

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



La identificación, recogida y difusión de Buenas Prácticas en cualquiera de sus líneas de actuación, supone un avance en el camino hacia la excelencia, ya que incorporan aspectos innovadores que refuerzan la calidad de la labor de las y los profesionales, la participación de la población y la equidad en la comunidad, facilitando el proceso para su replicación en otros centros y ámbitos.



Las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud, son estrategias y acciones que han demostrado ser efectivas para mejorar la salud de las personas y comunidades, y representan un importante esfuerzo de implementación de los objetivos y recomendaciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud.

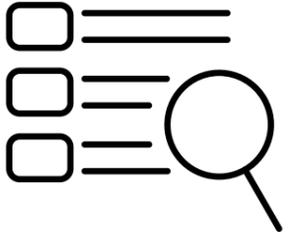


Con la finalidad de reconocer, visibilizar e incentivar las experiencias y buenas prácticas en promoción de la salud implementadas por organizaciones, profesionales, comunidades e instituciones educativas que generan impacto positivo en el bienestar de las personas, el Ayuntamiento de Salamanca promueve la I Convocatoria de Reconocimiento a las Buenas Prácticas en promoción de la Salud.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS  
PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## ÍNDICE

**3**      **COMPROMISO SOCIAL Y VOLUNTARIADO  
EN SALUD**

**14**     **ACCESIBILIDAD, SALUD Y DISCAPACIDAD**

**24**     **EDUCACIÓN Y FORMACIÓN EN SALUD E  
INVESTIGACIÓN Y PROYECTOS  
INNOVADORES EN SALUD**

**34**     **ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS: PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**

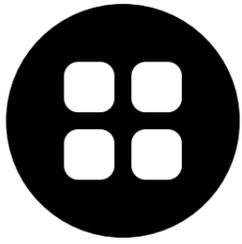
**47**     **ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS: PREVENCIÓN  
DE ADICCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO**

**50**     **PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y  
COMUNITARIA EN SALUD**

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## COMPROMISO SOCIAL Y VOLUNTARIADO EN SALUD



Reconoce iniciativas de voluntariado y apoyo comunitario orientadas a la mejora de la salud y el bienestar de colectivos vulnerables.



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS  
PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

CORO AFIBROSAL

## ENTIDAD

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

## Participación y trabajo en red:

Como base de un abordaje integral AFIBROSAL trabaja estrechamente y en permanente contacto y colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, que nos cede espacio físico para poder realizar nuestra labor y nos presta su apoyo en todas nuestras actividades, con la Excmo. Diputación de Salamanca que dota económicamente nuestro proyecto en el medio rural, también mantenemos un vínculo permanente con la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia de Salamanca a través de diferentes programas de colaboración y en el caso de la UPSA, de especial relevancia para que el coro de AFIBROSAL pueda establecer sus ensayos durante todo el año en el espacio que la UPSA cede a nuestra entidad, y todo el apoyo que presta para poder programar conciertos en sus instalaciones, así como con el resto de entidades y organizaciones locales, regionales o nacionales con las que se trabaja conjuntamente para defender los derechos de las personas con discapacidad.

## Innovación del proyecto

Tanto la Fibromialgia como el Síndrome de Fatiga Crónica son patologías invisibles que tienen un impacto negativo en la calidad de vida de las personas que conviven con ellas, estigmatizándolas y aislándolas, frente a la incomprensión de la sociedad. Por nuestra dilatada experiencia sabemos que las personas asociadas, experimentan un sentimiento de aceptación y comprensión cuando llegan a nuestra entidad. También sabemos que el abordaje de estas patologías requiere de un enfoque biopsicosocial, por lo que en nuestra entidad se programan anualmente diferentes actividades que tratan de cubrir las necesidades de las personas en la esfera física, psíquica y social. Sin embargo, tenemos claro que nuestro esfuerzo debe de ir dirigido también a visibilizar estas patologías, a propiciar la integración de nuestras socias en la actividad de nuestra ciudad y generar redes de apoyos externas a la propia asociación, a través de actividades en las que participan personas con estas patologías y personas que no presentan ninguna de estas afecciones. Para todo ello y con el objeto de mejorar la calidad de vida de nuestras asociadas, en 2018 se planifica la creación de un coro que será guiado y dirigido de forma totalmente voluntaria por M. Dolores Sánchez Martínez, soprano con dilatada experiencia y un altísimo grado de implicación con AFIBROSAL, afectada por estas patologías, quien facilita a las asistentes un espacio donde se refuerzan las relaciones personales, el compromiso de trabajo conjunto y la inclusión social. La práctica del canto comporta otra serie de ventajas para el afrontamiento de estas patologías, puesto que va a tener un impacto positivo en el estado físico, anímico y cognitivo de las participantes. En este último aspecto (el cognitivo)- queremos poner el foco, puesto que esta actividad se integra en el marco de un programa de refuerzo cognitivo que AFIBROSAL está implementando de forma gradual y que se vertebra en este momento en tres líneas de actuación, cuyo principal objetivo es paliar los efectos que estas patologías tienen en las capacidades cognitivas de las personas que las padecen y que

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

sienten como su fluidez mental se ve reducida, pues tanto el dolor como la fatiga implican el uso de una gran parte de los recursos cognitivos de la persona, alterando y limitando su día a día. Los ejes estratégicos del Programa de Refuerzo Cognitivo son: • Taller de Gimnasia Mental • Taller de Zumba adaptado • Coro En todos ellos se trabaja de forma muy especial las capacidades cognitivas, mediante actividades lúdicas, con alto poder motivador, que inciden también en el bienestar físico y emocional de las asistentes revirtiendo en la optimización de esas capacidades cognitivas necesarias para atender, comprender, aprender, y reproducir cada actividad, pieza musical o coreografía que se trabajan en los diferentes talleres. La metodología utilizada en nuestro programa se basa en la participación activa de todas las personas que asisten a los mismos, en cada uno de los ensayos se fomenta el trabajo colaborativo, la escucha activa, el compromiso y el manejo del estado físico y emocional. Semanalmente las asistentes se reúnen para ensayar aquellas piezas que la directora considera más apropiadas. El coro tiene, como soporte para su trabajo, tres chats de WhatsApp en los cuales están incluidos los miembros del coro. Uno de ellos es el chat de comunicación social, en el que a diario los componentes se saludan, comparten curiosidades, se preocupan por el estado de los compañeros...; pero también es el chat en el que la directora publica encuestas para acordar ensayos, confirmar asistencia a los conciertos programados, envía notificaciones, da indicaciones sobre el trabajo a realizar...Este chat fue muy importante durante la pandemia, porque fue un medio para estar unidos, desahogar tensiones, compartir experiencias... El segundo chat es un chat de trabajo, en el que la directora vuelca los vídeos que los coralistas deben escuchar; las letras y partituras de las canciones; las grabaciones de cada voz que la directora crea específicamente para el grupo; detalles importantes relativos a organización, colocación y vestuario para los conciertos; fotografías, vídeos y artículos o entrevistas de las intervenciones del coro para que todo el grupo las tenga localizadas... Un tercer chat surgió el día 13 de marzo de 2020, viernes, un día antes de que se decretara en España el estado de alarma y el confinamiento. Ese día el coro tenía ensayo y, dado que se veía claro que algo importante se iba a anunciar, se decidió de forma inmediata suspender el ensayo y crear algo nuevo. Surgió un "Taller de audición musical" por WhatsApp, algo muy innovador. Se establecía una hora para iniciar el taller; una hora antes, la directora colgaba en ese chat vídeos, imágenes, documentos que pudieran ilustrar la temática elegida ("música en el barroco", "las óperas de Mozart", "Canciones navideñas de todas las épocas"... ) y a la hora establecida los miembros del coro se conectaban y compartían las explicaciones, veían los vídeos e imágenes y hacían comentarios al respecto. Este chat tuvo tanto éxito que se prolongó durante más de dos años. Con todas las audiciones de este chat se hizo un canal de youtube en el que los miembros del coro podían volver a escuchar todas las piezas e incluso compartirlas con familiares y amigos. Actualmente este chat está inactivo, pero conserva toda la información compartida. Además, durante la pandemia, el coro publicó tres vídeos corales virtuales a partir de grabaciones individuales hechas por algunos componentes del coro desde sus casas.

<https://youtu.be/JPZdw2uBXg8?si=7cp6OEBNn-imtFNf>  
<https://youtu.be/jt0UQ9SHVTM?si=K0aOMoBqHsTwvIm6>  
<https://youtu.be/GMWwvXPZpHc?si=kl2DdqGpQ3MspBiy>

La comunicación a través de estos chats, la publicación del material de trabajo en ellos, la participación en las encuestas, la creación de talleres telemáticos y la realización de estos vídeos virtuales, ha supuesto para muchos de los coralistas un acercamiento por primera vez a las nuevas tecnologías, que han sido grandes aliadas en el funcionamiento diario del coro y se han convertido en algo familiar.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Introducción/justificación

Generar espacios saludables donde las asistentes no se sientan marginadas, donde se fortalezcan las relaciones personales, se genere un sentimiento de pertenencia y se restablezca la confianza en las propias capacidades cognitivas, nos parecen ideas claves para diseñar una actividad musical compartida que mejore la calidad de vida de nuestras asociadas, de visibilidad a las dificultades que las personas con estas patologías han de enfrentar en su día a día y genere en la población salmantina una mirada empática y de respeto.

Realizar una labor solidaria, llevando la música del coro allá donde pueda ayudar a otros (residencias de mayores, hospitales, eventos de otras asociaciones...).

## Objetivos

Objetivos generales:

Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de FM y/o SFC y su participación en la sociedad Salmantina.

Objetivos específicos:

Mejorar las capacidades cognitivas a través del estudio e interpretación de piezas musicales.

- Estimular la creatividad, creando coreografía y atrezzo para las diferentes actuaciones.
- Vocalizaciones para mejorar la emisión de la voz de forma saludable.
- Trabajo de ejercicios de relajación para preparar el cuerpo para el canto

Realizar una labor solidaria, llevando la música del coro allá donde pueda ayudar a otros (residencias de mayores, hospitales, eventos de otras asociaciones...).

## Beneficiarios

Dirigido a todas las personas asociadas de AFIBROSAL, o a cualquier otra persona que pueda estar interesada en participar en esta actividad.

## Actividades

Anualmente se programan las diferentes sesiones que conformarán el desarrollo e implementación del programa. Los ensayos tienen lugar los viernes en horario 20:00 a 21:30. Los componentes del coro ensayan en el espacio que la UPSA facilita a la asociación.

Se planifican nuevos proyectos musicales cada año, basados en una temática musical concreta, y se trabajan las piezas hasta dar forma al repertorio y seguidamente a los detalles escénicos que lo acompañan.

Se desarrollan talleres para elaborar los elementos de atrezzo para las actuaciones, dirigidos por algunas de las componentes del coro.

## Temporalidad

Los ensayos se extienden a lo largo de todo el año y se completan con actuaciones demandadas en fechas puntuales.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Difusión del proyecto

Se publicita a través de redes sociales y medios de comunicación (SalamancaAlDía).

## Evaluación

La directora del coro realiza una evaluación continua de la evolución de cada persona dentro del colectivo y en relación con las tareas propuestas para trabajar de forma conjunta e individual. El grado de satisfacción de las y los asistentes se refleja en las interacciones que, a través del grupo de whatsapp, van plasmando las personas que conforman la agrupación y que tanto la directora como la presidenta de la asociación (que también forma parte del grupo de whatsapp) toman en consideración, para finalmente llevar a cabo una valoración conjunta y determinar aquellos aspectos que requieran alguna adaptación o modificación.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

ESCUCHAR, COMPRENDER, COLABORAR: UN ENFOQUE HUMANISTA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD

## ENTIDAD

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA - JUÁN ANTONIO RODRÍGUEZ SÁNCHEZ

## Participación y trabajo en red:

*Universidad de Salamanca:*

Coordinación del proyecto. Responsable: Juan Antonio Rodríguez Sánchez.

Participan: Profesorado y estudiantes del grado de Medicina y la Unidad de aprendizaje-Servicio del Servicio de Asuntos Sociales.

*Ayuntamiento de Salamanca:*

Escuela Municipal de Salud: Contacto y enlace con las asociaciones, cesión de espacios en la Casa de las Asociaciones para presentación y reuniones, seguimiento y presentación de los resultados del proyecto y emisión de certificados de participación a todo el alumnado.

*Asociaciones de Salud y Ayuda Mutua de Salamanca:*

1ª edición: curso 2022/2023:

Participaron: Turner, Asociación Diabetológica, Aerscyl, Afibrosal, Apucyl, Ascol, Aspecyl, ElPacienteXperto.

2ª edición: curso 2023/2024

Participaron: ElPacienteXperto, Retina Salamanca, Atra y Obesidad, Parkinson Salamanca, Alcer Salamanca, Asea, Ascol, Abrifrosal y Aspecyl.

Colaboran: Turner, Asociación Diabetológica, Apucyl y Aerscyl (equipo de coordinación)

3ª edición: curso 2024/2025

Participan: Afibrosal, Comité Antisida, Aspecyl, Asalu, Asahemo, Sadap, Alcer Salamanca, Ascol, Atra y Obesidad y Parkinson Salamanca.

Colaboran: Asociación Diabetológica, Turner, Aerscyl, ElPacienteXperto, Retina y Asea.

## Innovación del proyecto

El objetivo de este proyecto es posibilitar entornos y actividades para generar empatía, pero aplicándola a las condiciones generales de las personas enfermas (cronicidad, discapacidad o diagnósticos y pronósticos inciertos o aciagos). Además, implementamos la metodología de la historia de vida (como forma de recoger la experiencia de la persona) a la medicina narrativa, en la que se incrementa la interacción médico/estudiante-paciente y se generan entornos en los que aplicar habilidades comunicativas. Este proyecto también incorpora la perspectiva del aprendizaje-servicio con el fin de contribuir al empoderamiento de los pacientes mediante la intervención del alumnado participante.

La originalidad de esta propuesta se evidencia a partir de las búsquedas bibliográficas en las bases de datos españolas: las experiencias en medicina narrativa son escasas e inexistentes en su aplicación a los estudios de grado en medicina en España. Lo mismo puede decirse del aprendizaje-servicio, que si bien puede encontrarse en otras profesiones de ciencias de la salud (especialmente



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

en enfermería) no es así en medicina.

En este sentido podemos considerar que este proyecto, tanto en la conjunción del método aprendizaje-servicio con la metodología de la medicina-narrativa, como en los objetivos y actividades propuestas, es totalmente original e innovador y generador de un modelo mensurable de probable utilidad en cualquier formación médica.

## Introducción/justificación

Entre las definiciones realizadas sobre medicina narrativa destacan aquellas que ponen de manifiesto su carácter de herramienta para mejorar la relación médico paciente y revalorizar la experiencia de los últimos y la empatía de los primeros. Escuchar, comprender, y en consecuencia, colaborar con las personas con problemas de salud forman parte de las competencias a adquirir por los estudiantes de medicina, si bien reciben escasa formación al respecto (y de tipo teórico) y apenas evaluados al final de la carrera en la prueba ECOE, cuando esta evaluación ya no puede tener carácter formativo. Aunque todos los planes de estudios coinciden en la obligatoriedad de su adquisición y los foros de educación médica comienzan a incidir en la necesidad de implementar actividades para su desarrollo (en ocasiones vinculadas a métodos de aprendizaje-servicio) no se refleja en los procesos de acreditación y reacreditación del título centrados básicamente en aspectos técnicos. La opinión del paciente y su participación en las decisiones, no tienen prioridad en el diseño curricular, como no lo tienen en la gestión sanitaria. Escuchar lo que tienen que decir, ser ayudados por ellos para comprobar que la comprensión es correcta y colaborar en la búsqueda de soluciones a los problemas detectados es una labor de aprendizaje-servicio que podría ser trascendente en la formación de los estudiantes que participen.

## Objetivos

Objetivo general:

Posibilitar el desarrollo de valores y competencias actitudinales y comunicativas en el alumnado de medicina mediante el trabajo con pacientes y asociaciones para escuchar, comprender y colaborar en su empoderamiento.

Objetivos específicos

- Posibilitar el desarrollo de actitudes empáticas con los pacientes en el alumnado de medicina.
- Mejorar las habilidades de comunicación (oral, escrita y no verbal) con un lenguaje comprensible también para los pacientes.
- Incentivar la implicación del alumnado de medicina en la mejora del sistema de salud y la calidad de vida de los pacientes.
- Crear mecanismos para que el alumnado conozca y comprenda correctamente la experiencia de los pacientes.
- Crear mecanismos para que el alumnado colabore con los pacientes en la búsqueda de mejoras y soluciones a sus problemas.
- Crear un foro para que los pacientes sean escuchados y se vean empoderados mediante el reconocimiento de la importancia de su experiencia.

## Beneficiarios

Estudiantes del Grado de Medicina de la Universidad de Salamanca y pacientes y familiares de las asociaciones de salud y ayuda mutua de Salamanca.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades

El proyecto se ejecuta en varias fases:

Fase I:

- Definición de los pacientes y problemas de salud más adecuados para la experiencia (enfermedades crónicas, enfermedades minoritarias y enfermedades generadoras de discapacidades...).
- Contacto con las asociaciones de pacientes representativas de los problemas de salud escogidos e invitación a participar.
- Vinculación de los representantes asociativos al equipo de trabajo para labores de diseño y evaluación.
- Revisión, adaptación y elaboración del test de evaluación de objetivos.
- Validación del test por el equipo de trabajo.
- Elaboración de un programa formativo con la participación del profesorado, expertos en medicina narrativa y líderes asociativos.

Fase II:

- Selección de personas con problemas de salud.
- Realización de encuesta de satisfacción de los pacientes con los médicos.
- Comunicación del proyecto al alumnado de primero y cuarto de medicina.
- Solicitud de voluntarios.
- Selección de voluntarios.
- Realización de primer test del alumnado.

Fase III:

- Organización de las jornadas de formación.
- Celebración de las mismas.

Fase IV:

- Encuentros paciente-estudiante:
- Escucha activa de las experiencias de enfermedad.
- Recogida de las mismas (grabación y transcripción).
- Entrega de los documentos generados a las personas participantes.
- Reelaboración conjunta de los documentos.
- Reflexión conjunta y creación de un documento de propuestas.
- Sistema tutorial activo.

Fase V:

- Organización y difusión de la jornada de presentación de resultados.
- Jornada de presentación de resultados.

Fase VI:

- Evaluaciones.
- Elaboración de un dossier con los textos libres de personas afectadas y alumnado participante.
- Análisis de evaluaciones.
- Evaluación general del proyecto.
- Elaboración de memoria final y comunicación de resultados.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Temporalidad

El proyecto se desarrolla a lo largo de todo un curso universitario, desde septiembre a junio, llevando activo durante tres cursos consecutivos: curso 2022/2023, curso 2023/2024 y curso 2024/2025. Durante el próximo curso 2025/2026 se ejecutará igualmente.

## Difusión del proyecto

Se publicita a través de redes sociales y medios de comunicación.

## Evaluación

Se han contemplado diferentes instrumentos para la evaluación de los objetivos. En la explicación de las fases se da cuenta del proceso para su creación y aplicación. Podemos resumirlo del siguiente modo:

Creación de instrumentos de evaluación de objetivos (fase I)

- Elaboración de un test actitudinal y de competencias comunicativas en salud:
- Escala de empatía médica de Jefferson
- Escala de autoeficacia (normas de Bandura, modelo Robbins)
- Escala de satisfacción de los pacientes con los servicios de salud (dimensiones referidas a la atención por parte del médico)
- Validación de los test por el equipo de trabajo.

Realización de test y encuesta (fase II)

- Realización de encuesta de satisfacción de los pacientes con los médicos.
- Realización del test actitudinal y de competencias comunicativas del alumnado participante.

Evaluaciones finales (Fase VI)

- Elaboración de encuestas para participantes para evaluar el proyecto
- Evaluación de la experiencia por parte de las personas afectadas (encuesta online y texto libre)
- Evaluación de la experiencia del alumnado participante (encuesta online y texto libre). El texto libre es fundamental al aplicar la metodología de la medicina narrativa
- Segundos test de evaluación de actitudes y competencias comunicativas del alumnado.
- Validación de los test por el equipo de trabajo.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

LAZOS POR LA ESPONDILOARTRITIS AXIAL

## ENTIDAD

ASOCIACIÓN SALMANTINA DE ESPONDILITIS ANQUILOSANTE Y OTRAS ESPONDILOARTRITIS. ASEA

## Participación y trabajo en red:

ASEA- CEADE

## Innovación del proyecto

Representa una innovación significativa en el ámbito de la concienciación y visibilización de esta enfermedad crónica. Con un enfoque participativo se invita a las personas a atarse los cordones de las zapatillas, este acto cotidiano para la mayoría, pero las personas con Espondiloartritis Axial, se convierte en un desafío que refleja las limitaciones de estas enfermedad crónica y degenerativa.

## Introducción/justificación

La Espondiloartritis Axial causa la fusión de vértebras, afectando la columna y otras articulaciones, causando dolor, fatiga y rigidez, que limita la movilidad causando discapacidad. Desafíos diarios como atarse los cordones, subir escaleras, recoger objetos del suelo...tareas cotidianas para muchos pero batallas diarias para quienes vivimos con Espondiloartritis Axial.

## Objetivos

Concienciar y educar a la sociedad sobre las dificultades cotidianas que enfrentan las personas con Espondiloartritis Axial, utilizando una acción tan rutinaria como atarse los cordones para ilustrar los desafíos que supone esta enfermedad.

## Beneficiarios

Personas con espondiloartritis axial, sus familias y población general.

## Actividades

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Espondilitis Axial, se lanza la campaña solidaria Lazos por la Expondiloartritis Axial.

La campaña "Cada lazo cuenta" consiste en fotografiar o grabar en vídeo a personas que quieran participar atándose los "cordones solidarios" para subirlo a las redes sociales con la etiqueta #LazosPorLaEspAax.

La presentación de esta iniciativa a los medios de comunicación se realiza en la Casa de las Asociaciones de la mano de la Concejala de Salud Pública y Consumo del Ayuntamiento de Salamanca, M<sup>ª</sup> de la Vega Villar Gutiérrez de Ceballos.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

Los citados cordones solidarios se facilitan en varios puntos de la ciudad, que la Asociación Asea distribuyó a tal efecto.

Además, durante varios días esta entidad ha dispuesto carpa informativa para distribuir folletos informativos y realizar fotografías a los viandantes que se solidarizan con la campaña.

Para fomentar la sensibilización entre el estudiantado, la campaña informativa se expone en los centros educativos de la ciudad que lo soliciten.

Igualmente, para acercar información sobre esta enfermedad al entorno rural, se difunde la campaña en varios pueblos de la provincia.

## Temporalidad

La campaña se desarrollará entre los meses de abril a octubre de 2025.

## Difusión del proyecto

Medios de comunicación, redes sociales, página web.

#LazosPorLaEspAax: Vídeos y publicaciones en redes sociales.

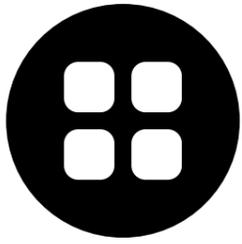
## Evaluación

Se realiza una evaluación sistemática de todas las actividades desarrolladas, recogiendo la información y participación de las personas participantes. A partir de los resultados, se elabora un cronograma.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

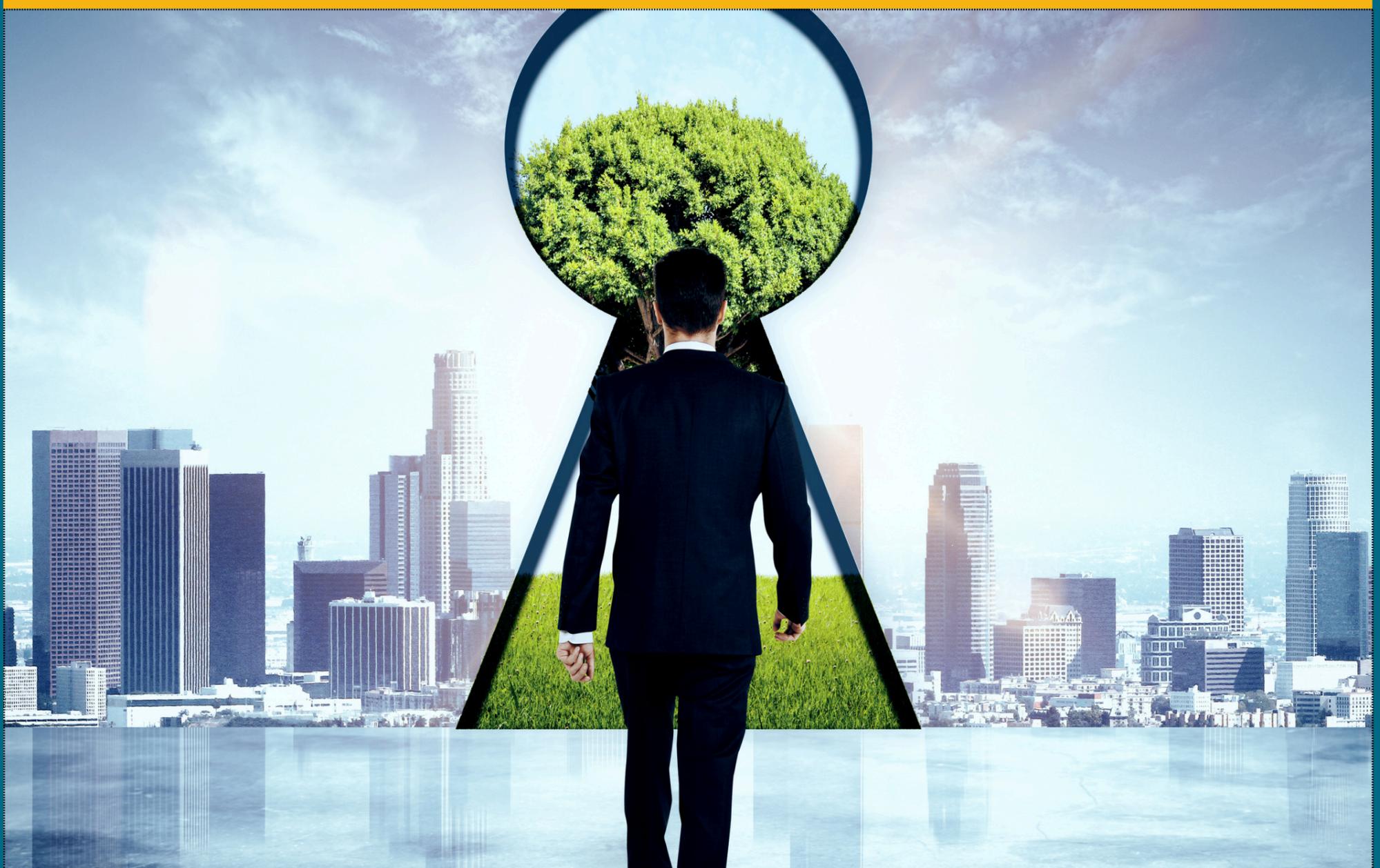
27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## ACCESIBILIDAD, SALUD Y DISCAPACIDAD



Reconoce proyectos que promuevan la equidad y la inclusión de personas con discapacidad y la eliminación de barreras sociales y estructurales.



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

COMUNÍCATE CONMIGO

## ENTIDAD

ASOCIACIÓN INSOLAMIS

## Participación y trabajo en red:

En este proyecto, trabajamos desde Insolamis, Asociación para la Integración Sociolaboral de personas con Discapacidad Intelectual, en colaboración con la Universidad Pontificia de Salamanca, con los grados de enfermería, fisioterapia y logopedia. Insolamis es una asociación que lleva en pleno crecimiento desde el año 1992, gracias al esfuerzo de un grupo de familias que buscaron crear un recurso para su familiar con discapacidad intelectual en el que dar respuesta a sus intereses, inquietudes y necesidades. Por ello, tiene como objeto la promoción y formación integral de las personas con discapacidad intelectual con el fin de conseguir su integración socio-laboral y mejorar así su calidad de vida.

## Innovación del proyecto

Durante todo este proyecto, hemos contado con una serie de tecnologías y metodologías propias para poder llevar a cabo la formación, entre las que destacamos por su gran importancia el Centro de Simulación Clínica perteneciente a la Universidad Pontificia de Salamanca. Hay una sala de Briefing, donde a través de una cámara Gesell, los alumnos siguen las sesiones con la logopeda de Insolamis, quién va dando las pautas de comunicación a los futuros profesionales.

## Introducción/justificación

El proyecto "Comunícate conmigo" está organizado por INSOLAMIS (Asociación para la Integración Socio-laboral de personas con Discapacidad Intelectual) y por la Universidad Pontificia de Salamanca (Facultades de Enfermería, Logopedia y Fisioterapia). Este proyecto, desarrollado por primera vez durante el curso 2017-2018, supuso una experiencia enriquecedora para los estudiantes de la facultad y para los/las chicos/as de INSOLAMIS que participaron en él.

Surge de la necesidad de crear un acercamiento físico y comunicativo entre:

- Estudiantes de la rama sanitaria, futuros profesionales del sector.
- Personas con discapacidad intelectual, como usuarios de los servicios sanitarios.

Las personas con discapacidad intelectual que necesitan hacer uso de los servicios sanitarios (acudir a consulta, revisión, realizar una analítica, etc.) se encuentran con diversas dificultades a la hora de expresar sus necesidades y de ser entendidos y entender a los profesionales que les atienden.

La visita a un centro médico también puede suponer un motivo de ansiedad y nerviosismo, por el miedo a las pruebas, a la espera, a los instrumentos médicos... y no siempre contamos con las habilidades necesarias para gestionarlo.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

En la mayoría de los casos, acuden a la consulta acompañados de un familiar, que suele ser quien explica el motivo de la visita, y quien recibe la información de lo que le ocurre a la persona. De esta manera, la persona con discapacidad intelectual queda relegada a un segundo plano, sin tener la oportunidad de expresar su dolor o malestar y de saber qué es lo que le ocurre y qué va a tener que hacer para solucionarlo.

A pesar de encontrarnos en una sociedad que, cada vez más, favorece la inclusión de las personas con discapacidad y la visión de: "hacer con ellos, y no por ellos", seguimos encontrando muchos contextos y situaciones en que son anulados.

## Objetivos

El objetivo general del proyecto es desarrollar la intervención clínica en un espacio de simulación.

Objetivo específico 1:

Toma de contacto de los futuros profesionales sanitarios con diversos colectivos que podrán encontrar en su labor profesional.

- Simulación de situaciones reales en un contexto hospitalario para las personas con discapacidad intelectual que presentan/demandan una necesidad específica en su atención.
- Resolver dificultades comunicativas de las personas con discapacidad intelectual en la atención clínica por un profesional sanitario.

Objetivo específico 2:

Priorizar la comunicación directa de la persona enferma hacia el profesional sanitario.

- Anticipación de la situación antes de acudir a la consulta.
- Adquisición de estrategias para poner en práctica durante el proceso: entrar en una consulta, explicar el motivo, dirigirnos al profesional, preguntar lo que no se entiende, saber lo que hacen, etc.
- Posicionamiento del familiar acompañante como un apoyo y no como un sustituto.

Objetivo específico 3:

Desarrollar estrategias de comunicación alternativa para favorecer la comunicación en personas que presentan necesidades especiales.

- Empleo de recursos para adaptar el entorno.
- Utilización de métodos de comunicación alternativos.

Objetivo específico 4:

Desarrollar estrategias de comunicación del profesional sanitario hacia el enfermo, a la hora de proporcionar información.

- Dar información sencilla y clara.
- Utilización de métodos de comunicación alternativos

## Beneficiarios:

Directamente personas de la Asociación Insolamis y estudiantes de los grados de enfermería, logopedia y fisioterapia de la Universidad Pontificia de Salamanca. Indirectamente, las familias de las personas que acuden a la Asociación Insolamis, y futuros estudiantes de las ramas especificadas anteriormente.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades:

- Presentación de los casos y conocer a los chicos/as.
- Sesión de reparto de casos, y conocer a los chicos con sus cuadernos de presentación.
- Sesión para trabajar el vocabulario de los instrumentos que se van a utilizar.
- Consulta para un reconocimiento básico
- Consulta para trabajar alimentos que hacen mantener el peso adecuado.
- Consulta para trabajar pautas médicas sobre cómo controlar mi tensión.
- Consulta para la cura de una picadura.
- Fiesta de fin de trimestre en la Universidad, preparada por ellos.
- Sesión para trabajar el vocabulario de los instrumentos que se van a utilizar.
- Fiesta de fin de curso.
- Consulta para trabajar la simulación de una extracción de sangre.
- Sesión llevada a cabo por las alumnas de fisioterapia, donde trabajan los hábitos posturales.

## Temporalidad:

Todos los jueves de 12:00 a 13:00 en la Universidad Pontificia de Salamanca, del calendario escolar universitario, excepto temporada de exámenes.

## Difusión:

Difusión propia a través de las redes sociales de la entidad.

<https://www.instagram.com/insolamis/>

<https://www.facebook.com/asociacioninsolamis/>

## Evaluación:

- Se ha reducido los niveles de ansiedad ante las situaciones no conocidas en los centros de salud por parte de las personas con discapacidad que han acudido al proyecto.
- Se ha trabajado de forma exitosa la fobia a las camillas de una persona.
- El alumnado que ha trabajado en la sesiones, ha conocido estrategias de comunicación para establecerlas en su futuro laboral.
- Generamos espacios accesibles de comunicación en entornos sanitarios.
- Se ha mejorado la calidad de vida de las personas con DID y la de sus familias.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS  
PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Introducción/justificación

El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad define la accesibilidad universal como la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos, instrumentos, herramientas y dispositivos para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad, comodidad y de la forma más autónoma y natural posible. En la accesibilidad universal está incluida la accesibilidad cognitiva para permitir la fácil comprensión, la comunicación e interacción a todas las personas. La accesibilidad cognitiva se despliega y hace efectiva a través de la lectura fácil, sistemas alternativos y aumentativos de comunicación, pictogramas y otros medios humanos y tecnológicos disponibles para tal fin. Presupone la estrategia de "diseño universal o diseño para todas las personas", y se entiende sin perjuicio de los ajustes razonables que deban adoptarse.

El Real Decreto 193/2013, de 21 de marzo, por el que se regulan las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los bienes y servicios a disposición del público, en su artículo 11.3 especifica, que el personal destinado en los servicios específicos de atención al público recibirá formación adecuada relativa a la atención y trato adecuado a las personas con discapacidad y a la utilización de los productos de apoyo que tengan disponibles. Así en su artículo 23.1 Bienes y servicios de carácter cultural e histórico, hace especial hincapié en que los museos, bibliotecas, archivos, auditorios, teatros, salas de proyecciones de Filmoteca Española, salas de exhibición y en general todos los centros y servicios culturales a disposición del público cuya titularidad y gestión corresponda a la Administración General de Estado o a los organismos públicos vinculados o adscritos, o cuando, en virtud de otro título habilitante, se autorice a la Administración Pública, elaborarán y pondrán en práctica planes específicos de accesibilidad para sus entornos y servicios, que comprendan servicios permanentes de atención o apoyo a las personas con discapacidad, así como los medios y productos de apoyo que sean necesarios.

## Objetivos

El objetivo general del manual es formar a los profesionales de estas instituciones culturales y facilitarles herramientas útiles para un correcto trato inclusivo a las personas con discapacidad, con problemas de salud mental o con necesidades específicas de apoyo educativo cuando vayan a hacer uso de archivos, bibliotecas y museos, no solo para cumplir con la normativa descrito en la justificación, sino para enriquecerles como profesionales y personas en esta sociedad plural y diversa en la que vivimos.

## Beneficiarios

Profesionales de atención al público que trabajan en el ámbito de las bibliotecas, archivos y museos, personas con discapacidad y población en general.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS  
PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

INCLUSIÓN Y CULTURA: GUÍA DE COMUNICACIÓN Y TRATO INCLUSIVO EN ARCHIVOS, BIBLIOTECAS Y MUSEOS

## ENTIDAD

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA - ACAL

## Participación y trabajo en red

En la publicación han colaborado diferentes profesionales y entidades desarrollando tareas de coordinación, maquetación, impresión y redacción de textos:

Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca, Archivo de Indias, CRMF Imerso Salamanca, Universidad Pontificia de Salamanca, Complejo Asistencial Universitario de Salamanca. SACYL, Universidad Internacional Isabel I, Inico Usal, DISFAM CyL, Universidad de Barcelona, Escuela Municipal de Salud, CRE Alzheimer Salamanca, ADAPTABIT, entidades de ayuda mutua de Salamanca: Sadap, Aspas, Ariadna, Asas, Aipa, Insolamis, Asprodes, Afibrosal, Asahemo, Aspecyl, ElPacientExperto y Ade.

## Innovación del proyecto

La publicación es una monografía dedicada a la comunicación y al trato inclusivo para el heterogéneo grupo social que componen las personas con discapacidad y las necesidades específicas de apoyo educativo, así como otro tipo de trastornos que dificultan el cotidiano devenir de cualquier ser humano con estas características en nuestra sociedad.

La innovación del proyecto se justifica desde diferentes perspectivas:

·La especificidad de necesidades: la heterogeneidad que caracteriza las diferentes discapacidades guía este manual identificando las necesidades específicas, características y ajustes necesarios de cada una de ellas.

- La metodología de trabajo: el equipo de redacción lo constituyen expertos profesionales en cada una de las discapacidades que se tratan y entidades del tercer sector de cada ámbito que conforman cada uno de los capítulos de este manual.
- El trabajo de cada grupo/capítulo presupone el uso de las TIC, además de incorporar metodologías participativas como el Focus Group, debates, etc.
- Afrontar el tema de la Discapacidad orgánica (DO): esta incapacidad no reconocida legalmente e por ende, no tenida en cuenta en documentos, manuales y/o guías, se caracteriza principalmente por presentar afecciones no perceptibles de una manera directa ni asociadas a la imagen que tenemos sobre la discapacidad. Esta invisibilidad da lugar a una pérdida de recursos y reconocimiento que impacta negativamente en los derechos y calidad de vida de las personas con DO.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades

Fase I:

- Selección de profesionales redactores.
- Contacto y formación de grupos de trabajo por capítulos.
- Normas de redacción.
- Selección del título del manual.

Fase II:

- Entrega inicial de textos, tablas e imágenes.
- Propuesta de correcciones.
- Entrega de textos definitivos.
- Feedback maquetación de cada capítulo.

Fase III:

- Maquetación final.
- ISBN y depósito legal.
- Impresión.
- Presentación institucional de la guía.

La publicación consta de los siguientes capítulos:

1. Introducción.
2. El reto del acceso efectivo en los archivos. El modelo del Archivo General de Indias.
3. Accesibilidad física y productos de apoyo para personas con discapacidad física y/o movilidad reducida.
4. Personas con pérdida auditiva: apoyos para facilitar su acceso a la cultura.
5. Accesibilidad para personas con discapacidad visual y sordoceguera: recomendaciones y recursos.
6. Accesibilidad para personas con autismo.
7. Accesibilidad cognitiva para personas con dislexia y otras dificultades específicas de aprendizaje.
8. Discapacidad orgánica.
9. Discapacidad intelectual y accesibilidad cognitiva.
10. Promocionar el acceso a espacios públicos de personas con problemáticas de salud mental y otras condiciones de salud.
11. Normativa sobre la obligación de proporcionar espacios, sistemas y materiales accesibles.

## Temporalidad

Todo el proceso de desarrollo de la publicación se ha realizando en siete meses.

## Difusión del proyecto

Presentación en el Archivo Histórico Provincial de Alicante el 6 de junio de 2024:  
[https://www.facebook.com/100064851070815/posts/1160990832739275/?\\_rdr](https://www.facebook.com/100064851070815/posts/1160990832739275/?_rdr)

Presentación Institucional en el CRMF del Imsero Salamanca el 24 de julio de 2024.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Difusión del proyecto

Prensa local e instituciones:

·<https://salamancartvaldia.es/noticia/2024-07-04-salamanca-libro-trato-inclusivo-en-archivos-bibliotecas-y-museo-350152>

·<https://www.tribunasalamanca.com/noticias/372949/una-guia-unica-que-apuesta-por-la-inclusion-de-personas-con-discapacidad-en-archivos-bibliotecas-y-museos>

·<https://www.cultura.gob.es/cultura/areas/archivos/mc/archivos/agi/destacados/publicacionacal.html>

·[https://www.facebook.com/100064868765059/posts/1109945947844354/?\\_rdr](https://www.facebook.com/100064868765059/posts/1109945947844354/?_rdr)

Página de ACAL. Asociación de Archiveros de Castilla y León. [www.acal.es](http://www.acal.es)

## Evaluación

Para evaluar la repercusión de esta publicación, es necesario analizar diversas métricas que reflejen el alcance e impacto que genera.

- Presentaciones de la publicación en entidades e instituciones.
- Plataformas digitales que tienen disponible la publicación:

Baratz Innovación Documental.

Amazon.es

Trama librerías.

CEDID

Picasso.

Todos tus libros.com

- Traducciones:

Actualmente, la publicación se ha traducido al catalán y al vasco.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

PARKINSON HOME

## ENTIDAD

PARKINSON SALAMANCA

## Participación y trabajo en red:

No procede.

## Innovación del proyecto

Terapias a domicilio vía online.

## Introducción/justificación

Se trata de llegar con las nuevas tecnologías a los grupos más vulnerables, que por tener dificultades de movilidad y no poder acceder al lugar físico, no pueden desarrollar las terapias.

## Objetivos

- Estabilizar al paciente.
- Contribuir a la mejora de su calidad de vida.
- Evitar la institucionalización.
- Favorecer la socialización.
- Ahorro en gasto farmacológico.

## Beneficiarios

- Pacientes con diversos deterioros, físicos, logopédicos y cognitivos.
- Pacientes con dificultades para el acceso físico.
- Familiares.

## Actividades

- Fisioterapia neurológica - mediante dispositivo digital y materiales que permitan, su desarrollo (tapiz, colchoneta, banda elástica, pesas, etc).
- Estimulación cognitiva - hecha a través de CÁMARA Y MICRÓFONO.
- Logopedia : unos auriculares y un *software* para desarrollar lo que el profesional vaya indicando.

## Temporalidad

De septiembre de 2025 a julio de 2026.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS  
PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Difusión del proyecto

- Por redes sociales: Facebook, Instagram y WhatsApp.
- Página web Parkinson Salamanca.

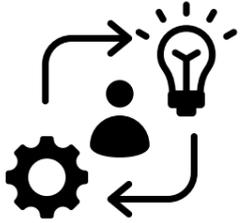
## Evaluación

Mediante formularios de satisfacción.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## EDUCACIÓN Y FORMACIÓN EN SALUD E INVESTIGACIÓN Y PROYECTOS INNOVADORES EN SALUD



Valora programas de formación, capacitación o educación en promoción de la salud, especialmente aquellos con impacto en la mejora del conocimiento y el autocuidado.

Reconoce estudios, investigaciones o pilotos de intervención con proyecciones relevantes para la mejora de la salud y la calidad de vida



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

CAMPAÑA DE DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELIACA DIRIGIDA A LOS PROFESIONALES SANITARIOS PERTENECIENTES A LOS CENTROS DE SALUD Y HOSPITALES DE LA CIUDAD DE SALAMANCA.

## ENTIDAD

ASOCIACIÓN CELIACA DE CASTILLA Y LEÓN. ACECALE.

## Participación y trabajo en red:

Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad, Ayuntamiento de Salamanca y Acecale.

## Innovación del proyecto

La propuesta presentada supone un cambio respecto a los modelos tradicionales, al introducir:

- Un abordaje transformador, que no se limita a la formación teórica, sino que promueve la creación de un circuito asistencial más eficiente, humano y colaborativo desde el primer contacto con el paciente.
- Sostenibilidad a medio y largo plazo, al fortalecer la red de apoyo y capacitar a los profesionales para que actúen como agentes facilitadores de la adherencia terapéutica, con capacidad de derivación y seguimiento.
- Aplicación de nuevas tecnologías, a través del uso de materiales digitales, difusión en redes, posibles herramientas interactivas para pacientes (como app y guías en formato web), y la integración de recursos formativos accesibles online para profesionales sanitarios.

## Introducción/justificación

En la actualidad, hay estudios que sitúan en un 75% el número de personas celíacas sin diagnosticar. Su epidemiología ha experimentado cambios significativos en los últimos años gracias a los avances en los métodos diagnósticos. No obstante, desde ACECALE hemos podido constatar que, tras recibir el diagnóstico, muchos pacientes se sienten desorientados y desconocen cómo llevar una dieta sin gluten de forma adecuada.

Por este motivo, consideramos fundamental que los profesionales sanitarios estén familiarizados con los principales síntomas de la enfermedad celíaca, así como con las pruebas diagnósticas recomendadas según los avances científicos actuales.

De esta forma, se podrá facilitar una mejor adherencia a la dieta sin gluten desde el momento del diagnóstico, ofreciendo a su vez a los pacientes información y acompañamiento en las primeras etapas de la enfermedad.

## Objetivos

Esta campaña tiene como objetivo general contribuir al bienestar del colectivo celíaco salmantino, a fortalecer la red de apoyo asistencial y aumentar el conocimiento sobre la patología en los ámbitos clínico, social y comunitario.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

Objetivos Específicos:

- Fomentar la adherencia al tratamiento en personas diagnosticadas, ofreciéndoles información actualizada y herramientas que les permitan ser agente activos de su salud.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celíaca a través de una atención más eficaz, temprana y personalizada.
- Dar a conocer ACECALE y sus actividades como recurso de apoyo, información y acompañamiento para el colectivo celíaco y sus familias.
- Dotar a los profesionales sanitarios de herramientas útiles que puedan emplear en la consulta para orientar a los pacientes recién diagnosticados.

## Beneficiarios

Esta campaña está dirigida a todos los profesionales sanitarios que desarrollan su labor en los Centros de Salud y Hospitales de la ciudad de Salamanca: médicos de familia, profesionales pertenecientes a las especialidades de aparato digestivo, pediatría, nutrición y medicina interna. Los beneficiarios indirectos de esta campaña son todas las personas con enfermedad celíaca o con sospecha de padecerla en la ciudad de Salamanca. Al centrarse en la actualización de conocimientos y en la formación del personal sanitario, esta iniciativa tiene un impacto directo en la mejora de la atención clínica.

## Actividades

- Realización de sesiones clínicas dirigidas a profesionales sanitarios "Actualización en Enfermedad Celíaca: Diagnóstico Precoz y Abordaje Clínico en Atención Primaria y Hospitalaria"
- Diseño y distribución de materiales divulgativos: Elaboración de documentos informativos para reforzar los conocimientos adquiridos y servir de referencia en la consulta.
  1. Guía rápida de diagnóstico precoz para profesionales.
  2. Infografía sobre síntomas y pruebas diagnósticas.
  3. Póster informativo para zonas comunes de los centros sanitarios.
  4. Formato: Impreso y digital (PDF descargable).
- Difusión de la campaña en medios y redes: promoción de la campaña a través de: redes sociales de ACECALE. Newsletter dirigida a profesionales, notas de prensa...
- Establecimiento de una vía de coordinación con ACECALE: Ofrecer a los profesionales una forma directa de derivación o consulta con la Asociación para casos recién diagnosticados.

## Temporalidad

El proyecto se desarrolla en dos fases diferenciadas:

- Fase 1 (marzo - mayo de 2025): Durante esta fase se han llevado a cabo las tareas de planificación, diseño de contenidos, elaboración de materiales formativos. También se estableció el contacto inicial con la Consejería de Sanidad y se diseñó la estrategia de difusión.
- Fase 2 (septiembre - diciembre de 2025): Esta fase corresponde a la implementación de las acciones principales del proyecto, que incluyen: o Realización de las sesiones clínicas formativas. o Distribución de los materiales informativos. o Campaña de difusión en medios y redes sociales. o Seguimiento y evaluación del impacto del proyecto.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Difusión del proyecto

1. Plataforma digital de acompañamiento al paciente recién diagnosticado:

Objetivo: Facilitar el acceso inmediato a información personalizada tras el diagnóstico.

Tecnologías:

- Desarrollo de app móvil donde los pacientes accedan a: guías interactivas sobre la dieta sin gluten, vídeos explicativos (etiquetado, cocina, compras), preguntas frecuentes, foros moderados por especialistas o asociaciones.
- Página web de ACECALE ([www.acecale.org](http://www.acecale.org)) con contenido sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

2. Formación online para profesionales sanitarios:

Objetivo: Actualizar conocimientos sobre diagnóstico y manejo inicial.

Tecnologías:

- Cursos e-learning acreditados para médicos y personal sanitario.
- Webinars con expertos en digestivo, nutrición y psicología..

3. Difusión y sensibilización a través de redes sociales y contenidos digitales.

Objetivo: Visibilizar la enfermedad y llegar a más pacientes.

Tecnologías:

- Campañas en Instagram, TikTok y YouTube con microvídeos informativos.
- Colaboración con profesionales para contenidos verificados.

## Evaluación

Indicadores de Ejecución:

- Número total de sesiones clínicas realizadas
- Registro de todas las actividades formativas impartidas en centros de salud y hospitales.
- Número de asistentes (profesionales sanitarios): Control de participación a través de hojas de firma o inscripciones previas.
- Medios y plataformas utilizadas para la difusión de la campaña en los canales empleados: redes sociales, boletines informativos, página web, cartelera en centros, notas de prensa, etc.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

DICES - DIÁLOGOS INTERGENERACIONALES CRECIENDO EN SALUD

## ENTIDAD

FARMACEÚTICOS MUNDI. FARMAMUNDI

## Participación y trabajo en red

Farmamundi, Servicio Territorial de Sanidad-JCYL, Blanca Hernández-nutricionista y fisioterapeuta-, Federación de Mayores de Salamanca- FAMASA, Universidad de Salamanca - Facultad de Farmacia-, Ayuntamiento de Salamanca.

## Innovación del proyecto

La presente propuesta "DICES" se plantea como metodología innovadora de creación de espacios intergeneracionales con dinámicas vivenciales y grupales para abordar comunitariamente temáticas clave para el bienestar. Así mismo, la utilización de diferentes herramientas digitales y TIC's es cada vez más recurrente en las actividades de Farmamundi para el apoyo e innovación en el desarrollo de nuestras actividades, en los DICES se ha utilizado las siguientes TIC's: Utilización del espacio web-Castilla y León; <https://activando-ods.saludglocal.org/cyl/> Herramientas de comunicación para coordinación con grupo motor: TEAMS, Genially.. Herramientas digitales para recogida y procesamiento de información. Google forms. Herramientas audiovisuales y de comunicación: El uso de redes sociales @farmamundi y canales como Telegram, Whatsapp, Mailchimp, email. Oferta de ampliación formativa en aula virtual propia: <https://activando-ods.saludglocal.org/cursos/>.

## Introducción/justificación

La presente propuesta "DICES" se plantea como metodología innovadora de creación de espacios intergeneracionales con dinámicas vivenciales y grupales para abordar comunitariamente temáticas clave para el bienestar. Así mismo, la utilización de diferentes herramientas digitales y TIC's es cada vez más recurrente en las actividades de Farmamundi para el apoyo e innovación en el desarrollo de nuestras actividades, en los DICES se ha utilizado las siguientes TIC's: Utilización del espacio web-Castilla y León; <https://activando-ods.saludglocal.org/cyl/> Herramientas de comunicación para coordinación con grupo motor: TEAMS, Genially.. Herramientas digitales para recogida y procesamiento de información. Google forms. Herramientas audiovisuales y de comunicación: El uso de redes sociales @farmamundi y canales como Telegram, Whatsapp, Mailchimp, email. Oferta de ampliación formativa en aula virtual propia: <https://activando-ods.saludglocal.org/cursos/>.

## Objetivos

Contribuir a la construcción de una sociedad salmantina comprometida con el bienestar y la salud comunitaria, promoviendo conocimiento para un envejecimiento activo y generar experiencias intergeneracionales para la promoción de la salud integral e inclusiva.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Beneficiarios

Personas mayores, jóvenes y adolescentes, profesionales de la salud y la educación y comunidad en general.

## Actividades

- Formación de Salud comunitaria basada en Activos (10/2023).
- Mapeo de activos de salud- barrio La Vega (12/2023).
- Reuniones coordinación de grupo motor.
- Taller laboratorio de Soluciones Ciudadanas (17-18/06/2024).
- DICES: Saber y sabor. Taller de nutrición que une generaciones (8/10/2024).
- Mesa de concertación. Descubriendo los genéricos (14/11/2024).
- DICES Parches Transdérmicos (12/03/2024) con alumnado de proyecto ApS.

Las actividades 5 a 7 se celebraron en CMI J.S. el Charro.

- DICES: Envejecer bien, vivir mejor (28/04, 4-11-18/06/2025) en Centro de Mayores de Comuneros.

## Temporalidad

Desde 2023 y previsible, al menos, hasta final de 2025.

## Difusión del proyecto

El proceso de difusión incluye piezas de comunicación multiformato (cartelería, texto, vídeo) que se difunden periódicamente en la web del proyecto (<https://activando-ods.saludglocal.org/cyl/>), en redes sociales de @farmamundi y de entidades colaboradoras y en medios de comunicación.

## Evaluación

Todas y cada una de las actividades realizadas tiene asociada un sistema de valoración mediante encuesta que permite evaluar tanto la adecuación metodológica, conceptual, la pertinencia y la calidad de éstas.

Así mismo, durante todo el proceso comunitario se realizan sesiones de evaluación desde el equipo técnico de Farmamundi, consideradas como herramientas claves para los procesos de mejora continua de las actividades.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

HUMANIZA TU SALUD CON EJERCICIO FÍSICO

## ENTIDAD

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA. UPSA - GEMA BARRIENTOS BICHO

## Participación y trabajo en red

Universidad pontificia- Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca y Asociaciones de Salud y Ayuda Mutua: Afibrosal, ElPacienteXperto y Asociación Diabetológica.

## Innovación del proyecto

Es un proyecto de investigación de diseño cuasi-experimental, con abordaje cuantitativo, longitudinal y prospectivo, población finita y muestreo no probabilístico.

Para realizar la investigación, se efectuarán estrategias de búsqueda bibliográfica en bases de datos como PubMed, WOS o Dialnet para obtener datos relevantes. Las palabras clave que se utilizarán serán, entre otras: diabetes, fibromialgia, patología cardiovascular y ejercicio físico.

El protocolo experimental se describe a continuación:

Las sesiones comenzarán con un calentamiento de 5-10 minutos de actividad cardiovascular o de tolerancia muscular de intensidad baja (<40% VO<sub>2</sub>R) y/o trabajo de movilidad articular y estiramientos dinámicos con una calificación de esfuerzo percibido (RPE) de 10-12 en la escala de Borg que se correlacionaría con un 50-65% del VO<sub>2</sub> máx. según el ACSM y terminarán con un enfriamiento de 10 minutos de estiramiento muscular estático.

La parte principal consistirá en 20-60 min. de act. aeróbica, resistida o neuromuscular.

Se les tomará la FC a lo largo de toda la sesión para comprobar su respuesta a nivel cardiovascular y la RPE al finalizar la sesión.

La primera semana se empezará con el 10% de 1RM y a lo largo de las 4 siguientes semanas, se aumentará un 10% hasta llegar al 30-40% de su 1RM.

Los componentes de la carga de entrenamiento como la intensidad, duración o densidad se adaptarán al nivel de cada persona.

Variables del estudio:

Variable independiente: Entrenamiento aeróbico, de fuerza y movilidad.

Los entrenamientos se realizarán una vez al día, intentando que los participantes lo realicen siempre en la misma franja horaria. Se efectuarán dos veces por semana durante las 5 semanas completando 8 sesiones de entrenamiento.

Variables dependientes: Valoración de los componentes de la Condición Física en la salud, se utilizará:

Composición corporal:

Talla a través de un tallímetro SECA 216.

Peso y composición corporal con la báscula TANITA BC 418 MA.

Estas medidas se tomarán antes del comienzo y al finalizar el programa de entrenamiento.

Resistencia cardiorrespiratoria: Test de caminar de 6 minutos.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

Fuerza: dinamómetro de mano y test submáximo de fuerza para los grupos musculares trabajados (test RX).

Flexibilidad: Batería FMS.

Otras variables:

Cuestionario de calidad de vida. A través del cuestionario EQ\_5D\_5L.

Patrones de actividad medidos a través del cuestionario IPAQ.

Todas las mediciones serán realizadas por los alumnos y un educador deportivo que supervisará el entrenamiento y recopilará toda la información necesaria.

Identificación de factores de riesgo para la integridad y/o la independencia de la investigación

Los riesgos y molestias asociados al trabajo de fuerza, aeróbico o de movilidad pueden cursar desde agujetas y fatiga general hasta, en los peores casos, tendinitis o roturas de fibras musculares, lo que podría ocasionar desde unos días hasta varias semanas de reposo o inactividad física.

## Introducción/justificación

La Agenda 2030 que aprobó la ONU sobre el Desarrollo Sostenible cuenta con 17 Objetivos que establecen que la erradicación de la pobreza debe ir de la mano de estrategias que fomenten el crecimiento económico y aborden entre otras necesidades sociales, la salud.

Bajo la evidencia científica actual, la actividad física regular tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente y contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Además, mejora el bienestar general, reduce los síntomas de depresión y ansiedad y fortalece el sistema inmunitario y la salud ósea.

## Introducción/justificación

Este proyecto tiene como objetivo general, combinar procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en el que los participantes se formen al elaborar y aplicar un programa de ejercicio físico en personas con patología como herramienta de salud.

Asimismo, ayudará a conseguir los siguientes objetivos de la asignatura de Actividad Física y Salud del grado de CAFYD:

- Permitir que los futuros graduados en CAFYD tengan la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos de forma teórica, preparándolos para el ejercicio de actividades profesionales en alguno de los ámbitos relacionados con la actividad física y el deporte.
- Conocer las interacciones entre la actividad física y la salud, encaminando la formación hacia la salud positiva, promoviendo los hábitos y estilos de vida saludables, perdurables y autónomos, a través de la práctica de la actividad física y el deporte.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos para poder elaborar y diseñar programas de actividad física orientada a la salud, para individuos sanos y con problemas de salud, preservando la seguridad de los practicantes y mejorando su condición física.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Beneficiarios

Alumnado de la asignatura de Actividad Física y Salud del grado de CAFYD de la Universidad Pontificia de Salamanca. Las personas que participarán en el estudio son 3 profesores del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 62 alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad física y del deporte, 2 voluntarios asociados al proyecto y miembros de las asociaciones de salud y ayuda mutua.

## Actividades

Plan de trabajo:

Selección de participantes

Los participantes se inscribirán de forma voluntaria a la actividad través de la Escuela de Salud de Salamanca.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

-Pacientes de sexo femenino y masculino diagnosticadas de alguna de las patologías: diabetes, patología cardiovascular o fibromialgia con un informe médico favorable para realizar ejercicio físico.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

-Aquellas pacientes con patología grave o sintomatología adversa que contraindique la práctica deportiva.

Tamaño aproximado de la muestra

-POBLACIÓN TOTAL DE LA MUESTRA: 14 personas con diabetes, fibromialgia y patología cardiovascular.

-GRUPO 1: 1 persona con patología cardiovascular

-GRUPO 2: 2 personas de diabetes.

-GRUPO 3: 2 personas de fibromialgia.

-GRUPO 4: 2 personas de fibromialgia.

-GRUPO 5: 1 persona con patología cardiovascular

-GRUPO 6: 2 personas de diabetes.

-GRUPO 7: 2 personas de fibromialgia.

-GRUPO 8: 2 personas de fibromialgia.

Por lo tanto, habrá 8 grupos de entrenamiento de los cuales 4 serán de fibromialgia y los otros cuatro, dos de diabetes y dos de fibromialgia.

Fases:

1ª semana: En la semana del 22 de abril se realizarán las reuniones explicativas del estudio a los participantes, entrega y firma de consentimiento informado y evaluación del patrón de actividad física a través del cuestionario IPAQ. También se llevarán a cabo las mediciones de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, composición corporal, movilidad y calidad de vida y la primera sesión de entrenamiento.

2ª-5ª semana: En las siguientes 4 semanas se desarrollará el programa de entrenamiento y la valoración final de la condición física después de las 8 sesiones de entrenamiento. Se expondrán en clase los resultados.

Los 8 grupos se entrenarán 2 veces por semana durante 5 semanas, completando 8 sesiones de entrenamiento, en las instalaciones de la Facultad de Educación de la Universidad Pontificia de Salamanca. Todas las sesiones serán supervisadas por un educador físico deportivo titulado para garantizar la seguridad, la técnica correcta, la progresión y fomentar el cumplimiento de los protocolos de ejercicio.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Temporalidad

El proyecto se desarrollará durante el segundo semestre del curso universitario.

## Difusión del proyecto

Redes sociales.

## Evaluación

Indicadores y resultados:

- Valorar los efectos de un programa de entrenamiento combinado de ejercicio aeróbico, de fuerza y movilidad con una duración de 5 semanas en diferentes parámetros relacionados con la condición física y la salud en personas con diabetes, fibromialgia y patología cardiovascular.
- Determinar los efectos de un entrenamiento combinado de ejercicio aeróbico, ejercicio de fuerza y movilidad sobre la tolerancia al ejercicio evaluando la resistencia cardiorrespiratoria a través de del test de 6 minutos de marcha, registrando la saturación de O<sub>2</sub>, frecuencia cardiaca y tensión arterial.
- Evaluar la fuerza muscular a través de la prensión manual.
- Estimar los cambios en la movilidad a través de la batería de ejercicios de la FMS.
- Evaluar los cambios en su calidad de vida con la aplicación del cuestionario.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Distingue intervenciones que fomentan estilos de vida saludables que la estrategia identifica como factores clave en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad (alimentación, ejercicio físico, bienestar emocional)



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

PROYECTO EDUCAMENTAL

## ENTIDAD

FUNDACIÓN FUNDANEED

## Participación y trabajo en red

Fundación Fundaneed, Universidad de Salamanca y la fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes.

## Innovación del proyecto

El proyecto EducaMENTAL destaca por su enfoque innovador al integrar metodologías actuales y herramientas basadas en evidencia para abordar la salud mental en adolescentes. Su metodología combina: Educación psicoemocional interactiva, a través de talleres didácticos breves (máx. 20 minutos), adaptados a jóvenes de 12 a 17 años y dirigidos por psicólogos especializados. Uso de recursos audiovisuales para facilitar la comprensión y el impacto emocional de los contenidos. Aplicación del modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2016), centrado en el desarrollo de la inteligencia emocional como base para la prevención y el bienestar. Prácticas de mindfulness como herramienta complementaria para la regulación emocional, el manejo del estrés y la mejora de la atención plena. Enfoque basado en el paradigma de Desarrollo Positivo Adolescente, que prioriza las fortalezas del individuo frente a modelos basados en el déficit. Evaluación continua al final de cada sesión, fomentando una mejora constante y un aprendizaje adaptativo. Este planteamiento multidisciplinar, práctico y adaptable convierte a EducaMENTAL en una iniciativa pionera, escalable y eficaz para promover la salud mental en contextos educativos y comunitarios.

## Introducción/justificación

La iniciativa surge ante el aumento de problemas de salud mental en adolescentes, como ansiedad, depresión y conductas suicidas. EducaMENTAL busca prevenir estos trastornos mediante talleres psicoeducativos breves e interactivos, fomentando la gestión emocional, la autoestima y el desarrollo positivo, con un enfoque participativo y no medicalizado.

## Objetivos

Dotar a los adolescentes de herramientas psicoeducativas para gestionar emociones, prevenir ansiedad, depresión y suicidio, fomentar la autoestima, la empatía y romper estigmas sobre salud mental en un entorno seguro y sin prejuicios.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Beneficiarios

Adolescentes de 12 a 17 años de la provincia de Salamanca.

## Actividades

1- Talleres sobre autoestima, depresión y conducta suicida.

La autoestima: "Aprendiendo a aceptarnos"

Promoción de la salud mental.

Prevención, detección precoz de la depresión y de la conducta suicida.

Atención e intervención familiar.

2- Talleres sobre la conducta alimentaria.

¿Qué es un TCA?

TCA y Redes Sociales.

Prevención del TCA.

Intervención en TCA.

3- Talleres sobre Adicciones con y sin sustancias.

Sustancias legales.

Sustancias ilegales.

Pornografía.

Juegos de azar.

## Temporalidad

Una jornada en cada trimestre del curso escolar.

## Difusión del proyecto

[https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/EducaMental.mp4?\\_=1](https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/EducaMental.mp4?_=1)

[https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2025/03/VjornadaEducamental.mp4?\\_=1](https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2025/03/VjornadaEducamental.mp4?_=1)

<https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/educamental-24.mp4>

## Evaluación

La evaluación se realiza al final de cada taller mediante encuestas anónimas que miden el grado de comprensión, satisfacción y utilidad percibida por los participantes. Esta retroalimentación permite ajustar contenidos y metodologías, asegurando una mejora continua del programa y su impacto real en la salud mental de los adolescentes.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

GIMNASIA MENTAL

## ENTIDAD

AFIBROSAL

## Participación y trabajo en red

Como base de un abordaje integral AFIBROSAL trabaja estrechamente y en permanente contacto y colaboración tanto con el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca que nos cede espacio físico para poder realizar nuestra labor, como es nuestro taller de Gimnasia Mental, y presta apoyo en todas aquellas cuestiones que nos puedan surgir en el desarrollo de nuestras actividades, como con la Excmo. Diputación de Salamanca que dota económicamente nuestro proyecto en el medio rural, mantenemos un vínculo permanente con la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia de Salamanca, así como con el resto de entidades locales, regionales o nacionales con las que se trabaja conjuntamente para defender los derechos de las personas con discapacidad. AFIBROSAL, Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca. Nuestra entidad lleva trabajando desde el año 2004 con y para las personas afectadas por estas patologías, con el objeto de mejorar su calidad de vida, visibilizar y concienciar a la sociedad sobre la complejidad y existencia de las mismas, así como defender los derechos de las personas que conviven con estas enfermedades día a día, a tener una atención integral por parte de las instituciones y el sistema sanitario.

## Innovación del proyecto

Con el objeto de paliar en la medida de lo posible el impacto negativo que la Fibromialgia (FM) y/o el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) tiene en el día a día de las personas que conviven con estas patologías, se llevan desarrollando, desde su origen, en la Asociación talleres de memoria que en la actualidad pasan a denominarse talleres de Gimnasia Mental, este cambio de denominación responde a la intención de ampliar el concepto y el alcance de esta actividad enmarcada en un programa de refuerzo cognitivo, que nuestra Asociación va implementando de forma progresiva y que se vertebra en este momento en tres líneas de actuación, cuyo principal objetivo es paliar los efectos que estas patologías tienen en las capacidades cognitivas de las personas que las padecen y que sienten como su fluidez mental se ve reducida, pues tanto el dolor como la fatiga implican el uso de una gran parte de los recursos cognitivos de la persona, alterando y limitando su día a día. Los ejes estratégicos del Programa de Refuerzo Cognitivo son: • Taller de Gimnasia Mental • Taller de Zumba adaptado • Coro AFIBROSAL Consideramos que la denominación "taller de memoria" acota en exceso el área de intervención, limitándolo a posibles ejercicios de memoria, atención y el resto de capacidades cognitivas, sin embargo modificar la denominación del taller, por "Gimnasia mental"

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

nos permite trasladar una idea mucho más amplia y dinámica de nuestros talleres, puesto que en ellos se van a trabajar todas las capacidades mentales de forma activa, a través de cuadernillos para casa, dinámicas grupales, trabajos colaborativos, actividades musicales, actividades culturales y práctica de Mindfulness. Pero también vamos a tener muy en cuenta los factores psicológicos y sociales que pueden actuar como moduladores tanto de la percepción de dolor como de las capacidades cognitivas, sabemos que determinados estados emocionales tienen su efecto en la fluidez mental, por otro lado, si acaso hubiese alguna duda la pandemia nos ha dejado claro que el aislamiento y el sentimiento de soledad ejerce un efecto negativo en las capacidades cognitivas de todas las personas, agudizándose en personas con patologías crónicas. La metodología utilizada en nuestro programa se basa en la participación activa de todas las personas que asisten a los mismos, en las sesiones presenciales se fomenta el trabajo colaborativo, la reflexión grupal, la escucha activa y la regulación emocional, mediante dinámicas de grupos, juegos grupales, revisión de tareas individuales propuestas para casa y práctica de Mindfulness. Semanalmente las asistentes cuentan con un cuadernillo con contenidos teóricos que pueden ser de su interés y ejercicios para casa a través de los cuáles se van a trabajar las capacidades cognitivas (atención, memoria, lenguaje, cálculo, orientación espacial-temporal...), que será corregido en las sesiones presenciales. La temática que se aborda en cada uno de los cuadernillos se verá complementada con material audiovisual propio o videos disponibles en la red que se envía a través de whatsapp a cada una de las asistentes, lo que permite una interacción directa e individualizada con cada persona. En relación a la modalidad online, las sesiones se desarrollan semanalmente a través de la plataforma de Google meet, y el contacto permanente a través de WhatsApp. Aunque las sesiones mantienen una estructura común, el estado de salud de las personas que asisten a las mismas es un factor determinante en su desarrollo, pudiendo ser modificadas y adaptadas en el transcurso de las mismas.

## Introducción/justificación

La literatura científica lleva años aportando información referente a las dificultades que las personas con fibromialgia (FM) y/o síndrome de fatiga crónica (SFC) también denominada encefalomielitis Miálgica (EM), experimentan en el rendimiento cognitivo. Las quejas generales de las personas con estas patologías se centran en la dificultad de atención, memoria de trabajo, fluidez verbal y función ejecutiva.

Mantener una mente activa, propiciar estados emocionales saludables y generar espacio de apoyo y red social son nuestras prioridades en estos talleres.

## Objetivos

Mejorar la calidad de vida de aquellas personas afectadas de FM y/o SFC.

Específicos:

- Comprender los mecanismos implicados en el dolor.
- Conocer el impacto de la enfermedad en nuestro cerebro.
- Ejercitar las capacidades cognitivas.
- Potenciar estados emocionales saludables.
- Fomentar la participación activa de las personas que integren el grupo de actuación.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Beneficiarios

Dirigido a todas las personas asociadas de AFIBROSAL, o a cualquier otra persona que pueda estar interesada en participar en esta actividad.

## Actividades

Anualmente en el mes de febrero se inicia el programa de estimulación cognitiva a través de talleres en los que se atenderá tanto a la dimensión psicológica como a la dimensión social de las personas que participan en esta actividad.

Por ello nuestro programa plantea sesiones presenciales tienen una duración de una hora y media. Durante los meses de verano se ofrece a las personas asociadas la posibilidad de participar en un taller con formato online, mediante la utilización de la aplicación Google meet, además los participantes podrán disponer de cuadernillo de ejercicios que o bien se les enviará a través de correo electrónico o bien a través de correo ordinario en papel.

## Difusión del proyecto

Se publicita a través de correo electrónico, grupo de difusión de WhatsApp de AFIBROSAL y de sus redes sociales Facebook, Instagram y X.

## Evaluación

Se administra a las personas asistentes al mismo un cuestionario de evaluación de la actividad, las personas que asisten a estos talleres manifiestan:

- Interés en continuar con la actividad.
- Modificaciones en cuánto a la autopercepción de sus capacidades cognitivas siendo esta más positiva.
- Mayor estado de relajación a la hora de comenzar las sesiones y enfrentarse a los posteriores ejercicios y juegos.
- Incremento de la puntuación en la escala subjetiva de bienestar administrada al comienzo y final de cada sesión.
- Las actividades propuestas para casa les han resultado de gran ayuda a la hora de focalizar su atención.
- Contenidos de gran interés y utilidad para comprender el funcionamiento de nuestros procesos mentales.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

MEDITACIÓN

## ENTIDAD

ASOCIACIÓN ELPACIENTEXPERTO

## Participación y trabajo en red

ElPacienteXperto y Afibrosal.

## Innovación del proyecto

Introduce un enfoque innovador al combinar el bienestar físico y emocional en un mismo espacio. La actividad comienza con una breve charla informativa a cargo de un profesional sobre un tema documentado, seguida de una sesión de 30 minutos de relajación. Como elemento distintivo, incorpora una dinámica de autoayuda grupal donde los participantes comparten libremente emociones y sentimientos, generando un espacio de escucha activa, conexión y apoyo mutuo.

## Introducción/justificación

Ofrece importantes beneficios para personas con patologías cardíacas, ya que contribuye a reducir el estrés, mejorar la respiración y disminuir la presión arterial. La combinación de charla informativa, relajación guiada y espacio emocional compartido favorece un mayor equilibrio físico y mental, ayudando a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de quienes conviven con problemas del corazón. Además, fomenta el apoyo social, un factor clave en la recuperación y el manejo de enfermedades crónicas.

## Objetivos

General: Fomentar el bienestar integral de las personas participantes, promoviendo la relajación, la educación emocional y la creación de un espacio de apoyo mutuo a través de técnicas de meditación guiada, información documentada y dinámicas grupales.

Específicos: Favorecer la educación emocional, crear un espacio seguro de autoayuda, reducir los niveles de estrés, ansiedad y tensión emocional, promover el desarrollo personal y fomentar el sentido de comunidad.

## Beneficiarios

Actividad abierta a usuarios de Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades

Las sesiones se desarrollan una vez por semana, concretamente los miércoles, y se organizan en dos turnos diferenciados para facilitar la participación: un grupo de mañana y otro de tarde. Esta estructura permite adaptar el horario a las necesidades de las personas participantes, favoreciendo la asistencia regular y la creación de un clima de confianza y continuidad en cada grupo.

## Temporalidad

OCTUBRE 2024 A JUNIO 2025.

## Difusión del proyecto

La difusión de esta actividad se realiza a través de la página web y redes sociales de la Asociación ElPacienteXperto, lo que permite llegar a un público amplio y diverso. Además, se complementa con el envío de información por correo electrónico desde la Casa de las Asociaciones, garantizando así que llegue a todas las entidades y personas interesadas.

## Evaluación

Para evaluar la actividad, se lleva a cabo un grupo focal con personas participantes, lo que permite recoger de forma cualitativa sus opiniones, experiencias y propuestas de mejora. Esta herramienta facilita una valoración más cercana y profunda del impacto de la actividad en su bienestar.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

NUTRIACOMPaña

## ENTIDAD

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

## Participación y trabajo en red

Universidad Pontificia de Salamanca (Facultad de Ciencias de la Salud) y Salamanca Acompaña (Excmo. Ayuntamiento de Salamanca).

## Innovación del proyecto

Incorpora innovación al integrar metodologías activas de aprendizaje-servicio con tecnologías digitales en el ámbito de la educación alimentaria. Destaca la producción de podcasts como herramienta educativa y de divulgación en alimentación saludable, fomentando el aprendizaje experiencial y el empoderamiento de personas mayores como agentes de salud. La combinación de intervención práctica y tecnología favorece la adquisición de hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

## Introducción/justificación

El Proyecto Nutriacompañía surge como experiencia práctica en la asignatura Educación Alimentaria del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pontificia de Salamanca. En ella, el estudiante aprende a diseñar y desarrollar proyectos y programas de educación alimentaria dirigidos a diferentes grupos de población.

En coordinación con la asignatura Fundamentos de la Nutrición, las profesoras de ambas asignaturas deciden implicar a los estudiantes en la elaboración de un proyecto que responda a una necesidad real y favorezca buenos hábitos alimentarios en un contexto y grupo de edad específico.

Así, se implementa una propuesta intergeneracional desarrollada en distintas fases, desde una inicial de diagnóstico, hasta la intervención y evaluación de la propuesta.

## Objetivos

Objetivo general:

Promover hábitos saludables de alimentación entre las personas mayores del programa Salamanca Acompaña.

Objetivos específicos:

Diagnosticar necesidades en materia de alimentación en los usuarios del programa Salamanca Acompaña del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

Diseñar una propuesta atractiva para favorecer hábitos saludables de alimentación en base a las necesidades detectadas.

Facilitar recetas sencillas y saludables para favorecer buenos hábitos nutricionales.

Convertir a las personas mayores del programa Salamanca Acompaña en Agentes de Salud para compartir los conocimientos adquiridos con sus amigos y familiares

## Beneficiarios

Estudiantes del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pontificia de Salamanca.

Personas mayores usuarios del programa Salamanca Acompaña del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

## Actividades

1. Diagnóstico de necesidades:

Los estudiantes del grado de nutrición han trabajado en el diseño de una entrevista que permita estudiar los hábitos de alimentación del colectivo para determinar necesidades en cuanto a Educación Alimentaria.

2. Realización de la entrevista a las personas mayores y realización de la encuesta de la Dieta Mediterránea para conocer su nivel de adherencia.

3. Diseño de una intervención educativa en la que los estudiantes han puesto un gran empeño para realizar un taller de Educación Alimentaria adaptado a los mayores.

4. Realización de un taller práctico de recetas saludables, en el que se ha ofrecido a los participantes algunas ideas diferentes en la preparación de un desayuno saludable, almuerzos, postres y meriendas saludables.

Los estudiantes en equipos, han explicado a los mayores diferentes recetas sencillas basadas en el uso de cereales integrales, frutas y algunos lácteos (teniendo en cuenta las necesidades detectadas en la fase de entrevista).

Algunos equipos han realizado grabaciones en sus cocinas para mostrar el modo de preparar los alimentos, otros han preparado presentaciones para explicar las recetas de forma visual y atractiva y otros elaborado un juego de la oca para conocer si los asistentes han aprendido los beneficios de los alimentos recomendados.

Las recetas propuestas fueron:

Desayuno con base de Kéfir, Crema de chocolate casera y saludable, Frutas con chocolate negro, Mousse de plátano y yogur, Parfait de yogur, Bizcocho integral de yogur, Galletas de avena, plátano y nueces.

5. Por último, algunos de las personas mayores del programa Salamanca Acompaña y con ayuda de Clara Ravelo Díaz una estudiante de 4º curso de la Facultad de Comunicación de nuestra universidad, se han grabado en formato PODCAST algunas de las recetas explicadas en el taller, de modo que puedan compartirse los archivos en el futuro a través de teléfono móvil con amigos/as y familiares. De este modo, los participantes podrán ser a su vez agentes de salud mostrando o enviando los podcasts que se han realizado..

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Temporalidad

Tres meses.

## Difusión del proyecto

La difusión del proyecto se ha realizado a través de una noticia en prensa en la web de UPSA y del Excmo. Ayuntamiento:

<https://www.upsa.es/actualidad/el-grado-en-nutricion-humana-y-dietetica-organiza-varias-actividades-sobre-educacion-alimentaria-para-personas-mayores-a-traves-del-proyecto-nutriacompana>

También se ha publicado en instagram desde el canal de voluntariado y cultura de la universidad:

<https://www.instagram.com/reel/DJV-NpWTIPp/?igsh=aG9jMWwyNjdkeXAw>

Se han realizado un total de 8 PODCAST con las recetas trabajadas en el proyecto y explicadas por las personas mayores participantes dando difusión al proyecto al compartirlo con sus familiares y amigos por Whassapp.

Por último, podría realizarse una difusión a mayor escala de las grabaciones realizadas mostrando los resultados del proyecto en los centros de mayores de la ciudad.

## Evaluación

Para evaluar el proyecto se ha utilizado el método de encuesta.

A través de un cuestionario, se ha valorado el grado de satisfacción de las personas mayores con la intervención y también se ha encuestado a los estudiantes que han llevado a cabo el proyecto.

La valoración ha sido muy positiva resultando ser una propuesta altamente valorada por los mayores destacando la utilidad de la

información sobre hábitos alimentarios y nutrición, así como la claridad y comprensión de las explicaciones durante los talleres. Las recetas presentadas fueron valoradas como sencillas, accesibles y nutritivas, favoreciendo la aplicabilidad de lo aprendido.

Para los estudiantes, ha resultado ser una experiencia muy enriquecedora y motivadora.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

## ENTIDAD

SANIDAD DE CASTILLA Y LEÓN. SACYL

## Participación y trabajo en red

Equipo de atención primaria.

## Innovación del proyecto

Power point e inteligencia artificial.

## Introducción/justificación

El alarmante aumento del sedentarismo ha elevado la prevalencia de principales causas de muerte en el mundo occidental. El exceso de la terapia farmacológica ocasiona innumerables perjuicios tanto físicos (iatrogenia) cómo económicos. Es preciso alertar a la población y divulgar la responsabilidad en el cuidado de los hábitos de vida, como factor etiopatogénico en las principales causas de muerte.

## Objetivos

Impactar a la sociedad del perjuicio del sedentarismo y sarcopenia. Hacer tomar conciencia a la población de los innumerables beneficios de la actividad física a todos los niveles. Promover, enseñar y aconsejar pautas de ejercicio dirigido a todos los grupos poblacionales.

## Beneficiarios

Población en general.

## Actividades

Presentación con diapositivas, y Power point donde médico y enfermera vamos explicando toda la presentación. Se recogen dudas y se responde a las preguntas y necesidades de cada persona.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Temporalidad

Es un taller de dos horas de duración.

## Difusión del proyecto

Se difunde por prensa local y con carteles divulgativos.

## Evaluación

La evaluación ha sido satisfactoria, con participación de la población sin diferenciar sexo o edad.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



**ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS:  
PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO**



Destaca acciones preventivas frente a adicciones con o sin sustancias y otras conductas nocivas, especialmente entre población infantil y juvenil



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

PROYECTO EDUCAMENTAL

## ENTIDAD

FUNDACIÓN FUNDANEED

## Participación y trabajo en red

Fundación Fundaneed, Universidad de Salamanca y la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes.

## Innovación del proyecto

El proyecto EducaMENTAL destaca por su enfoque innovador al integrar metodologías actuales y herramientas basadas en evidencia para abordar la salud mental en adolescentes. Su metodología combina: Educación psicoemocional interactiva, a través de talleres didácticos breves (máx. 20 minutos), adaptados a jóvenes de 12 a 17 años y dirigidos por psicólogos especializados. Uso de recursos audiovisuales para facilitar la comprensión y el impacto emocional de los contenidos. Aplicación del modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2016), centrado en el desarrollo de la inteligencia emocional como base para la prevención y el bienestar. Prácticas de mindfulness como herramienta complementaria para la regulación emocional, el manejo del estrés y la mejora de la atención plena. Enfoque basado en el paradigma de Desarrollo Positivo Adolescente, que prioriza las fortalezas del individuo frente a modelos basados en el déficit. Evaluación continua al final de cada sesión, fomentando una mejora constante y un aprendizaje adaptativo. Este planteamiento multidisciplinar, práctico y adaptable convierte a EducaMENTAL en una iniciativa pionera, escalable y eficaz para promover la salud mental en contextos educativos y comunitarios.

## Introducción/justificación

La iniciativa surge ante el aumento de problemas de salud mental en adolescentes, como ansiedad, depresión y conductas suicidas. EducaMENTAL busca prevenir estos trastornos mediante talleres psicoeducativos breves e interactivos, fomentando la gestión emocional, la autoestima y el desarrollo positivo, con un enfoque participativo y no medicalizado.

## Objetivos

Dotar a los adolescentes de herramientas psicoeducativas para gestionar emociones, prevenir ansiedad, depresión y suicidio, fomentar la autoestima, la empatía y romper estigmas sobre salud mental en un entorno seguro y sin prejuicios.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Beneficiarios

Adolescentes de 12 a 17 años de la provincia de Salamanca.

## Actividades

1- Talleres sobre autoestima, depresión y conducta suicida.

La autoestima: "Aprendiendo a aceptarnos"

Promoción de la salud mental.

Prevención, detección precoz de la depresión y de la conducta suicida.

Atención e intervención familiar.

2- Talleres sobre la conducta alimentaria.

¿Qué es un TCA?

TCA y Redes Sociales.

Prevención del TCA.

Intervención en TCA.

3- Talleres sobre Adicciones con y sin sustancias.

Sustancias legales.

Sustancias ilegales.

Pornografía.

Juegos de azar.

## Temporalidad

Una jornada en cada trimestre del curso escolar.

## Difusión del proyecto

[https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/EducaMental.mp4?\\_=1](https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/EducaMental.mp4?_=1)

[https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2025/03/VjornadaEducamental.mp4?\\_=1](https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2025/03/VjornadaEducamental.mp4?_=1)

<https://fundaneed.es/wp-content/uploads/2024/10/educamental-24.mp4>

## Evaluación

La evaluación se realiza al final de cada taller mediante encuestas anónimas que miden el grado de comprensión, satisfacción y utilidad percibida por los participantes. Esta retroalimentación permite ajustar contenidos y metodologías, asegurando una mejora continua del programa y su impacto real en la salud mental de los adolescentes.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA EN SALUD



Identifica proyectos que fortalecen la implicación de las familias y comunidades en el cuidado de la salud, la toma de decisiones y el apoyo mutuo



# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

DORMIR BIEN PARA CRECER MEJOR: INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS

## ENTIDAD

CENTRO DE SALUD TEJARES. GERENCIA DE ATENCIÓN PRIMARIA

## Participación y trabajo en red

Participación Comunitaria y Trabajo en Red 1. Implicación activa de padres y familias Los progenitores fueron informados previamente y se les animó a reforzar las recomendaciones del sueño en casa. Se incluyeron materiales para llevar (marcapáginas y diplomas), facilitando el diálogo familiar y la continuidad en el hogar. 2. Coordinación con el centro educativo El personal docente del CEIP Buenos Aires colaboró activamente en la organización y logística, favoreciendo un entorno de confianza y continuidad pedagógica. La figura de un mediador intercultural fortaleció el vínculo con la comunidad gitana, asegurando una comunicación culturalmente sensible. 3. Equipo multidisciplinar El proyecto fue desarrollado por un equipo sanitario (médico de familia, enfermera comunitaria, residente y estudiante de enfermería) y el centro educativo, evidenciando un enfoque intersectorial y colaborativo. 4. Articulación de redes locales Se trabajó en colaboración con la Escuela Municipal de Salud, el Ayuntamiento de Salamanca y el SACYL, promoviendo el intercambio de experiencias y buenas prácticas. La difusión a través del portal de salud comunitaria y redes sociales amplificó el alcance y visibilidad del proyecto. 5. Fortalecimiento de capacidades comunitarias A través de actividades participativas, se promovió la adquisición de habilidades en salud en niños, familias y docentes, fortaleciendo el tejido social. También se generaron espacios de retroalimentación colectiva, en los que se recogieron opiniones y sugerencias que han enriquecido futuras adaptaciones.

## Innovación del proyecto

Uso de nuevas tecnologías y metodologías Gamificación: Se incorpora la Ruleta del Sueño, que convierte el aprendizaje en un juego interactivo, fomentando la motivación y participación activa de los niños. Recursos visuales: Se utilizan infografías ilustradas para presentar de forma clara y atractiva los seis consejos de higiene del sueño, facilitando su comprensión y recuerdo. Narrativa educativa: El cuento "Lucía y el poder mágico de dormir" aprovecha el poder de las historias para transmitir de manera amena y efectiva las prácticas de sueño saludable. Potencial digital: Se planifica el uso futuro de aplicaciones móviles o plataformas interactivas para reforzar los hábitos, así como tecnologías portátiles para monitorizar patrones de sueño y ofrecer retroalimentación personalizada.

## Introducción/justificación

La higiene del sueño en infancia es clave para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, especialmente en contextos vulnerables donde predominan hábitos inadecuados.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

- Intervenciones escolares basadas en narrativas y dinámicas lúdicas han demostrado mejorar conocimiento y comportamientos relacionados con el sueño
- Nuestro proyecto adapta este enfoque, mediante una sesión en CEIP Buenos Aires con población gitana, para promover hábitos saludables y contribuir a la equidad y bienestar comunitario.

## Participación y trabajo en red

General:

Favorecer la adquisición de hábitos saludables de sueño en alumnado de primaria (6–10 años).

Específicos:

Incrementar el conocimiento sobre horas de sueño necesarias.

Reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Disminuir el consumo de bebidas con cafeína nocturnas.

Fomentar rutinas relajantes previas al sueño.

## Beneficiarios

Beneficiarios: 26 niños/as (6-10 años), sus familias y docentes del CEIP Buenos Aires, comunidad gitana.

## Actividades

Metodología

Población: 26 alumnos/as de 6–10 años.

Formato: Sesión educativa (30–40 min) presencial, con médica de familia, enfermera especialista en familiar y comunitaria, residente especialista en enfermería familiar y comunitaria y estudiante de la Facultad de enfermería.

Actividades:

Introducción lúdica (adivinanza y presentación divertida)

Cuento ilustrado: "Lucía y el poder mágico de dormir" Dinámica: Ruleta del Sueño con preguntas interactivas

Infografía: 6 consejos de higiene del sueño

Cierre: canción, diploma y marcapáginas.

## Temporalidad

Mar – Jun 2025: preparación, ejecución y cierre.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Difusión del proyecto

Publicado en Instagram del CEIP Buenos Aires (@ceipbuenosairesalamanca). Compartido en el Portal de Salud Comunitaria de Castilla y León: <https://www.saludcastillayleon.es/saludcomunitaria>

## Evaluación

La sesión "Dormir Bien para Crecer Mejor" se evaluó mediante cuestionarios pre y post intervención, aplicados antes y después de la actividad. Los 26 niños respondieron preguntas sobre horas de sueño, uso de pantallas, cafeína y hábitos relajantes. Tras la sesión, el 85% aumentó el conocimiento sobre horas recomendadas, el 90% redujo la intención de usar dispositivos antes de dormir, y el consumo nocturno de cafeína. Además, el 95% calificó la experiencia como divertida y útil, mostrando mejora en conocimiento, actitudes y motivación hacia hábitos saludables de sueño.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

GUÍA DE DINAMIZACIÓN DE LOS CONSEJOS DE SALUD DE ZONA

## ENTIDAD

SANIDAD CASTILLA Y LEÓN. SACYL

## Participación y trabajo en red

Personal Sacyl de las 9 provincias de Castilla y León, constituidos en un Grupo de Trabajo.

## Innovación del proyecto

Dinamizar la participación ciudadana en los CSZ.

## Introducción/justificación

Se realizó un análisis del funcionamiento de los CSZ, el diseño de una propuesta metodológica para dinamizar reuniones de consejo, y la implementación de 13 reuniones de Consejo en las que aplicar esta propuesta.

Se creó una guía es la síntesis de los resultados y conclusiones que el grupo ha sacado a partir de la experiencia, y pretende mejorar el funcionamiento y utilidad de los CSZ, compartiendo las reflexiones realizadas y brindando herramientas para su dinamización.

## Objetivos

- Mejorar la participación de la comunidad en los CSZ.
- Priorizar las necesidades de la población teniendo en cuenta los determinantes sociales de la salud.
- Favorecer la toma de decisiones más acertadas y los cambios de comportamiento en las poblaciones.
- Fomentar la cohesión social y la participación democrática, mejorando nuestras relaciones y ampliando nuestras redes sociales.
- Aumentar el empoderamiento de las personas y comunidades.
- Fomentar el control en la planificación.

## Beneficiarios

- Equipos de Atención Primaria que pertenecen a la red SAcyL.
- Resto de miembros del CSZ.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades

- Creación Guía de Dinamización de los Consejos de salud de Zona. (2023)
- Formación a los Equipos de Atención Primaria para aprender el manejo de la nueva metodología (Realizadas 2 Ediciones la primera en 2024 y actualmente nueva edición en vigor) Curso: "CONSEJOS DE SALUD DE ZONA: PROMOVRIENDO LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA" Impartido por personal de cada Gerencia a Coordinadores de Equipos y miembros del Equipo de Atención Primaria.
- Actualmente el Grupo de Trabajo está elaborando una guía para llevar a cabo los Diagnósticos de Salud en las diferentes Zonas básicas de la Comunidad.

## Temporalidad

Desde 2023 hasta la actualidad.

## Difusión del proyecto

- Web sacyl: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/en/catalogo-prestaciones/cartera-servicios/cartera-servicios-atencion-primaria/servicios-salud-comunitaria.files/2730306-GUIA%20DINAMIZACION%20DE%20CONSEJOS%20DE%20SALUD.Ene24.pdf>
- Se ha presentado la guía en las diferentes Jornadas Comunitarias llevadas a cabo desde Sacyl.
- Difusión en todos los Consejos de Gestión de las diferentes Gerencias de Atención Primaria de la comunidad.
- Se ha enviado a todos los Equipos de Atención Primaria de Sacyl desde cada Gerencia.

## Evaluación

Se ha incrementado el número de CSZ en la comunidad y se ha comenzado a utilizar esta nueva metodología más articipativa.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## PROYECTO

SALUD COMUNITARIA BASADA EN EL CONOCIMIENTO DEL BARRIO

## ENTIDAD

PLATAFORMA GARRIDO CUIDA

## Participación y trabajo en red

Centro de Salud de Garrido Norte; ASPRODES; Servicio Territorial de Sanidad; Farmamundi; Centro de Acogida "Padre Damián" de Cáritas Salamanca; Salamanca Acoge; ACCEM; ASDEM; Asociaciones de vecinos Navega, CIUJAR, Garrido Contigo y AVESAL; Fundación AFIM; Cruz Roja; YMCA; Colegio Oficial de Farmacéuticos de Salamanca; CEAS Garrido Norte; Comunidad Islámica de Salamanca; Farmacia Plaza Barcelona; Farmacia Emilio Clavijo; APRAMP; Barrios por el clima; APARED; Diaconia.

## Innovación del proyecto

Uso de metodologías participativas de mapeo de activos como paseos comunitarios y mapeo emocional.

## Introducción/justificación

En 2023 se constituye el Grupo de Actividad Comunitaria del Centro de Salud de Garrido Norte. Durante su participación en la FERIA DE LAS ASOCIACIONES ZONA NORTE, establecen contacto con profesionales de Asprodes, acordando el desarrollo de un proceso de acción comunitaria en el barrio. Se reúnen con un amplio espectro de asociaciones y organizaciones locales. Progresivamente, se incorporan al proyecto el Servicio Territorial de Sanidad, y entidades del tercer sector.

## Objetivos

General: Mejorar la salud comunitaria del barrio promoviendo la colaboración entre entidades y vecindario.

Específicos:

1. Realizar mapeo de activos.
2. Desarrollar una red intersectorial.
3. Fortalecer la participación ciudadana y el desarrollo comunitario.

## Beneficiarios

Población residente en el barrio de Garrido Norte con especial atención a colectivos vulnerables.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA

## Actividades

1. Diagnóstico participativo de necesidades y fortalezas del barrio. Líneas prioritarias de intervención:  
a) soledad no deseada; b) promoción de estilos de vida saludables; c) atención a población migrante.
2. Constitución del grupo motor.
3. Identificación de activos comunitarios para prescripción.
4. Creación de Plataforma Garrido Cuida.
5. Elaboración participativa de un Plan de Acción 2025. Creación de comisiones para desarrollar diferentes ámbitos de actuación.

## Temporalidad

Desde febrero de 2024 hasta la actualidad.

## Difusión del proyecto

- Recibe 2º premio de Buenas Prácticas en Acción Comunitaria en Salud de CyL 2024

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61569848974573>

Instagram: <https://www.instagram.com/garridocuida/>

- Noticias:

<https://bit.ly/3FPRPnR>

<https://bit.ly/440wYq7>

## Evaluación

Se recopilan datos sociodemográficos e indicadores del centro de salud de Garrido Norte en 2024: tasa de interrupción voluntaria del embarazo, prevalencia de ansiedad y depresión, tasa de derivaciones a psiquiatría, dispensación de psicofármacos.

Se planifica Evaluación en 2025:

- ESTRUCTURAL: Recursos, marco organizativo, alianzas, cobertura.
- DE PROCESO: Participación ciudadana, actividades, coordinación, comunicación y difusión.
- DE RESULTADO: indicadores cuantitativos y cualitativos.

# SALUD EN ACCIÓN

I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

27 DE JUNIO  
CMI JULIÁN SÁNCHEZ  
"EL CHARRO"  
PLAZA DE LA CONCORDIA



## BUENAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

3 SALUD Y BIENESTAR



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

