

¡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

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 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 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 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



03

Salud Salamanca



04

Guías de salud



06

Días mundiales



14

Noticiasalud



17

Recomendamos...



19

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Abril 2024

Introducción

Manifiesto de las Asociaciones de ayuda Mutua y Salud de Salamanca para conmemorar el Día Mundial de la Salud 2024

El día 7 de abril de 1948 se crea la Organización Mundial de la Salud con la finalidad de instar a los gobiernos, organizaciones y empresas a invertir en salud. En la Primera asamblea Mundial de la Salud se propone que se establezca un Día Mundial de la Salud para conmemorar la fundación de esta organización, siendo en el año 1950 cuando se comienza a celebrar internacionalmente esta fecha.

Desde entonces, cada 7 de abril celebramos este día en reconocimiento a la salud como un derecho básico y universal así como para fomentar el acceso a una atención sanitaria de calidad en todas las regiones del mundo, especialmente en poblaciones con escasos recursos.

Cada año, la OMS propone para el Día Mundial de la Salud un tema de salud específico a fin de destacar un área prioritaria de interés. Este año celebramos este día bajo el lema “Mi salud, mi derecho”. Con el enfoque de defender el derecho a todos, en todas partes, a tener acceso a servicios de salud, educación e información, así como a agua potable, aire limpio, buena nutrición, vivienda de calidad, condiciones ambientales y de trabajo decentes, y libertad de discriminación.

El derecho a la salud es un derecho humano básico, por tanto, todas las personas deben tener acceso a los servicios de salud que necesiten cuando y donde los necesiten sin pasar por ello apuros económicos. Según el Consejo de la OMS, al menos 140 países reconocen la salud como un derecho humano en su constitución, sin embargo, ninguno de ellos promulga ni aplica leyes que garanticen a sus poblaciones el derecho a acceder a los servicios de salud.

En España, la Constitución de 1978 reconoce en su artículo 43, el derecho a la protección de la salud y a la atención sanitaria de todos los ciudadanos, se concreta en la Ley General de Sanidad que establece su financiación pública, universalidad y gratuidad. En definitiva, en nuestro país todas las personas tienen derecho a una atención sanitaria de calidad en condiciones de igualdad.

El derecho a la salud es un derecho inclusivo y comprende un amplio conjunto de factores que pueden contribuir a una vida sana, entre otros, el agua potable salubre, el saneamiento adecuado, la alimentación segura y unas condiciones laborales saludables.



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Abril 2024



Fomentar el derecho a la salud es fundamental para abordar las disparidades que existen hoy en día en el acceso a la atención sanitaria. Defender este derecho implica esforzarse por eliminar estas desigualdades y garantizar que todas las personas, independientemente de sus circunstancias, tengan acceso a servicios médicos de calidad.

Las Asociaciones de Salud de Salamanca para celebrar el Día Mundial de la Salud 2024 alzamos la voz para reivindicar:

- **Accesibilidad.** que requiere que los establecimientos, bienes y servicios sanitarios sean asequibles y físicamente accesible a todos, sin discriminación.
- **Disponibilidad,** que requiere que haya un número suficiente de establecimientos, bienes y servicios públicos sanitarios y centros de atención de la salud en funcionamiento.
- **Aceptabilidad,** que requiere que los establecimientos, bienes y servicios sanitarios sean respetuosos de la ética médica, sensibles a las cuestiones de género y apropiados desde el punto de vista cultural.
- **Buena calidad,** que requiere que los establecimientos, bienes y servicios sanitarios sean apropiados desde el punto de vista científico y médico, y estén en buenas condiciones.
- **Participación,** que requiere que los beneficiarios del sistema de salud tengan voz respecto del diseño y la aplicación de las políticas de salud que les afectan.
- **Rendición de cuentas,** que requiere que las autoridades sanitarias y los Estados rindan cuentas de su cumplimiento de las obligaciones de derechos humanos en la esfera de la salud pública.
- **Libertades,** que requieren que las personas deben ser libres de no someterse a tratamientos médicos no consentidos, como experimentos médicos o la esterilización forzada, así como a tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.
- **Derechos,** que requieren que las personas tengan la oportunidad de disfrutar del más alto nivel posible de salud; el derecho a la prevención y el tratamiento de enfermedades, y la lucha contra ellas; el acceso a medicamentos esenciales; y la salud materna, infantil y reproductiva, entre otros derechos.

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)



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

ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL PACIENTE CRÓNICO EN CASTILLA Y LEÓN



Dar respuesta a las necesidades de los **pacientes con enfermedades crónicas**

Adaptar el funcionamiento del sistema sanitario de Castilla y León a la nueva realidad que supone la demanda asistencial creciente derivada de los **pacientes con enfermedades crónicas**

1. Organizar y adecuar los **recursos hospitalarios** a las condiciones y necesidades de estos pacientes.
2. Potenciar el papel de la **atención primaria** y mejorar sus condiciones.
3. Asegurar la **coordinación** entre los profesionales de los diferentes niveles asistenciales.
4. Avanzar hacia la **integración asistencial**.
5. Promover la **participación activa** por parte de pacientes y personas cuidadoras.



IBSAL
Instituto de Investigación
Biomédica de Salamanca



COMPLEJO ASISTENCIAL
UNIVERSITARIO DE SALAMANCA

UNIVERSIDAD
DE
SALAMANCA



ENTIDADES
DE
PARTICIPACIÓN

COMISIÓN
CIUDADANA



SCAN ME



Promoción de salud

ORIENTACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS JÓVENES DE 12 A 16 AÑOS EN CASTILLA Y LEÓN



CLICK
HERE!

LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA SE CONSIDERAN UN PERIODO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UNA VIDA SALUDABLE

ACTIVOS PROTECTORES DE SALUD

- LA FAMILIA
- LA DIMENSIÓN GRUPAL
- EL SISTEMA EDUCATIVO
- EL SISTEMA SANITARIO
- LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN
- LA COMUNIDAD

PROGRESO PERSONAL,
ECONÓMICO, SOCIAL Y
DESARROLLO
SOSTENIBLE A LARGO
PLAZO



IV PLAN DE SALUD
DE CASTILLA Y
LEÓN



POTENCIAR LA SALUD PÚBLICA ACERCANDO LA PROMOCIÓN DE LA SALUD A LA POBLACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

GUÍAS DE SALUD

Promoción de salud

V PLAN DE ADICCIONES CIUDAD DE SALAMANCA



REFORZAR LA PREVENCIÓN COMUNITARIA

MODELO BIO-PSICO-SOCIAL

PERSPECTIVA CAUSAL

VISIÓN GLOBAL E INTEGRADORA

COORDINACIÓN

AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA



ENTIDADES DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES DE SALAMANCA

MESAS DE TRABAJO

COORDINACIÓN FORMACIÓN INICIATIVAS

TÉCNICOS MUNICIPALES



ANÁLISIS

- ENCUESTA EDADES
- ENCUESTA ESTUDES
- OBSERVATORIO ESPAÑOL DE LAS DROGAS Y LAS ADICCIONES

CLICK

ÁREAS DE ACTUACIÓN

- DROGAS LEGALES
- FÁRMACOS DE PRESCRIPCIÓN MÉDICA ADICTIVOS

- DROGAS ILEGALES
- ADICCIONES SIN SUSTANCIA O COMPORTAMEN TALES



ESTRATEGIA UE EN MATERIA DE LUCHA CONTRA LA DROGA 2021-2025



MARCO BASE

PLAN DE ACCIÓN DE LA UE SOBRE DROGRAS 2021-2025



- ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES 2017-2024
- PLAN DE ACCIÓN SOBRE ADICCIONES 2021-2024
- VII PLAN REGIONAL SOBRE DROGAS DE CASTILLA Y LEÓN 2017-2021

CLICK HERE!

CONSTRUIMOS UNA SALAMANCA LIBRE DE ADICCIONES

GÚIA DE RECURSOS



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 **enero, febrero y marzo**.





CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

Definición

Las Cardiopatías congénitas son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de alteraciones en la estructura del corazón ocasionadas por defectos en la formación del mismo durante el período embrionario.



FICHA DEL PACIENTE



Síntomas y factores

Aspectos clínicos y Epidemiológicos en Cardiopatías Congénitas Neonatales



- ♥ Soplos
- ♥ Cianosis
- ♥ Insuficiencia cardíaca
- ♥ Pulsos disminuidos o no palpables
- ♥ Fatiga constante
- ♥ Mala circulación sanguínea
- ♥ otras alteraciones



Un tema Polémico y muy importante: Cardiopatía Congénita y Embarazo



Causas desconocidas aunque hay una serie de factores:

- ♥ **Causa genética:**
síndromes genéticos o cromosómicos como el síndrome de Down o el Síndrome de Turner
- ♥ **Factores maternos**
- ♥ **Toma de sustancias tóxicas**
bebidas alcohólicas, tabaco...

Corazones Guerreros



“Es una Asociación sin ánimo de lucro de ámbito provincial con actuación en Salamanca y provincia, formada por personas afectadas, directa o indirectamente por cardiopatías congénitas y patologías afines. Se constituyó como asociación el 31 de mayo de 2018. Busca mejorar las vidas y las de las familias de aquellas personas que reciben un diagnóstico de cardiopatía congénita o enfermedad afín. Ofrecen apoyo psicológico y emocional, información sobre procesos de hospitalización, asesoramiento sobre recursos sociales, actividades formativas, y apoyo económico en terapias.



14 de febrero
Día Internacional de
las Cardiopatías
Congénitas





IMPLANTE COCLEAR


Definición


El implante coclear es un aparato electrónico pequeño y complejo. Sirve para ayudar a dar una sensación de sonido a una persona profundamente sorda o que tiene problemas graves de audición.



Tipos y funcionamiento

La mayoría constan de partes similares:

 Una parte del dispositivo se implanta quirúrgicamente dentro del hueso que rodea el oído.

 Otra parte es un dispositivo externo formado por un receptor, un procesador de lenguaje y una antena.

Un implante coclear \neq audífono

muy diferente

Los audífonos amplifican el sonido para que pueda ser detectado por los oídos dañados.

Los implantes cocleares van alrededor de las partes dañadas del oído y estimulan directamente el nervio auditivo, que es quién envía señales al cerebro que las reconoce como un sonido.

Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca (ASPAS)



Creada 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. Su objetivo es **atender y defender los derechos de los niños y niñas con discapacidad auditiva** y de sus familias, a través de la prestación de distintos servicios: servicios de psicología, de atención temprana, de promoción de la Autonomía Personal, de atención y apoyo a familias y servicios específicos de discapacidad auditiva (Servicios Accesibilidad, préstamo de productos de apoyo, formación LSE, Gestiones institucionales).

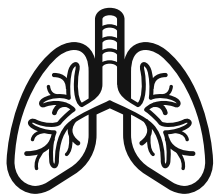
SCAN HERE!



25 de febrero
Día Internacional
del Implante
Coclear

3 de marzo
Día Mundial
de la Audición





TRASPLANTE

Definición

El trasplante de pulmón es una cirugía para reemplazar uno o ambos pulmones enfermos por pulmones sanos de un donante.



TACAR O ESCÁNER DE TORAX



Realización y etapas

Los pulmones dañados pueden complicar que el cuerpo reciba el oxígeno que necesita para sobrevivir. Una **variedad de enfermedades y afecciones** pueden **dañar** los pulmones e impedirles que funcionen correctamente. Algunas de las más frecuentes son:



- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Fibrosis quística
- Fibrosis pulmonar
- Hipertensión pulmonar primaria



TRANSPLANTE DE PULMÓN



ETAPAS DEL TRASPLANTE



Evaluación del paciente



Si hay donante confirmar la compatibilidad



Cirugía



Monitorización del paciente durante un período para asegurar que el cuerpo acepta los nuevos pulmones

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 y fisioterapia respiratoria impartida por personal especializado”.

Día Mundial del Trasplante
27 de febrero



SCAN ME!



FUENTE:

Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León.
Espinosa, Rodil, Goikoetxea, Zulueta, Seijo (2006). Trasplante pulmonar. [Anales Sis San Navarra vol.29](#) [CLICK HERE](#)
Preparación para un trasplante de pulmón (s.f) Pulmonary Fibrosis Foundation. [CLICK HERE](#)
Trasplante de pulmón (2023). MedlinePlus [CLICK HERE](#)



ENFERMEDADES RARAS

Definición

Una enfermedad es considerada rara cuando afecta a un **número limitado de la población total**. En Europa menos de 5 por cada 10.000 habitantes.



GLOSARIO
FEDER

Características y tipos

Las enfermedades raras son, en su mayor parte, crónicas y degenerativas. Aproximadamente el 65% de estas patologías son graves e invalidantes.

- Comienzo precoz en la vida (aparecen antes de los 2 años)
- Dolores crónicos
- Desarrollo de déficit motor, sensorial o intelectual que ocasionan una discapacidad en la autonomía.
- La importancia de un diagnóstico.

Según la FEDER, un paciente con una enfermedad rara en España espera una **media de 4 años** hasta obtener un diagnóstico.

Se estima que existen más de **7.000** enfermedades raras distintas.

FRECUENCIA:



EN EL MUNDO

1. Síndrome de Goodpasture [🔗](#)
2. Síndrome de Alport [🔗](#)
3. Elefantiasis [🔗](#)



EN ESPAÑA

1. Miastenia Gravis [🔗](#)
2. Ataxia de Friedreich [🔗](#)
3. Paraparesia espástica hereditaria [🔗](#)



Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León



“La idea surge en el año 2014, cuando un pequeño grupo de madres de niños y niñas con enfermedades raras contactaron entre sí. En la actualidad, es un proyecto hecho realidad llamado AERSCYL del que ya forman parte más de 90 familias. Entre sus objetivos destaca el apoyo a los enfermos y familias, la visibilidad, la acción política, la investigación y servicios.

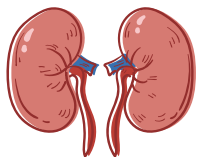


29 de febrero
Día Mundial de las
Enfermedades Raras



FUENTE:

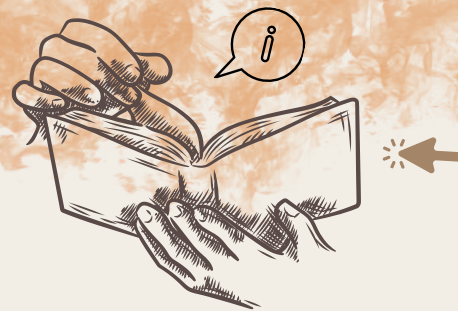
Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León
Federación Española de Enfermedades Raras (s.f). Conoce más sobre las ER [CLICK HERE](#)
Reynoso Reynoso, Villalta Benites, Ibañez Marcos, Palomo Medina Huesa Nuez Blecua Piñeiro (2024). Enfermedades raras. Revista Sanitaria de Investigación, vol. 5 nº 2. [CLICK HERE](#)



RIÑÓN

Definición

La enfermedad de los riñones es ocasionada cuando estos órganos están dañados y no funcionan correctamente. Esta enfermedad suele progresar a lo largo del tiempo.



Síntomas y causas

Cambios en la producción de orina
 Problemas respiratorios
 Piel seca y con picazón
 Sangre en la orina
 Dolor de espalda
 Orina espumosa
 Fatiga



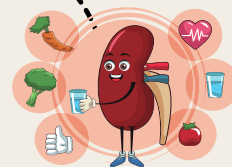
CAUSAS

Diabetes
 Presión arterial alta
 Trastorno genético
 Infecciones
 Lupus



Cómo cuidar los riñones

Alimentos saludables
 Actividad física rutinaria
 Peso saludable
 Dormir suficiente
 Control de la diabetes



Cómo cuidar sus riñones

S.E.N.

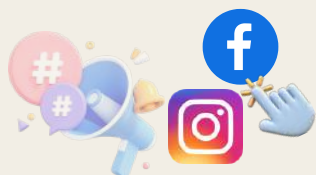
Sociedad Española de Nefrología

Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón



“La asociación se creó en 1982 con el objetivo de **mejorar la vida de las personas con enfermedad renal** y sus familiares en todos los niveles, social, psicológico, laboral, familiar etc., e informar y sensibilizar sobre la donación y trasplante de órganos. Entre los **servicios** que ofrece se encuentran la atención social, psicológica, de ocio y tiempo libre, de alojamiento temporal, de información y sensibilización social”

14 de marzo
 Día Mundial del Riñón



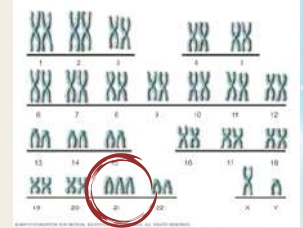
FUENTE: Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
 Causas de enfermedad de los riñones. (s.f) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [CLICK HERE](#)
 Las infecciones renales. (2022). American Kidney Fund [CLICK HERE](#)
 Enfermedad renal crónica. (s.f) MedlinePlus [CLICK HERE](#)



SÍNDROME DE DOWN

Definición

El síndrome de Down es una alteración genética originada por la presencia de un cromosoma extra del cromosoma 21. Varía en gravedad de un individuo a otro y provoca incapacidad intelectual y retrasos en el desarrollo de por vida.



Características y condicionantes



- Rostro aplanado
- Cabeza pequeña
- Cuello corto
- Lengua protuberante
- Párpados inclinados hacia arriba
- Orejas pequeñas
- Flexibilidad excesiva
- Baja estatura

Complicaciones relacionadas:



- [SÍNDROME DE DOWN](#)
- [ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO GLOBAL DEL SÍNDROME DE DOWN](#)



- Defectos cardíacos
- Problemas gastrointestinales
- Trastornos inmunitarios
- Apnea del sueño
- Obesidad
- Leucemia
- Problemas en la columna vertebral.

Asociación Down Salamanca



Down Salamanca nació el 12 de mayo de 1998. Surge por la necesidad común de un **grupo de padres con hijos con síndrome de Down**: “dar respuesta a las necesidades que presenten sus hijos y favorecer en todo lo posible su desarrollo”.

Down Salamanca tiene por objetivo al mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down, con discapacidad intelectual, y la de sus familias.

A través de sus programas de Atención Temprana, Apoyo Escolar, Logopedia, Habilidades Sociales, Ocio, de habilidades para la vida diaria, vida independiente, Autonomía y Vida Independiente, Vida adulta y envejecimiento, y el programa de atención a familias, ofrece apoyo a la persona con síndrome de Down y con discapacidad intelectual en todas las áreas y etapas de su ciclo vital.



21 de marzo

Día Mundial del Síndrome de Down

FUENTE: Down Salamanca

Artigas López (s.f) Síndrome de Down. Asociación Española de Pediatría [CLICK HERE](#)

Pérez Chávez (2014). Síndrome de Down. Revista de Actualización Clínica Investiga Vol 45. [CLICK HERE](#)

Fernández Morales (2015). Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad. Vol 2, nº1 pp 33-38 [CLICK HERE](#)



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2024

El día 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud, En Salamanca se organizaron diferentes actos y actividades que comenzaron el día 7 de abril y concluyeron el viernes 12 de abril.

Noticias

noticias en



diferentes medios

La fuente de la Puerta de Zamora se iluminó de **color verde**.



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



Día Mundial de la SALUD
Mi salud, mi derecho

7 ABRIL	PUENTE EN MARCHA POR TU SALUD PLAZA SALVADOR PARRALUQUE PLAZA MAYOR DE SALAMANCA TODAS LAS HORAS	8 ABRIL	AJUADOS INTERACTIVOS DE SALUD GRUPOMERCAZ SALUD ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD
9 ABRIL	CINE SALUD CINE MONTECA TODAS LAS HORAS CONSEJO REGULADOR DE LA INDUSTRIA DE VINOS DE SALAMANCA CONSEJO REGULADOR DE LA INDUSTRIA DE VINOS DE SALAMANCA	10 ABRIL	¿CÓMO ES QUÉ EN SALUD? OFICINAS MUNICIPALES DE SALUD ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD
11 ABRIL	VISTA CUARDA "SALAMANCA CON VOZ DE MUJER" PLAZA MAYOR DE SALAMANCA TODAS LAS HORAS CONSEJO REGULADOR DE LA INDUSTRIA DE VINOS DE SALAMANCA CONSEJO REGULADOR DE LA INDUSTRIA DE VINOS DE SALAMANCA	12 ABRIL	MARCHA REVINDICATIVA SALAS DE LAS ASOCIACIONES TODAS LAS HORAS RECEPCION AVIANTAMENTO DE SALAMANCA ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD TODAS LAS HORAS POMPAS POR TU SALUD PLAZA MAYOR DE SALAMANCA TODAS LAS HORAS

Colaboran: Ayuntamiento de Salamanca, Cruz Roja



7 DE ABRIL
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD
SALAMANCA 2024

Video recopilatorio de todas las iniciativas durante la semana





Premios Solidaridad de Cruz Roja en Salamanca

Los **Premios Solidaridad de Cruz Roja** en Salamanca tuvieron lugar el pasado 11 de abril. La gala fue presentada por el actor José Antonio Sayagués en el Centro de Artes Escénicas y de la Música (CAEM).



La **Asociación de Asperger-TEA** ha sido **galardonada con el Premio Solidaridad a la Acción Colectiva**. La entidad busca mejorar la calidad de vida de las personas con Asperger y su integración en la sociedad, con apoyo a personas y familias en toda Castilla y León.



Promoción de la salud auditiva

Desde nuestra Confederación **FIAPAS** (Confederación Española de Familias Sordas), han compartido una serie de pautas y medidas para **promover la salud auditiva y prevenir pérdidas de audición irreversibles causadas por el ruido**, se entiende por contaminación acústica la presencia en el ambiente de ruidos o vibraciones, cualquiera que sea el emisor acústico que los origine, que impliquen **molestia, riesgo o daño para las personas**, para el desarrollo de sus actividades o para los bienes de cualquier naturaleza, o que causen efectos significativos sobre el medio ambiente. **El ruido y la contaminación acústica tienen un impacto negativo** sobre el medioambiente, pero también sobre la salud y, en concreto, sobre la salud auditiva.



aspas

Asociación de Padres de Niños Sordos

ESPAÑA

FIAPAS

Familias de Personas Sordas

Libro Blanco del Parkinson

La **Federación Española de Párkinson** lanza el **“Libro Blanco del Párkinson en España: una actualización con enfoque de derechos”**

Con el objetivo de contar con un documento de referencia que se ajuste al contexto sociosanitario y asociativo actual.

Este documento pretende proporcionar una mirada actualizada y profunda sobre la realidad del párkinson en España.






Federación Española de Municipios y Provincias, FEMP

El próximo 3 de mayo se celebra el Día Nacional de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

La FEMP, comprometida con los principios de la Convención y en representación del compromiso y los intereses de las entidades locales que representa ha aprobado la constitución de la **Comisión de Políticas Integrales de Discapacidad** con el fin de promover políticas públicas de discapacidad dirigidas a la inclusión, derechos y bienestar de estas personas y sus familias, políticas locales exigentes y respetuosas con el modelo de derechos humanos que deben concebirse y desplegarse conforme al paradigma de la Convención.

 La FEMP reitera su compromiso con la accesibilidad en el diseño de las políticas públicas



TEXTO DIFUNDIDO
A LAS
CORPORACIONES
LOCALES



PILARES

- NO DISCRIMINACIÓN
- PARTICIPACIÓN ACTIVA
- ACCESIBILIDAD UNIVERSAL
- CAPACITACIÓN Y EDUCACIÓN
- CAMBIO DE PERCEPCIONES
- IGUALDAD DE GÉNERO
- FUNCIÓN PÚBLICA

Cómo nos afectan los microplásticos



Estamos rodeados de plástico. En casa, en la cocina, en el trabajo, en el supermercado, en la calle, en el agua que bebemos, en los alimentos que comemos, en las sartenes, en nuestra ropa, o en los productos cosméticos que empleamos. Así, estamos expuestos en el día a día al plástico y durante toda nuestra vida y, obviamente, esto puede tener un impacto sobre nuestra salud, que ahora mismo se está empezando a investigar.

Son cada vez más numerosos los trabajos científicos que están constatando que nuestra exposición diaria a los mismos puede perjudicar gravemente nuestra salud a largo plazo.





Paracetamol v.s Ibuprofeno

Ibuprofeno

Analgésico, antitérmico y antiinflamatorio
Indicado para lesiones musculares, artritis, dolor menstrual...



Paracetamol

Analgésico y antitérmico
Indicado para el dolor de cabeza, síntomas de la gripe o fiebre



WATCH VIDEO

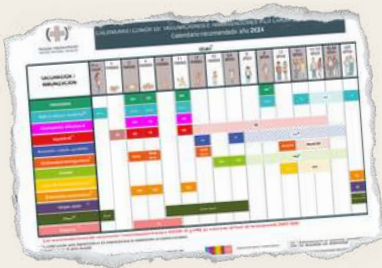


Calendario Común a lo largo de toda la vida



Calendario aprobado por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del SNS el 15 de febrero de 2024...

Un calendario de vacunación es una secuencia cronológica de las vacunas que se administran sistemáticamente a toda la población en un área geográfica determinada o en un país.



Calendario de vacunaciones e inmunizaciones para toda la vida de Castilla y León 2024

Cortometraje: La importancia de la salud



La importancia de la salud física y la salud mental

Una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor y a su vez un cuerpo sano genera bienestar emocional para evitar enfermedades.



RECOMENDAMOS...

ASOCIACIÓN DIABETOLÓGICA SALMANTINA



- Controla la diabetes
- No fumes.
- Mantén tu presión arterial y colesterol bajo control
- Revisiones de la vista
- Mantén tus vacunas al día
- Cuida tus dientes
- Revisa tus pies

ASOCIACIÓN ARIADNA SALAMANCA



Receta de Pizza



Ingredientes:
 300g zanahora
 3 huevos medianos
 225g harina
 aceitunas negras
 queso
 lata de atún
 tomate triturado
 pimienta, sal aceite de oliva y orégano

Utensilios:
 Horno
 Cuchara
 Cuchillo
 Rallador
 Bol
 Papel para horno
 Bandeja de horno
 Guante de horno



QUÉ HACER EN CASO DE CRISIS

- Mantener la calma y privacidad
- Proteger, tumbando a la persona en el suelo y colocándole bajo la cabeza algo blando
- Retirar objetos de alrededor
- Aflojar ropa
- Vigilar. Si la crisis dura más de 5 minutos AVISA AL 112

QUÉ NO HACER EN CASO DE CRISIS

- NO INTRODUCIR NADA EN LA BOCA
- NO INMOVILIZAR
- NO REALIZAR RESPIRACIÓN BOCA A BOCA
- NO MEDICAR SIN AUTORIZACIÓN

Qué

HACER

y qué

NO


hacer

EN CASO DE CRISIS



RECOMENDAMOS...



Recomendaciones OMS 

Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU SALUD

- Haz que los alimentos naturales o mínimamente procesados sean la base de tu alimentación.
- Al cocinar, disminuye la cantidad de sal, azúcar y grasas. Con pequeñas cantidades puedes realzar el sabor.
- Limita el consumo de alimentos procesados como fiambres o embutidos. Incluye frutas y verduras todos los días y pescado una vez a la semana.
- Evita el consumo de productos ultraprocesados, como snacks, galletas o sopas preparadas.
- En el día a día, prefiere siempre el agua a otras bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas.
- Disfruta la comida: come regularmente, despacio y siempre que puedas, en compañía.
- Aprende a cocinar, prepara tus propios alimentos y comparte tus habilidades y recetas, especialmente con niños y jóvenes.
- Al planear tus actividades, incluye la compra y preparación de alimentos.
- Sé crítico con la información que recibes en la publicidad sobre alimentación.



ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS



¿CUAL ES TU CONSUMO DE ALCOHOL?

¿Sabes cuánto alcohol consumes?

¡Averígualo en 5 minutos!

GUÍA PARA PERSONAS CON ASMA



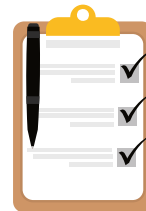
El asma es una de las principales **enfermedades no trasmisibles** que afecta a las **vías respiratorias**. Está considerada como una enfermedad respiratoria crónica.

ASMA

Según la OMS, hay unos **235 millones de personas** que padecen asma en el mundo. En España se estima que el asma afecta entre un 3% y un 7% de la población adulta y entre el 5% y el 10% de la población infantil.

Casi en la mitad de los casos, el asma comienza antes de los 10 años de edad. Hasta los 15 años, la padecen hasta tres veces más los niños que las niñas. A partir de los 40 años es una enfermedad menos frecuente y afecta más a las mujeres

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD

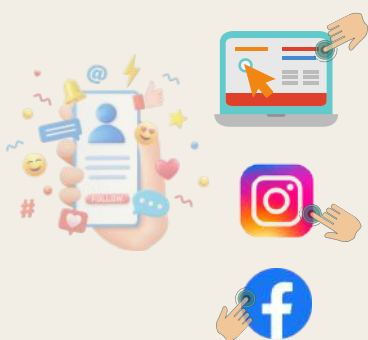


ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA



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