

GOBIERNO NACIONAL
★ CON PASO FIRME ★



Risa

Rico, inspirador, saludable y activo

CALENDARIO
2026

Panamá con salud y bienestar

Regresa a clases con *Rico* Rico, inspirador, saludable y activo



Rico



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.

elección meriendas diferentes y **saludables**



Nº1: Bollos, pollo picado y pasitas.



Nº2: Palitroques,
queso y sandía
picada.



Nº3: Mini pancakes
con queso y guineo.



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



**Agrega siempre
tu botella de
agua.**

inspira

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.

actívate

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)



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



$\frac{3}{4}$ taza de
jugo natural



$\frac{1}{2}$ taza de
fruta en trozos



$\frac{1}{4}$ taza de
fruta seca o
deshidratada



- 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**.





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



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.



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



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 Riñon
- 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**





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**



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 Indebido
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

Panamá con salud y bienestar

¡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



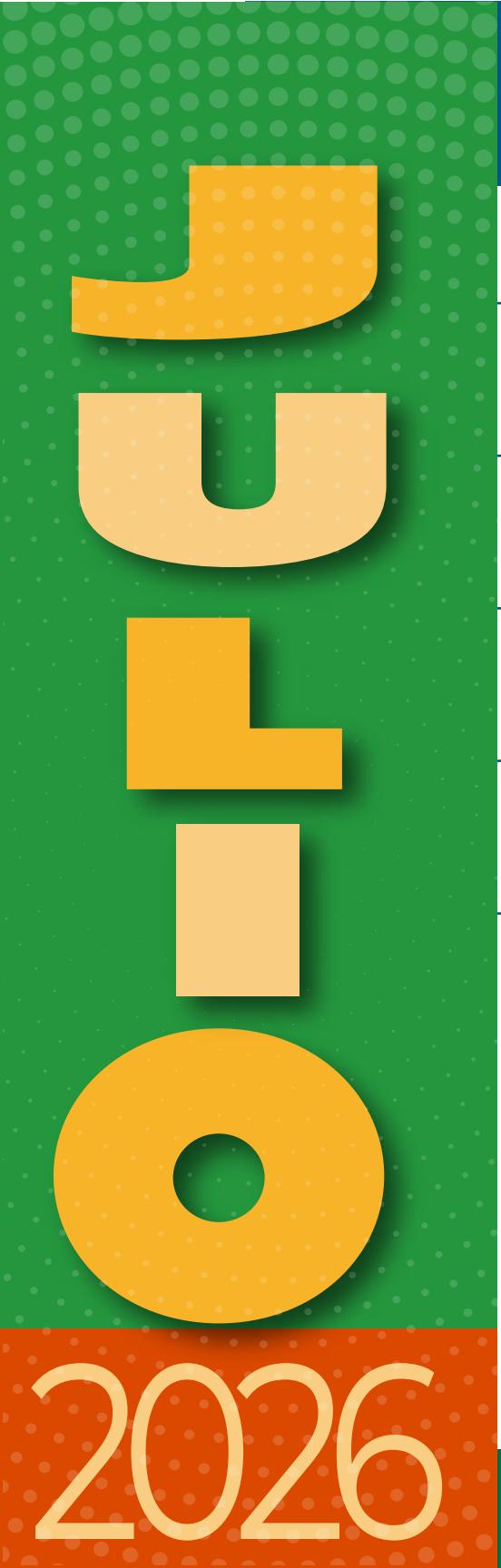
Dormir 8 horas



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

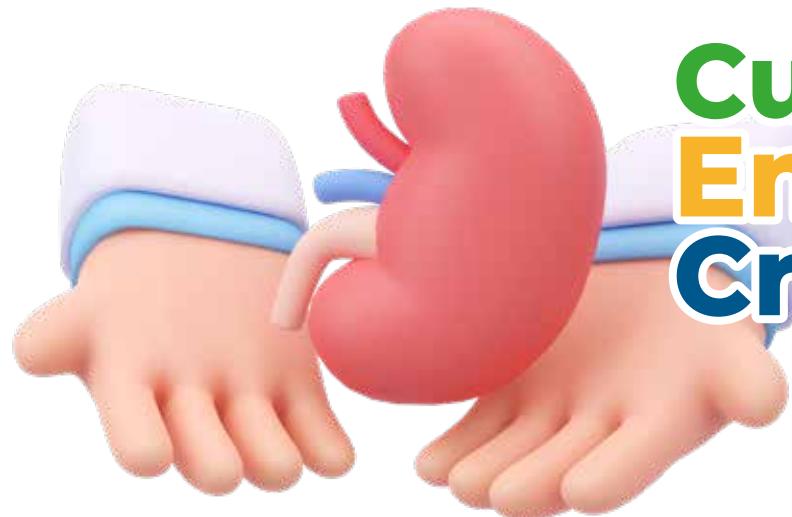
11 Día Mundial de la Población

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)



**A
G
O
S
T**

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



CONTROLA
tu colesterol y
la presión arterial



ALIMÉNTATE
saludablemente



ASISTE
a tus controles



NO FUMES



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:



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



Mantener libre acceso al agua y alimentos.



“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.



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





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

- 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).



N
O
V
E
M
B
R
E

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

- 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.

DICIEMBRE

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

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



Panamá con salud y bienestar