

¡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



Ayuntamiento
de Salamanca



Promueve

Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca

Este proyecto se realiza en el marco de la Convocatoria de ayudas a entidades locales 2024 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 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.



Ayuntamiento
de Salamanca



Índice



01

Introducción



02

Salud Salamanca



03

Guías de salud



04

Días mundiales



15

Noticiasalud



18

Recomendamos...



19

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Julio 2024

Introducción

Por lo general, las personas nos pasamos todo el año deseando que llegue una estación: el verano. Coger vacaciones, descansar, disfrutar del clima y la oportunidad de viajar, hacen que esta época del año se convierta en algo tan esperado.

Este verano, salud y diversión van de la mano. Os damos algunos “**tips**” para disfrutar del verano del periodo estival de forma saludable:

Realiza un **desayuno completo y variado** para afrontar el día con energía.

Mantén tu organismo hidratado, no esperes a tener sed.

Come **alimentos ricos en agua**, como las frutas y verduras. Los alimentos de temporada aportarán a tu dieta vitaminas, fibra, minerales y componentes antioxidantes.

Elige alimentos ricos en **Vitamina D**: preparan la piel para la exposición solar, siempre sin descuidar la utilización de una crema fotoprotectora.

Asegúrate de llevar a cabo **una buena digestión antes de bañarte**, evitando meterte en el agua de forma brusca para evitar cortes de digestión por el cambio de temperatura.

Toma **comidas ligeras antes de ponerte al volante**. Las comidas copiosas disminuyen la capacidad de atención y aumentan la somnolencia.

En **viajes largos en coche**, es recomendable parar cada dos horas para estirar y mover las articulaciones.

Si vas a viajar a países lejanos con diferencia horaria, programa tus comidas para hacerlas aproximadamente siempre a la misma hora.

Practica ejercicio a diario. Aprovecha el buen tiempo para realizar actividades al aire libre, evitando las horas fuertes de sol, como el mediodía o la primera hora de la tarde.

Duerme como mínimo entre 7-8 horas. Descansando de forma óptima se consigue que las hormonas que regulan el apetito estén equilibradas y se controle el aumento de peso corporal.

...Y por supuesto **disfrutar con la familia y amigos**.

Escuela Municipal de Salud

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)



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 SALUD DIGITAL SISTEMA NACIONAL DE SALUD



Contribuye al mantenimiento de un **buen nivel de salud** en la población y a **fortalecer** el sistema sanitario público.

Tecnologías digitales dirigidas a personas, profesionales de la salud, organizadores de servicios sanitarios y resto de agentes relacionados.



1. Capacitar e implicar a las personas en el cuidado de la salud.
2. Maximizar el valor de los procesos y rendimiento del sistema sanitario público.
3. Adoptar políticas de gestión y gobierno de los datos que permitan disponer de una información de calidad.
4. Adecuar la evolución del SNS a las exigencias de la sociedad actual, aplicando políticas de innovación.



LÍNEAS DE ACTUACIÓN

SERVICIOS SANITARIOS DIGITALES
INTEROPERABILIDAD
ANALÍTICA DE DATOS

10 ÁREAS DE INTERVENCIÓN

Promoción de salud

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA LA ACCIÓN COMUNITARIA



CLICK HERE!

ACCIONES FORMATIVAS



Aportar claves para generar conocimientos sobre acción comunitaria partiendo de cada realidad y contexto

Desplegar habilidades necesarias para la acción comunitaria

Potenciar actitudes favorables a los procesos colectivos y a una visión compleja de la salud

ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO
NIVELES DE ORIENTACIÓN COMUNITARIA
UNIDADES DIDÁCTICAS

CONTENIDO

GUÍA RELACIONADA CON LA GUÍA DE ACCIÓN COMUNITARIA PARA GANAR SALUD



¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Agentes comunitarios de diversos ámbitos con interés en desarrollar programas o actividades formativas relacionadas con la acción comunitaria que permitan ganar salud

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 **abril, mayo y junio**.





AUTISMO

Definición

El trastorno del espectro del autismo (TEA) es una condición del neurodesarrollo que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral. Se caracteriza por dar lugar a dificultades para la comunicación e interacción social y para la flexibilidad del pensamiento y de la conducta de la persona que lo presenta.



1 de cada
100 personas
es autista

Más frecuente
en niños



Síntomas y categorías

- Poco contacto visual
- Compartir con poca frecuencia algún interés
- No responder o tardar en contestar
- Dificultad para seguir conversaciones
- Expresiones faciales que no coinciden con lo que están diciendo
- Dificultad de adaptar su comportamiento en diferentes situaciones

No hay varios tipos de autismo. Hay una categoría diagnóstica, DSM-5 y CIE-11.



En DSM-5, la gravedad está relacionada con el grado de ayuda necesaria:

- Nivel de gravedad grado 1 (menos apoyos)
- Nivel de gravedad grado 2
- Nivel de gravedad grado 3 (más apoyo)



En el caso de la CIE-11, si presenta o no afectación del desarrollo intelectual y del lenguaje funcional.

Asociación Ariadna



ARIADNA es una asociación sin ánimo de lucro que trabajan por los derechos de las personas con TEA, su desarrollo y plena inclusión, con el fin de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con TEA y de sus familias.

Dispone una amplia Cartera de Servicios, para cubrir las necesidades individuales de la personas con TEA. Entre estos se encuentra el Centro Concertado "La Cañada", el centro de día "Los Cedros", viviendas "El Lazarillo", atención temprana, valoración diagnóstica, estimulación cognitiva, logopedia, asistencia personal, ocio especializado, formación, y escuelas de familias.



2 de abril
Día Mundial de
Concienciación
sobre el Autismo

FUENTE:

Asociación de Personas con Autismo Salamanca

Confederación de Autismo España (s.f) ¿Qué es el autismo? [CLICK HERE](#)

Castillo Talavera, C. et al (años) El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo: Estudio de casos. Ediciones de la Universidad de Castilla - La Mancha pp 43-68 [CLICK HERE](#)

National Institute of Mental Health (2022). Trastornos del espectro autista [CLICK HERE](#)



PARKINSON

Definición

La enfermedad de Parkinson es un trastorno progresivo que afecta al sistema nervioso provocando movimientos involuntarios o incontrolables como temblores, rigidez y dificultad con el equilibrio y la coordinación.



Síntomas y diagnóstico



Temblor



Letra pequeña



Pérdida de olfato



Problemas con el sueño



Dificultad al caminar o moverse



Estreñimiento



Mareo



Falta de expresión facial



Resonancia magnética del cerebro (RM)

Imagen del transportador de dopamina (DaTscan)

Análisis de sangre



Examen físico por un neurólogo



Imagen: DaTscan de un cerebro con temblor esencial (derecha) y con parkinsonismo (izquierda). FUENTE: Parkinson's Foundation

Asociación Parkinson Salamanca

La entidad se crea el 24 de noviembre de 1997, con la finalidad de dar cobertura a las personas con Parkinson y cubrir las necesidades de terapias que ralenticen el avance de la enfermedad y mejorar su calidad de vida.

La asociación cuenta con cuatro sedes: Béjar, Peñaranda, Santa Marta de Tormes, Ciudad Rodrigo y Salamanca (C/ La Bañeza, número 7).

Los servicios que se desarrollan son logopedia, fisioterapia, neuropsicología, musicoterapia, terapia ocupacional, trabajo social y asesoría jurídica. En Salamanca se dispone de un servicio de transporte adaptado.



11 de abril
Día Mundial del
Parkinson



FUENTE: Asociación Parkinson Salamanca. Nacional Institute on Aging (2023). La enfermedad de Parkinson: causas, síntomas y tratamientos [CLICK HERE](#) Parkinson's Foundation. (s.f) Ser diagnosticado. [CLICK HERE](#)

HEMOFILIA

Definición

La hemofilia es una coagulopatía (un problema de sangrado) poco frecuente. Las personas con hemofilia no tienen suficiente factor de coagulación en su sangre.



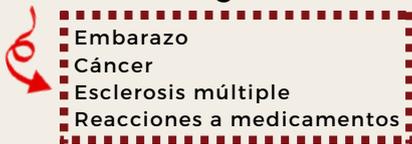
Causas y síntomas

Hemofilia congénita

Hereditaria, factor coagulación esta bajo. Los tipos más comunes son la hemofilia A, que se asocia a un nivel de factor 8 y la hemofilia B, que se asocia a un nivel de factor 9.

Hemofilia adquirida

Sin antecedentes familiares. Variedad de la afección que se produce cuando el sistema inmunitario ataca a los factores de coagulación 8 o 9 en la sangre.



Asociación de Hemofilia de Salamanca



Fue creada en 1977 a iniciativa de un grupo de padres de niños con hemofilia. Con su creación se pretendía alcanzar determinados fines comunes que no eran factibles de lograr individualmente. En Salamanca hay alrededor de 30 familias con hemofilia.

La asociación ofrece servicio de apoyo, orientación, asesoramiento, servicio psicológico y servicio de fisioterapia/ rehabilitación. Además, se realizan actividades de ocio y tiempo libre, rehabilitación, culturales, apoyo psicosocial y formaciones.



Despacho 14. Casa de las Asociaciones
(Gran Capitán, 53-37, Salamanca)

17 de abril
Día Mundial
de la
Hemofilia



FUENTE: Asociación de Hemofilia de Salamanca
Fedhemo (s.f) Hemofilia [CLICK HERE](#)
Mayo Clinic (2023). Síntomas y causas de la hemofilia. [CLICK HERE](#)
Santos, E. (2024). Infografía hemofilia. *Revista de Medicina y Salud Pública* [CLICK HERE](#)



ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Definición

La espondilitis anquilosante es una espondiloartropatía y una enfermedad sistémica caracterizada por una inflamación del esqueleto axial y articulaciones periféricas. Es más frecuente en hombres que en mujeres y suele cursar entre los 20 y los 40 años de edad.



Causas, síntomas, diagnóstico y complicaciones

CAUSAS

No tiene causa específica conocida, aunque los factores genéticos influyen, en particular las personas que tienen el gen HLA-B27 tienen un riesgo mayor de desarrollar la enfermedad.



Radiografía de la columna lumbosacra y sacroilíaca
Análisis de sangre
RM pélvica de columna

SINTOMAS ???

- Dolor de espalda inflamatorio
- Fatiga
- Anorexia
- Anemia



COMPLICACIONES
Inflamación ocular
Fracturas por compresión
Problemas cardíacos

Asociación de Espondilitis Anquilosante y Otras Espondiloartritis (ASEA)

La asociación tiene como objetivos prestar apoyo, información, y atención a los afectados de espondilitis anquilosante, orientar sobre recursos sociales y mejorar la calidad de vida de los socios a través de actividades y servicios que ofrece la entidad.

Para conmemorar su día mundial este año ASEA organizó una marcha reivindicativa, tres talleres sobre sexualidad y maternidad en la espondilortritis y una Master Class abierta al público salmantino.



4 de mayo
Día Mundial de la
Espondilitis
Anquilosante



FUENTE: Asociación de Espondilitis Anquilosante y Otras Espondiloartritis

Yaseen, K (2022). Espondilitis Anquilosante. *Manual MSD*. [CLICK HERE](#)

Suárez Martín, R. et al (2010). Genes y espondilitis anquilosante. *Revista Cubana de Reumatología*. vol XII, nº 16. [CLICK HERE](#)

Gavira Marín, A. et al (2019). Espondilitis anquilosante. *Revista Sanitaria de Investigación*. vol 20, nº12 [CLICK HERE](#)

LUPUS

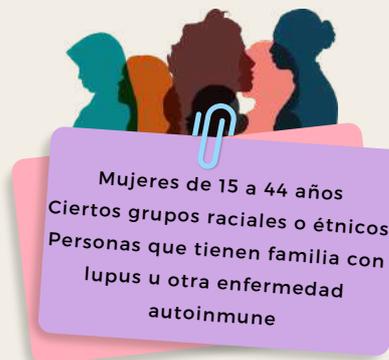
Definición

El **Lupus** es una enfermedad crónica que puede causar inflamación y dolor en cualquier parte del cuerpo. El sistema inmunológico que generalmente lucha contra infecciones, ataca el tejido sano. Afecta con mayor frecuencia a la piel, articulaciones, riñones y corazón.



Tipos, riesgo y síntomas

- ✧ **Lupus eritematoso sistémico (LES)**, es la forma más frecuente.
- ✧ **Lupus cutáneo**, una forma de lupus que se limita a la piel.
- ✧ **Lupus inducido por medicamentos**, una enfermedad causada por ciertos medicamentos recetados.
- ✧ **Lupus neonatal**, una enfermedad poco común que afecta a los bebés de mujeres que tienen lupus



Mujeres de 15 a 44 años
Ciertos grupos raciales o étnicos
Personas que tienen familia con lupus u otra enfermedad autoinmune

Dolores en articulaciones
Fatiga prolongada
Anemia
Hinchazón en tobillos
Erupción cutánea
Sensibilidad al sol
Pérdida de cabello
Dedos pálidos
Úlceras en la boca
Fiebre de más de 38 grados



Asociación Salmantina de Lupus (ASALU)

La Asociación Salmantina de Lupus (ASALU) fue creada en el año 2001 por un pequeño grupo de personas de la provincia de Salamanca afectadas de Lupus.

La Asociación surge ante la necesidad de dar voz a una enfermedad que, por aquel entonces, era desconocida para la mayor parte de la población. Son una entidad sin ánimo de lucro, que acoge a las personas afectadas de Lupus en todas sus variantes, así como a sus familiares y amigos. La entidad ofrece apoyo social y psicológico, además de un servicio de fisioterapia.



10 de mayo
Día Mundial del
Lupus



FUENTE:

Asociación Salmantina de Lupus

Lupus Foundation of America (2021). ¿Qué es el lupus? [CLICK HERE](#)

Gaibor Mestanza, et al. (2023). Lupus y sus complicaciones. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional. vol 8, nº 5., pp 926-937 [CLICK HERE](#)

Mayo Clinic (2022). Lupus. [CLICK HERE](#)



FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

Definición

La **fibromialgia** es una enfermedad crónica que provoca dolor persistente en diferentes zonas del cuerpo, sin haber realizado esfuerzo previo. El **síndrome de la fatiga crónica o encefalomiélitis miálgica** es un trastorno complejo, de causa desconocida que afecta de manera seria la calidad de vida.



Síntomas

FIBROMIALGIA

- Trastorno del sueño
- Rigidez en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Aumento frecuencia de orinar
- Hormigueo en manos o pies
- Sensibilidad a la temperatura
- Problemas de piel
- Desequilibrio
- Trastorno cognoscitivos
- Sensibilidad ambiental
- Ansiedad

90% SON MUJERES

SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

- Agotamiento extremo
- Problemas de memoria
- Mareos
- Dolor muscular
- Sueño no reparador
- Dolor de cabeza
- Trastornos digestivos
- Sensibilidad a la luz, sonido, olor...

Asociación de Fibromialgia y Síndrome de la Fatiga Crónica de Salamanca



AFIBROSAL cumple 20 años desde su nacimiento. La asociación nace a raíz de una terapia cognitivo conductual dirigida al tratamiento del dolor crónico que una psicóloga llevaba a cabo en el año 2004 con un grupo de afectadas en el Hospital Universitario de Salamanca. A día de hoy cuentan con más de 308 personas asociadas activas. Ofrecen un gran número de actividades para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias, entre las que destacan terapia cognitivo-conductual, musicoterapia, yoga, pilates, natación terapéutica, estimulación cognitiva, zumba, risoterapia, etc...

12 de mayo

Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica



SCAN ME!



FUENTE: Asociación de Fibromialgia Y Síndrome de la Fátiga Crónica
Clínic Barcelona (2018). ¿Qué es la fibromiaglia? [CLICK HERE](#)
López Espino, M y Mingote Adán, J.C (2008). Fibromialgia. *Clínica y Salud*. vol 19, n13 [CLICK HERE](#)
Vall d'Hebron (2022). Síndrome de la gatiga crónica [CLICK HERE](#)



ENFERMEDAD CELÍACA

Definición

La enfermedad celiaca es una patología multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas. Esta sustancia se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno.



Síntomas, diagnóstico y tratamiento

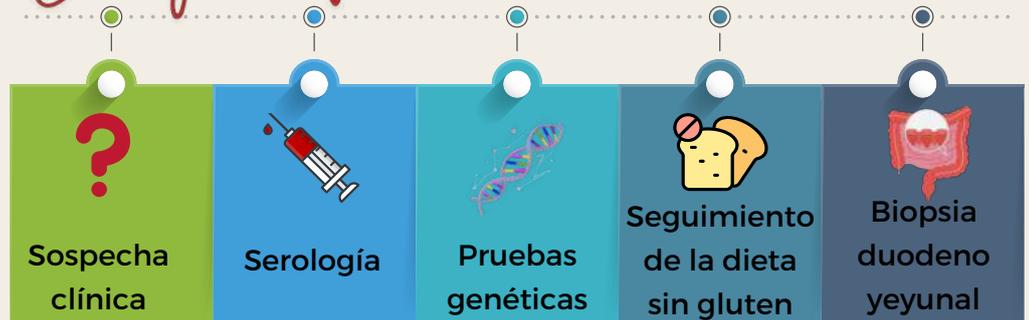


Pérdida de peso
Fatiga
Náuseas y vómitos
Pérdida de apetito
Anemia
Diarrea
Distensión abdominal

Diagnóstico



Dieta sin gluten estricta de por vida



Asociación de Celíacos de Castilla y León

La Asociación Celíaca de Castilla y León (ACECALE) es una entidad sin ánimo de lucro fundada en 1998 para dar respuesta a las necesidades del colectivo celíaco en Castilla y León. Las dos sedes principales se encuentran en Valladolid y Salamanca. Hace 26 años de su fundación, y en la actualidad cuentan con más de 1.300 familias afectadas con esta patología.

Entre sus programas y servicio se encuentran el apoyo al diagnóstico, atención, orientación, servicio ACECALE viaja contigo, carnet de celíaco, formaciones, encuentros con socios y familiares, feria de alimentación, degustaciones, concurso de cocina "Celichef", Restauración Sin Gluten, campaña "Vamos al Cole", charlas médicas, formación en cocinas hospitalarias y seguridad alimentaria.



16 DE MAYO
Día Nacional del Celíaco



FUENTE: Asociación de Celíacos de Castilla y León

Federación de Asociaciones de Celíacos de España [CLICK HERE](#)

Garnica Carvajal, M.A. et al. (2022) La actuación de enfermería ante la enfermedad celiaquía. *Revista Sanitaria de Investigación*. vol 3, nº12 [CLICK HERE](#)



EPILEPSIA

Definición

La epilepsia es una enfermedad neurológica originada por la aparición de descargas eléctricas incontroladas en el cerebro que dan lugar a una serie de alteraciones en el sistema nervioso.



Es uno de los **trastornos neurológicos** crónicos **más frecuentes del planeta**, pudiendo afectar a cualquier persona, sin importar edad o sexo.

Crisis epilépticas

FORMAS

- Crisis de ausencia: Mirada fija, pérdida de consciencia.
- Crisis mioclónica: contracciones rápidas y breves de los músculos.
- Crisis atónica: pérdida brusca del tono muscular
- Crisis tónico-clónica: pérdida de conocimiento, rigidez de las extremidades, movimientos involuntarios.



HACER

- Mantener la calma.
- Retirar objetos de alrededor para que la persona no se haga daño.
- Colocar a la persona de lado y ponerle algo bajo la cabeza para que no se lesione.
- Controlar el tiempo. Si la crisis dura más de 5 minutos, llamar al 112.
- Acompañar hasta que la persona se recupere.



NO HACER

- No introducir nada en la boca.
- No inmovilizar a la persona
- No medicar sin autorización.



Asociación de Personas con Epilepsia de Castilla y León

ASPECYL surge en el año 2017 de la mano de ASpace (Asociación de Padres de Personas con Parálisis Cerebral y Encefalopatías Afines) con el objetivo de mejorar la calidad de vida y fomentar la igualdad social de las personas con epilepsia y sus familiares, contribuir al conocimiento de la enfermedad y la eliminación del estigma y los falsos mitos que aún siguen presentes alrededor de la enfermedad.

La asociación realiza una labor divulgativa y de sensibilización con el fin de dar a conocer la realidad de la epilepsia y sus diferentes manifestaciones. Ofrecemos una atención psicosocial a cualquier persona interesada y contamos con un grupo de ayuda mutua en el que compartimos experiencias comunes, charlamos sobre epilepsia y cómo afecta en el día a día, hacemos salidas socioculturales y realizamos talleres.



24 de mayo
Día Mundial de la
Epilepsia

FUENTE: Asociación de Peronas con Epilepsia de Castilla y León.

López Meraz, M.L. et al. (2009). Conceptos básicos de la epilepsia. *Revista médica de la Universidad Veracruzana*. nº2, pp:31-37. [CLICK HERE](#)

Gullón Martínez, L et al. (2024). Epilepsia. *Revista Sanitaria de Investigación*. [CLICK HERE](#)



DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS

Definición

La donación de órganos y tejidos es un acto voluntario, altruista, solidario, generoso, confidencial, gratuito y sin ánimo de lucro.



Recursos de información

Todos podemos ser donantes



ver videos



Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER)

“La asociación se crea en 1976 con el objetivo de **mejorar la calidad de 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 empleo, de información, escuela de familias, y de voluntariado”. Actualmente cuentan con 321 socios.



5 de junio
Día Nacional del Donante de
Órganos y Tejidos



FUENTE: Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
Ministerio de Sanidad. (s.f). Donación de órganos [CLICK HERE](#)
Santos, E (2024). Trasplante de órganos, infografía. *Revista de Medicina y Salud Pública* y *Mayo Clinic* [CLICK HERE](#)



PATOLOGÍAS URINARIAS

Definición

La eliminación de la orina se realiza a través de las vías urinarias, que incluyen riñones, uréteres y la vejiga. Para orinar, todas estas partes deben de trabajar juntas en el orden exacto. Hay muchas enfermedades urológicas, algunas que duran un corto tiempo y otras de larga duración.



Algunos tipos y síntomas

TIPOS

Las **cistopatías crónicas**, son aquellas que producen una alteración en la vejiga como cistopatía intersticial, cistitis folicular o cistitis granulomatosa

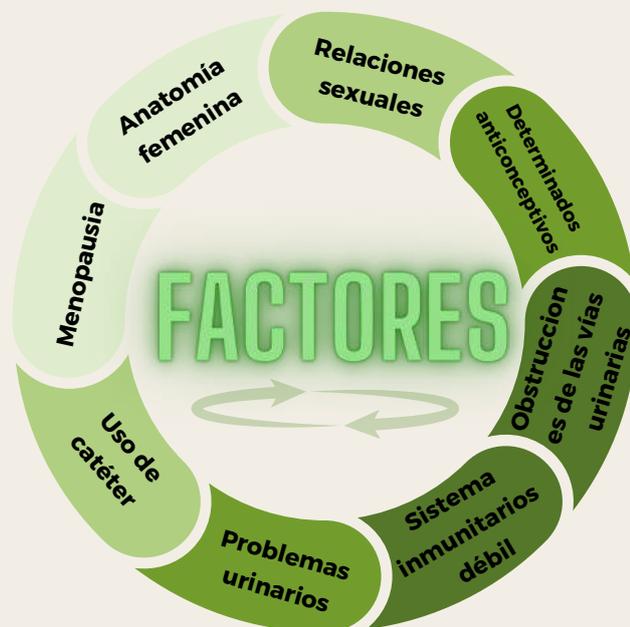
Las **patologías de uretra** crónicas, provocan una inflamación de la uretra como en el síndrome uretral, uretritis crónica, estenosis de uretra, fistulas, etc...

Las **infecciones urinarias**, es una afección que se presenta cuando las bacterias entran y se multiplican en el aparato urinario

La **incontinencia urinaria** supone la pérdida del control de la vejiga.



- Necesidad constante de orinar
- Sensación de ardor al orinar
- Orinar frecuentemente en pequeñas cantidades
- Molestias pélvicas
- Sensación de presión en la zona del abdomen
- Fiebre leve



Asociación de Afectados por Cistopatías y Patologías de Uretra Crónica (ACPUCCYL)

En el año 2015 una serie de pacientes con vejiga dolorosa o cistopatía intersticial que buscan luchar con las consecuencias de estas patologías se pusieron en contacto con el Servicio de Urología del Hospital de Salamanca, manifestando su interés en crear una asociación para apoyar a pacientes afectados por estas enfermedades. ACPUCCYL ofrece una terapia del suelo pélvico para sus socios.



17 de junio
Día Mundial de las
cistopatías y patologías
de uretra crónica

FUENTE: Asociación de Afectados por Cistopatías y Patologías de Uretra (ACPUCCYL)
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (s.f) Enfermedades urológicas [CLICK HERE](#)
Mayo Clinic (2022). Infección de las vías urinarias. [CLICK HERE](#)



Salud Mental Salamanca ha realizado 165 talleres en Centros Educativos salmantinos

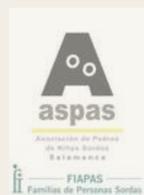
Salud Mental Salamanca refuerza su compromiso con la sensibilización y educación sobre la salud mental en el ámbito educativo a través de su sección Infanto-juvenil.

A lo largo del curso 2023-2024, la entidad ha llevado a cabo un total de **165 talleres** en diversos centros educativos de Salamanca y provincia, contando con la participación de **3.866 alumnos y alumnas**.

Los talleres se realizan en colaboración con la Escuela Municipal de Salud y se coordinan con la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes, se imparten #Descubre: No bloques tu Salud Mental, #Reset: Salud Mental y el Uso de las TIC y #Abraza-T: Fortalece tu autoestima. Diseñados para abordar diferentes aspectos de la salud mental, ofreciendo a los más jóvenes herramientas y conocimientos imprescindibles para potenciar su bienestar psicológico y emocional.



Novedad en el Cribado Neonatal de la Hipoacusia Infantil



Se ha publicado en el BOE la Orden SND/606/2024, de 13 de junio, por la que se crea el Comité Asesor para la Cartera Común de Servicios en el Área de Genética por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y el procedimiento para su actualización. En ella, además de ampliarse las **enfermedades congénitas** que se analizan a través del cribado neonatal, conocido como prueba del talón, se **incorpora** de manera explícita el **cribado neonatal** de la **hipoacusia** entre los cribados poblacionales. El programa poblacional de cribado neonatal de hipoacusia se continuará haciendo en los mismos términos que hasta la fecha.



Alisado permanente: cuidado con el ácido glicólico



El uso de productos para el alisado del cabello con ácido glicólico está relacionado con un **riesgo de insuficiencia renal aguda** debido a la acumulación de cristales de oxalato cálcico en los riñones.

El **ácido glicólico**, que se emplea para alisar el cabello, también se encuentra en **champús o cremas de peinado**.

Este tipo de productos están compuestos con ingredientes peligrosos que afectan de manera perjudicial al organismo, en concreto a los **riñones**.





Simposio FFISCYL 2024 Intervenciones en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

El pasado día 22 de junio la **Federación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León (FFISCYL)**, celebró el simposio: "Intervenciones en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. Mejora de la funcionalidad corporal y valoración de la discapacidad", que tuvo lugar en el salón de actos del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid.

Contaron con participación de destacados profesionales y personas afectadas, que tuvo como finalidad **examinar cómo estas enfermedades inciden o afectan en el desempeño de las actividades básicas de la vida diaria**. Además, este acto tuvo la pretensión de conmemorar los **20 años** que FFISCYL lleva trabajando a favor de la salud y mejora de la calidad de vida.



Comienzo del programa de ejercicio físico en parques biosaludables de Salamanca

Se ha puesto en marcha desde el 14 de mayo al 27 de septiembre una **nueva edición** del programa de **promoción de ejercicio físico en parques biosaludables** de la ciudad.

Con el objetivo de **animar, motivar y formar** a los distintos grupos de personas a través de un profesional para que realicen una **actividad física de forma diaria**, mejorando su **salud física y psicológica**, al tiempo que crean espacios donde favorecer las relaciones sociales.

Está dirigido a **población general**

Martes y jueves en el Parque de los Jesuitas
Miércoles y viernes en el Parque Würzburg





Callo Solar, última tendencia en redes sociales

El **callo solar** consiste en exponerse al sol **sin protección solar** y de manera continuada para que la piel desarrolle tolerancia al sol y a las radiaciones violetas. Es una práctica peligrosa y mal informada.

Realizar el callo solar está asociado a un **gran daño** para nuestras células, y puede **producir problemas de salud** como quemaduras solares, arrugas, manchas, queratosis actínicas, algunos tipos de cáncer, y reacciones alérgicas.



Evita el uso de tappers y botellas de plástico

Según un estudio de la **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)**, a partir de una encuesta, solo el 47% de los encuestados sabe que algunos **envases de plásticos podrían liberar sustancias químicas** cuando entran en contacto con alimentos ácidos.



Entre los **peligros del plástico** para la salud se encuentran algunos tipos de cáncer, partos prematuros, trastorno del neurodesarrollo, enfermedades cardiovasculares, obesidad, infertilidad y enfermedades renales.

Otras **alternativas**, recipientes de acero inoxidable, cristal y cerámica, son mas inertes y contienen menos migración de tóxicos. Además, evita envases viejos, desgastados o con olores.



Monsterbox. La importancia de la Educación Emocional



Cortometraje tributo a la amistad relacionado con la magia, la paciencia, la sorpresa y la inteligencia emocional

El valor de saber escuchar, atender, respetar, compartir...



RECOMENDAMOS...



Recomendaciones OMS

CÓMO LA VIVIENDA PUEDE MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR

Organización Mundial de la Salud

Hay muchas cuestiones que tratar para promover la salud mejorando la habitabilidad de las viviendas, entre otros:

- MATERIALES TÓXICOS como el amianto
- HACIENDAMIENTO
- CONTAMINACIÓN DEL AIRE INTERIOR
- AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE
- TEMPERATURA INTERIOR
- RIESGO DE TRAUMATISMOS EN EL HOGAR
- ACISLAMIENTO
- ACCESIBILIDAD
- RUIDO

La salubridad de las viviendas es cada vez más importante, a la luz de:

- EL CRECIMIENTO URBANO
- EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN
- EL CAMBIO CLIMÁTICO

VIVIENDA SALUDABLE PARA UN FUTURO SOSTENIBLE #SaludAmbiental

¿Cuánto sabes sobre Vivienda Sostenible?

Contesta el test online y pon a prueba tus conocimientos

SABER ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE ¡SALVA VIDAS!

El **verano** es una de las mejores épocas del año, donde mucha gente realiza **viajes por carretera** al irse de vacaciones. Sin embargo, esta situación, en el ámbito de la seguridad vial, implica **más precaución**. Debido al gran número de desplazamientos, los siniestros aumentan.

La **primera** causa de accidentes son las **distracciones** con un 31%, seguido del **consumo de alcohol** con un 29% y del **exceso de velocidad** con un 23%

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA LOS ALUMNOS

UNIDAD DIDÁCTICA PAS 8

SABER ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE ¡salva vidas!

EDUCACIÓN VIAL

A LA CARRETERA NO LE IMPORTA CUANTO HAS BEBIDO

#0ALCOHOLCONSECUENCIAS

MÁS DE 40 MILLONES DE DESPLAZAMIENTOS DIARIOS Y TODAVÍA ALGUNOS...

PIENSAN QUE VAN SOLOS



Ayuntamiento de Salamanca



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



FINAL DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO Y MARATÓN DE SALUD

EJERCICIO TERAPÉUTICO

-  Sesiones grupales dirigidas por un profesional adaptado a las condiciones físicas personas con enfermedades crónicas.
-  Se trabaja todo el cuerpo, especialmente la fuerza, flexibilidad, corrección postural y el suelo pélvico.
-  Martes de 18:00 a 19:00 horas
Miércoles y viernes de 12:00 a 13:00 horas.



Casa de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud

Gran Capitán 53-57
Salamanca



I MARATÓN DE SALUD

-  Finalizar el programa de ejercicio terapéutico tuvo lugar la I Maratón de Salud en el Parque de los Jesuitas
-  La actividad incluyó la realización de series de ejercicio físico, un paseo saludable, un circuito en los aparatos biosaludables y una sesión de relajación.
-  Día 25 de junio de 9:00 a 12:00 horas



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



JORNADA DE APRENDIZAJE-SERVICIO "CONTRUYENDO ESPACIOS ENTRE ASOCIACIONES DE AYUDA MUTUA Y SALUD Y LA UNIVERSIDAD"

 Día 28 de mayo de 2024  9:30 a 14:00 horas.

 Proyectos de aprendizaje-servicio entre las asociaciones de salud de Salamanca junto a la Universidad de Salamanca y a la Universidad Pontificia de Salamanca

 11 proyectos que se han desarrollado durante este curso entre 27 colectivos y alrededor de 250 estudiantes.



*Escuchar, comprender y colaborar
Accesible y Usable'
Reenfocar las redes sociales y la fibromialgia
Cuidar al cuidador*

*Salud en red
Adaptación de materiales educativos
Humanizar tu Salud con ejercicio físico
Diseña tu salud*



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



FINAL DEL PROYECTO "ALIMENTA TU SALUD"

ALIMENTA TU SALUD

-  Iniciativa que tiene el objetivo facilitar pautas y herramientas en los ámbitos de la alimentación y la nutrición para contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida.
-  Han participado 25 asociaciones de ayuda mutua y salud de Salamanca.
-  Cada 15 días un sesión de 90 minutos



Casa de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud

Gran Capitán 53-57
Salamanca



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



JORNADA TEÓRICO-PRÁCTICA "ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SALUD"

 Día 28 de junio de 2024



FORMACIÓN TEÓRICA



- ✦ Mesa 1: Alimentación y salud
- ✦ Mesa 2: Emociones y conducta alimentaria
- ✦ Mesa 3: Experiencia "Alimenta tu Salud"



FORMACIÓN PRÁCTICA



- ✦ Demostración de técnicas de cocinado fáciles y saludables para la realización de una dieta equilibrada.



Disponible
todas las
recetas



¡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!