

¡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 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 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 Salmantina 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
 Asociación 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



09

Noticiasalud



12

Recomendamos...



14

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Octubre 2024

Introducción

La salud es uno de los pilares más importantes para llevar una vida plena, activa y equilibrada. No se trata solo de la ausencia de enfermedades, sino de un bienestar integral que incluye aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. Cuidar de nuestra salud es una responsabilidad personal, pero también una labor colectiva en la que las redes de apoyo juegan un papel clave.

En este sentido, las **asociaciones de ayuda mutua y salud** se han convertido en aliados fundamentales para muchas personas. Estas asociaciones no solo ofrecen información y servicios especializados, sino que también promueven actividades que fomentan hábitos saludables, fortalecen el bienestar emocional y mejoran la calidad de vida de quienes participan en ellas.

A través de talleres, charlas, eventos y programas formativos, estas organizaciones no solo aportan herramientas prácticas para el cuidado de la salud, sino que también crean un **espacio de comunidad** donde las personas pueden compartir experiencias, apoyarse mutuamente y aprender juntas.

Su labor es especialmente valiosa en el contexto actual, donde los desafíos relacionados con la salud física y mental son cada vez más evidentes. Al acercar recursos y soluciones accesibles, las asociaciones de ayuda mutua y salud actúan como un puente entre las necesidades de las personas y las oportunidades para mejorar su bienestar.

Estas organizaciones no solo cuidan de las personas, sino que también inspiran un cambio positivo en la sociedad, fomentando una cultura de prevención, cuidado mutuo y solidaridad.

Porque cuando trabajamos juntos, la salud deja de ser un desafío individual y se convierte en un objetivo compartido.

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

VERSIÓN PARA TODOS LOS PÚBLICOS DE LA "GUÍA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA: MEJORANDO LA SALUD Y EL BIENESTAR Y REDUCIENDO DESIGUALDADES EN SALUD"

Herramienta sencilla y motivadora para aprender, entre todos y todas, el camino de la salud comunitaria

“La salud y las enfermedades dependen más de nuestro código postal que de nuestro código genético”



RECOMENDACIONES

- PRINCIPIOS GENERALES DE BUENA PRÁCTICA
- COOPERACIÓN Y ALIANZAS PARA RESPONDER A LAS NECESIDADES, RECURSOS Y PRIORIDADES LOCALES
- FACILITAR LA PARTICIPACIÓN DE LA CIUDADANÍA PARA IDENTIFICAR NECESIDADES, RECURSOS Y PRIORIDADES LOCALES
- ENFOQUE LOCAL QUE LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA ESTÉ INTEGRADA EN LAS ACTUACIONES SOBRE SALUD Y BIENESTAR
- HACER QUE LAS PERSONAS SE PUEDAN IMPLICAR DE LA FORMA MÁS FÁCIL POSIBLE

Promoción de salud

GUÍA EN TIEMPOS DE ESTRÉS, HAZ LO QUE IMPORTA: UNA GUÍA ILUSTRADA

Guía ilustrada de la **OMS** para manejar el estrés y hacer frente a la adversidad. Su finalidad es apoyar la aplicación de las recomendaciones de la OMS sobre gestión del estrés.



En tiempos de estrés,
haz lo que importa:
Una guía ilustrada



*Cualquier persona,
en cualquier lugar,
puede experimentar niveles
altos de estrés*

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Esta guía se dirige a todas las personas que sufren estrés

DÍAS MUNDIALES

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



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

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





SÍNDROME DE DUCHENNE

Definición

La Distrofia Muscular de Duchenne (DMD) es la distrofia muscular más común diagnosticada durante la infancia. Es un desorden progresivo del músculo que causa la pérdida de su función y los afectados terminan perdiendo su independencia.



Síntomas y características



- Caídas frecuentes
- Dificultad para levantarse
- Problemas para correr y saltar
- Caminar en puntas de pie
- Pantorrillas con músculos grandes
- Dolor y rigidez muscular
- Problemas de aprendizaje
- Retraso en el crecimiento

Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León

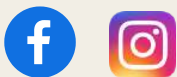


Nace en el año 2014 cuando un pequeño grupo de madres de niños y niñas con enfermedades raras contactaron entre sí y empezaron a hablar sobre la posibilidad de crear un grupo, ya que no existía ninguna asociación de este tipo en Salamanca ni en la Comunidad.

El desconocimiento, la incertidumbre, la desesperación, el impacto ante el diagnóstico, y la falta de centros especializados fueron algunas de las razones que llevaron a este grupo de madres a tomar esta decisión. Aquella primera idea, hoy es un proyecto hecho realidad llamado AERSCYL del que ya forman parte más de 90 familias. Entre los servicios que ofrece se encuentra la atención al usuario, la formación, proyectos educativos con la finalidad de sensibilizar y concienciar a través de "Brillantina" la mascota de la asociación.



7 de septiembre
Día Mundial del
Síndrome de Duchenne



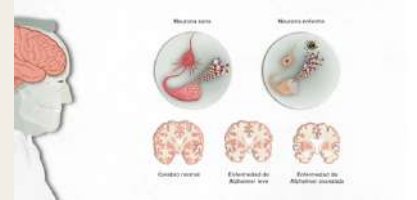
FUENTE: Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León
Duchenner Parent Project España (s/f). Distrofia Muscular de Duchenne (DMD) [CLICK HERE](#)
Infobae (2023). Qué es la Distrofia Muscular de Duchenne. [CLICK HERE](#)
Badía Lázaro, I.; Oros Ribes, E.P.; Mateo Escorial, L.; Yus González, R.; Carbonell García A.i (2021). Distrofia muscular de Duchenne. Revista Sanitaria de Investigación, vol 2, nº9. [CLICK HERE](#)



ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Definición

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



Síntomas y fases de la enfermedad

Síntomas



Aprenda sobre los tipos más frecuentes de demencia

A medida que envejecemos, es normal perder algunas neuronas en el cerebro. Sin embargo, las personas con demencia pierden una pérdida mucho mayor. Muchos de los síntomas de la enfermedad, como la pérdida de memoria, se deben a la pérdida de neuronas y a la acumulación de proteínas anormales en el cerebro. Los síntomas pueden ser lentos, pero empeoran con el paso del tiempo. Este artículo puede obtener más información sobre los tipos de demencia.



Enfermedad de Alzheimer fase preclínica



Ausencia de síntomas

Observación de un empeoramiento en el rendimiento cognitivo

Enfermedad de Alzheimer fase prodrómica



Deterioro cognitivo leve

Aparición signos cognitivos

Enfermedad de Alzheimer grave



Deterioro físico y cognitivo profundo

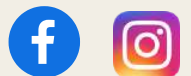
Deterioro cognitivo progresivo que repercute en las actividades de la vida diaria y la autonomía.

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca



“Fue fundada en 1988 por un grupo de familias afectadas. La Asociación se dedica a **informar y sensibilizar** a la población en general y a las instituciones en particular sobre la enfermedad, además de intentar **cubrir las necesidades del enfermo**.

Para ello se han ido creando servicios de atención integral al enfermo y a sus familiares: dos centros de día, una residencia, varios programas de entrenamiento cognitivo y cursos de formación.



21 de septiembre.
Día Mundial del Alzheimer

FUENTE:

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca
Clinic barcelona (s/f) ¿Qué es el Alzheimer? Universidad de Barcelona [CLICK HERE](#)
National Institute on Aging (2023). Aprenda sobre los tipos más frecuentes de demencia [CLICK HERE](#)
Blanco Palmero, V.A (s/f) Enfermedad de Alzheimer. Ruber Internacional [CLICK HERE](#)



Ayuntamiento de Salamanca





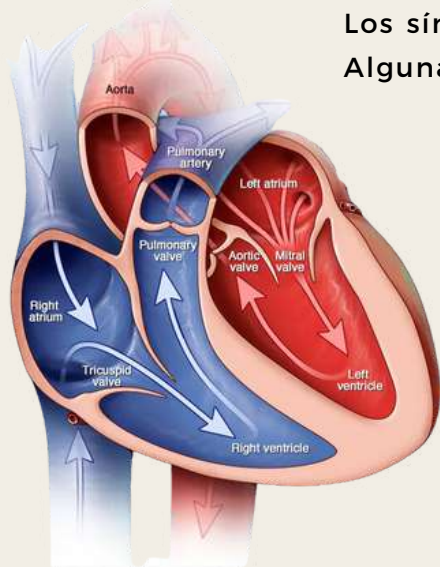
ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Definición

Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, incluyen una gran variedad de afecciones que afectan al corazón.

Tipos de enfermedades cardiovasculares

Los síntomas de la enfermedad cardíaca depende del tipo de enfermedad. Algunas de las afecciones del corazón son las siguientes:



- ARRITMIAS
- INFARTO DE MIOCARDIO
- VALVULOPATÍA
- CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

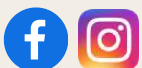
- INSUFICIENCIA CARDIACA
- SÍNDROME DE BRUGADA
- SÍNDROME DE MARFAN

*más información pulsando en los corazones

Asociación de ElPacienteXperto y Asociación Corazones Guerreros

Corazones Guerreros es una asociación formada por personas afectadas, directa o indirectamente por cardiopatías congénitas y patologías afines, creada en 2018, de ámbito provincial con actuación en Salamanca y provincia. Los servicios que ofrece son apoyo psicológico y emocional, ocio de integración, información en procesos de hospitalización, apoyo económico en terapias, actividades formativas, etc...

La asociación de **ElPacienteXperto** se creó en 2017, con antiguos pacientes de Rehabilitación Cardíaca del Hospital de Salamanca. El objetivo de la entidad es ayudar e informar a los pacientes con cardiopatías, sus familias y cualquier persona interesada para lograr ser un paciente experto de su propia patología. Ofrecen actividades como charlas didácticas, gimnasia de recuperación funcional y gimnasia terapéutica.



29 de septiembre
Día Mundial del Corazón



FUENTE: Asociación de ElPacienteXperto
Asociación Corazones Guerreros
Fundación Española de Corazón [CLICK HERE](#)
Pérez Jiménez, F (2015).Las enfermedades cardiovasculares. Mediterráneo económico, nº27, pp.255-265 [CLICK HERE](#)



DISCAPACIDAD AUDITIVA

Definición

La sordera es la pérdida o alteración de la función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo. La audición es la principal vía para el desarrollo del lenguaje y el habla, es importante considerar que cualquier alteración en la percepción auditiva en los primeros años de vida puede afectar significativamente.



Adquisición, grado de pérdida auditiva y pautas



Pérdidas **leves**: el umbral de audición está situado entre 20 y 40 dB.
Pérdidas **medias**: la pérdida auditiva se encuentra entre 41 y 70 dB.
Pérdidas **severas**: la pérdida auditiva se sitúa entre los 71 y 90 dB.
Pérdidas **profundas**: la pérdida auditiva supera los 90 dB y se sitúa entre 91-100 dB.



Sordera prelocutiva

La pérdida auditiva ocurre antes del desarrollo del lenguaje.



Sordera postlocutiva

la pérdida auditiva aparece cuando ya existe lenguaje.

¿Cómo hablar a la persona con discapacidad auditiva?



Antes de hablar, llama su atención un un ligero toque o hazle una discreta seña.



Sitúate siempre de frente para que pueda ver bien tu boca.



Habla con naturalidad y tranquilidad

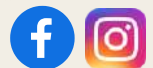
Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca

ASPAS-SALAMANCA es la **Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca**, se creó en 1982 para trabajar en la defensa de los derechos de los niños/as sordos y sus familias. El propósito de la entidad es conseguir una sociedad donde no existan barreras.

Ofrecen: servicio de atención, de apoyo, psicología, comunicación, logopedia, autonomía personas, sensibilización comunitaria y otros servicios específicos como préstamo de productos de apoyo, formación LSE, etc...



30 de septiembre.
Día Mundial de las Personas Sordas



Hemos celebrado el día junto a la Federación FAPSCL, Centro Cultural de Personas Sordas y a SADAP, con una jornada de convivencia y actividades conjuntas.



FUENTE: Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca

Fiapas (s/f) La sordera. [CLICK HERE](#)

Sordera y pérdida de la audición (s/f) Organización Mundial de la Salud [CLICK HERE](#)



Talleres de formación gratuita en redes sociales a las asociaciones de ayuda mutua de Salamanca

Los días 18 y 19 de septiembre tuvieron lugar talleres de **formación práctica y gratuita en redes sociales y marketing social** a las asociaciones de ayuda mutua y salud de Salamanca, con el objetivo de adquirir competencias en estas materias, además de fomentar un uso adecuado.

Los talleres fueron impartidos, en grupos de 25 personas, por una profesional Social Media Manager en la **Casa de las Asociaciones** (calle Gran Capitán, 53-57) en horario de mañana y de tarde.



Sorderas postnatales. Sordera infantil progresiva, de desarrollo tardío o adquirida

La Comisión para la Detección Precoz de la sordera infantil-CODEPEH ha elaborado un **Documento de Recomendaciones** centrado en orientar sobre la necesidad de protocolos para la detección precoz de la **sordera postnatal**. Se trata de un trabajo de revisión documental sobre los conocimientos surgidos de las evidencias científicas más recientes, publicado en septiembre de 2024, que da lugar a este nuevo Documento de Recomendaciones, en el que se pone de relieve la necesidad de configurar el **programa de detección precoz de la sordera infantil** como un servicio continuo de prevención auditiva a lo largo de la infancia.



Día Mundial del Corazón

El pasado viernes **27 de septiembre** para celebrar el Día Mundial del Corazón, Salud Pública en colaboración con la Asociación ElPacienteXperto y Cruz Roja Salamanca, instalaron una **carpa informativa** en la plaza del Liceo, donde se ha informado a la población salmantina sobre los hábitos y alimentación saludable y se han desarrollado cursos de primeros auxilios para saber como actuar ante una parada cardiaca.

También se difundieron **juegos interactivos** y el vídeo **"Cuida tu corazón"** en el que se puede observar qué y como es un desfibrilador y en que espacios municipales están ubicados.





Guía del autocuidado en las personas con dolor



La **guía de autocuidado para pacientes con dolor crónico** tiene como objetivo dar a conocer las **actividades** que una persona con dolor crónico puede llevar a cabo para mejorar su estado físico y mental.

Recogen **recomendaciones** sobre actividades que influyen en el control de la enfermedad como la alimentación, el ejercicio, el sueño, la sexualidad, el ambiente de confort, el ocio y el tiempo libre, las relaciones sociales, la actitud positiva y el humor, cómo expresar lo que se siente, la relajación, etc., contemplando también la seguridad en el uso de la medicación, entre otros aspectos.



Semana de la Hematología

La **Semana de la Hematología** tuvo lugar del **23 al 27 de septiembre** donde se expusieron posters de diferentes temas en el Hospital Universitario de Salamanca. El primero, observamos a la Asociación Contra la Leucemia y Enfermedades de la Sangre (ASCOL) y los diferentes programas que desarrolla la entidad. El segundo, expone que es la hematología y los tipos de enfermedades en la sangre. Y el tercero, presenta los tipos de trasplante que existen y cuáles son las áreas sanitarias implicadas.



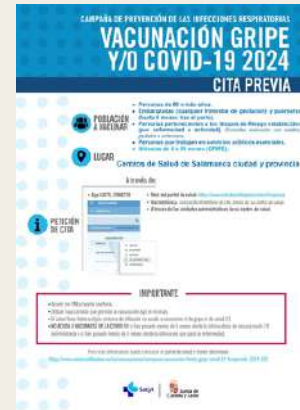


Campana de Prevención de las Infecciones Respiratorias



Vacunación de Gripe y/o Covid 2024

Con cita previa a través de la web del portal de salud, vía telefónica o a través de unidades administrativas de su centro de salud de Salamanca Ciudad y provincia.



Reunión de trabajo "Workshop"

El pasado **16 de septiembre** tuvo lugar el Workshop en la **Casa de las Asociaciones** donde se reunieron todas las **Asociaciones de Salud** de Salamanca para trabajar en las diferentes propuestas de actividades y acciones a llevar a cabo en el curso 2024/2025.



Cortometraje Garrarufa



Cortometraje que resalta el cuidado de la salud mental.

El estado de equilibrio entre una personas y su entorno socio-cultural que fomenta una mayor bienestar y calidad de vida.



RECOMENDAMOS...



Recomendaciones OMS



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 puede realzar el sabor.



Limita el consumo de alimentos procesados como fiambres o embutidos- Incluye frutas y verduras todos los días.



Evita el consumo de productos ultraprocesados, como snacks, galletas o comidas preparadas.



En el día a día, prefiere siempre agua a otras bebidas como refrescos o jugos.



Disfruta la comida, come regularmente, despacio y siempre que puedas, en compañía.

FUMAR/VAPEAR ES PERJUDICIAL, FUMAR/VAPEAR TE HACE PERDER

Las nuevas formas de fumar no son un juego, este hábito sigue siendo la principal causa de muerte prematura en España.

En los últimos años, ha aumentado el uso de productos innovadores y emergentes que complementan al tradicional cigarrillo. Este fenómeno es resultado de estrategias de promoción que buscan contrarrestar los avances logrados en la desnormalización del consumo de tabaco, el creciente interés de la población por cuidar su salud y la conciencia sobre los daños que este hábito ocasiona. Además, intentan desafiar la consolidación de espacios libres de humo, donde las personas exigen el respeto a su derecho de respirar aire limpio.



RECOMENDAMOS...



RECOMENDACIONES SOBRE LOS TIPOS DE EJERCICIOS QUE PUEDEN REALIZAR PACIENTES CON ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Los ejercicios aeróbicos:

- Lo más recomendable es una actividad que permita la extensión de la espalda y que mantenga la movilidad en hombros y caderas para favorecer una buena postura.
- Ejercicios como caminar, pedalear en bicicleta estática, nadar y los ejercicios dentro del agua, van dirigidos a mejorar la forma física general.
- Deben realizarse, durante al menos 30 minutos, todos o la mayor parte de los días de la semana y con una intensidad moderada. Es decir, de modo que resulte posible hablar cómodamente, sin sentir fatiga, mientras se practica el ejercicio.
- Al caminar deben darse pasos largos para extender bien las caderas.
- El calzado será de suela flexible, antideslizante y con capacidad para amortiguar el impacto al caminar



Los ejercicios de fortalecimiento progresivo:

- Son importantes para mantener la flexibilidad y la funcionalidad de la columna.
- Deben dirigirse sobre todo a los músculos que extienden la espalda, así como a los abdominales, glúteos y cuádriceps.
- Hay que respirar correctamente al realizar el ejercicio, tomando aire antes de empezar y exhalándolo mientras se ejecuta, y descansar suficientemente entre las series (un par de minutos), para evitar la fatiga.



Los ejercicios de estiramiento:

- Son beneficiosos, en los pacientes que los necesitan, para mantener o mejorar la movilidad articular cuando está limitada.
- Deben hacerse tres repeticiones de cada ejercicio manteniendo la posición alcanzada unos 30 segundos.






BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



COMIENZO DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO

EJERCICIO TERAPÉUTICO




-  Son sesiones grupales guiadas por un profesional diseñadas específicamente para adaptarse a las condiciones físicas de personas con enfermedades crónicas, con el objetivo de mejorar su salud, funcionalidad y calidad de vida.
-  Se trabaja todo el cuerpo, especialmente la fuerza, flexibilidad, corrección postural y el suelo pélvico.
-  Martes de 17:30 a 18:30 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

EJERCICIO TERAPÉUTICO ASEA



-  Sesiones dirigidas a personas afectadas por enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas con el objetivo es mejorar la musculatura, aumentar la movilidad y la fuerza.
-  Actividad dirigida por un fisioterapeuta, considerada necesaria y beneficiosa.
-  Lunes y miércoles de 19:05 a 20:00 horas en la Casa de las Asociaciones.




BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



JORNADA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DESDE EL APOYO MUTUO

 Día 20 de septiembre de 2024  9:30 a 13:15 horas.


 CMI Julián Sánchez “El Charro”


 Entidades participantes: YMCA Salamanca, ASDECOBAS, ASPERGER-TEA Salamanca, ASCOL, Fundación Asprodes, Parkinson Salamanca, AFIBROSAL, y EIPacienteXperto.



REEL 


PRESENTACIÓN DE LA GUÍA ALIMENTACIÓN Y SALUD

 Día 18 de noviembre de 2024

 Se presentó la Guía “Alimentación y salud”



Salamanca **ALDÍA**.es

 Aporte de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud que tiene como objetivo facilitar información sobre alimentación saludable e intenta brindar orientaciones para incorporarla a nuestros hábitos.



¡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!