto*

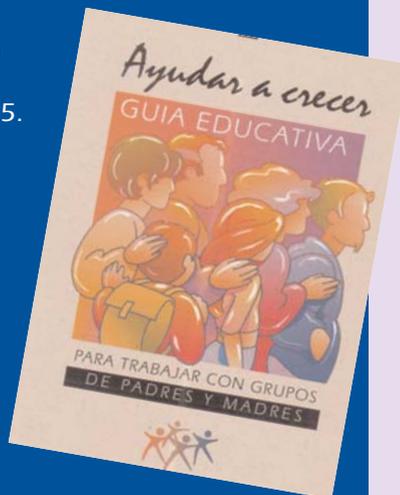
*Maternidad Paternidad Calendario del desarrollo del niño y de la niña Chicas adolescentes La Menopausia Mujeres mayores Cuidarse Bienestar Zaintzea Envejecer con Salud Osasun ez Zahartu Vivir cuando un ser querido ha muerto Tuser querido hamuerto to transici*

**Edición:**

- Libro. 176 págs. 25 x 21 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra, 1998.

**Edición:**

- Libro anillado. 384 págs. 27 x 24 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra, 1995.

***Etapas vulnerables.******Educar en Salud III******Experiencias en Educación para la Salud en Atención Primaria (1987-1997)***

Presenta 5 “experiencias - modelo”: 1. Educación para la maternidad; 2. Educación parental; 3. Educación para la salud en la menopausia; 4. Educación con grupos de personas cuidadoras y 5. Educación con personas mayores, elaboradas a partir de la práctica de los centros de salud de Navarra.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades y proyectos con grupos en distintas etapas de la vida.

***Ayudar a crecer.******Guía Educativa para trabajar con grupos de padres y madres***

Contiene 5 Centros de Interés: Ser padre o madre hoy, La edad del pavo, Educando, Relacionarnos mejor y La salud de nuestros hijos e hijas. Cada Centro tiene una parte teórica básica y un amplio abanico de propuestas educativas prácticas.

Pretende facilitar la educación parental en la adolescencia. Puede servir para educación individual y para padres de otras edades.

### ***Guía de Salud y desarrollo personal. Para trabajar con Adolescentes***

Se estructura en 6 Centros de Interés: Quién soy yo, Los otros, las otras, Controló mi vida, Relaciones interpersonales, Me comunico mejor y Me cuido. Cada Centro contiene una parte teórica básica y un amplio abanico de propuestas educativas prácticas.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades y proyectos de educación con grupos de adolescentes. Puede utilizarse también con otras edades y en educación individual.

### ***En la madurez... Guía Educativa para promover la Salud de las Mujeres.***

Contiene 5 Centros de Interés: Mujeres adultas, Cuidar nuestro cuerpo, Con una misma, Con las otras personas y Hacia adelante. Cada Centro tiene una parte teórica y múltiples propuestas educativas prácticas.

Pretende facilitar la programación y realización de actividades y proyectos de educación con grupos de mujeres en la perimenopausia. Puede también servir para educación individual.



#### **Edición:**

- Libro anillado. 522 págs. 27 x 24 cm.
- Edición: Castellano

- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra, 1995.

#### **Edición:**

- Libro anillado. 420 págs. 27,5 x 24 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.

Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra, 1996.



### Edición:

- Folleto. 24 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 2001.



### **Salud IIa. Maternidad/Paternidad. El Embarazo**

Ofrece información y reflexiones sobre la maternidad, embarazo, cuidados y precauciones durante el mismo.

Puede usarse en actividades de información/consejo y en educación individual o grupal.

### Edición:

- Folleto. 36 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo  
y Asuntos  
Sociales, 2001.



### **Salud IIb. Maternidad/Paternidad. El parto y el posparto**

Aporta información y reflexiones sobre el parto, posibles complicaciones, el posparto, la lactancia y algunos cambios asociados a la maternidad.

Puede usarse en actividades de información/consejo, educación individual y grupal.

### Edición:

- Carpeta con  
6 láminas. 22 x 22 cm.
- Edición: Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública  
Gobierno de Navarra.

*Material cedido por:  
Ajuntament  
de Barcelona*



### **Calendario del desarrollo del niño y de la niña de 0 a 18 meses**

Informa del desarrollo del niño y de la niña en diferentes periodos: 0 - 3 meses, 4 - 6 meses, 7 - 9 meses, 10 - 12 meses y 14 - 18 meses.

Puede usarse con madres y padres en la consulta de pediatría, en actividades de información/consejo o educativas, y también en educación grupal.

### **Salud VIII** **Chicas Adolescentes**

Aporta información y reflexiones sobre ser adolescente, cambios corporales, familia, amistades, amor, sexualidad, drogas, embarazo, anticoncepción, enfermedades de transmisión sexual...

Para actividades de información o consejo y trabajo educativo individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 64 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 1996.

### **Salud V** **La Menopausia**

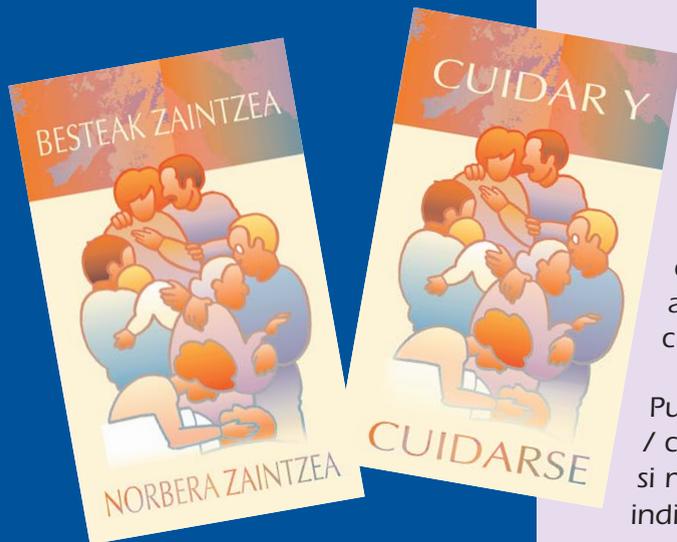
Aporta información y reflexiones sobre la menopausia, sus síntomas y su tratamiento.

Puede entregarse en actividades de información /consejo y en educación individual o grupal



#### **Edición:**

- Folleto. 38 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 2003.



### Edición:

- Folleto. 40 págs. 29,5 x 17 cm
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública  
Gobierno de Navarra, 2001.

### **Cuidar y cuidarse** **Besteak zaintzea**

Aporta información y reflexiones a personas que cuidan a otras con algún tipo de incapacidad sobre cuidar hoy en nuestra sociedad, afrontar la situación y propuestas para cuidar y cuidarse, para formarse en este tema.

Puede entregarse en actividades de información / consejo, si la persona puede formarse sola, o, si necesita más ayuda, trabajarse en educación individual o grupal.

### Edición:

- Folleto. 41 págs.  
23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales.



### **Salud IX** **Mujeres Mayores**

Contiene información y reflexiones sobre el envejecimiento, su imagen social, cambios biológicos, relaciones afectivas y sexualidad, el nuevo papel social, ingresos, tiempo libre y lugar dónde vivir.

Para actividades de información o consejo y educación individual o grupal.

### **Envejecer con Salud Osasunez zahartu**

Aporta información y reflexiones sobre el envejecimiento y cuidados útiles en esta etapa: físicos, mentales, emocionales, del entorno y la vida social. Se dirige a personas mayores para formarse en este tema.

Puede usarse en actividades de información o consejo, si la persona puede formarse sola, y, si necesita más ayuda, en educación individual o grupal.



#### **Edición:**

- Folleto. 40 págs. 29,5 x 17 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra, 2002

### Edición:

- Folleto. 6 págs.  
11 x 21 cm.
- Edición:  
Castellano
- Programa de Donación y Transplante
- Departamento de Salud  
Gobierno de Navarra, 2002.



### ***Tu ser querido ha muerto***

Aporta orientaciones para el momento en el que muere un ser querido.

Puede usarse en actividades de apoyo, ayuda, información o consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...

### Edición:

- Folleto.  
6 págs.  
11 x 21 cm.
- Edición:  
Castellano
- Programa de Donación  
y Transplante
- Departamento de Salud  
Gobierno de Navarra, 2002.



### ***Vivir cuando un ser querido ha muerto***

Aporta orientaciones para el período tras la muerte de un ser querido, cuando ya ha pasado un tiempo.

Puede usarse en actividades de apoyo, ayuda, información o consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores...

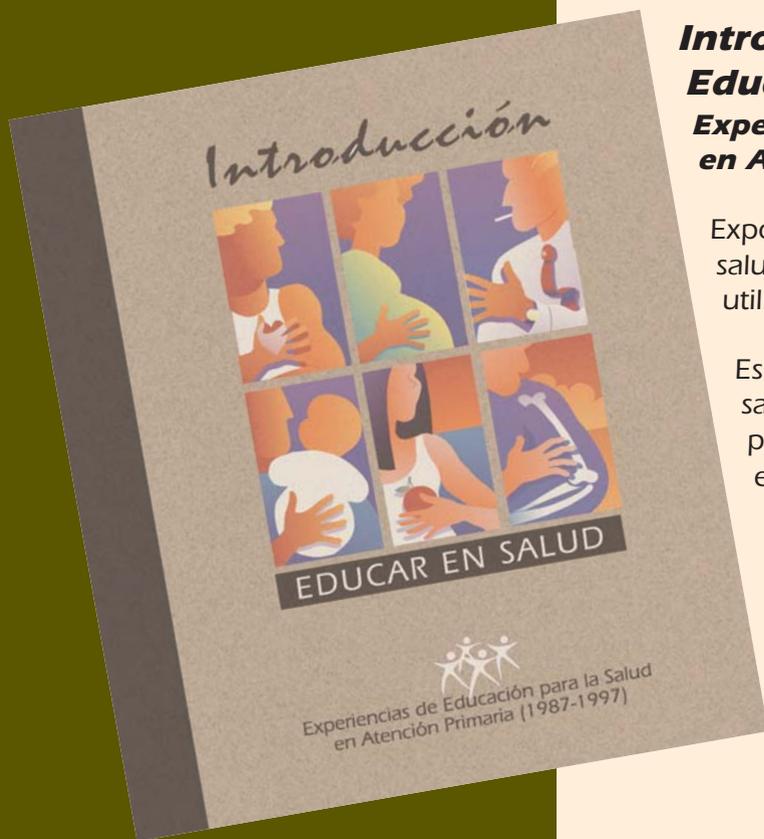
MATERIAL DE  
PROMOCIÓN  
DE SALUD

OTROS

Introducción Educaren Salud Los Servicios de Salud La consulta Materiales de diseño y realización del Plan Foral Contra el Tabaco Zona de Fumar E

retzeko eremua Aquí no se venden tabaco menores Aquí no se venden tabaco menores Está prohibido vender tabaco menores Está prohibido vender tabaco menores Gracias por

contribuir a un aire sin humo Gracias por contribuir a un aire sin humo Está usted en un espacio sin humo Carteles Qué es lo que fumas Carta europea contra el tabaco Hápele un día de dejar de fumar Aquí hay niños y niñas Gracias por no fumar Hemen haurrak daude Ezerremilaezker Páncreas Qué comer Sugerencias



### **Introducción**

#### **Educar en Salud**

##### **Experiencias de Educación para la Salud en Atención Primaria de Salud.**

Expone el trabajo realizado en los centros de salud en la década 1987 - 1997 y el modelo utilizado de trabajo educativo grupal.

Es útil para profesionales de centros de salud, otros centros y entidades sociales y para servicios y estructuras de apoyo a la educación para la salud.

#### **Edición:**

- Libro 43 págs. 25 x 21 cm.
- Edición en Castellano
- Sección de Promoción de Salud.  
Instituto de Salud Pública  
Gobierno de Navarra, 1998.

## **¡Salud! Los Servicios de Salud**

Informa brevemente sobre los servicios de salud, tipos de servicios públicos y cómo utilizarlos.

Puede entregarse en las consultas, en actividades de información/consejo, y colocarse en expositores, salas de espera, mostradores... de diversos centros, servicios y establecimientos.



### **Edición:**

- Tríptico. 26,5 x 17 cm.
- Edición: Castellano, Francés, Inglés, Ruso y Árabe.
- Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública Gobierno de Navarra,



### **Salud VI**

### **La consulta ginecológica**

Ofrece información y reflexiones sobre la consulta ginecológica, cuándo acudir, en qué consiste, diagnóstico, relación con las y los profesionales, autoayuda y autocuidado.

Puede entregarse en actividades de información/consejo y en educación individual o grupal.

#### **Edición:**

- Folleto 54 págs. 23 x 13,5 cm.
- Edición: Castellano
- Instituto de la Mujer.  
Mº de Trabajo y  
Asuntos Sociales, 2002.

### **MATERIAL DE SEÑALIZACIÓN DEL PLAN FORAL DE ACCIÓN CONTRA EL TABACO**

**Zona de Fumar**  
**Hemen erre daiteke**



**Edición:**

- Cartel. 22 x 17 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.

**Aquí no se vende tabaco a menores de 18 años**  
**Hemen ez zaie tabakorik saltzen 18 urtez beherakoei**



**Edición:**

- Cartel. 22 x 17 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.

**Está prohibido vender tabaco a menores de 18 años**  
**Galarazia dago tabakoa saltzea 18 urtez beherakoei**



**Edición:**

- Pegatina. 10 x 8 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.

**Gracias por respetar los espacios sin humo**  
**Eskerrik asko kerik gabeko eremuak errespetatzeagatik**



**Edición:**

- Tarjeta de mesa. 14 x 10 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.

**Está Usted en un... espacio sin humo**  
**Zu... kerik gabeko eremuan zaude**



**Edición:**

- Cartel. 30 x 21 cm.
- Cartel. 50 x 70 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.

# Otros

## POBLACIÓN

### Edición:

- Cartel. 46 x 90 cm.
- Edición: Castellano e inglés.



### CARTELES

***¿Qué es lo que fumas?***

### Edición:

- Cartel. 53 x 49 cm.
- Edición: Castellano.



***Carta europea contra el tabaco***

### Edición:

- Cartel. 69 x 46 cm.
- Edición: Castellano.



***¿Ha pensado dejar de fumar?***



### Edición:

- Cartel. 48 x 66 cm.
- Edición: Castellano y Euskera.



***Aquí hay niños y niñas.  
Gracias por no fumar.  
Hemen haurrak daude.  
Ez erre mila esker.***







**Más ejemplares e información:  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50**