

¡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
www.saludpublica.aytosalamanca.es



escueladesalud@aytosalamanca.es
atusalud@aytosalamanca.es
dinamika2.bs@aytosalamanca.es
dinamika6.bs@aytosalamanca.es



+34 923 245 575

Promueve

Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca

Este proyecto se enmarca 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.

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 Salmantina
 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 Salmantina de Hemofilia
 ASALJAR. Asociación Salmantina de Jugadores de Azar Rehabilitados
 ASALU. Asociación Salmantina de Lupus
 ASANHI. Asociación Salmantina 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 Salmantina de Esclerosis Múltiple
 ASEA. Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante y otras espondiloartritis


ASENBAR. Asociación Española de Enfermos de Esófago de Barret
 ASL. Asociación Salmantina 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

Salud Salamanca



03

Guías de salud



04

Días mundiales



10

Noticiasalud



12

Recomendamos...



14

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Enero 2024

Introducción

¡Nuestros mejores deseos y gratitud!

Desde la Corporación Municipal queremos trasladar nuestro agradecimiento a las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca por la inestimable labor que realizan.

Estas entidades sin ánimo de lucro representan los VALORES con mayúscula: siempre están ahí, ayudando, apoyando, guiando, dando cariño a sus socias y socios, a sus familias y amigos.

Queremos que no se olviden de que son un importante recurso para la ciudadanía salmantina: visibilizan, reivindican, ofrecen medios profesionales, atienden y sacan adelante a muchísimas personas. Es justo destacar también, que suponen una importante fuente de creación de empleo y de apoyo a la investigación y en la formación de futuros profesionales en colaboración con nuestras universidades y diferentes grupos e Institutos de Investigación (Universidad de Salamanca y Universidad Pontificia de Salamanca, IBSAL).

Os deseamos, que este año 2024 no decaigáis en vuestro empeño porque vuestra labor es excepcional y necesaria.

Para terminar, recordad que somos parte de la Salud Pública y no podemos descuidar los factores que nos permiten cuidar y mejorar nuestra salud: llevar una vida sana, un consumo responsable y evitar cualquier exceso. Y sobre todo, transmitiros el apoyo y gratitud del Ayuntamiento de Salamanca.

María de la Vega Villar Gutiérrez de Ceballos
Concejala de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca



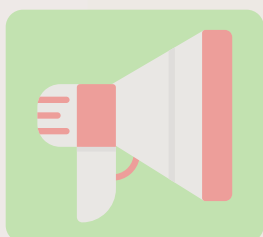
SALUD SALAMANCA

La publicación “*Salud Salamanca*” es un documento digital, que 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)

NEWS



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

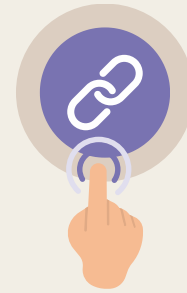
Promoción de salud

GUÍA “ACCIÓN COMUNITARIA PARA GANAR SALUD”

Esta guía está dirigida a agentes comunitarios de diversos ámbitos con el objetivo de iniciar o seguir desarrollando acciones comunitarias que permitan **ganar salud**.



- GANAR BIENESTAR SOCIAL
- DISMINUIR LAS DESIGUALDADES
- GANAR EDUCACIÓN
- GARANTIZAR DERECHOS
- EMPODERARSE COMO CIUDADANÍA

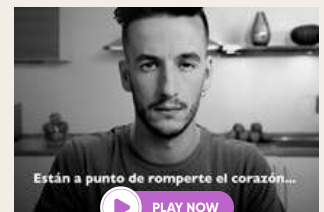


Promoción de salud

ESTRATEGIA PARA LA NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD



La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.



Mapa de recursos

LOCALIZA TU SALUD

Aplicación informática que visibiliza los **recursos** y **actividades** que contribuyen a la **salud** y **bienestar** en los municipios adheridos a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP)



2023

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

03

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 **octubre, noviembre y diciembre**.





SALUD MENTAL

Definición

La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite afrontar los momentos de estrés de la vida relacionarnos con otras personas, fomentar las habilidades y tomar decisiones.



CONCEPCIONES DE LA SALUD MENTAL

CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA DE COVID-19

Síntomas y condicionantes



- Cambios alimentarios
- Alejarse de las personas y las actividades habituales
- Cansancio, poca energía y problemas a la hora de dormir
- Sentimientos de tristeza
- Consumo de sustancias nocivas (alcohol, drogas, etc...)
- Pensamientos confusos
- Menor capacidad de concentración
- Dificultades para afrontar el estrés de la vida diaria



SALUD MENTAL Y FACTORES PSICOSOCIALES



Factores biológicos

Experiencias de vida

Antecedentes familiares de problemas de salud mental

Estilo de vida



Salud Mental Salamanca-AFEMC



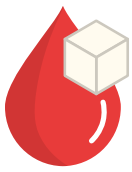
“Es una asociación sin ánimo de lucro fundada en 1992 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y la de sus familiares, asimismo, trabajan para defender sus derechos y representar al movimiento asociativo. La entidad tiene su sede en Salamanca y dos delegaciones en Ciudad Rodrigo y Guijuelo. Además, la Asociación cuenta con un espacio lúdico-terapéutico de una hectárea en Villamayor. Desarrollan un trabajo integral mediante los 11 programas que componen la asociación”

SCAN ME!



Día Mundial de la salud mental el 10 de octubre





DIABETES

Definición

La diabetes es una enfermedad crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos y con el tiempo conduce a daños graves de otros órganos.



[DIABETES Y DEPRESIÓN](#)



[EPIDEMIOLOGÍA DE LA DIABETES TIPO 2 EN ESPAÑA](#)



Síntomas y diagnóstico



- Aumento de las ganas de beber agua, y de orinar
- Mayor cansancio
- Más apetito
- Visión borrosa
- Perdida de peso sin razón



[Diagnóstico, clasificación y patogenia de la diabetes mellitus](#)



CAUSAS



TIPO 1

- Factores ambientales
- Genes

TIPO 2

- Sobrepeso, obesidad e inactividad física
- Resistencia a la insulina
- Antecedentes familiares y genes



Asociación Diabetológica Salmantina

“Se creó en 1978 ante la necesidad que había en la sociedad, ya que la seguridad social no cubría todas las necesidades que tenía una persona con diabetes. Fue un grupo de madres, que, se reunieron a tomar café y empezaron este gran proyecto.

Los servicios que prestan son información y asesoramiento a las personas que padecen esa enfermedad y sus familiares, servicio de educación diabetológica, charlas de sensibilización, talleres, y la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes con diversas actividades”.



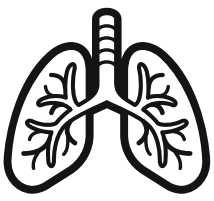
14 de noviembre
Día Mundial de la Diabetes

FUENTE:

Asociación Diabetológica Salmantina

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022). ¿Qué es la diabetes? [CLICK HERE](#)

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Síntomas y causas de la diabetes [CLICK HERE](#)



EPOC

Definición

La enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC), es una afección pulmonar inflamatoria crónica debida a lesiones en las vías respiratorias u otras partes del pulmón que obstruyen el flujo de aire y dificultan la respiración.



ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)



Síntomas y pruebas



- Falta de aire con el esfuerzo
- Opresión del pecho
- Tos crónica y expectoración
- Infecciones respiratorias habituales
- Falta de energía



GUÍA CLÍNICA DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA EPOC



Principal causa en los países desarrollados



EL TABAQUISMO



- Espirometría
- Radiografía de tórax
- Medidas de volúmenes pulmonares
- Gasometría arterial
- TC torácico

Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León



“La Asociación APUCYL se creó en Mayo de 2006, con el objetivo principal de intentar resolver los múltiples problemas y dificultades con que se encuentran los enfermos pulmonares antes, durante y después del Trasplante Pulmonar así como colaborar con los propios trasplantados en su rehabilitación tanto física como psicológica. La asociación ofrece terapias psicogrupales con psicóloga experimentada así como fisioterapia respiratoria, con personal especializado”.



SCAN ME!



Día Mundial del EPOC
16 de noviembre



FUENTE:

Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León
National Heart, Lung and Blood Institute (2023). ¿Qué es la EPOC? [CLICK HERE](#)
Hospital Clínic Barcelona (2018). Pruebas y diagnóstico-Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica [CLICK HERE](#)



CÁNCER DE PULMÓN

Definición

El cáncer es una enfermedad que se identifica por el desarrollo sin control de las células anormales por el cuerpo. Si el cáncer emerge en el pulmón, se denomina cáncer de pulmón.

CÁNCER DE PULMÓN,
UNA REVISIÓN SOBRE
EL CONOCIMIENTO
ACTUAL, MÉTODOS
DIAGNÓSTICOS Y
PERSPECTIVAS
TERAPÉUTICAS



Síntomas y prevención



Tos persistente, o con sangre
Cansancio
Dolor torácico
Perdida de peso sin causa conocida
Infecciones pulmonares



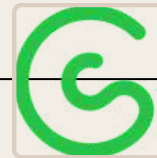
No fumar
Evitar el tabaquismo pasivo
Contaminación atmosférica
Peligro en el lugar de trabajo,
con productos químicos



TABAQUISMO Y
CÁNCER DE
PULMÓN



Asociación Española contra el Cáncer



“La Asociación contra el cáncer se crea en 1953 para ayudar a los enfermos de cáncer y luchar contra la enfermedad en todos sus frentes, adaptándose a las necesidades de cada momento. En la actualidad continúan trabajando por la atención integral al paciente oncológico incorporando nuestros servicios de bienestar para pacientes y familiares. Son líderes en disminuir el impacto causado por el cáncer y centran sus esfuerzos en mejorar la vida de las personas a través del apoyo y acompañamiento, la prevención, y la investigación”

“La sede en Salamanca cuenta con 8.683 socios, más de 320 voluntarios, 4 psicólogas, 1 trabajador social, 1 psicóloga técnico de prevención, 1 coordinador de voluntariado, 1 gerente y 1 administrativo”



SCAN
HERE!



17 de noviembre
Día Mundial del
Cáncer de Pulmón

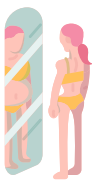
FUENTE:

Asociación Española contra el Cáncer Salamanca

Organización Mundial de la Salud (2023). Cáncer de pulmón [CLICK HERE](#)

Lama Martínez, Rafael (2017). Manifestaciones clínicas del cáncer de pulmón. Revista española de patología torácica, vol 29, pp 35-37

[CLICK HERE](#)



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Definición

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades mentales que se vinculan con una conducta alterada respecto a los hábitos alimentarios. Los trastornos más frecuentes son la Anorexia y la Bulimia Nerviosa, el Trastorno por Atracones y el Trastorno Evitativo.



Síntomas y tipos más frecuentes

- Comportamientos que la mayor preocupación de las personas es el control de la alimentación.
- Saltarse, esconder o almacenar comida.
- Ir al lavabo inmediatamente después de las comidas.
- Informarse sobre la composición de los alimentos y su valor energético.
- Masticar chicle y/o aumentar el consumo de bebidas dietéticas, café o té, con la finalidad de disimular el sentimiento de hambre.
- Aumento del ejercicio físico.
- Vivir con estrés y ansiedad los cambios en la rutina diaria.
- Insatisfacción corporal.

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género.

La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria

- La anorexia nerviosa es un trastorno en el que las personas evitan comer, limitan el consumo de los alimentos y/o comen cantidades muy pequeñas.
- La bulimia nerviosa es un trastorno en el que las personas tienen episodios de forma reiterada consumiendo grandes cantidades de comida seguido de comportamientos como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos.
- El trastorno por atracón es un trastorno en el que las personas pierden el control sobre lo que comen siendo cantidades grandes de alimentos. A menudo tienen exceso de peso o son obesas.

Asociación Atra y Obesidad

“La asociación ATRA Y OBESIDAD SALAMANCA con sede en Salamanca, fue creada en septiembre de 2019 por un grupo de familiares de personas afectadas por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y Obesidad. Su misión se centra en proporcionar formación, prevención, sensibilización y concienciación social y política sobre estos trastornos. Sus actividades de concienciación incluyen la difusión de información sobre TCA y Obesidad a través de carteles, folletos y entrevistas en medios locales como T.V. CYL 8 y La Gaceta de Salamanca. Para fomentar la formación y el conocimiento, organizan talleres y actividades, como la "Escuela de Padres", talleres de yoga, clases de pilates, sesión de risoterapia, y talleres de Mindfulness. Además, realizan charlas de prevención y concienciación para promover el entendimiento de estas enfermedades en la sociedad”

30 de noviembre

Día Internacional de la Lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria





OZEMPIC

La creciente demanda de **OZEMPIC**, un medicamento prescrito tanto para **personas con diabetes tipo 2 como para personas con obesidad**, ha llevado a una aguda escasez en las farmacias. Esta situación se ha agravado debido a la popularización del fármaco como tratamiento para adelgazar, impulsada por celebridades como Kim Kardashian y Elon Musk, a pesar de que su uso con ese propósito no está contemplado en su ficha técnica.

La red digital de farmacias LUDA ha emitido un comunicado advirtiendo sobre la **crisis de abastecimiento**, atribuyéndola a la promoción irregular de propiedades adelgazantes. Se espera que la escasez continúe en el último tercio del año, generando incertidumbre y preocupación entre los pacientes con diabetes.

El Ministerio de Sanidad ha instado a la prescripción médica de OZEMPIC solo para su uso autorizado y financiado, que abarca a personas con diabetes tipo 2 o con obesidad con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30. Aunque se **permite la prescripción** para pacientes que no cumplen todos los requisitos, estos deben asumir el costo total, que oscila entre 129 y 160 euros por caja de una sola dosis.

Expertos en obesidad han expresado su **preocupación por el impacto** en el estigma que sufren los pacientes cuyo tratamiento con OZEMPIC podría mejorar su salud y reducir el riesgo cardiovascular.

“Haciendo visible lo invisible”

La **Asociación de Personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL)** lleva 20 años dedicada a dar visibilidad a estas patologías que resultan invisibles, a través de diferentes tareas de difusión, formación y atención directa a todas a aquellas personas que llegan a nuestra sede. La asociación desarrolla diferentes actividades terapéuticas y apoyo, que permiten mejorar la función y la calidad de vida de todas aquellas personas que llevan años conviviendo con estas patologías.

Hace años la asociación se planteó la necesidad de trasladar algunas de estas **actividades a los núcleos rurales**, pues cuentan con socias y socios que por el hecho de residir en zonas rurales tienen **menos posibilidades de acceder a los recursos** que la asociación presta en la ciudad. Para ello se implementó un **programa de competencia personal y hábitos para la promoción de salud**, que llevamos desarrollando desde el año 2017 en diferentes localidades de la provincia.



LA TERAPIA GÉNICA ABRE UNA NUEVA VENTANA PARA EL TRATAMIENTO DE LA SORDERA PRODUCIDA POR EL GEN OTOF

Recientemente hemos conocido en diversos medios de comunicación un avance de los resultados de los tratamientos de sordera llevados a cabo en EEUU y China que parecen prometedores para abordar el **restablecimiento parcial de la vía auditiva**, mediante un tratamiento avanzado de **terapia génica** que se encuentra en fase de ensayo. En Europa, España y Reino Unido son los países participantes en el estudio de Fase I y II que se está llevando a cabo. La Agencia Española del Medicamento, en 2023, dio luz verde a este ensayo clínico. Es importante destacar que, de momento, **esta terapia génica solo se puede usar con un tipo de sordera congénita** que tampoco es la que afecta al mayor número de personas. No obstante, si los ensayos clínicos demostraran su viabilidad estaríamos ante un avance tan importante como el que protagonizó el implante coclear hace décadas». En este mismo sentido, la **Confederación Española de Familias de Personas Sordas- FIAPAS**, se mantiene atenta a todos los progresos que aporta la Medicina en el tratamiento de la sordera, ajustando siempre las expectativas a los avances probados.



El hospital de Alcázar implanta una novedosa técnica para el tratamiento del reflujo gastroesofágico

El reflujo gastroesofágico patológico es una enfermedad bastante frecuente en la población. El hospital de Alcázar (Ciudad Real) implanta una novedosa **técnica** para el tratamiento del reflujo gastroesofágico. La técnica implanta en el estómago un **dispositivo**, mediante cirugía laparoscopia, que impide los mecanismos productores de reflujo. Esta **innovadora cirugía** mejora a largo plazo los resultados clínicos y funcionales del método tradicional y evita la necesidad de tomar medicación de forma crónica.



Vacunación Gripe/Covid-19

Si aún no te has vacunado.....todavía estás a tiempo....

App Sacyl Conecta

A partir del 15 de enero de 2024 en todos los centros de salud, de lunes a viernes, se facilitará la accesibilidad a la vacuna antigripal sin necesidad de cita previa. Para vacunarse de COVID-19 **SÍ** es necesario solicitar cita con su enfermera.



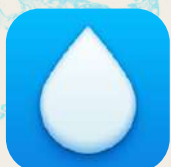
Aplicaciones móviles que podrían mejorar nuestra salud

¿Eres de los que olvida beber agua?

¿Te cuesta realizar ejercicio físico?



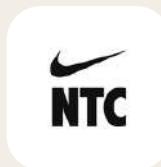
Drink Water Reminder



WaterMinder - Hidratación



SworKit



Nike training club



RECOMENDAMOS...

Según La **Fundación Española del Corazón**, estos son los propósitos de año nuevo para ganar Salud

- ♥ Comer de forma saludable
- ♥ Beber más agua
- ♥ Mantener una rutina deportiva
- ♥ Cuidarse emocionalmente
- ♥ Dejar de fumar
- ♥ Descansar

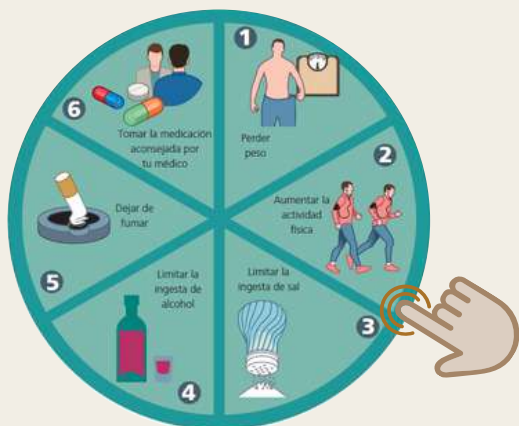


Porque dicen que "plantearse **objetivos saludables** siempre es un buen propósito". Y estos 6 propósitos son algunos que los expertos en salud cardiovascular consideran **imprescindibles**.



ASOCIACIÓN CORAZONES GUERREROS

La presión arterial elevada conlleva a que el corazón, las arterias y los riñones realicen un sobreesfuerzo adicional, lo que aumenta el riesgo de padecer infartos cerebrales y de miocardio, insuficiencia renal e insuficiencia cardiaca.



Controla tu presión arterial

ASOCIACIÓN SALMANTINA DE DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO



PREVENCIÓN TRAUMATISMOS CEREBRALES

1. Desde el punto de vista del conductor:

- Usar elementos de seguridad (cinturón...)
- Centrar atención en la conducción.
- Controlar la velocidad
- Evitar consumo de alcohol y drogas
- Controlar el estrés, sueño y medicación.
- Ser conscientes de nuestras limitaciones (discapacidad, edad, enfermedades)
- Vigilar estado del vehículo y la vías de circulación (teléfono 011).



2. Desde el punto de vista del peatón:

- Pon los cinco sentidos a la hora de caminar por la ciudad (evita caminar usando el móvil...)
- Camina por los lugares habilitados para peatones y cruza la calzada solo en los pasos de cebra y/o cuando el semáforo este en verde.

3. Desde el punto de vista del ciclista y el resto de vehículos de movilidad personal.

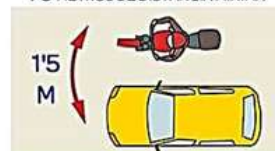
- Equipate con los elementos de seguridad necesarios tanto tú como tu vehículo.
- Respeta las normas de circulación estipuladas para tu VMP

Algunas PAUTAS BÁSICAS de CIRCULACIÓN

EN LA CALLE PON TUS 5 SENTIDOS



1'5 METROS DE DISTANCIA MÍNIMA



EL PATINETE, NUNCA POR LA ACERA



SI CONDUCES, DESCANSA CADA 2 HORAS



RECOMENDAMOS...



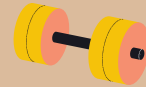
Recomendaciones OMS

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
 Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
 Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
 Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
 Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
 Mejora el bienestar general.
 A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
 Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
 Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física



¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?

Actividad programada, estructurada y reiterada, cuyo objetivo es mantener y mejorar nuestra forma física



Múltiples beneficios:

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO
- MEJOR CALIDAD DE SUEÑO
- PREVIENE PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- REDUCE EL RIESGO CARDIOVASCULAR
- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y LIBERA ESTRÉS
- MANTIENE ESTABLE EL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE
- AYUDA AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL TRACTO GASTROINTESTINAL
- FAVORECE LA FUNCIÓN COGNITIVA
- FORTALECE LOS HUESOS

EJERCICIO FÍSICO recomendado según la edad

- 5 A 17 AÑOS**
60 minutos diarios de actividad física.
Actividades como correr, nadar o caminar tres días a la semana.
- 18 A 64 AÑOS**
De 75 a 150 minutos semanales de actividad aeróbica.
Desde caminar, bailar, realizar tareas del hogar, hasta actividad física más intensa como correr, nadar, ir al gimnasio o deportes competitivos.
- 65 AÑOS EN ADELANTE**
Realiza actividad física vigorosamente durante 30 minutos, de forma moderada.
Combina ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

¿ERES UNA PERSONA ACTIVA?

¿Crees que haces suficiente actividad física?

¡Averígualo en 5 minutos!



INICIATIVA PARA FOMENTAR EL USO DE ESCALERAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

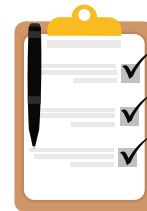
La iniciativa "A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO" ha sido promovida por el Ministerio de Sanidad para promocionar la actividad física en el lugar de trabajo.



El lugar de trabajo es un lugar perfecto para desarrollar iniciativas que mejoren la salud y la calidad de vida. El uso de las escaleras es una posibilidad cotidiana que ayuda a cumplir con las recomendaciones sobre actividad física para la salud.



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



ASOCIACIÓN SALMANTINA DE LARINGECTOMIZADOS

SESIONES DE LOGOPEDIA

🎯 Sesiones para trabajar la voz, recuperarla, mejorarla y resolver todas las dudas respecto a su cuidado.

🌟 Más información:



¡ESCUCHA
NUESTRO PRIMER
PODCAST!

PODCAST



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA



TALLER DE GIMNASIA MENTAL.

🎯 Actividad diseñada dentro del programa de estimulación cognitiva dirigida a socias/os de AFIBROSAL que por su diferentes patologías ven alteradas sus capacidades cognitivas.

🌟 La metodología utilizada en esta actividad es muy dinámica y participativa.

📌 Se realiza los jueves de 17:30 a 19:00 horas.



Casa de las
Asociaciones
de Ayuda
Mutua y Salud



¡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 Salam
¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salam
¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salamanca! ¡Salud Salam