

GOBIERNO NACIONAL  
★ CON PASO FIRME ★



# Risa

Rico, inspirador, saludable y activo

# CALENDARIO

# 2026

Panamá con salud y bienestar

# Regresa a clases con **Risa**

Rico, inspirador, saludable y activo



## Rica



Prepárale a tus  
niños una merienda  
**saludablemente...**

Con **alimentos variados según colores y sabores**; puedes planificar las meriendas con menús diferentes y repetirlos cada dos semanas.

**Incluye frutas** de temporada

**Sé creativo**, coloca alimentos con una buena presentación.

## Selección

meriendas  
diferentes y  
**saludables**



**Nº1:** Bollos, pollo picado y pasitas.



**Nº3:** Mini pancakes con queso y guineo.



**Nº2:** Palitroques, queso y sandía picada.



**Nº4:** Galleta de soda con mantequilla de maní y mandarina.

**Agrega siempre tu botella de agua.**

## i

a tus niños a  
**comer meriendas  
saludables**

**Ponle frutas** enteras, trozos o rebanadas en vez de jugo.

**Practica buenos hábitos de higiene** y manipulación al preparar tus alimentos.

**Evita incluir refrescos artificiales** golosinas, snacks dulces y salados, ya que estos tienen exceso de azúcares, sal/sodio y grasas saturadas.

## a

Los niños deben hacer **actividad física siempre que puedan**. Los recreos son buen momento para correr y jugar con libertad.

**al menos  
60 minutos  
al día  
todos los días**

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa.



## Limita

el tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente tiempo de ocio en pantallas)

# ENERO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FECHAS DESTACADAS

- 15** Aniversario del MINSA
- 26** Día Mundial Contra la Lepra
- 30** Día Mundial de las Enfermedades Tropicales Desatendidas

**Panamá con salud y bienestar**



# 5 porciones al día

de frutas y vegetales  
**o 400 gramos**

Una porción de  
frutas equivale a:



**1 fruta  
mediana**



**¾ taza de  
jugo natural**



**½ taza de  
fruta en trozos**



**¼ taza de  
fruta seca o  
deshidratada**

**Algunos consejos prácticos para disfrutar de  
una vida más saludable consumiendo frutas.**



- Consuma **frutas de la temporada**, es más económico.
- Cuando consuma frutas **evite agregar azúcar, sal o crema**.
- Cuando sea posible, **coma frutas con cáscara** para aprovechar la fibra.



# FE B R E R O

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## FECHAS DESTACADAS

- 4 Día Mundial Contra el Cáncer
- 13 Día Internacional del Condón

Panamá con salud y bienestar

# Controlemos la Obesidad



Usa condimentos naturales como:  
**ajo, cebolla, culantro  
perejil, ají y orégano.**

Aumenta el consumo diario de **frutas y  
vegetales frescos de  
todos los colores.**



**Evita sodas,** té  
fríos y bebidas  
azucaradas.

**Prefiere jugos  
naturales sin  
azúcar.**



# MARZO

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## FECHAS DESTACADAS

**3** Día Mundial de la Audición  
**4** Día Mundial de la Obesidad  
**8** Día Internacional de la Mujer  
**9** Día de los Héroes de la Lucha  
 Contra el COVID-19  
**10** Día Mundial del Riñón  
**21** Día Mundial del Síndrome de  
 Down  
**22** Día Mundial del Agua

**23** Día de la Rehabilitación  
**24** Día Mundial de la Tuberculosis  
**26** Día Mundial de la Prevención del  
 Cáncer de Cuello Uterino

**Panamá con salud y bienestar**

# ¡Una familia vacunada llega muy alto!

Las vacunas son seguras y nos protegen de una gran cantidad de enfermedades como son:

- **TOSFERINA**
- **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**
- **HEPATITIS**
- **SARAMPIÓN**
- **NEUMOCOCO**
- **INFLUENZA**



# ABRIL

# 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## FECHAS DESTACADAS

- 2** Día de la Concienciación sobre el Autismo
- 4** Día Nacional de la Prevención de la Obesidad
- 6** Día Mundial de la Actividad Física
- 7** DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
- 17** Día Mundial de la Hemofilia
- 24** Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido
- 25 de abril** Semana de Vacunación **al 2 de mayo** en las Américas
- 25** Día Mundial de la Malaria
- 28** Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

**Panamá con salud y bienestar**

# ¡No te sales el día!



**Evita el consumo de sodio** como salsas y condimentos artificiales **y productos empacados** en sobres, latas, frascos y cajetas.



**¡Evita colocar  
el salero  
en la mesa!**



2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## FECHAS DESTACADAS

- 3 Día Regional de las Frutas
- 17 Día Mundial de la Hipertensión Arterial
- 30 Día Mundial de la Esclerosis Múltiple
- 31 Día Mundial sin Tabaco

Panamá con salud y bienestar



Brigada Cazamosquitos

que no te pique el mosquito,  
que te piquen las ganas de

**ELIMINAR  
LOS CRIADEROS**



**MIRA  
EL VIDEO**

# JUNIO

# 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## FECHAS DESTACADAS

- 5** Día Mundial del Ambiente
- 11** Día Mundial de Cáncer de Próstata
- 13** Día Internacional del Albinismo
- 14** Día Mundial del Donante Voluntario de Sangre
- 26** Día "D" Contra el Aedes
- 26** Día Mundial Contra el uso Indevido y el Tráfico Ilícito de Drogas
- 26** Día Nacional de la Prueba Rápida de VIH
- 27** Día Internacional de las Personas Sordociegas

## MES DE LA FAMILIA

# ¡Cuidado con la hipertensión!



Puede presentar los siguientes

## SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza intenso
- Dolor en el pecho
- Visión borrosa o cambio en la visión

- Náuseas o vómitos
- Dificultad para respirar



## PREVENCIÓN



**Alimentación  
Saludable**



**Dormir  
8 horas**

**30 minutos  
de actividad  
física por lo menos  
3 veces por semana**

**Evite el consumo  
de Alcohol y tabaco**



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

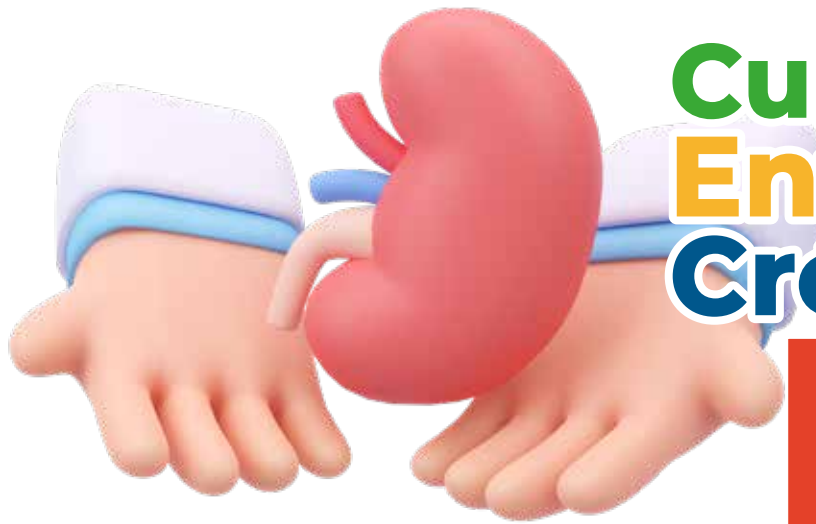
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## FECHAS DESTACADAS

- 6-12** Semana de la Promoción de la Salud
- 11** Día Mundial de la Población
- 11** Día del Educador para la Salud
- 28** Día Mundial Contra la Hepatitis

2026

Panamá con salud y bienestar



# Cuidado con la Enfermedad Renal Crónica **NO** Tradicional

Es una forma de enfermedad renal crónica, que no se relaciona con la diabetes, hipertensión y obesidad. Suele ser progresiva y silenciosa.

Afecta principalmente a *trabajadores en zonas agrícolas, de la construcción y minería.*

## Si trabajas expuesto al sol, al estrés por calor y a la deshidratación

- Realiza pausas y descansa bajo sombra.
- Utiliza sombrero y ropa que cubra la piel.
- ¡TOMA AGUA!
- Acude a control médico por lo menos una vez al año.
- Si tienes algún factor de riesgo, solicita a tu médico una prueba de creatinina (para medir la función de tus riñones)



# AGOSTO

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## FECHAS DESTACADAS

- 3-9** Semana de la Lactancia Materna
- 9** Día Internacional de los Pueblos Indígenas
- 12** Día Internacional de la Juventud
- 19** Día Mundial de la Asistencia Humanitaria

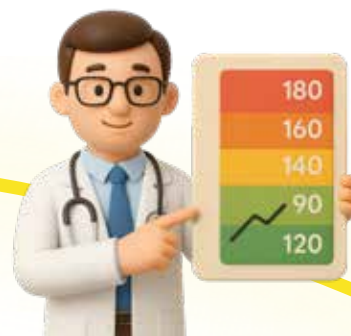
**Panamá con salud y bienestar**



# Cuida tu Corazón



**MANTÉN**  
un peso  
saludable



**ASISTE**  
a tus controles



**NO FUMES**



**CONTROLA**  
tu colesterol y  
la presión arterial



**ALIMÉNTATE**  
saludablemente



**MANTENTE**  
activo  
físicamente



**EVITA  
EL ALCOHOL**

# SEPTIEMBRE

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## FECHAS DESTACADAS

- 10** Día Mundial de la Prevención del Suicidio
- 16** Día Internacional de la Prevención de la Capa de Ozono
- 29** Día Mundial del Corazón

**MES DE LA LUCHA CONTRA  
LA TRATA DE PERSONAS  
MES DE LOS OCÉANOS  
MES MUNDIAL DEL ALZHEIMER  
MES DEL CORAZÓN**

**MES DE LA PREVENCIÓN,  
DETECCIÓN Y PERSECUCIÓN  
DE PRODUCTOS FARMACÉUTICOS  
SUB ESTÁNDAR Y PRESUNTAMENTE  
FALSIFICADOS O ILÍCITOS**

**Panamá con salud y bienestar**

# ¡Las mascotas son parte de la familia!

Y según la Ley 70 del 12 de octubre de 2012, modificada por la Ley 133 de 2020. Todo dueño de mascota tiene el deber de:

Tener al día y a la vista el **registro de vacunación y control veterinario de su mascota.**



**Colocarle una identificación** con el nombre del animal y el número de teléfono del propietario.



**“Brindarle comodidad”**

Cuando la mascota esté amarrada por seguridad, procurar que la cadena o soga tengan una distancia cómoda para sus actividades.



**Recoger las heces** del animal en vía pública.



Mantener libre acceso **al agua y alimentos.**



En caso de morir de forma natural o accidental **debe disponer de forma higiénica del cadáver de la mascota.**

# OCTUBRE

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	

## FECHAS DESTACADAS

- 1** Día Internacional de las Personas mayores
- 1** Día Internacional de las Personas Sordas
- 10** Día Mundial de la Salud Mental
- 13** Día Internacional para la Reducción de Riesgo de Desastres
- 15** Día Mundial del Lavado de Manos

- 16** Día Mundial de la Alimentación
- 19** Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de mama
- 25** Día Nacional de No Fumar
- 26** Día Latinoamericano para la Prevención de las Quemaduras
- 29** Día Mundial de la Psoriasis

**MES INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**

**MES DEL BIENESTAR ANIMAL  
MES DE LA DISAUTONOMÍA**

**Panamá con salud y bienestar**

# Hagamos **Actividad Física**

**La actividad física es buena para el cuerpo y la mente**

## ¿Cómo hacer actividad física?

- La actividad física puede integrarse en el trabajo, **utilizando escaleras en lugar de ascensores cuando sea posible.**
- Haciendo deporte.
- Los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado).
- En las tareas cotidianas y domésticas (barrer, trapear, lavar el auto, limpiar los muebles).



# NOVIEMBRE

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>						

## FECHAS DESTACADAS

**1** Día del Niño y la Niña  
**11-17** Semana de la Donación de Órganos  
**12** Día Mundial contra la Neumonía  
**14** Día Mundial de la Diabetes

**17** Día Nacional de la Donación de Órganos  
**19** Día Internacional del Hombre  
**25** Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

Panamá con salud y bienestar

# ¡Detengamos el Bullying!

**El bullying** tiene un impacto negativo en la salud mental, la calidad de vida y el rendimiento académico de los adolescentes.



**Las víctimas llegan a sentirse extrañas** en la escuela, faltan a clases más del doble que aquellos que no sufren acoso; y obtienen peores resultados educativos.



- **Escuchar y creer al niño:** Brinda un espacio seguro para que hable sin minimizar lo que siente.
- **Actuar de inmediato:** Comunícate con la escuela para coordinar acciones y asegurar la protección del menor.
- **Acompañar y dar seguimiento:** Apoya emocionalmente, supervisa cambios de conducta y verifica que las medidas tomadas estén funcionando.

# D I C I E M B R E

# 2026

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	<b>1</b>	2	<b>3</b>	4	5	6
7	8	9	<b>10</b>	11	<b>12</b>	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	<b>25</b>	26	27
28	29	30	31			

## FECHAS DESTACADAS

**1** Día Mundial del Sida  
**3** Día Internacional de las Personas con Discapacidad

**10** Día de los Derechos Humanos  
**12** Día de la Salud Universal  
**25** Navidad

**MES DE LA PREVENCIÓN DEL  
USO DE BOMBITAS**

**Panamá con salud y bienestar**

**¿Sabías que escribir lo que sientes cuando te sientas abrumado ayuda a activar tu bienestar?**

**Descubre más sobre esto y otros temas en**

 **Salud y Bienestar**  
Revista Digital



**Panamá con salud y bienestar**