

¡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
 ASHEMO. 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
 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



12

Noticiasalud



16

Recomendamos...



20

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Enero 2025

Cuidar tu salud: Un propósito para todo el año

Enero no solo marca el inicio de un nuevo año, sino también una oportunidad para reflexionar sobre nuestro bienestar y comprometernos con hábitos más saludables. Es el momento perfecto para establecer propósitos que mejoren nuestra calidad de vida, tanto a nivel físico como mental y emocional. Cuidarse no significa hacer grandes cambios de golpe, sino adoptar pequeñas acciones diarias que, con constancia, pueden marcar la diferencia.

La salud es un equilibrio entre múltiples factores: una alimentación adecuada, actividad física, descanso suficiente y bienestar emocional. Mantenernos activos nos ayuda a fortalecer el cuerpo, mejorar la circulación y aumentar nuestros niveles de energía. Comer de forma saludable, con una dieta variada y equilibrada, nos aporta los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente. Dormir lo suficiente es fundamental para la recuperación del cuerpo y la mente, permitiéndonos afrontar cada día con vitalidad.

Pero la salud no solo se basa en el aspecto físico. Nuestro bienestar emocional es igual de importante. Gestionar el estrés, rodearnos de personas que nos aporten felicidad y aprender a expresar nuestras emociones de manera saludable nos ayuda a mantener una buena salud mental. Además, realizar actividades que nos motiven y nos hagan sentir bien, como leer, pasear, practicar tus aficiones o dedicar tiempo a la relajación, es clave para el equilibrio emocional. También es importante la prevención. Hacerse revisiones médicas periódicas, mantener al día la vacunación, cuidar nuestra higiene y seguir las recomendaciones sanitarias nos permite adelantarnos a posibles problemas de salud. Pequeñas acciones como lavarse las manos con frecuencia, protegerse del frío en invierno o evitar el consumo de sustancias perjudiciales tienen un impacto positivo en nuestro bienestar.

Este nuevo año es una oportunidad para cuidarnos, para establecer hábitos saludables que no solo mejoren nuestra calidad de vida, sino que también nos ayuden a sentirnos mejor con nosotros mismos. No se trata de hacer cambios drásticos, sino de ser constantes y disfrutar del proceso. Cada pequeño paso cuenta.

Desde la Escuela municipal de Salud, te invitamos a comprometerte contigo mismo y con tu salud.

¡Haz de tu bienestar una prioridad y empieza el año con energía y motivación!

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

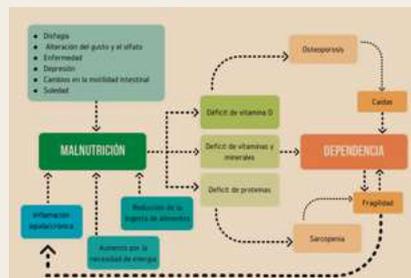
Promoción de salud

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

Esta guía es un recurso completo con información, pautas y recomendaciones para una nutrición equilibrada en esta etapa de la vida.

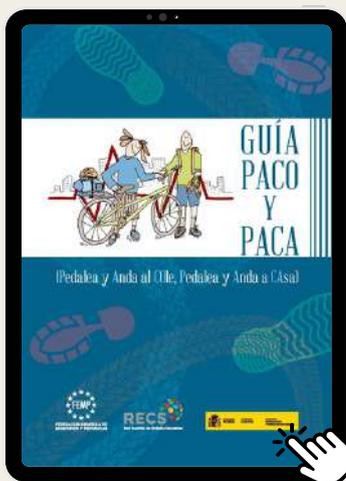


- IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR DE DEPENDENCIA
- LA ALIMENTACIÓN DE LAS 5 S
- GRUPOS DE ALIMENTOS, FRECUENCIA Y CANTIDADES
- IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN
- ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA
- DETERIORO COGNITIVO Y ALIMENTACIÓN
- PLANIFICACIÓN DE MENÚS
- COMPRA INTELIGENTE
- TÉCNICAS CULINARIAS
- SEGURIDAD EN LA COCINA
- EJEMPLOS DE MENÚS SALUDABLES



Promoción de la salud

GUÍA PACO Y PACA (PEDALEA Y ANDA AL COLE Y PEDALEA Y ANDA A CASA)



Esta guía está orientada al diseño de estrategias para promover ir y volver de los centros educativos andando o en bicicleta.



Se centra en la promoción de la salud en el ámbito local



A centros educativos y entidades locales que deseen poner en marcha esta estrategia

DÍAS MUNDIALES

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



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

En esta publicación se incluye la **celebración** de los **días mundiales** que tuvieron lugar entre los meses **octubre, noviembre y diciembre**.





ARTRITIS REUMATOIDE

Definición

La artritis reumatoide se caracteriza por la inflamación de las articulaciones generando dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar a otras partes del cuerpo.

Evaluación de la calidad de vida en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide



Epidemiología de la artritis reumatoide



Síntomas y ejercicios



Fatiga



Disminución para mover la articulación



Intensidad del dolor



Inflamación articular



Rigidez articular



Ejercicios



Ejercicios aeróbicos de bajo impacto, de movimiento para la flexibilidad y de fortaleza

Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis

ASAPAR se constituyó el 9 de Septiembre de 2002 por la iniciativa de un grupo de enfermos y familiares ante la necesidad de buscar cauces adecuados para que el enfermo de artritis reciba una asistencia médica especializada, con seguimiento y control periódicos de la evolución de la enfermedad.

La entidad tiene como objetivos :

- Promover la investigación en los aspectos biológicos, clínicos epidemiológicos y terapéuticos.
- Organizar y participar en reuniones científicas, jornadas , congresos y otras actividades afines.
- Ofrecer servicios y recursos que ayuden a mejorar la calidad de vida de sus socios/as, como fisioterapia, atención psicológica, talleres de relajación, ejercicios de Tai-Chi y jornadas de convivencia.



12 de octubre
Día Mundial de la Artritis

FUENTE: Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis
Artritis (2023) Medline Plus [CLICK HERE](#)
Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel [CLICK HERE](#)



PARÁLISIS CEREBRAL

Definición

La parálisis cerebral es un conjunto de trastornos neurológicos que surgen en la infancia o en los primeros años de vida, afectando de manera permanente el movimiento y la coordinación muscular. Se produce debido a daños o alteraciones en el cerebro en desarrollo, lo que dificulta su capacidad para regular el movimiento, la postura y el equilibrio.

PARÁLISIS CEREBRAL



DESCUBRIENDO LA PARÁLISIS CEREBRAL

Causa y tipos según las características del movimiento

La causa de la parálisis cerebral es un **desarrollo anormal** o **daño al cerebro** en desarrollo. Cuando este desarrollo o daño ocurre antes del nacimiento, se conoce como parálisis cerebral congénita. La mayoría de los casos de parálisis cerebral son congénitos y sus causas pueden ser:



- Cambios genéticos (variantes)
- Malformaciones cerebrales
- Infecciones o fiebre en la madre embarazada
- Una lesión en el bebé en desarrollo

- **Parálisis cerebral espástica:** Es la más común. Provoca un aumento del tono muscular, rigidez en los músculos y dificultad en los movimientos. Existen distintas formas de parálisis cerebral espástica, dependiendo de las partes del cuerpo afectadas.
- **Parálisis cerebral discinética:** Este tipo implica problemas para controlar el movimiento de manos, brazos, pies y piernas. Esta parálisis dificulta estar sentado y caminar.
- **Parálisis cerebral atáxica:** Esta forma afecta al equilibrio y la coordinación. Provoca dificultad para realizar movimientos rápidos o precisos como escribir.
- **Parálisis cerebral mixta:** esta parálisis tiene una mezcla de síntomas de los otros tipos.

Confederación Española de Asociaciones de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral

ASPACE Salamanca es una entidad sin ánimo de lucro con 45 años de experiencia en el campo de la parálisis cerebral y encefalopatías afines.

Actualmente, la asociación cuenta con el Centro de Educación Especial y Rehabilitación "El Camino" en el que da respuesta aproximadamente a 60 alumnos de entre 3 y 21 años con pluridiscapacidad, y dos centros de adultos donde diariamente acuden cerca de 120 personas mayores de 21 años con pluridiscapacidad.

Todos los centros y servicios están encaminados a cubrir de una forma global todo el ciclo vital de las personas con parálisis cerebral.

La asociación en datos:

- 575 socios
- 672 personas con PC y otras discapacidades.
- 688 familias
- 218 profesionales
- 50 voluntarios

2 de octubre
Día Mundial de la
Parálisis Cerebral



FUENTE:

Asociación de ASPACE
Muñoz, A. M. (2004). La parálisis cerebral. Observatorio de la discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). [CLICK HERE](#)
Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas y Accidentes Cerebrovasculares (2024). [CLICK HERE](#)
Parálisis cerebral (2024). MedlinePlus. Información de salud [CLICK HERE](#)



BAJA VISIÓN

Definición



MANUAL DE TRATO A PERSONAS CON BAJA VISIÓN

La baja visión conlleva una pérdida de la capacidad o del campo visual que no se puede corregir con gafas, lentillas, cirugía ni tratamientos farmacológicos.

Baja visión y rehabilitación visual: una alternativa clínica

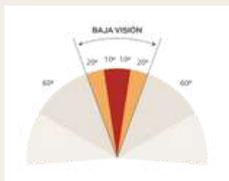


Discapacidad visual y tipos

Se considera “baja visión” cuando la **agudeza visual** debe ser igual o menor a 0,3 en el ojo con mejor visión.



Respecto al **campo visual**, este será igual o inferior a 20°.



PAUTAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PERSONAS CON BAJA VISIÓN

- **Baja visión central.** El afectado no puede ver los objetos situados en la zona central de su campo de visión.
- **Baja visión periférica.** La persona no puede ver los objetos localizados en la zona lateral de su campo de visión.
- **Ceguera nocturna.** La pérdida visual se produce en condiciones de baja luminosidad, pero la visión es normal si hay suficiente luz.
- **Visión borrosa o difusa.** No hay pérdida del campo visual, pero los objetos no se perciben con nitidez.

Retina Salamanca

La **Asociación Retina Salamanca** nace en 2020 como forma de apoyo y reivindicación de las personas con BAJA VISIÓN, un grado menor que la ceguera total y que pese a su enorme problemática no recibe apenas atención de la sociedad.

La asociación ofrece apoyo emocional y psicológico, información, asesoramiento y actividades para fomentar el bienestar físico.



10 de octubre
Día Mundial de la Visión



FUENTE: Asociación Retina Salamanca
Salud Visión (2024). Qué es la baja visión [CLICK HERE](#)
Morel, G y Villalobos, L (2011) Identidad y baja visión. Alteridad, Revista de Educación, vol 6, nº2, pp 109-117 [CLICK HERE](#)



ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Definición

La espondilitis anquilosante es una enfermedad reumática inflamatoria crónica autoinmune que afecta principalmente a las articulaciones de la columna vertebral y sacroilíacas, que unen la pelvis con la columna

Espondilitis Anquilosante diagnóstico y tratamiento



Síntomas, y efectos



Dolor en la columna y articulaciones



Pérdida de movilidad

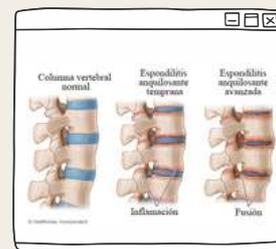


Rigidez vertebral



Inflamación ocular

Un 40% de los pacientes con espondilitis anquilosante desarrollan otra enfermedad como psoriasis, uveítis, enfermedad inflamatoria intestinal
Suele aparecer entre los 20-30 años, más frecuente en hombres



Asociación de Espondilitis Anquilosante y/o otras espondiloartritis Salamanca



ASEA representa a las personas con espondiloartritis en Salamanca. La Asociación es un lugar común donde se reúnen pacientes y familiares, para mejorar su calidad de vida, siendo su principal objetivo la atención al paciente. La entidad ofrece asesoramiento, información, terapia rehabilitadora, apoyo psicológico, grupos de apoyo, talleres de yoga, fisioterapia, y actividades socioculturales, de ocio y tiempo libre.

20 de octubre
Día Nacional de la
Espondilitis Anquilosante



FUENTE: Asociación de Espondilitis Anquilosante y otras espondiloartritis

Chungata, O y Muñoz, J (2008). Espondilitis anquilosante: reporte de un caso. Medicina, vol 14, nº1 [CLICK HERE](#)
González, M et al (2013) Espondilitis anquilosante. Conceptos generales. El residente, vol 8, nº 3, pp 106-113 [CLICK HERE](#)
Enríquez, e (s/f) Espondilitis anquilopoyética. Clínica Universidad de Navarra [CLICK HERE](#)



DIABETES

Definición



**DEFINICIÓN,
CLASIFICACIÓN Y
DIAGNÓSTICO DE LA
DIABETES MELLITUS**



La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre. Está causada por una alteración en la producción de la insulina.



Síntomas, tipos y causas

Diabetes Tipo I



Suele aparecer con más frecuencia en la **infancia** o juventud. Las personas que la padecen necesitan **inyecciones diarias** de insulina para controlar sus niveles de glucosa en sangre, sin las que no podrían sobrevivir.

Diabetes Tipo II



Es el tipo **más común** de diabetes, el organismo puede producir insulina, pero no lo hace en la cantidad adecuada o no es capaz de responder a sus efectos, lo que provoca la acumulación de la glucosa en la sangre

Diabetes Gestacional



Durante el **embarazo** puede ocurrir que los cambios hormonales propios de este estado originen un bloqueo de la función de la insulina



SÍNTOMAS

- Aumento de sed y ganas de orinar
- Aumento del apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Pérdida de peso sin razón aparente



CAUSAS

- Aspectos genéticos, autoinmunes y ambientales
- Sobrepeso, resistencia a la insulina, genes y antecedentes familiares

Asociación Diabetológica Salmantina



La **Asociación Diabetológica Salmantina** surge en 1992, con el objetivo de informar y asesorar a las personas con diabetes y sus familiares.

Los servicios que ofrecen: asistencia a la persona con diabetes, enfermería, educación, charlas, jornadas y conferencias y convivencia de familias.



14 de noviembre.
**Día Mundial de la
Diabetes**

FUENTE:

Asociación Diabetológica Salmantina

Organización Mundial de la Salud (s/f) Diabetes [CLICK HERE](#)

Rojas de P, Elizabeth, Molina, Rusty, & Rodríguez, Cruz. (2012). Definición, clasificación y diagnóstico de la diabetes mellitus. Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, vol 10, pp 7-12 [CLICK HERE](#)

Pérez, I (2016) Diabetes mellitus. Gaceta Médica de México. vol 152, pp 50-55 [CLICK HERE](#)



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA POR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Definición

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el alcoholismo es “un estado de dependencia física y emocional de consumo regular o periódico, fuerte y sin dominio del alcohol, durante el cual la persona experimenta una compulsión hacia la bebida. Cuando cesa el consumo de alcohol hay síntomas de privación, que pueden ser graves. Si el consumo continúa durante un mes o más, se da por supuesto que existe adicción”.

El alcohol o las bebidas alcohólicas contienen etanol, una sustancia psicoactiva y tóxica que puede causar dependencia.

El alcohol se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos, pese a estar asociado a importantes riesgos y daños para la salud.



Glosario de términos de alcohol y drogas

El consumo de alcohol como problema de salud pública



ESTRATEGIA MUNDIAL PARA REDUCIR EL USO NOCIVO DEL ALCOHOL



Problemas, peligros y fases

PROBLEMAS PSÍQUICOS

Entre los más habituales:

- Trastornos de la conducta por el consumo de alcohol.
- Irritabilidad en el medio familiar. Embriaguez.
- Delirium tremens. Alucinosis alcohólica.
- Psicosis alcohólica de Korsakoff. Delirio de celos.
- Demencia de los alcohólicos. Envejecimiento precoz.

PELIGROS

Aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer
 Puede producir enfermedades del hígado
 Puede causar daño al cerebro y otros órganos



Es fundamental la colaboración y ayuda del entorno familiar del paciente

Diagnóstico:

reconocimiento del problema

Fase de desintoxicación:

pauta farmacológica o paciente hospitalizado

Fase de deshabitación:

eliminar el hábito con grupos de discusión

Fase de rehabilitación y reinserción social:

centro especializado y contacto con Atención Primaria.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Salamanca

ARSA comenzó a ser un recurso social en el año 1977 con el objetivo de ser un medio en la lucha contra el alcoholismo y lograr la rehabilitación y reinserción social de los enfermos alcohólicos de una manera integral e integrada.

La entidad ofrece programas de actividades recreativas y socioculturales, de formación y empleo, de detección, captación y motivación de nuevos enfermos alcohólicos, y también desarrolla un programa en el Centro Penitenciario de Topas.



Alcohólicos Rehabilitados SALAMANCA



15 de noviembre
Día Mundial Sin Alcohol

FUENTE:

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Salamanca

Bolet Astoviza, Miriam, & Socarrás Suárez, María Matilde. (2003). El alcoholismo, consecuencias y prevención. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, vol 22

Pla Vidal, J (s/f) ¿Qué es el alcoholismo? Clínica Universidad de Navarra

Organización Mundial de la Salud (2024) Alcohol.

CLICK HERE

CLICK HERE



SIDA/VIH

Definición

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es un estado avanzado de la infección causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) provocando la destrucción progresiva del sistema inmunitario

Infección por VIH/sida en el mundo actual



ESTRATEGIA MUNDIAL DEL SECTOR DE LA SALUD CONTRA EL VIH



Trasmisión, síntomas y medidas de prevención

SE TRASMITE



SÍNTOMAS



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Drogas no
No compartir agujas
Usar preservativo
Revisiones VIH y otras ITS

NO SE TRASMITE



Declaración de la OMS sobre la posible amenaza a escala mundial para las personas que viven con el VIH
28 de enero de 2025

Comité Antisida de Salamanca



El **Comité Ciudadano Antisida de Salamanca (CCAS)** comenzó su andadura en octubre de 1991, a petición de un pequeño grupo de personas con infección por VIH que sintieron la necesidad de agruparse para encontrar apoyo ante la situación de marginación social que estaban padeciendo.

En el ámbito de la atención a personas con VIH, se identificó la necesidad de intervenir en el Centro Penitenciario de Topas, donde la incidencia del virus es significativamente mayor.

Forman parte de la Mesa de Prevención del VIH y otras ITS del Ayuntamiento de Salamanca, así como del Consejo Social Penitenciario de dicho centro. Desde 2011, han puesto en marcha nuevos programas, como la realización de pruebas rápidas de VIH y el programa "Pares", destinado al acompañamiento y apoyo a personas con VIH.



1 de diciembre.
Día Mundial de la
Lucha contra el SIDA



FUENTE: Comité Antisida de Salamanca
Ministerio de Sanidad (s/f) La infección por VIH y el SIDA [CLICK HERE](#)
Organización Mundial de la Salud (s/f) VIH y sida [CLICK HERE](#)
Lamotte Castillo, José Antonio. (2014). Infección por VIH/sida en el mundo actual. MEDISAN, vol 18, pp 993-1013 [CLICK HERE](#)



Presentación “Guía de Alimentación y Salud”

El pasado lunes 18 de noviembre de 2024 se presentó la **Guía “Alimentación y Salud”** elaborada por la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud.

Esta guía digital e interactiva tiene como objetivo facilitar información sobre alimentación saludable y ofrece orientaciones y recursos para incorporarla a nuestros hábitos.



El Ministerio de Sanidad aprueba la financiación de la primera Terapia Génica en Hemofilia B en España

La Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos (CIMP) aprobó el 26 de septiembre de 2024 la financiación de la **primera Terapia Génica para personas con Hemofilia B**.

La hemofilia B es una coagulopatía causada por el **déficit del factor IX** en el sistema de coagulación. Sin suficiente cantidad de este factor, la sangre no puede coagular apropiadamente para controlar el sangrado.

Es el tipo de hemofilia menos frecuente y **afecta a 1 entre 50.000 casos en la población**.



Reunión entre el Alcalde de Salamanca y las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud



El 26 de noviembre de 2024, el **Alcalde de Salamanca**, Carlos García Carbayo y la **Concejala de Salud Pública**, María de la Vega Villar Gutiérrez de Ceballos, tuvieron una reunión con las **Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud** en la **Casa de las Asociaciones** para valorar la gestión y acciones realizadas durante todo el año.





Medidas de accesibilidad cognitiva en los centros educativos

Desde la confederación Plena Inclusión, se reivindica que la escuela contemple este derecho fundamental del alumnado con dificultades de comprensión, y lamentó que "la accesibilidad cognitiva sigue siendo la gran asignatura pendiente" en estos espacios.

Las medidas de accesibilidad cognitiva "son residuales en los centros educativos" de España, pese a que hay 214.000 estudiantes con discapacidad intelectual y del desarrollo.

"Promover herramientas de accesibilidad cognitiva en los centros para facilitar que todos los miembros de esta comunidad comprendan lo que sucede y dónde sucede es un requisito previo y necesario para acercarnos a la inclusión educativa".



Apps para tu Bienestar: Recursos para Cuidar tu Salud



Headspace

Ofrece meditaciones guiadas, ejercicios de relajación y técnicas para reducir el estrés.



Sleep Cycle

Analiza tu sueño y te despierta en la fase más ligera para que te sientas más descansado



Medisafe

Ayuda a gestionar la toma de medicamentos con alertas personalizadas.



FitOn

Ofrece rutinas de entrenamiento gratuitas con guías en video de entrenadores profesionales.



Ian: una historia que nos movilizará



Cortometraje sobre inclusión que nace de la experiencia de una madre con su hijo.

Diseñado para guiar a todos los niños y niñas a adquirir herramientas concretas para ser personas solidarias.





Dos investigadoras del ICTAN participan en la primera pirámide de Dieta Mediterránea

La investigadora Ad Honorem Ascensión Marcos y Sonia de Pascual-Teresa, líderes de los grupos ‘de investigación en inmunonutrición’ y ‘Polifenoles y salud’ respectivamente han participado en la **primera pirámide Dieta Mediterránea** diseñada específicamente para **niños y jóvenes** de entre **3 y 18 años** que integra por primera vez los conceptos de sostenibilidad, ejercicio físico y salud emocional.

El artículo científico que respalda esta pirámide ha sido publicado en la revista *Advances in Nutrition*.



COMBATIR LA OBESIDAD Y EVITAR ENFERMEDADES CRÓNICAS EN EL FUTURO



*Espacios libres de humo:
¡No fumar, no vapear!*



La campaña está diseñada por el Ayuntamiento de Salamanca y AECC Salamanca con el objetivo de promover **entornos libres de humo** de tabaco y “vapeo” en nuestra ciudad.

Según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer, el tabaco es responsable de 1 de cada 3 casos de cáncer, y alerta de que los “vapers” están **diseñados para atraer** a los jóvenes y, en muchos casos, su uso precede al consumo de tabaco y cannabis.

Estos cigarrillos electrónicos o “vapers” no generan vapor, sino aerosol, es decir, pequeñas partículas sólidas suspendidas en un gas.

Ambos productos, tanto el tabaco convencional o el calentado, han sido creados por la industria tabaquera y **son nocivos para la salud**.

Salamanca a tope celebra 25 años

“Salamanca a Tope” es un programa de ocio nocturno que promueve actividades alternativas y saludables..

Este programa del Ayuntamiento de Salamanca tiene como objetivo la prevención del consumo del alcohol y otras adicciones entre los jóvenes.

En esta edición oferta un total de 101 actividades para que los jóvenes se diviertan durante los fines de semana.



“ Las actividades son gratuitas. Las inscripciones estarán disponibles en la web www.salamancaatope.org ”



la Universidad de Salamanca lanza el programa "Nosotros te cuidamos"

La Universidad de Salamanca lanza el programa 'Nosotros te cuidamos' para apoyar a cuidadores de personas con discapacidad.

"Nosotros te cuidamos" no solo busca mejorar la calidad de vida de los cuidadores, sino que también se alinea con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos; lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas; la reducción de las desigualdades; y fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible, contribuyendo al bienestar, la igualdad y la educación de calidad en la sociedad.

Los talleres están dirigidos a cuidadores informales de personas con discapacidad y son totalmente gratuitos.

Las inscripciones pueden realizarse a través del número de WhatsApp 644 623 681 o consultando más información en la página web del proyecto: <http://cuidaralcuidador.usal.es>.



UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
Proyecto de Aprendizaje y Servicio
Cuidar al Cuidador

PROGRAMA

Nosotros te cuidamos

- 12 FEB** #1 RESPIRA CON NOSOTROS
Ana Martín-Nogueras guiará un taller sobre técnicas de respiración consciente encaminadas a manejar el estrés y cuidar el bienestar físico y emocional.
Presentación del Programa Nosotros te cuidamos
17.00-18.30
- 26 FEB** #2 ESCUELA DE LA ESPALDA
Estudiantes de la asignatura Ergonomía e Higiene Postural guiarán un taller sobre escuela de la espalda dirigido a mejorar el entorno de las actividades de la vida diaria sobre la espalda y las articulaciones para prevenir lesiones.
17.30-19.00
- 3 MAR** #3 JUGANDO JUNTOS: Fortaleciendo vínculos
Sara Santiago, junto a estudiantes de fisioterapia, guiará una sesión de actividades lúdicas y dinámicas donde cuidadores y personas cuidadas disfrutarán de una tarde de juego significativo y adaptados a las capacidades individuales.
17.00-19.00
- 21 MAR** #4 TRANSFERENCIAS Y MOVILIZACIONES
Ana María Calleja y María Gómez guiarán un taller sobre técnicas de movilización y transferencias que faciliten los cambios de posición de forma segura y eficiente.
17.00-18.30
- 25 MAR** #5 COMER CON CONFIANZA: Manejar la disfagia con seguridad
Almud Argudo guiará un taller sobre medidas para identificar riesgos, adaptar texturas y manejar la disfagia con estrategias eficaces y seguras.
16.00-19.30
- 1 ABR** #6 MOVIMIENTO ES VIDA, VIVE MOVIÉNDOTE
Álvaro Mendivil Romero guiará un taller sobre técnicas de ejercicio terapéutico sencillo para fortalecer el cuerpo y prevenir las dolencias articulares y de espalda.
17.00-18.30
- 29 ABR** #7 MOVERSE MEJOR ES POSIBLE. Consejos para tu espalda
Sara María Parra guiará un taller sobre higiene postural durante las transferencias de la persona cuidada para minimizar el esfuerzo y evitar lesiones.
17.00-18.30
- 8 MAY** #8 EQUILIBRIO OCUPACIONAL: Cuidar con propósito y bienestar
Sara Santiago impartirá un taller sobre equilibrio ocupacional donde se parte de reflexiones sobre su autocuidado y bienestar personal. El objetivo es concienciar sobre la importancia de distribuir tiempo y energía de manera saludable.
16.30-18.00

Apuntarse por WhatsApp en el 644 623681

Programa dirigido a cuidadores de personas con discapacidad
LUGAR:
Facultad de Enfermería y Fisioterapia

<http://cuidaralcuidador.usal.es/>

Más informaciones

Salamanca recibe el premio a la mejor UCI entre los hospitales públicos del país

La Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital de Salamanca ha sido galardonada como la mejor de España en la sexta edición de los premios 'Best Spanish Hospitals Awards'.



Para 'coronar' al Complejo Asistencial de Salamanca se han analizado varios indicadores como el número de pacientes que hayan tenido más de una entrada en UCI durante la estancia hospitalaria, la estancia media dentro de la UCI, la estancia media total en hospitalización de los pacientes que hayan pasado por la UCI, la mortalidad en UCI y la mortalidad total hospitalaria de los pacientes que han pasado por UCI.



Galardón entregado por los 'Best Spanish Hospital Awards'



Conoce la Escuela Municipal de Salud

El Ayuntamiento de Salamanca a través del programa “**Escuela Municipal de Salud**” coordinado desde la Concejalía de Salud Pública desarrolla estrategias de promoción de la salud y prevención de las enfermedades atendiendo las recomendaciones nacionales e internacionales con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía de Salamanca.



Acceso: Sección de Salud Pública en la web del Ayuntamiento

En la **Sección de Salud Pública** se desempeñan hasta 100 programas en relación a las Competencias Municipales de Salud Pública en los ámbitos de Sanidad Ambiental, Bienestar animal, Promoción y Protección de la salud y Prevención de adicciones realizándose actividades de diagnóstico, control sanitario, vigilancia, inspección, formación y promoción de hábitos saludables.



María de la Vega Villar
Gutiérrez de Ceballos
Concejala de Salud Pública



El pasado 9 de febrero de 2025, el Canal 8 de Salamanca emitió un **reportaje** especial dedicado a la **Escuela Municipal de Salud**, en el que se destacó su labor en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Durante la emisión, se presentaron diferentes proyectos que se llevan a cabo.



Visualiza el programa

saludsalamanca.es



Actividades de Promoción de la Salud



Actividades para la Tenencia Responsable de Animales



Asesoría y Escuela de Educación para la Salud





Conoce la Escuela Municipal de Salud

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Talleres de Salud con Asociaciones y Grupos

Estas actividades se coordinan con asociaciones, instituciones, entidades, grupos, etc.. de Salamanca.



Bienestar Emocional: Asociación Mayores Vidal III



Alimenta tu Salud: con asociaciones de salud de Salamanca



Movimiento y vitalidad: Aula de la Mujer en los CEAS



Bullying secundaria | La Pandi: Alimentación Saludable | Los monstruitos | Afectividad y relaciones interpersonales

Escuela de Familia en guarderías y en centros escolares

Dirigidos a las familias de los centros infantiles, guarderías, y centros escolares de Salamanca.



Talleres de Salud en Escolares
Dirigidos a todos los Centros Escolares de Salamanca en coordinación con la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes.



Gestión emocional en la infancia: conflictos y rabietas



Educación afectivo sexual

Bebecuentos

Sesión teatralizada con el objetivo de familiarizar desde edades muy tempranas hábitos saludables que ayuden a cuidar la salud.



Talleres de Salud a mujeres prostitutas
Promoción de la salud sexual. Estos talleres se desarrollan en coordinación con la Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida.

Talleres de Salud a personas sin hogar

Sesiones programadas en colaboración con el Centro de Acogida Padre Damián (Cáritas Diocesanas de Salamanca).



Ejercicio físico



Paseo y visita cultural



Casa de las Asociaciones

Promoción del ejercicio físico

La actividad "Ejercicio Terapéutico" está dirigida por un profesional fisioterapeuta y adaptado a las condiciones físicas de las personas. Se coordina con las Asociaciones de Salud de Salamanca

Grupo martes: 17:30-18:30 horas
Grupo miércoles: 12:00-13:00 horas
Grupo Viernes: 12:00-13:00 horas



Conoce la Escuela Municipal de Salud

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Implementación de la Estrategia

Parques Biosaludables

Las actividades programadas para el fomento del ejercicio físico se realizan en varios parques de la ciudad de Salamanca. y se desarrolla entre los meses de junio a octubre en horario de mañana.

Se priorizan personas mayores y personas con discapacidad.

Mapa de recursos

El objetivo es dar visibilidad a los recursos comunitarios salutogénicos.

Aplicación Localiza Salud

Permite el acceso a recursos de salud de forma fácil, permitiendo encontrar centros de salud, actividades de bienestar y servicios comunitarios a través de un mapa interactivo.

saludsalamanca.es



Parque Würzburg



Parque Jesuitas



Mapa de recursos Barrio de Carrido



Mapa de recursos Zona de San Juan



Jornadas de promoción de la salud

Se realizan con el objetivo de sensibilizar e informar a la ciudadanía sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en su vida diaria. Fomentan la educación en salud, la prevención y el autocuidado, además de impulsar la colaboración entre profesionales, entidades y la comunidad para construir entornos más saludables y mejorar la calidad de vida de la población.



Campañas de promoción de la salud

Las campañas de promoción de la salud tienen como objetivo principal fomentar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de la población a través de la educación, la prevención y la sensibilización.



Celebraciones multitudinarias

Las celebraciones multitudinarias de promoción de la salud buscan sensibilizar, informar y fomentar hábitos saludables de forma participativa, creando espacios de encuentro y aprendizaje para la comunidad.



Conoce la Escuela Municipal de Salud

TENENCIA RESPONSABLES DE ANIMALES

Talleres escolares sobre tenencia responsable

Dirigidos a todos los Centros Escolares de Salamanca en coordinación con la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes



Talleres de iniciación canina Sesiones teóricas y prácticas

Fomenta una convivencia responsable entre las personas y sus perros, enseñando nociones básicas de educación y socialización para mejorar su relación y prevenir problemas de comportamiento.

Campañas de publicidad

Tienen como objetivo sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre el respeto, la adopción responsable, el bienestar animal y la prevención del abandono.



ASESORÍA Y ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Coordinación con la Sección de Salud Pública

Apoyo en los proyectos puestos en marcha desde la Sección de Salud Pública.



Dinamización de las Asociaciones

Programar proyectos y acciones en colaboración con las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud.

Asesoría de Salud

- Apoyo técnico e información
- Formación
- Difusión



Atención presencial
Lunes a viernes:
8:00-15:00 horas
Martes y jueves:
16:00-19:00 horas
📍 Casa de las Asociaciones



Gran Capitán 53-57
923 225 637
casa.asociaciones@aytosalamanca.es

Gestión de la Casa de las Asociaciones

Coordinación de espacios de la Casa de las Asociaciones

RECOMENDAMOS...



Recomendaciones OMS

INGESTA DE AZÚCARES PARA ADULTOS Y NIÑOS



La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida



Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total



La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total



SEGURIDAD VIAL EN LA INFANCIA Y EMBARAZO

Las lesiones provocadas por los **siniestros de tránsito** , son una de las primeras causas de muerte y lesiones entre la población infantil. Los niños y niñas pueden ser peatones, ciclistas, pasajeros de vehículos, usuarios del transporte público, del transporte escolar, etc.



Seguridad vial de 0 a 5 años:

De forma general, en el coche, los niños/as deben ir siempre en los asientos traseros. No llesves nunca a los niños/as en brazos, ni sueltos, siempre utiliza un sistema de retención infantil.

Seguridad vial de 6 a 12 años:

Es importante que los niños/as aprendan a respetar las señales de tráfico, a cruzar por los lugares señalizados, seguros y con visibilidad

Seguridad vial de 13 a 18 años:

A estas edades van teniendo más independencia en sus desplazamientos: caminando, también en bicicleta o patinete, utilizando el transporte público o conduciendo algún tipo de vehículo a motor según su edad. Su autonomía les permite descubrir y experimentar nuevas vivencias.



Durante el embarazo, en tus desplazamientos protégete por dos. En coche, tanto si eres conductora como pasajera el uso del cinturón de seguridad es obligatorio. Para colocarlo correctamente fíjate en la imagen.

RECOMENDAMOS...



SÚMATE AL "12"

12 consejos de la Organización Mundial de la Salud para gozar de una buena salud



1. Seguir una dieta saludable
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
3. Vacunarse
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
7. Mantener una buena higiene
8. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
9. Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
10. Mantener prácticas sexuales seguras
11. Someterse a revisiones médicas periódicas
12. Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos

Estas propuestas de la OMS pueden ayudarnos a la hora de reflexionar sobre cuánto y de qué manera nos cuidamos

12 decisiones saludables Estrategia Naos ¡come sano y muévete!

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la práctica de actividad física y a la alimentación. Se trata de dos actividades presentes a lo largo de la vida de las personas y, al ser ambas modificables, del modo en que éstas se realicen dependerá, en gran medida, nuestro bienestar futuro.



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Come sano, es fácil | <input type="checkbox"/> Toma frutas y verduras, "cinco al día" |
| <input type="checkbox"/> Despierta, desayuna | <input type="checkbox"/> Elige alimentos con fibra |
| <input type="checkbox"/> Vive activo, muévete | <input type="checkbox"/> Consume más pescado |
| <input type="checkbox"/> Haz deporte, diviértete | <input type="checkbox"/> Reduce las grasas |
| <input type="checkbox"/> Quítate la sed con agua | <input type="checkbox"/> Deja la sal en el salero |
| <input type="checkbox"/> Come "de cuchara": los hidratos de carbono son la base | <input type="checkbox"/> Mantén el peso adecuado |

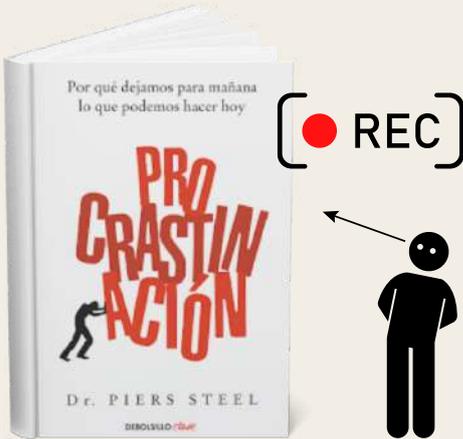
La comida sana es además un placer; disfruta con ella y compártela siempre que puedas con tu familia y amigos

RECOMENDAMOS...



CUIDA TU SALUD MENTAL

La procrastinación



CONCEPTO

- La definición etimológica de la procrastinación deriva del verbo en latín procrastināre, que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, también deriva de la palabra en griego antiguo akrasia, significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo (Steel, 2007, p. 65)
- La procrastinación es el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo (Ferrari et al., 1995)
- Se puede definir la procrastinación como un fenómeno que afecta a las personas directamente en la práctica de sus valores, pues se niegan a realizar una tarea en el tiempo oportuno, dejando de lado una responsabilidad necesaria (Balkis y Duru, 2009)
- La procrastinación se distingue por la acción de posponer responsabilidades de manera voluntaria, a pesar que en una primera instancia, la intención es de hacerla (Ramírez, Tello y Vásquez, citado por Carranza y Ramírez, 2013, p. 96)
- La procrastinación es el resultado de carencias en la autorregulación, que conduce al individuo a la dilatación voluntariamente pero inconsciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas, a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar (Atalaya y García, 2019, p. 368)

Imagínate que tienes que ponerte a estudiar o tienes que realizar un informe que te han pedido pero para el que aún no tienes fecha de entrega. En ese momento te viene a la cabeza un pensamiento que te dice “antes de ponerte sería mejor que te cambies de ropa para estar más cómodo”.

Entonces, dejas lo que estás haciendo y te vas a cambiar de ropa. Cuando lo estás haciendo pasas por la cocina y se te ocurre picar algo antes de ponerte, para luego no tener que levantarte. Coges algo de comer. Y mientras estás comiendo, miras por la ventana, ves el día tan bonito que hace y decides salir a dar un paseo para hacer algo de ejercicio antes de sentarte.

Cuando te quieres dar cuenta, han pasado dos horas. Y el tiempo que tenías dedicado a esa tarea se ha agotado. Entonces, empiezas a ponerte nervioso, te estresas y entra en juego el sentimiento de culpa. Empiezas a preocuparte y agobiarte por el tiempo, lo que te hace aún menos productivo y eficiente.

Fuente: <https://blogpsicologia.copmadrid.org/procrastinacion-que-es-y-como-se-vence/>

COMO ACTÚA

“RETRATO DE UN PROCRASTINADOR
No dejes nunca para mañana lo que puedas hacer pasado mañana...
Mark Twain”



RECOMENDAMOS...



CUIDA TU SALUD MENTAL

La procrastinación

EVITAR

- Suprimir las tentaciones.
- Identifica todos aquellos elementos que en un momento determinado puedan suponer una tentación y aléjalos o ponlos fuera de tu vista.
- Recuerda que, en el tema de aprovechar el tiempo, el que evita la tentación evita el peligro.

AFRONTAMIENTO

- Divide la tarea en pequeñas sub tareas que sean manejables.
- Rompe la barrera del primer minuto.
- Evita los argumentos autoabsolutorios o autopermisivos.
- Recompénsate por haber hecho la tarea.
- Date un pequeño descanso al concluir cada una de las tareas parciales.
- Cuando tomes una decisión, comunícala.

TÉCNICA DE POMODORO

Realiza 25 minutos consecutivos de la actividad y haz pequeñas pausas de 5 minutos, esto te puede ayudar a optimizar tu tiempo.

...en muchas ocasiones, detrás de la postergación de las tareas se esconde el miedo al fracaso y el exceso de perfección



Fuente:
<https://blogpsicologia.copmadrid.org/procrastinacion-que-es-y-como-se-vence/>



RECUERDA

La agenda debe ser flexible, adaptarse a las situaciones, tener en cuenta tiempos libres y tiempo para el disfrute personal, familiar y social. No pretendas atiborrar tu agenda bajo la premisa de la productividad, reconoce los límites y que no todo se puede hacer



Fuente:
<https://entrenes.es/ft.edu.co/noticias/2022/mayo/documentos/guia-para-concentrarte-y-gestionar-tu-tiempo.pdf>

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



CONTINUAMOS CON EL EJERCICIO TERAPÉUTICO

EJERCICIO TERAPÉUTICO

-  Son sesiones grupales guiadas por un profesional fisioterapeuta y 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



TALLER DE COMUNICACIÓN LABIO FACIAL

-  El objetivo es mejorar la capacidad de las personas para comunicarse de manera efectiva a través de la lectura labial, la expresión facial y otros recursos visuales.
-  A través de ejercicios prácticos y técnicas específicas, se busca fortalecer la comprensión del lenguaje hablado mediante la observación de los movimientos de los labios y la expresión facial, favoreciendo así una comunicación más clara.
-  Martes y jueves de 20:00-21:00 horas
Miércoles de 11:30-12:30 horas
Casa de las Asociaciones.
-  Participantes: Capilla Ruiz, Margarita San Julián e Isabel



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD

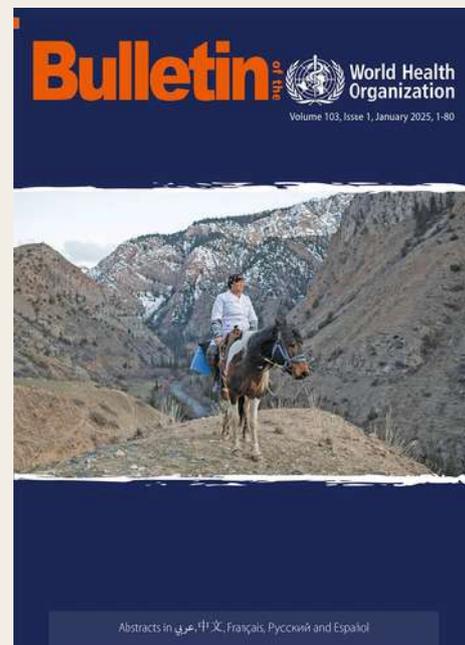


BOLETÍN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



El Boletín de la Organización Mundial de la Salud es una revista de salud pública de acceso totalmente abierto centrada especialmente en los países de ingresos bajos y medios. Se publicó por primera vez en 1948 y, desde entonces, ha procurado que su contenido esté disponible lo más ampliamente posible.

Con un factor de impacto Clarivate de 11,1, el Boletín es una de las doce revistas más importantes en el campo de la salud pública y medioambiental.



LA ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN EN SALUD Y CAMBIO CLIMÁTICO

El cambio climático es la mayor amenaza para la salud que enfrenta la humanidad. La naturaleza y la escala de los impactos interconectados del cambio climático sobre la salud, así como la eficacia de las intervenciones para adaptarse y mitigar el cambio climático, son actualmente el foco de la investigación.

La investigación sobre el clima y la salud debe abordar cuestiones de justicia y equidad, al tiempo que se equilibra la necesidad de actuar con cautela en medio de incertidumbres, complejidades climáticas y limitaciones metodológicas de los métodos y métricas actuales. La responsabilidad por el cambio climático y las emisiones antropogénicas históricas recae abrumadoramente en los países industrializados, pero los impactos del cambio climático sobre la salud recaen desproporcionadamente sobre las personas en entornos con menos recursos y capacidad para mitigar y adaptarse al cambio climático.

Fuente: Littler K, Sheather J, Sayer A. The ethics of research into health and climate change: call for papers. Bull World Health Organ. 2025 Jan 1;103(1):2-2A. doi: 10.2471/BLT.24.292990. PMID: PMC11704640.



BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



COCEMFE-CYL: VIII CONGRESO NACIONAL DE CUIDADORES

VIII Congreso nacional de cuidador@s

SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

9:30 horas Presentación institucional

10:00 horas Ponencia inaugural: "Discapacidad y dependencia: cuidando a tu pareja". Inmaculada Ruiz de Lezana Marañón.

10:45 horas. Discapacidad orgánica y sexualidad. Jaione Valdés Ituarte.

11:30 horas.- Dolor, masculinidad y sexualidad. Bruno Martínez sexólogo.

12:15 horas. Productos de apoyo de bajo coste y sexualidad Esthela Jiménez Arberas. Coordinadora de Grado en Terapia Ocupacional. Facultad Padre Osa centro adscrito a la Universidad de Oviedo.

12:45 horas. Asistencia Sexual y necesidades sexuales de las personas con discapacidad física. Eugenia Cabezas. Psicóloga y sexóloga.

13:30 horas Conclusiones y cierre

INSCRIPCIONES

Gratuitas para familiares de personas con discapacidad y/o en situaciones de dependencia. Inscripciones a través de la web www.cocemfecyl.es

Más información:
COCEMFE CASTILLA y LEÓN
Calle Gaspar Arroyo, 6
34005 PALENCIA
Teléfono: 820381030-979745840.

RETRANSMISION EN STREAMING

8 noviembre
9:30 horas a 13:30 horas

Logos: COCEMFE, Ayuntamiento de Salamanca, Junta de Castilla y León

La Confederación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Castilla y León (COCEMFE-CYL) ha organizado el "VIII Congreso Nacional de Cuidadores"

COCEMFE-CYL agrupa a las Federaciones provinciales de 4 provincias de la Comunidad Autónoma (Palencia, Burgos, Soria y León) y está integrada por numerosas entidades autonómicas y asociaciones locales de personas con discapacidad física y orgánica, relacionadas con problemas de salud tan relevantes como, entre otras, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la fibrosis quística, la corea de Huntington, la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, el linfedema y lipedema y numerosas enfermedades raras.

El tema para esta edición es "Sexualidad y discapacidad"



VIII Congreso nacional de cuidador@s

SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

Organiza: COCEMFE Castilla y León

8 de Noviembre de 2024
9:30 Horas a 13:30 Horas

Logos: Ayuntamiento de Salamanca, Junta de Castilla y León



Fuente: <https://www.saludcastillayleon.es/es/noticias-asociaciones/cocemfe-cyl-viii-congreso-nacional-cuidadores-8-noviembre-2>

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



ASPACE SALAMANCA: NUEVA ACTIVIDAD DIVULGATIVA



ASPACE Salamanca es una asociación de padres, madres, tutores y tutoras dedicada a la ayuda a las personas con parálisis cerebral, pluridiscapacidades afines y sus familias.

Su principal objetivo es ofrecer a las personas con parálisis cerebral un espacio donde crecer en oportunidades para disfrutar de la vida y acercarse a ella sin miedos. Recientemente han elaborado una serie de vídeos para divulgar y transmitir lo que significa ASPACE Salamanca en su esencia.



Fuente: <https://www.saludcastillayleon.es/es/noticias-asociaciones/aspace-salamanca-nueva-actividad-divulgativa>

EVALUACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD: LA GUÍA DORS

La herramienta “Guía DORS” de evaluación de buenas prácticas en promoción de salud desarrollada por el Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute y traducida y adaptada al español, francés y catalán desde la Cátedra de Promoción de Salud de la Universidad de Girona. La guía tiene como objetivo identificar y potenciar las buenas prácticas, así como apoyar y orientar a los y las profesionales interesados en la redacción de un proyecto de promoción de la salud de acuerdo con criterios metodológicos predefinidos



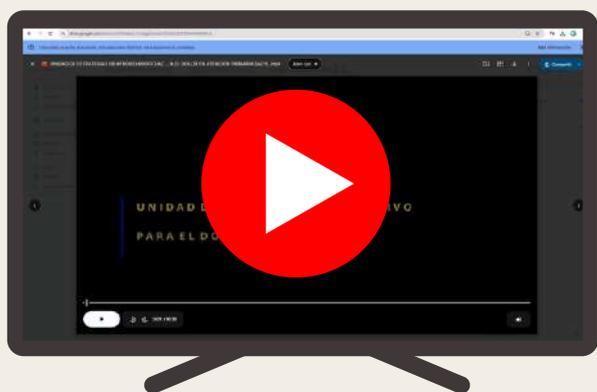
BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



REVOLUCIÓN DEL DOLOR EN EL SISTEMA PÚBLICO DE SALUD: UNIDAD DE ESTRATEGIAS ACTIVAS DE AFRONTAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO

La Consejería de Sanidad de la Junta puso en marcha hace cinco años en Valladolid una unidad para ayudar a que el dolor crónico "deje de ser el protagonista" de la vida de las personas a través de un programa transversal y pionero que dura hasta 16 semanas y está basado en la "evidencia científica".

... "Aquí tratamos personas, no tratamos etiquetas diagnósticas", explica el coordinador de la Unidad de Estrategias de Afrontamiento Activo para el Dolor, Federico Montero Cuadrado, que recuerda que la génesis de este servicio está en un proyecto de investigación que arrancó hace "trece años" en la Universidad de Valladolid al alimón entre el mencionado Montero Cuadrado y Miguel Ángel Galán, fisioterapeutas y profesores de la institución académica.



El modelo de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor que Sacyl inició en Valladolid se ha extendido por varias provincias de la Comunidad y se ha importado al resto del país y del mundo por su "carácter pionero, éxitos en sus programas, experiencia y organización".



El 31 de enero, los doctores Montero-Cuadrado, Barrero-Santiago y Santos-Bermejo han publicado un artículo sobre este modelo de afrontamiento en la revista científica "Brazilian Journal of Physical Therapy" con la pretensión de que este tipo de Unidades pueda implementarse en otras CCAA, llegando al mayor número posible de personas con dolor, mejorando su funcionalidad y calidad de vida.



Fuente:
<https://www.diariodevalladolid.es/valladolid/240309/214204Irincon-dolor-valladolid.html>
<https://uaafrentadolor.com/>

Available online 31 January 2025 1413-3555/© 2025 Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Fisioterapia. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

¡Muchas gracias por vuestra colaboración y participación!

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



**Ayuntamiento
de 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! ¡Salud Salamanca!