

# Scape Fake

Segovia One Health

¿TE ATREVES  
CON  
EL  
RETO?

<https://transitio.uva.es/>

[transitio@uva.es](mailto:transitio@uva.es)

## ONU Declaración conjunta. FAO, OIE, OMS, PNUMA

1 de diciembre de 2021

“«Una sola salud/One Health» es un enfoque unificador integrado que procura equilibrar y optimizar de manera sostenible la salud de las personas, los animales, las plantas y los ecosistemas. Todos están estrechamente relacionados y son interdependientes.

Este enfoque interpela a múltiples sectores, disciplinas y comunidades en diversos niveles de la sociedad, con miras a trabajar conjuntamente para promover el bienestar y neutralizar las amenazas para la salud y los ecosistemas y, al mismo tiempo, hacer frente a la colectiva necesidad de agua potable, energía y aire, alimentos sanos y nutritivos; tomar medidas relativas al cambio climático; y contribuir al desarrollo sostenible.”



## Cómo identificar noticias falsas

**TITULAR EQUIVALENTE AL CONTENIDO.** **CREÍBLE Y FECHA.** Hay bulos con carácter atemporal. Suelen no hacer referencia a fechas concretas. A menudo se utilizan imágenes o hechos antiguos, manipulados o sacados de contexto, asociándolos a un suceso de actualidad. Podemos verificarlo en servicios como Google Reverse ImageSearch o TinEye.

Puede contener errores ortográficos, gramaticales, léxicos, expresiones impropias o malsonantes. No suelen incluir diferentes puntos de vista, fuentes o referencias. ¿Se ajustan a las fuentes?. Suelen utilizar un estilo informal, sensacionalista o morboso en imágenes y titulares. Buscan generar curiosidad y llamar la atención. Solicitan el reenvío urgente entre los contactos. Un ejemplo evidente: el clickbait.

**TONO DE LA INFORMACIÓN.** ¿Es excesivamente coloquial o informal? ¿Se cuenta el contenido de forma despectiva hacia algún sujeto o entidad?

**REFERENCIAS FIABLES Y RECONOCIBLES.** Tenemos que poder acudir a sus fuentes en internet, que deben ser creíbles, para contrastar sus afirmaciones.

**INTERESES.** ¿Quién puede estar detrás de la creación de estas noticias?. Muchas veces son encargos pagados para desprestigiar un producto, un personaje público o un contexto político. ¿Cuáles son sus objetivos y qué buscan?.

**AUTORÍA.** ¿Aparece la persona u organización que lo ha creado? ¿Es alguien reconocido o del que puedas encontrar información en otras publicaciones?. A menudo la web en la que está publicada la noticia no es un medio informativo real, fiable o reconocido.

¿FALTA ALGÚN ELEMENTO?

Una buena información muestra todos los puntos de vista, y diatos, para que quien lo recibe decida cómo valorarlo.

Fuente: IS4K

La contaminación atmosférica, lumínica y acústica, las olas de calor que trae el cambio climático, las sequías y lluvias torrenciales, la contaminación de suelos y acuíferos, la pérdida de biodiversidad y ecosistemas, la extracción incontrolada de recursos naturales, las guerras y luchas constantes por estos recursos, las fuertes desigualdades y su imparable aumento, ya insostenible, la escasa soberanía alimentaria, el sedentarismo, la adicción a los contenidos y plataformas digitales, el aumento de la ansiedad y la depresión, la intensificación del estrés, la disminución del tiempo y calidad del sueño, la agudización del odio, el crecimiento de la pobreza, los continuos enfrentamientos económicos, sociales, culturales, ambientales y políticos, ... están dificultando la vida de las personas en la Tierra, así como del resto de seres vivos (plantas y animales) y los ecosistemas que nos sustentan a todos. Sólo encontrando las claves de "Una Salud Global" y poniéndolas en práctica, nuestra especie podrá sobrevivir en este planeta.

La decisión es nuestra.  
¿Superaremos el reto? ...

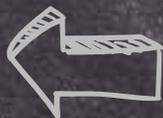


Lydia Rico



Concepto y diseño: Silvia Pérez y Ana Teresa López.. Lab Transito. UVA  
 Equipo Cooperativo: Marcos García; Diego Rojo; Mell Tasayco; Miryam Álvarez; Eloisa M. Pérez; Laura Espinosa; Paula Castaño; María Miguelsanz; Daniel Díaz; Javier Lozano; Iarene Vázquez; Víctor Cabañero; Laura Picazo; Jorge P. Fajardo.

## SUEÑO REPARADOR



Imprescindible para nuestra salud física y psicológica

El sueño insuficiente y de baja calidad aumenta los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, la vulnerabilidad a la depresión y ansiedad, debilita el sistema inmunológico, afecta a la función cognitiva, acelera el proceso de envejecimiento, disminuye el crecimiento muscular, afecta a las funciones y supervivencia neuronal, interrumpe procesos y acciones que realizan muchas hormonas...

- Mantén una rutina horaria. Mínimo, 6 horas. Óptimo, 7 u 8.
- Siestas cortas.
- No pospongas la alarma. Fragmentar los ciclos provoca consecuencias diurnas negativas.
- Evita la cafeína y la teína un tiempo antes de acostarte.
- Cenas ligeras. Evita la digestión pesada.
- Procura no hacer deporte muy tarde, te activará en exceso.
- Deja las pantallas dos horas antes de acostarte. Más conveniente un libro.
- Presta atención a la postura. Mejor dormir de lado.
- Prueba técnicas de relajación.
- La decoración y distribución del dormitorio, un factor de descanso.

## VIDA



Claves para alimentarnos mejor



- Planifica tu alimentación y tu compra.
- Alimentos con presencia diaria, ¿comes suficiente fruta? ¿y verdura? ¿bebes el agua recomendada?.
- Alimentos con presencia semanal: ¿has comido legumbres?. Revisa la cantidad de carne y pescado.
- Aumenta el consumo de alimentos frescos, de temporada e integrales.
- Cuida las técnicas culinarias.
- Evita el exceso de precocinados, procesados y bollería industrial.
- Apuesta por Los alimentos ecológicos de proximidad. Reducen la contaminación en nuestro cuerpo y en los ecosistemas.

<http://www.fao.org/green-cities-initiative/es>

<http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1260457>

No siempre se puede EVITAR EL ESTRÉS, pero podemos aprender a manejarlo mejor.

El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional.

- Establece prioridades.
- Mantente en contacto con personas que pueden proporcionarte apoyo emocional y de otra índole.
- Tómate tiempo para hacer actividades relajantes que disfrutas.
- Evita pensar obsesivamente en los problemas.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Si sientes que estás entrando en alguna adicción, busca ayuda cuanto antes.



## ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUADA

Los beneficios se ven desde el primer momento y se disparan con el esfuerzo continuado. A corto y largo plazo, cerebrales, cardiovasculares, psicológicos, ...

- Protege tu sistema inmunológico.
- Mejora tu estado de ánimo.
- Aumenta tu energía.
- Ayuda a dormir mejor.
- Disminuye la ansiedad.
- Fortalece los huesos.
- Mejora la capacidad de aprendizaje, concentración y memoria, ...
- Reduce los dolores en general, la hostilidad, ...
- Nos regala dopamina, serotonina, endorfinas, ...



Controla tus adicciones con y sin sustancia: tabaco, alcohol, drogas duras, juego, redes sociales, odio, porno, pantallas, ...

# SERVICIOS ECOSISTÉMICOS

<https://www.fao.org/ecosystem-services-biodiversity>

**Abastecimiento.** Beneficios materiales que las personas obtienen de los ecosistemas, como el suministro de alimentos, agua, fibras, madera y combustibles.

**Culturales.** Beneficios inmateriales que obtenemos de los ecosistemas, como la fuente de inspiración para las manifestaciones estéticas y las obras de ingeniería, la identidad cultural y el bienestar espiritual.



**Regulación.** Beneficios obtenidos de la regulación de los procesos ecosistémicos como la calidad del aire, la fertilidad de los suelos, el control de las inundaciones y las enfermedades y la polinización de los cultivos.

**Apoyo.** Necesarios para la producción de todos los demás, ofreciendo espacios en los que viven las plantas y los animales, permitiendo la diversidad de especies y manteniendo la diversidad genética.

# AIRE



**Refugios Climáticos.** Frente a las olas de calor y el "efecto isla térmica" urbano. Espacios acondicionados especialmente para los más vulnerables (niños, mayores, enfermos crónicos). Espacios de sombra, puntos de agua y zonas verdes. Regulan las temperaturas.



Las ZBE (Zonas de Bajas Emisiones) buscan mejorar la calidad del aire y nuestra salud. Movilidad Sostenible y saludable.



**Soluciones Basadas en la Naturaleza (SbN).** Enfoques, acciones o procesos que utilizan los principios de la naturaleza para dar solución a problemas del territorio, el cambio climático, la gestión de los recursos, del agua, la seguridad alimentaria o la calidad del aire y el entorno...

## Infraestructura Verde y Azul.

Red de espacios y elementos que mejoran la resiliencia ante impactos como el cambio climático, contribuyen a la conservación de la biodiversidad y benefician a las poblaciones humanas mediante el mantenimiento y mejora de los servicios de los ecosistemas.

