

# ¡Salud Salamanca!

*Escuela Municipal  
de Salud  
Ayuntamiento de  
Salamanca*



*Asociaciones de  
Ayuda Mutua y  
Salud de  
Salamanca*



**Proyecto de difusión de actividades  
dirigidas a la promoción de la salud  
comunitaria en colaboración con las  
Asociaciones de Ayuda Mutua y  
Salud de Salamanca**



[www.saludsalamanca.es](http://www.saludsalamanca.es)  
[www.saludpublica.aytosalamanca.es](http://www.saludpublica.aytosalamanca.es)



[escueladesalud@aytosalamanca.es](mailto:escueladesalud@aytosalamanca.es)  
[atusalud@aytosalamanca.es](mailto:atusalud@aytosalamanca.es)  
[dinamika2.bs@aytosalamanca.es](mailto:dinamika2.bs@aytosalamanca.es)  
[dinamika6.bs@aytosalamanca.es](mailto:dinamika6.bs@aytosalamanca.es)



+34 923 245 575

## Promueve

### Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca

Este proyecto se realiza en el marco de la Convocatoria de ayudas a entidades locales 2023 al amparo del convenio suscrito entre el Ministerio de Sanidad y la FEMP para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.


## Colaboran



ACECALE. Asociación de Celiacos de Castilla y León  
 ACPUCCYL. Asociación de Afectados por cistopatía y patologías de uretra crónicas de Castilla y León  
 ADE. Asociación Diabetológica Salamantina  
 AECC. Asociación Española contra el Cáncer Salamanca  
 AERSCYL. Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León  
 AFA. Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca  
 AFIBROSAL. Asociación de Personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca  
 AIPA. Asociación para la Inclusión de Personas con Autismo  
 ALCER SALAMANCA. Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades de Riñón  
 APARED. Asociación para la Prevención, Ayuda y Readaptación de Enfermos Drogodependientes  
 APUCYL. Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León  
 ARIADNA. Asociación de Personas con Autismo Salamanca  
 ARSA. Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Salamanca  
 ASAHEMO. Asociación Salamantina de Hemofilia  
 ASALJAR. Asociación Salmantina de Jugadores de Azar Rehabilitados  
 ASALU. Asociación Salmantina de Lupus  
 ASANHI. Asociación Salamantina de Niños Hiperactivos  
 ASAPAR. Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis  
 ASAS. Asociación Síndrome de Asperger de Salamanca  
 ASCOL. Asociación contra la leucemia y enfermedades de la sangre  
 ASDACE. Asociación Salmantina de Daño Cerebral Adquirido  
 ASDEM. Asociación Salamantina de Esclerosis Múltiple  
 ASEA. Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante y otras espondiloartritis

ASENBAR. Asociación Española de Enfermos de Esófago de Barret  
 ASL. Asociación Salamantina de Laringectomizados  
 ASPAR "LA BESANA". Asociación de familias de la Armuña "La Besana"  
 ASPAS. Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca  
 ASPAYM. ASPAYM Castilla y León  
 ASPECYL. Asociación de Personas con Epilepsia de Castilla y León.  
 ASTAS. Asociación Síndrome de Turner Alejandra Salamanca.  
 ATENEA. Asociación de Apoyo a las Altas Capacidades Intelectuales  
 ATRA Y OBESIDAD. Asociación de Trastornos Alimenticios y Obesidad de Salamanca  
 Comité Ciudadano de Sida de Salamanca  
 Corazones Guerreros  
 Cuidados Paliativos Salamanca  
 DOWN Salamanca. Asociación Síndrome de Down Salamanca  
 ELACYL. Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica de Castilla y León  
 El PacienteXperto  
 FUNDACIÓN ALCÁNTARA. Proyecto Hombre  
 FUNDANEED. Fundación de Ayuda a Niños y Jóvenes en Salamanca  
 Hermandad de Donantes de Sangre de Salamanca  
 NUEVA GENTE. Atención de Personas con Problemas de Acciones y sus Familias  
 PARKISON Salamanca  
 PYFANO. Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos Castilla y León  
 RETINA Salamanca  
 SADAP. Asociación de personas con Discapacidad Auditiva Postlocutiva en Salamanca.  
 SALUD MENTAL SALAMANCA-AFEMC  
 UniverUSAL. La Universidad Inclusiva  
 USAL-DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHEIMER Proyecto EDADES.

## Información

En esta publicación se utilizan diferentes recursos digitales:

Códigos Bidy:  necesario un lector SCAN (aplicación en teléfono móvil)

Link: identificados con el símbolo  Para acceder es necesario posicionarse en él y picar 

Redes sociales:   Picar para acceder

## Autorización

Las fotografías que aparecen en este documento están cedidas desde las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca y/o realizadas desde la Escuela Municipal de Salud previo consentimiento y autorización verbal para su difusión.

# Índice

---



01

Introducción

---



02

Salamanca Salud

---



03

Guías de salud

---



04

Días mundiales

---



10

Noticiasalud

---



12

Recomendamos...

---



14

Buenas prácticas en salud

---



# SALAMANCA SALUD

Salamanca, Octubre 2023

## Introducción

La salud está considerada como uno de los bienes más preciados para las personas y resulta elemental para la construcción de sociedades fuertes, resilientes, provechosas y productivas; la sociedad por tanto, da un alto valor a la salud y demanda respuestas conjuntas, coordinadas e integradas de intervenciones efectivas y mantenidas en el tiempo.

El pasado siglo se caracterizó por dos cambios simultáneos y progresivos: la transición demográfica caracterizada por el envejecimiento de la población derivado del aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad, y la transición epidemiológica mediante la cual la carga de enfermedad en la población pasó de tener un patrón epidemiológico de enfermedades transmisibles a caracterizarse por la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y multifactoriales.

El abordaje de la cronicidad requiere de intervenciones dirigidas a la promoción de la salud proporcionando a la ciudadanía los medios y recursos necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre ella.

Sensible con la promoción de una “buena salud”, el Ayuntamiento de Salamanca desarrolla diferentes acciones que mejoran las condiciones salutogénicas de la ciudadanía facilitando el acceso a la educación sanitaria, el desarrollo de aptitudes personales y entornos saludables, y la colaboración con grupos y asociaciones sin ánimo de lucro en las que se sustenta la participación efectiva de la comunidad.

Salamanca cuenta con un amplio y consolidado tejido asociativo con dilatada experiencia en promoción de salud. Estas agrupaciones de apoyo mutuo son un claro aliado de la Corporación Municipal y suponen un importante recurso para las personas con patologías crónicas, sus familiares y la ciudadanía en general.

## Escuela Municipal de Salud



# SALAMANCA SALUD

La publicación “Salamanca Salud” es un documento digital enmarcado en el conjunto de acciones que realiza el Ayuntamiento de Salamanca para la potenciación de Salamanca como miembro de la Red Española de Ciudades Saludables y la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

Este proyecto se gestiona a través de la Escuela Municipal de Salud de la Sección de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca con la colaboración de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca..



*"Los grupos de ayuda mutua y las asociaciones de salud son formas asociativas que se sitúan entre la autoatención doméstica y los dispositivos sanitarios institucionalizados que intentan proporcionar alternativas en determinadas problemáticas, a las carencias de los servicios públicos y a las insuficiencias que manifiesta la autoatención doméstica en el actual contexto social" (Canals, 2003)*



El objetivo de esta publicación trimestral es acercar a la ciudadanía actividades que promuevan la adquisición de hábitos saludables facilitando información y recomendaciones además de difundir “buenas prácticas en salud” que las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca desarrollan día a día.

# GUÍAS DE SALUD

## Cronicidad

### ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

Marco común para el abordaje de la cronicidad en el SNS



Fomentar la salud y el bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a lesiones

## Promoción de salud

### CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el 21 de noviembre de 1986

Nueva concepción de la salud pública en el mundo



- Reforzar la acción comunitaria
- Dotar, Mediar, Promover
- Desarrollar aptitudes personales
- Reorientar los servicios de salud



## Acuerdos



Guía de acción contra el cambio climático



### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos el 25 de septiembre de 2015 en una cumbre histórica de las Naciones Unidas



# DÍAS MUNDIALES

Los días mundiales simbolizan una gran oportunidad para incrementar la **concienciación** y los **conocimientos** de la **ciudadanía** sobre los problemas de salud más frecuentes, al igual que para movilizar apoyos en todos los ámbitos.



TODAS LAS  
ASOCIACIONES DE  
AYUDA MUTUA Y SALUD  
CELEBRAN EL DÍA  
MUNDIAL DE SU  
PATOLOGÍA



En esta publicación se incluye la **celebración** de los **días mundiales** que tuvieron lugar entre los meses **julio, agosto y septiembre**.





# SÍNDROME DE TURNER

## Definición

El síndrome de Turner es un trastorno producido por la falta parcial o completa de un cromosoma X, que afecta solamente a mujeres. Lleva este nombre por su descubridor, el endocrinólogo Henry H. Turner. El tratamiento precisa de valoración y seguimiento constante a diferentes edades.



Conocer más...

Psicología Positiva & Síndrome de Turner



## Síntomas y diagnóstico

Aspecto de **talla baja, cuello pequeño** y de **linfedema de manos y pies**.

La mayoría **no tiene ovarios o no funcionan**.

Posibilidad de tener problemas de **corazón**.

Mayor riesgo de padecer **diabetes**.



- El **aspecto clínico**.
- Las **pruebas citogenéticas** mediante cariotipo, **análisis FISH** y/o **análisis cromosómico** con micromatrices.
- **Estudios complementarios** para enfermedades asociadas."

## Asociación Síndrome de Turner Alejandra Salamanca (ASTAS)

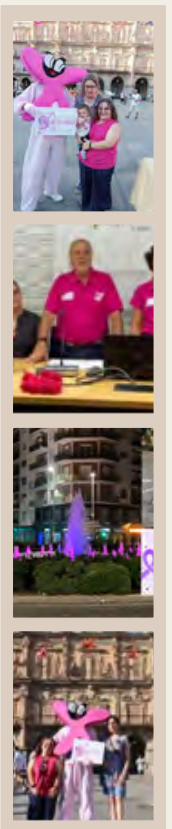


"Se funda el 7 de mayo del 2012 por los familiares de Alejandra, Se detectó la necesidad de crear un espacio de Ayuda para las afectadas y sus familiares. En 2013 se firmó un convenio con el Ayuntamiento de Salamanca para poder contar con despacho y aulas para actividades en la Casa de las Asociaciones y Ayuda Mutua. La celebración del I Congreso Sobre el Síndrome de Turner fue una gran apuesta de esta Asociación para ofrecer información más completa y actualizada sobre el síndrome"

SCAN  
HERE!



Día Mundial el  
28 de agosto

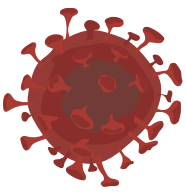


**FUENTE:** Asociación Síndrome de Turner Alejandra Salamanca (ASTAS).

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (s.f) *¿Cuáles son los síntomas del síndrome de Turner?* Disponible en: [CLICK HERE](#)

Powell-Hamilton, Nina N. (2021). Síndrome de Turner. *Manual MSD Versión para profesionales*. Disponible en: [CLICK HERE](#)





# CÁNCER INFANTIL

## Definición

“El cáncer infantil se manifiesta entre el nacimiento y los 14 años de edad. Se diferencian de los cánceres en adultos por la manera en que se forman, se diseminan, se tratan y responden al tratamiento”



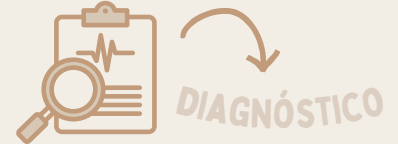
*Impacto del cáncer infantil en la familia*



*Atención psicológica & cáncer infantil*

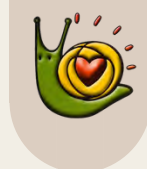
## Síntomas y diagnóstico

- Bulto o hinchazón inusuales.
- Palidez inexplicable.
- Falta de energía
- Comportamiento insólito.
- Propensión a presentar moretones o sangrados.
- Dolor duradero.
- Fiebre inexplicable
- Dolor de cabeza habitual.
- Cambio en la visión.
- Pérdida de peso rápida e imprevisto.



- Hemograma completo
- Análisis bioquímicos de la sangre
- Análisis de orina
- Pruebas por imágenes, como radiografía, ecografía, TC (tomografía computarizada) o IRM (imágenes por resonancia magnética)
- Punción lumbar

Septiembre, mes de sensibilización del Cáncer Infantil



*PYFANO, Asociación Niños con Cáncer de Castilla y León*

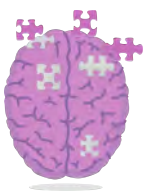
“Nace en 2003, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes con cáncer y sus familias. Pyfano ofrece información y asesoramiento, apoyo emocional, psicológico, social y educativo. Consta de programa de voluntariado, programa de ocio y tiempo libre. Proporciona Casa de Acogida, rehabilitación de secuelas y atención en hospitales”



“Campaña mundial surgida desde la Childhood Cancer International y la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer para concienciar a la sociedad sobre su problemática y visibilizar a los menores que padecen esta enfermedad”



**FUENTE:** Asociación Niños con Cáncer de Castilla y León. Pyfano. Instituto nacional del Cáncer (s.f). Cánceres infantiles. Disponible en: [CLICK HERE](#)  
Staba Hogan, M.J. (s.f). Síntomas del cáncer infantil. HealthyChildren.org. Disponible en: [CLICK HERE](#)  
St. Jude Children's Research Hospital. (s.f). Diagnóstico del cáncer infantil. Disponible en: [CLICK HERE](#)




# ALZHEIMER

## Definición

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurológico degenerativo de las células cerebrales de carácter progresivo, adquirido (no se nace con ella) y de origen todavía desconocido.



 *Enfermedad de Alzheimer*

## Síntomas y diagnóstico



Diversas alteraciones que afectan a funciones cognitivas como la **memoria**, el **reconocimiento visual** de objetos, la capacidad para realizar **movimientos voluntarios** y el **razonamiento lógico**. Se suele desarrollar en personas mayores de 65 años.



- **Neuroimágenes.**
- La **tomografía por emisión de positrones (PET)**.
- **Tomografía computarizada (TC)**
- **Resonancia magnética"**



## Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFA)

“Fue fundada en 1988 por un grupo de familias afectadas. La Asociación se dedica a informar y sensibilizar a la población en general y a las instituciones en particular sobre la enfermedad, además de intentar cubrir las necesidades del enfermo. Para ello se han ido creando servicios de atención integral al enfermo y a sus familiares: dos centros de día, una residencia, varios programas de entrenamiento cognitivo y cursos de formación de todo tipo”



**Día Mundial el  
21 de septiembre**

SCAN ME

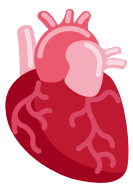


### FUENTE:

Asociación de Familiares Enfermos de Alzheimer (AFA)

Acinas Julián, V. (2005). Estimulación cognitiva con enfermos de Alzheimer. Envejecimiento, salud y dependencia. Universidad de La Rioja. pp.153-172. Disponible en: [CLICK HERE](#)

Toro Paca, M. J., Parra Parra, D. R., Pacheco Mena, N. V., & Alvarado Galarza, A. G. (2022). Enfermedad de Alzheimer. *RECIMUNDO*, 6(4), 68-76. Disponible en: [CLICK HERE](#)



# ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

## Definición

La enfermedad cardiovascular engloba a múltiples enfermedades y trastornos que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos. Entre las dolencias encontramos cardiopatías coronarias, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, valvulopatías, arritmias, cardiopatías congénitas y numerosas afecciones más.




 Riesgo cardiovascular

## Síntomas y diagnóstico

“Diferentes síntomas entre los hombres y las mujeres, pueden incluir, dolor de pecho, falta de aire, dolor, entumecimiento, debilidad o frío en las piernas o los brazos, dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, abdomen superior o en la espalda. Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón pueden incluir, edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad”

## SÍNTOMAS



Situación de la enfermedad cardiovascular en España 

## Diagnóstico



- Radiografías.
- Análisis de sangre.
- Electrocardiograma y ecocardiograma.
- Pruebas de esfuerzo.
- Tomografía computarizada.
- Resonancia magnética.
- Estudio Holter.

## Asociación El PacienteXperto



“Se fundó en 2017 de la mano de unos pacientes recién salidos de Rehabilitación Cardíaca con el consejo y apoyo de Fernando del Campo, entonces, jefe de Rehabilitación Cardíaca. El objetivo es **ayudar e informar** a los **pacientes con patologías cardiovasculares** y a sus **familiares**, y difundir a la sociedad salmantina la importancia de la prevención y llevar una vida saludable con la dieta mediterránea y el ejercicio físico”



Scan me



**Día Mundial el 29 de septiembre**

### FUENTE:

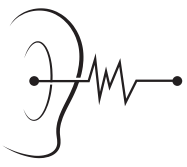
Asociación elpacienteXperto

Fundación Española del Corazón. (s.f). Disponible en: [CLICK HERE](#)

Cascino, T y Shea, M.J (2021). Introducción al diagnóstico de las enfermedades cardiovasculares. Manual MSD Versión para público general. Disponible en: [CLICK HERE](#)

Organización Panamericana de la Salud. (s.f). Enfermedades cardiovasculares. Disponible en: [CLICK HERE](#)





# DISCAPACIDAD AUDITIVA

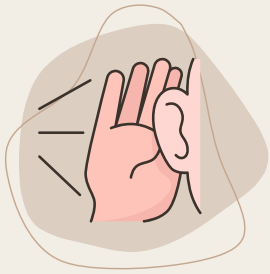
## Definición

“La discapacidad auditiva se define como la pérdida o anomalía de la función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo que tiene como consecuencia inmediata una discapacidad para oír, lo que implica un déficit en el acceso al lenguaje oral”

## Modelos y ayudas técnicas



## Síntomas y diagnóstico



La audición es el medio principal a través del cual se desarrolla el lenguaje y el habla, tenemos que comprender que cualquier trastorno en la percepción auditiva a edades tempranas afecta a su desarrollo lingüístico, comunicativo, cognitivos y, más adelante a la integración escolar, social y laboral.

La sordera, conocida como pérdida de audición, es la **dificultad para oír** o la **imposibilidad total** de usar este sentido.

Si la pérdida es **parcial** se llama **hipoacusia**, mientras que si es **total** **cofosis**. Existen diferentes **tratamientos**, como **audífonos**, **implantes cocleares** y **otros dispositivos** de ayuda auditiva.



## Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca (ASPAS)



“Se creó en 1982 por un grupo de familias con hijos/as con discapacidad auditiva que, al carecer de una institución a la que poder dirigirse para orientarse y compartir experiencias, decidieron constituirse como asociación, siendo su principal objetivo unificar los esfuerzos para la defensa de sus intereses y para la integración de sus hijos en todos los ámbitos de la sociedad”



SCAN ME!



Día Mundial el 30 de septiembre



**FUENTE:** Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca (ASPAS) Carrascosa García, J., (2015). La discapacidad auditiva. Principales modelos y ayudas técnicas para la integración. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 1(2), 101-113. Disponible en: [CLICK HERE](#)  
FIAPAS (Jáudenes, C. et ál.) (2004): Manual Básico de Formación Especializada sobre Discapacidad Auditiva (5ª ed.). Madrid, FIAPAS (2013). Disponible en: [CLICK HERE](#)





## Cáncer de esófago, ¿cómo ayuda la inteligencia artificial?

“Los sistemas de Inteligencia Artificial (IA) pueden analizar grandes cantidades de información médica y ayudar a los médicos en la toma de decisiones clínicas.

Una de las ventajas fundamentales es la capacidad para **procesar imágenes médicas**. Esto consigue una **detección más precisa y temprana** de la enfermedad, lo que a su vez mejora las tasas de supervivencia. También, puede ayudar en la planificación de tratamientos”



## Más de 3.000 personas en la provincia de Salamanca podrían padecer Espondilitis



“La Espondilitis Anquilosante es una enfermedad inflamatoria crónica inmunomediada que afecta a las articulaciones de la columna vertebral. Entre sus síntomas destacan la inflamación, rigidez, dolor, movimiento limitado y cansancio. Afecta aproximadamente a 500.000 personas en España.

El mes de **octubre** fue el mes que toca hacer visible a ayudar a la población a detectar si padece alguna de las enfermedades.

El síntoma más claro es un dolor lumbar prolongado por más de tres meses que aparece cuando el paciente se encuentra en reposo y mejora con la actividad física”.

## El Programa UniverUSAL ha recibido el Premio Solidario Grupo Social ONCE Castilla y León 2023



El Programa UniverUSAL, la Universidad Inclusiva del Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca ha sido reconocido con este premio por su labor solidaria e influencia procurando la inclusión social de todos los ciudadanos y ciudadanas, la normalización, la promoción de la autonomía personal y la accesibilidad universal.

El jurado ha destacado a UniverUSAL por su sensibilidad social, su trayectoria y su dedicación en pro de los derechos sociales de los más desfavorecidos.

Este programa tiene convenio con el Ayuntamiento de Salamanca desde el año 2019 con el objetivo de promover la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual y salud mental.





## Campaña de vacunación frente a la gripe y Covid-19



La campaña 2023-2024 para la población general en Castilla y León se encuentra en curso desde el pasado 10 de octubre con el objetivo de reforzar la protección de las personas más vulnerables y el personal sanitario y sociosanitario.

### App Sacyl Conecta



## En marcha nuevos proyectos de Aprendizaje-Servicio de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud con las universidades salmantinas

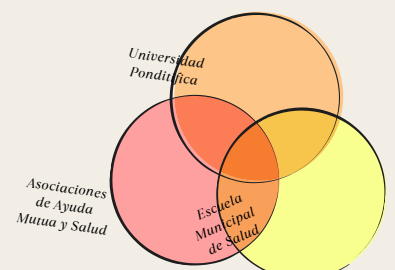


Comienza la segunda edición del proyecto de ApS “Escuchar, comprender, colaborar” de la Universidad de Salamanca en colaboración con las asociaciones de pacientes de Salamanca con el objetivo de que los/las estudiantes de medicina conozcan de cerca a sus futuros pacientes, sus opiniones, pensamientos, afrontamiento de la enfermedad... y lo tengan en cuenta cuando sean profesionales de la medicina.



La Universidad Pontificia de Salamanca apuesta por las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca para poner en práctica durante este curso 2023/2024 diferentes iniciativas de Aprendizaje-Servicio que forman parte del proyecto “Humanizar la Salud” que se inició en julio como experiencia piloto.

Varios profesores y profesoras de los Grados de Psicología, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Educación y del Máster en Informática Móvil están organizando varias propuestas en colaboración con la Escuela Municipal de Salud.

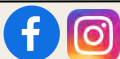


# RECOMENDAMOS...

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMOS DE ESÓFAGO DE BARRETT



- Pequeñas comidas más veces al día.
- Evitar bebidas estimulantes (café, té) y bebidas gaseosas.
- No consumir alcohol
- Evitar el cacao y chocolate.
- Evita temperaturas extremas, intenta que las comidas y bebidas no estén muy frías ni muy calientes.
- Realizar preparaciones culinarias suaves y de fácil digestión.
- Evitar temperaturas extremas.
- Evitar alimentos picantes, grasientos y con salsas.
- Intentar no tumbarse después de las comidas, mantener una elevación del tronco.
- Dedicar tiempo a cada comida, intenta masticar despacio.
- Recuerda que pasen unas 2 horas mínimo desde la cena hasta la hora de dormir.



## ASOCIACIÓN CORAZONES GUERREROS

El término "colesterol" engloba a todas partículas de grasa que circulan por nuestro organismo. Aproximadamente el 75% lo generamos nosotros y el resto proviene de la dieta.

Se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento progresivo de las mismas. Los niveles elevados de Colesterol Total (CT), Triglicéridos (TG) y/o colesterol LDL, incrementan el riesgo de presentar una complicación cardiovascular.



## ASOCIACIÓN SALMANTINA DE DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO



### ¿Qué podemos hacer para prevenir ictus?

1. Evitar **estrés**
2. Mantener una **dieta equilibrada**: tanto en variedad de alimentos como en cantidad. Dieta mediterránea.
3. Evitar **obesidad**
4. Vigilar periódicamente niveles de **colesterol**, **tensión arterial** y **azúcar**.
5. Evitar consumo de **tabaco**.
6. Evitar consumo de **alcohol**
7. Hacer **ejercicio físico**.
8. Mantenernos **mentalmente activos**.
9. **Dormir** lo necesario.
10. Saber **identificar síntomas** del ictus





# RECOMENDAMOS...



## Recomendaciones OMS



Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3).

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7).

Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta (8).

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025 (9,10).



### ¡CUIDA TU ALIMENTACIÓN!

Planifica tus menús  
Elabora lista de compra  
Reduce alimentos procesados  
Respetar horarios de comidas  
Come sentado y despacio  
Procura no comer entre horas



## Estudio sobre Tendencias de Consumo de Alimentos



# CONSUME ALIMENTOS FRESCOS DE TEMPORADA

Múltiples beneficios:

- Buenos para la salud
- Mejores y más frescos
- Más sabor, olor y color
- Mayor ahorro
- Reducir emisiones de dióxido de carbono
- Apoyo al comercio local

## CALENDARIO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA



¿Porqué consumirlos?

Click Here



"GASTRONOMÍA SOSTENIBLE"  
Promueve los alimentos de temporada





# BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



NOTICIAS



CLICK HERE



[PROGRAMA](#)

*El 27 de septiembre celebramos las primeras Jornadas de Buenas Prácticas en Salud organizadas desde la Escuela Municipal de Salud y la Sección de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca con la colaboración de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca.*

*Durante el desarrollo del acto contamos con el apoyo inestimable del Ayuntamiento de Salamanca. La inauguración de la jornada la realizaron la Directora del Área de Bienestar Social, Marta Inmaculada Aparicio y la Concejala de Salud Pública, María de la Vega Villar Gutiérrez de Ceballos.*

## INAUGURACIÓN





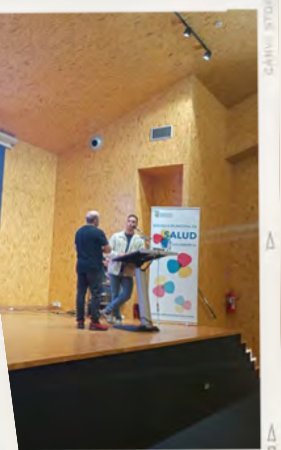
# JORNADA DE BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



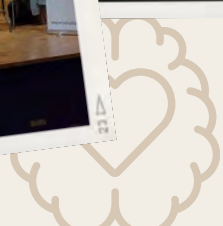
Alimentación



Ejercicio físico



Bienestar emocional





# + BUENAS PRÁCTICAS



Proyecto Premio Desafío  
Universidad Empresa



ASP:  
Escuchar,  
comprender  
y colaborar



CEADE te acompaña



Congreso nacional e  
iberoamericano de  
síndrome de Turner



Asesoramiento e intervención  
educativa con alumnado con TEA



*¡Muchas gracias por vuestra colaboración y participación!*

*Vuestra opinión es importante para  
nosotros, deposita tu sugerencia*



*¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca!*  
*¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca!*  
*¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca!*