

¡Salud Salamanca!

*Escuela Municipal
de Salud
Ayuntamiento de
Salamanca*



*Asociaciones de
Ayuda Mutua y
Salud de
Salamanca*



Proyecto de difusión de actividades dirigidas a la promoción de la salud comunitaria en colaboración con las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca



www.saludsalamanca.es
www.saludpublica.aytosalamanca.es



escueladesalud@aytosalamanca.es
atusalud@aytosalamanca.es
dinamika2.bs@aytosalamanca.es
dinamika6.bs@aytosalamanca.es



+34 923 245 575

Promueve

Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca

Colaboran

ACECALE. Asociación de Celiacos de Castilla y León
 ACPUCCYL. Asociación de Afectados por cistopatía y patologías de uretra crónicas de Castilla y León
 ADE. Asociación Diabetológica Salamantina
 AECC. Asociación Española contra el Cáncer Salamanca
 AERSCYL. Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León
 AFA. Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca
 AFIBROSAL. Asociación de Personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca
 AIPA. Asociación para la Inclusión de Personas con Autismo
 ALCER SALAMANCA. Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades de Riñón
 APARED. Asociación para la Prevención, Ayuda y Readaptación de Enfermos Drogodependientes
 APUCYL. Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León
 ARIADNA. Asociación de Personas con Autismo Salamanca
 ARSA. Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Salamanca
 ASAHEMO. Asociación Salamantina de Hemofilia
 ASALJAR. Asociación Salmantina de Jugadores de Azar Rehabilitados
 ASALU. Asociación Salmantina de Lupus
 ASANHI. Asociación Salamantina de Niños Hiperactivos
 ASAPAR. Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis
 ASAS. Asociación Síndrome de Asperger de Salamanca
 ASCOL. Asociación contra la leucemia y enfermedades de la sangre
 ASDACE. Asociación Salmantina de Daño Cerebral Adquirido
 ASDEM. Asociación Salamantina de Esclerosis Múltiple
 ASEA. Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante y otras espondiloartritis

ASENBAR. Asociación Española de Enfermos de Esófago de Barret
 ASL. Asociación Salamantina de Laringectomizados
 ASPAR "LA BESANA". Asociación de familias de la Armuña "La Besana"
 ASPAS. Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca
 ASPAYM. ASPAYM Castilla y León
 ASPECYL. Asociación de Personas con Epilepsia de Castilla y León.
 ASTAS. Asociación Síndrome de Turner Alejandra Salamanca.
 ATENEA. Asociación de Apoyo a las Altas Capacidades Intelectuales
 ATRA Y OBESIDAD. Asociación de Trastornos Alimenticios y Obesidad de Salamanca
 Comité Ciudadano de Sida de Salamanca
 Corazones Guerreros
 Cuidados Paliativos Salamanca
 DOWN Salamanca. Asociación Síndrome de Down Salamanca
 ELACYL. Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica de Castilla y León
 El PacienteXperto
 FUNDACIÓN ALCÁNTARA. Proyecto Hombre
 FUNDANEED. Fundación de Ayuda a Niños y Jóvenes en Salamanca
 Hermandad de Donantes de Sangre de Salamanca
 NUEVA GENTE. Atención de Personas con Problemas de Acciones y sus Familias
 PARKINSON Salamanca
 PYFANO. Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos Castilla y León
 RETINA Salamanca
 SADAP. Asociación de personas con Discapacidad Auditiva Postlocutiva en Salamanca.
 SALUD MENTAL SALAMANCA-AFEMC
 UniverUSAL. La Universidad Inclusiva
 Asociación PROYECTO EDADES

Información

En esta publicación se utilizan diferentes recursos digitales:

Códigos Bidy:  necesario un lector SCAN (aplicación en teléfono móvil)

Link: identificados con el símbolo  Para acceder es necesario posicionarse en él y picar

Redes sociales:   Picar para acceder 

Autorización

Las fotografías que aparecen en este documento están cedidas desde las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca y/o realizadas desde la Escuela Municipal de Salud previo consentimiento y autorización verbal para su difusión.

Índice



01

Introducción



03

Salud Salamanca



04

Guías de salud



05

Días mundiales



16

Noticiasalud



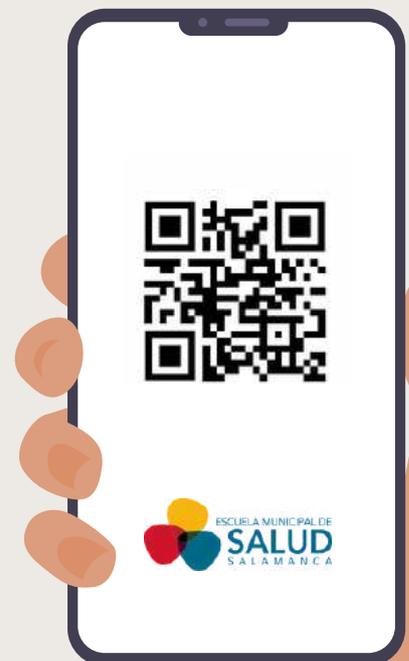
21

Recomendamos...



25

Buenas prácticas en salud



SALUD SALAMANCA

Salamanca, Julio 2025



Introducción

El verano es una época para disfrutar, descansar y compartir en comunidad. Pero también puede traer riesgos si no prestamos atención a nuestra salud y bienestar. Aquí te dejamos recomendaciones prácticas para mantenernos sanos y seguros durante los meses de calor.

1. Protégete del sol

- Evita la exposición directa al sol entre las 12:00 y las 16:00 horas.
- Usa protección solar (mínimo SPF 30), y repite su aplicación cada 2 horas.
- Utiliza gorra, gafas de sol con filtro UV y ropa fresca de colores claros.
- Protege especialmente a niños, personas mayores y personas con la piel sensible.

2. Mantente bien hidratado

- Bebe agua regularmente, incluso si no tienes sed.
- Evita bebidas azucaradas, alcohólicas o muy frías que dificultan la hidratación.
- En personas mayores y bebés, la hidratación debe ser más vigilada, ya que pueden no expresar bien la sed.

3. Cuida tu alimentación

- Aumenta el consumo de frutas y verduras frescas de temporada (sandía, melón, tomates, pepinos...).
- Evita comidas copiosas y muy calóricas: en verano, mejor comer ligero y más veces al día.
- Conserva bien los alimentos, sobre todo si vas de excursión o haces picnic: el calor puede favorecer intoxicaciones alimentarias.

4. Haz ejercicio con precaución

- Realiza actividades físicas en las primeras horas del día o al anochecer.
- Elige espacios sombreados o ventilados, y lleva siempre agua contigo.
- Escucha a tu cuerpo: si sientes fatiga, dolor de cabeza o mareo, detente y refréscate.

SALUD SALAMANCA

Salamanca, Julio 2025



Introducción

5. Seguridad en el agua

- Nunca te bañes en ríos, piscinas o playas sin supervisión ni señalización adecuada.
- Presta especial atención a niños y personas con movilidad reducida.
- Evita los cambios bruscos de temperatura al entrar al agua.
- En piscinas y zonas húmedas, usa calzado adecuado para evitar caídas o infecciones.

6. Atención a insectos y picaduras

- Usa repelentes de insectos aprobados, especialmente en zonas con mosquitos o garrapatas.
- Mantén las ventanas protegidas con mosquiteras.
- Lava la zona de la picadura y aplica productos calmantes si es necesario.

7. Cuida tu salud mental

- El verano es también un buen momento para desconectar, descansar y reconectar contigo mismo y con los demás.
- Dedica tiempo al ocio saludable: lectura, juegos, paseos, conversación.
- Habla con alguien si te sientes triste, cansado o ansioso. Cuidar tu mente también es cuidar tu salud.

8. El descanso también es salud

- Mantén una rutina de sueño, incluso en vacaciones.
- Refresca tu habitación antes de dormir, apaga las pantallas y crea un ambiente tranquilo.
- Dormir bien mejora el ánimo, la concentración y fortalece el sistema inmunológico.

RECUERDA:

Cuidar de ti mismo es una forma de quererte.

El verano es para disfrutar, ¡pero también para mantenernos sanos y felices!

Escuela Municipal de Salud

SALUD SALAMANCA

La publicación “*Salud Salamanca*” es un documento digital, que se gestiona a través de la **Escuela Municipal de Salud** de la Sección de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca con la colaboración de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca.



"Los grupos de ayuda mutua y las asociaciones de salud son formas asociativas que se sitúan entre la autoatención doméstica y los dispositivos sanitarios institucionalizados que intentan proporcionar alternativas en determinadas problemáticas, a las carencias de los servicios públicos y a las insuficiencias que manifiesta la autoatención doméstica en el actual contexto social" (Canals, 2003)



El objetivo de esta publicación trimestral es acercar a la ciudadanía actividades que promuevan la adquisición de hábitos saludables facilitando información y recomendaciones además de difundir “buenas prácticas en salud” que las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca desarrollan día a día.

GUÍAS DE SALUD

Promoción de salud

¿CÓMO TE HA IDO EL DÍA?

Una guía para abordar la salud mental y emocional de nuestros hijos e hijas.

Con esta guía, Save the Children pretende, de manera sencilla, que madres y padres podáis comprender qué preocupa a vuestros hijos e hijas y dotaros de recursos prácticos que os ayuden a abordar la cuestión de la salud mental actuando de una forma respetuosa y positiva.

En la guía “*Aprender a educar. El reto de la educación en positivo*” podrás encontrar ejemplos sencillos que te ayudarán a poner estos consejos en práctica.



Promoción de la salud

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL ABORDAJE DE LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA COMUNITARIA



Guía práctica y didáctica que orienta cómo trabajar la promoción de la salud en comunidad, centrándose en los activos para la salud, la participación social y la equidad.

-  **Contenidos clave:**
1. Marco conceptual
 2. Fases del proceso comunitario
 3. Herramientas prácticas

 ¿A quién va dirigida?

- Técnicos de salud pública y educación para la salud
- Agentes comunitarios
- Personal de ayuntamientos y centros de salud
- Educadores sociales, asociaciones vecinales o profesionales de ONG

DÍAS MUNDIALES

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



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

En esta publicación se incluye la **celebración** de los **días mundiales** que tuvieron lugar entre los meses **abril, mayo y junio**.





AUTISMO

Definición

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



1 de cada
100 personas
es autista

Más frecuente
en niños



Signos de y características comunes



- Dificultades en la comunicación e interacción social:
 - Pueden tener dificultades para entender gestos, expresiones faciales o el lenguaje figurado.
 - A veces no usan (o usan diferente) el contacto visual.
- Intereses restringidos y conductas repetitivas:
 - Interés muy intenso en ciertos temas (ej.: trenes, letras, fechas).
 - Repetición de movimientos (aleteo, balanceo) o frases.
- Sensibilidad sensorial:
 - Pueden ser muy sensibles (o poco sensibles) a sonidos, luces, texturas, sabores o contacto físico.

Asociación Ariadna



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

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



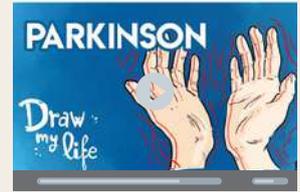
FUENTE: Asociación de Personas con Autismo Salamanca
Confederación de Autismo España (s.f) ¿Qué es el autismo? [CLICK HERE](#)
Castillo Talavera, C. et al (años) El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo: Estudio de casos. Ediciones de la Universidad de Castilla - La Mancha pp 43-68 [CLICK HERE](#)
National Institute of Mental Health (2022). Trastornos del espectro autista [CLICK HERE](#)
SYNLAB (2024). Autismo: Qué es, principales síntomas, clasificaciones, diagnóstico, tratamientos y más! [CLICK HERE](#)



PARKINSON

Definición

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



Síntomas

Los síntomas varían entre personas, pero los más comunes son:

⚙ Motores:

- Temblor en reposo (especialmente en manos y brazos)
- Rigidez muscular
- Lentitud de movimientos (bradicinesia)
- Inestabilidad postural (desequilibrio)

🧠 No motores (a menudo aparecen antes):

- Trastornos del sueño
- Estreñimiento
- Ansiedad o depresión
- Fatiga
- Pérdida de olfato (anosmia)
- Dificultades cognitivas leves o demencia

Asociación Parkinson Salamanca

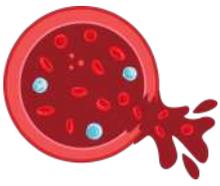


La entidad se crea el 24 de noviembre de 1997, con la finalidad de dar cobertura a las personas con Parkinson y cubrir las necesidades de terapias que ralenticen el avance de la enfermedad y mejorar su calidad de vida.

La asociación cuenta con cuatro sedes en Béjar, Peñaranda, Santa Marta de Tormes, Ciudad Rodrigo y Salamanca. Los servicios que ofrecen son logopedia, fisioterapia, neuropsicología, musicoterapia, terapia ocupacional, trabajo social y asesoría jurídica. En Salamanca se dispone de un servicio de transporte adaptado.



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



HEMOFILIA

Definición

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



Causas y síntomas

Hemofilia congénita

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



Hemofilia adquirida

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

SÍNTOMAS

Sangrado excesivo sin causa aparente

Muchos moretones

Sangre en la orina o en heces

Sangrado nasal sin causa

Dolor, hinchazón u opresión en las articulaciones



Asociación Salmantina de Hemofilia

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

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



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

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Definición

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



Causas, síntomas, diagnóstico y complicaciones

✓ Síntomas principales:

- Dolor lumbar inflamatorio (sobre todo por la noche y al despertarse)
- Rigidez matutina que mejora con el movimiento
- Dolor en glúteos o parte baja de la espalda
- Fatiga crónica
- Disminución de la flexibilidad de la columna
- En fases avanzadas: fusión de vértebras (anquilosis) que puede causar encorvamiento.



🧬 ¿Qué la causa?

La causa exacta no se conoce, pero se relaciona con factores genéticos e inmunológicos. Un alto porcentaje de pacientes (hasta el 90%) tiene el gen HLA-B27, aunque tener este gen no implica necesariamente desarrollar la enfermedad.

👤 ¿A quién afecta?

- Suele iniciarse entre los 15 y 40 años.
- Es más común en hombres que en mujeres.
- Tiene un curso muy variable: algunas personas tienen síntomas leves y otras más severos.

Asociación de Espondilitis Anquilosante y Otras Espondiloartritis (ASEA)



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



FUENTE: Asociación de Espondilitis Anquilosante y Otras Espondiloartritis

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

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

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

Definición

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



Síntomas y causas

✓ Síntomas frecuentes:

- Cansancio extremo
- Dolor o inflamación articular (artritis)
- Erupción en forma de mariposa en las mejillas y la nariz
- Fiebre sin causa aparente
- Fotosensibilidad (reacción exagerada al sol)
- Caída de cabello
- Úlceras bucales
- Problemas renales
- Dificultad para concentrarse o confusión mental

🧬 ¿Qué lo causa?

La causa exacta no se conoce, pero influyen factores genéticos, hormonales, inmunológicos y ambientales.

Factores de riesgo:

- Ser mujer (90% de los casos)
- Edad entre 15 y 45 años
- Tener antecedentes familiares de enfermedades autoinmunes
- Exposición a la luz ultravioleta, infecciones o ciertos medicamentos

Asociación Salmantina de Lupus (ASALU)



La Asociación Salmantina de Lupus (ASALU) fue creada en el año 2001 por un pequeño grupo de personas de la provincia de Salamanca afectadas de Lupus. La Asociación surge ante la necesidad de dar voz a una enfermedad que, por aquel entonces, era desconocida para la mayor parte de la población. Son una entidad sin ánimo de lucro, que acoge a las personas afectadas de Lupus en todas sus variantes, así como a sus familiares y amigos. La entidad ofrece apoyo social y psicológico, además de un servicio de fisioterapia.



FUENTE: Asociación Salmantina de Lupus

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

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

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



FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

Definición

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



Síntomas

Principales síntomas fibromialgia:

- Dolor muscular persistente en todo el cuerpo
- Puntos sensibles al tacto (especialmente en cuello, espalda, caderas, rodillas)
- Fatiga intensa
- Trastornos del sueño (sueño no reparador, insomnio)
- “Niebla mental” (dificultades de concentración, memoria y atención)
- Cefaleas, síndrome del intestino irritable, ansiedad o depresión

Síntomas principales fatiga crónica:

- Fatiga incapacitante persistente
- Malestar post-esfuerzo (empeoramiento tras una actividad mínima)
- Trastornos del sueño
- Dolor muscular y articular
- Problemas neurológicos y cognitivos (niebla mental, hipersensibilidad sensorial)
- Intolerancia ortostática (mareo al estar de pie)

Dato importante:

- Ambas enfermedades son reales, aunque invisibles, y muchas veces mal entendidas.

Asociación de Fibromialgia y Síndrome de la Fatiga Crónica de Salamanca



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



FUENTE:

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



ENFERMEDAD CELÍACA

Definición

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



Síntomas, alimentos y tratamiento

! ¿Qué **síntomas** puede causar?

Los síntomas pueden variar mucho de una persona a otra, y algunos no tienen síntomas digestivos. Los más comunes son:

- Dolor abdominal, hinchazón, gases
- Diarrea o estreñimiento
- Cansancio
- Pérdida de peso o bajo crecimiento en niños
- Anemia (por falta de hierro)
- Dolor en huesos o articulaciones

🍞 ¿Qué **alimentos** contienen gluten?

El gluten está presente en:

- Pan, pasta, galletas, bollería, cereales de desayuno (que contengan trigo, cebada o centeno)
- Muchos productos procesados si no están etiquetados "sin gluten" (como embutidos, salsas, caldos, etc.)

✅ ¿Cómo se **trata**?

El único tratamiento actualmente es llevar una dieta sin gluten estricta de por vida. Esto permite que el intestino se recupere y desaparezcan los síntomas.

Asociación de Celíacos de Castilla y León



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

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



FUENTE: Asociación de Celíacos de Castilla y León

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

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



EPILEPSIA

Definición

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

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



Causas, crisis epilépticas, y tratamiento

! ¿Qué es una **crisis epiléptica**?

Las crisis pueden ser muy diferentes de una persona a otra. Algunas duran solo segundos, otras más. Pueden presentarse como:

- Convulsiones (sacudidas del cuerpo)
- Pérdida de conocimiento
- Movimientos automáticos repetidos (como parpadear, masticar)
- Episodios de desconexión o ausencias breves

👉 No todas las crisis son convulsivas.

✅ ¿Tiene **tratamiento**?

Sí. La epilepsia puede controlarse en la mayoría de los casos con:

- Medicamentos antiepilépticos
- En algunos casos, cirugía o tratamientos complementarios
- Estilo de vida saludable (dormir bien, evitar alcohol, controlar el estrés..)

💡 ¿Qué **causa** la epilepsia?

En muchos casos no se conoce la causa exacta, pero puede deberse a:

- Lesiones cerebrales (por traumatismos, infecciones, ictus...)
- Alteraciones genéticas
- Problemas en el desarrollo cerebral

Asociación de Personas con Epilepsia de Castilla y León



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

La asociación realiza una labor divulgativa y de sensibilización con el fin de dar a conocer la realidad de la epilepsia y sus diferentes manifestaciones. Ofrecen una atención psicosocial a cualquier persona interesada y cuentan con un grupo de ayuda mutua en el que comparten experiencias comunes, charlan sobre epilepsia y cómo afecta en el día a día, y realizan salidas socioculturales y diversos talleres.

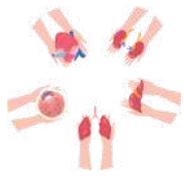


FUENTE:

Asociación de Peronas con Epilepsia de Castilla y León.

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

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



DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS

Definición

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



Órganos, tejidos, donantes y datos clave

? ¿Qué órganos se pueden donar?

- Corazón
- Pulmones
- Hígado
- Riñones
- Páncreas
- Intestino

👁️ ¿Qué tejidos se pueden donar?

- Córneas (para devolver la visión)
- Piel (muy útil en grandes quemados)
- Huesos y tendones (para cirugías ortopédicas)
- Válvulas cardíacas
- Médula ósea (en vida)

✅ ¿Cómo se puede ser donante?

- En vida: se pueden donar ciertos órganos como un riñón o parte del hígado a un familiar o persona compatible.
- Después de fallecer: los órganos se extraen con el máximo respeto y cuidado médico, siempre con el consentimiento familiar (si no se ha manifestado oposición en vida).

📌 Datos clave en España

- En 2023, España encabezó el ranking mundial de donación de órganos por 32 años consecutivos, con 2.346 donantes fallecidos y 437 vivos, resultando en 5.836 trasplantes, incluidos 3.690 renales y 1.262 hepáticos.
- En 2024, se estableció un nuevo récord con 6.464 trasplantes, un 10 % más que en 2023. La tasa fue de 52,6 donantes por millón de habitantes frente a la media europea de 22,9.
- En cuanto a tejidos, en 2023 había 6.780 donantes registrados, realizando casi 46.300 implantes.

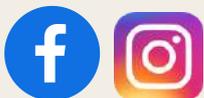
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER)



“La asociación se crea en 1976 con el objetivo de **mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad renal** y sus familiares en todos los niveles, social, psicológico, laboral, familiar etc., e informar y sensibilizar sobre la donación y trasplante de órganos.

“Entre los servicios que ofrece se encuentran la atención social, psicológica, de ocio y tiempo libre, de alojamiento temporal, de empleo, de información, escuela de familias, y de voluntariado”.

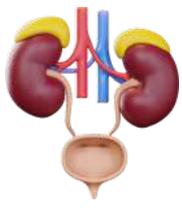
Actualmente cuentan con 321 socios.



FUENTE: Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón

Ministerio de Sanidad. (s.f). Donación de órganos [CLICK HERE](#)

Santos, E (2024). Trasplante de órganos, infografía. *Revista de Medicina y Salud Pública y Mayo Clinic* [CLICK HERE](#)



PATOLOGÍAS URINARIAS

Definición

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



Enfermedades, síntomas, diagnóstico y tratamiento

Principales **enfermedades** incluidas

- Cistopatía intersticial o vejiga dolorosa
- Cistitis crónica no infecciosa
- Infecciones urinarias recurrentes
- Incontinencia urinaria
- Vejiga neurógena
- Síndrome uretral

Síntomas más comunes

- Dolor o ardor al orinar
- Ganas frecuentes de orinar, a veces urgentes
- Chorro de orina débil o fragmentado
- Sangre en la orina (hematuria)
- Incontinencia o fugas involuntarias
- Dolor pélvico persistente o sensación de vaciado incompleto

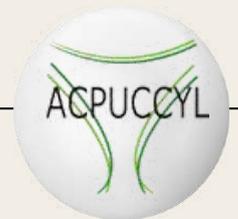
Opciones de **tratamiento**

- Medicamentos orales para aliviar el dolor
- Instilaciones vesicales (por ejemplo, ácido hialurónico) para regenerar el recubrimiento vesical
- Terapia del suelo pélvico si hay contracturas asociadas
- Neuromodulación eléctrica sacra o inyección de toxina botulínica
- En casos avanzados: cirugía reconstructiva (cistoplastia, cistectomía) como última opción

Diagnóstico habitual

- Historia clínica detallada
- Exploración física con vejiga llena y vacía
- Pruebas como cistoscopia, ecografía, uretrograma retrógrado, sedimento urinario, urodinámica o resonancia magnética según el caso

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



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



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



Sanidad incluirá nuevos espacios libres de humo en la futura reforma de la Ley del Tabaco

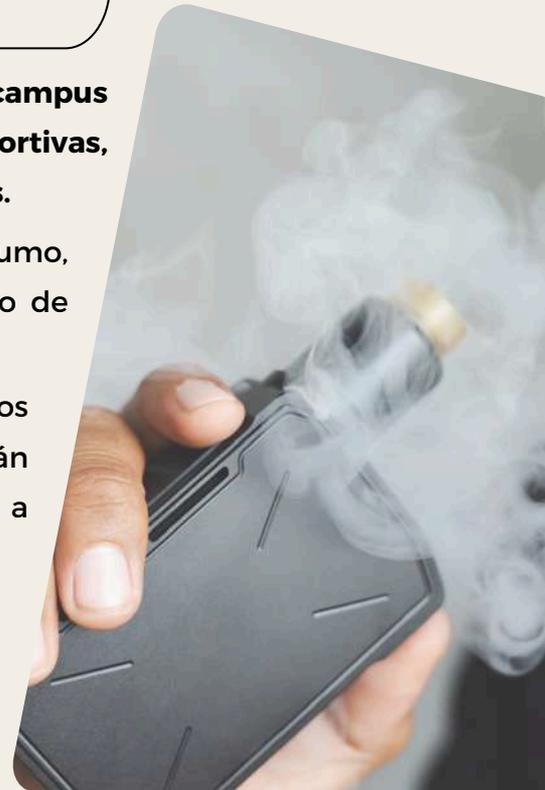
La nueva legislación prohibirá fumar en terrazas, campus universitarios, centros docentes, instalaciones deportivas, marquesinas, vehículos laborales y otros espacios públicos.

El nuevo texto legal aumentará los entornos públicos libres de humo, con el fin de proteger a la población y desnormalizar el consumo de tabaco en lugares compartidos.

La medida también contempla la regulación del uso de cigarrillos electrónicos y dispositivos de tabaco calentado, que serán equiparados normativamente al tabaco convencional en cuanto a restricciones de uso en espacios públicos.



La reforma forma parte de una estrategia integral que incluye tratamientos financiados para dejar de fumar, regulación de nuevos dispositivos y medidas fiscales.



Nuevas dianas genéticas implicadas en el dolor crónico asociado a la artrosis

El estudio liderado por investigadores e investigadoras del INCYL, la USAL y el IBSAL es parte del proyecto europeo PAINCAGE y está desarrollado por un consorcio internacional con participación del EBRI Rita Levi-Montalcini y el CNR de Italia, junto con el King's College London y el IRNASA-CSIC.



El deterioro cognitivo es una de las principales causas de discapacidad y dependencia en el envejecimiento, y se estima que hasta un 40 % de los casos de demencia podrían prevenirse al modificar factores ambientales, especialmente hábitos de vida como la actividad física y la nutrición. Sin embargo, aún no se comprende completamente cómo estos factores influyen directamente sobre las funciones cognitivas.

El dolor es una señal esencial para la supervivencia, pero cuando se mantiene en el tiempo, se convierte en una enfermedad crónica que afecta a una de cada cinco personas en el mundo. La artrosis, una de sus principales causas, genera un tipo de dolor que, con frecuencia, no responde bien a los tratamientos actuales.

En este contexto, investigadores e investigadoras del Instituto de Neurociencias de Castilla y León (INCyL-USAL) y otros colaboradores han identificado nuevas vías genéticas implicadas en la cronificación del dolor articular.



La Junta promueve un Centro en Red de Terapias Avanzadas con universidades e Institutos de Investigación Biosanitaria para impulsar la medicina del futuro

La Consejería de Sanidad presenta la Estrategia de Investigación e Innovación en Terapias Avanzadas 2025-2030, una iniciativa que marca un hito en el desarrollo de la medicina del futuro. Con cuatro objetivos generales que orientan las líneas de actuación prioritarias, la estrategia prevé un notable impulso a la innovación en terapias avanzadas en el sistema de salud, reto para el que contará con las universidades públicas y la red de Institutos de Investigación Biosanitaria de Castilla y León.

Uno de los pilares clave de este plan es la creación del Centro en Red de Terapias Avanzadas de Castilla y León (CreTACYL), que liderará la coordinación de los esfuerzos científicos, clínicos y tecnológicos en toda la Comunidad. Además, desarrollará líneas prioritarias de investigación e innovación en terapias avanzadas. Su objetivo es posicionar a la Comunidad como referente nacional e internacional, reforzar la gestión y potenciar la innovación a lo largo de toda la cadena de valor.



De esta manera, se busca crear un entorno propicio para la cocreación de soluciones innovadoras entre profesionales sanitarios, investigadores, pacientes y empresas, al atraer inversión, fomentar el talento científico y contribuir a una sanidad pública más resolutiva y humana.

Castilla y León alcanza una nueva cifra récord en su oferta de plazas para formación sanitaria especializada

Castilla y León ampliará un año más su oferta de formación sanitaria especializada por el sistema de residencia, hasta alcanzar la cifra récord de 770 plazas para el año que viene (755 el año pasado o 722 al comienzo de legislatura), lo que supone el 96,13 % de las 801 acreditadas por el Ministerio de Sanidad, y se convierte en la Comunidad que más plazas oferta por 100.000 habitantes y la quinta a nivel del Sistema Nacional de Salud.

Con este histórico esfuerzo de 770 plazas convocadas, la Consejería de Sanidad sigue en la línea de intentar paliar el déficit de profesionales con una oferta lo más amplia posible dentro de las posibilidades legales actuales. Destacan, por ejemplo, las cinco nuevas plazas para Medicina de Urgencias y Emergencias, tres más para Cirugía General y Aparato Digestivo (suma 15), tres para Urología (13 en total), una más para Oncología Médica hasta alcanzar las 9, o las 3 más para Enfermería Obstétrico-Ginecológica (suma 22).





Castilla y León impulsa su Estrategia de Salud Comunitaria para mejorar el bienestar y el autocuidado de la población



Este plan promueve, a través de siete líneas estratégicas, la educación para la salud a través del trabajo conjunto de profesionales de sanidad, educación y servicios sociales con entidades locales y asociaciones ciudadanas. La Comunidad cuenta, además, con un Portal de Salud Comunitaria y una Escuela de Pacientes online para acercar el autocuidado consciente e informado a la población.



La Consejería de Sanidad presenta la nueva Estrategia de Salud Comunitaria de Castilla y León. Este programa, que busca promover la educación para la salud de la población, tanto a nivel individual como grupal o comunitario.

La estrategia parte de un exhaustivo diagnóstico que identifica desigualdades de género, territoriales y socioeconómicas en salud, así como oportunidades de mejora en la atención a colectivos como la juventud, personas mayores, migrantes y población rural. Todo ello con el fin de alcanzar un abordaje integral y efectivo del cuidado sanitario, con el que se obtenga el máximo provecho posible a todos los activos para la salud de que disponemos en la Comunidad y lograr así mejoras como evitar medicalizaciones prevenibles e incrementar la calidad de vida de los pacientes crónicos con actividades de ejercicio físico, talleres de salud emocional, apoyo a la soledad no deseada, etc.

Castilla y León lanza su Escuela de Pacientes, un recurso público para el autocuidado y la participación en salud



La Consejería de Sanidad ha transformado su conocida Aula del Paciente, en funcionamiento desde 2011 en el Portal de Salud, en la denominada 'Escuela de Pacientes', integrada formalmente en la Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía, y que nace con el propósito de ofrecer a pacientes, personas cuidadoras y familiares una fuente de información rigurosa, clara y práctica, así como herramientas formativas basadas en la mejor y más confiable evidencia científica disponible.

El objetivo de la Escuela de Pacientes es claro: ofrecer una herramienta cercana, útil y accesible para mejorar la alfabetización sanitaria, fomentar el autocuidado, el bienestar emocional y la toma de decisiones informadas. Se busca, además, reforzar el papel de las asociaciones y la ciudadanía organizada en la creación y evaluación de contenidos, garantizando que este espacio evolucione junto a quienes lo utilizan.





La nueva Estrategia de Atención al Paciente Crónico de la Junta dará respuesta a dos millones de personas afectadas



- Una de las principales fortalezas radica en el papel esencial atribuido a la Atención Primaria.
- Se reconoce también el papel central y decisivo de la enfermería y de la salud pública.
- Los avances tecnológicos van a permitir acercar los recursos a la población, sobre todo en el ámbito rural.

La nueva 'Estrategia de Atención al Paciente Crónico, Visión 2024-2030: la importancia de un enfoque integral y centrado en la persona', que tiene como objetivo principal responder a uno de los mayores retos de la salud pública del siglo XXI.



También reconoce expresamente la necesidad de respuestas específicas, ya que en Castilla y León la prevalencia de estas patologías asciende al 68,2 % de la población con más de 15 años, siendo el volumen estimado de población afectada alrededor de dos millones de personas. Nuestra comunidad afronta un escenario de transformación demográfica marcado por el envejecimiento de la población y una creciente prevalencia de personas con enfermedades crónicas, y “asegurar su calidad de vida y optimizar el uso de los recursos disponibles no es solo una obligación sanitaria, es una responsabilidad institucional y social a la que la Junta de Castilla y León ha decidido responder con rigor y visión de futuro”.

La Junta reconoce la labor de las Asociaciones de Pacientes de Castilla y León en la II Jornada de Intercambio de Experiencias y Buenas Prácticas



El consejero de Sanidad de la Junta de Castilla y León, ha clausurado la II Jornada de Intercambio de Experiencias y Buenas Prácticas en Asociaciones de Pacientes y Familiares. El objetivo de este encuentro es crear un espacio de reflexión e intercambio de ideas entre los pacientes y los profesionales sanitarios de la Comunidad

Durante la jornada, se ha agradecido el trabajo que realizan las asociaciones de pacientes al representar y defender los derechos e intereses de las personas afectadas por un determinado problema de salud y brindar apoyo emocional tanto a los pacientes como a los familiares. Además, se ha destacado que contribuyen a dar visibilidad a las enfermedades y son un punto de encuentro entre las personas, los cuidadores y sus familiares. En este sentido, se ha señalado que las asociaciones de pacientes y el sistema sanitario son aliados “imprescindibles”.





La Enfermedad Celiaca, reconocida como una Enfermedad Crónica por el Ministerio de Sanidad Español

El Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas, tras reunirse en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS), han aprobado el Documento común para el abordaje de la cronicidad, en el que se incluye, por primera vez, la enfermedad celiaca como una enfermedad crónica dentro del Sistema Nacional de Salud.



El reconocimiento de la enfermedad celiaca como enfermedad crónica permite abrir la puerta a:

- Mejoras en la atención sanitaria, con protocolos más claros y seguimiento médico especializado.
- Mayor visibilidad e inclusión de la enfermedad celiaca en políticas públicas de salud.
- Posibilidad de obtener acceso a recursos como ayudas para la adquisición de alimentos sin gluten.
- Adaptación de menús en comedores escolares y centros sanitarios de acuerdo con pautas de dieta sin gluten.
- Integración de la celiacología en estrategias de salud pública a largo plazo.

Campaña en “Vacaciones no me abandones”

El Ayuntamiento de Salamanca ha puesto en marcha una nueva campaña contra el abandono de animales en verano. Bajo el lema ‘En vacaciones, no me abandones’, tiene como objetivo recordar a las personas que tienen un animal la responsabilidad durante la temporada estival, así como la posibilidad de disfrutar de las vacaciones con su mascota.



RECOMENDAMOS...



CUIDA TU CUERPO LOS DÍAS MÁS CALUROSOS

Verano caluroso

El verano es una época para descansar, jugar, viajar y pasar tiempo al aire libre... ¡pero también es importante cuidar de nuestra salud! Con la llegada del calor y los cambios en las rutinas, nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan atención especial.



1. Hidratación todo el día

Beber agua frecuentemente, incluso si no se tiene sed, es fundamental. También podemos hidratarnos con frutas como sandía, melón o piña, y con infusiones frías o zumos naturales sin azúcar.

2. Comer fresco y ligero

Aprovechemos los alimentos de temporada: tomates, pepinos, cerezas, calabacines o frutas de hueso como el melocotón. Comer en colores nos da energía y muchas vitaminas.



3. Protección contra el calor

Ropa ligera y transpirable, sombreros, gafas de sol, protector solar y evitar la exposición directa entre las 12:00 y las 17:00. ¡La sombra es nuestra aliada!

4. Movernos, pero con cabeza

El verano no es excusa para dejar de movernos. Caminar al atardecer, jugar con agua, bailar o hacer yoga suave al aire libre son maneras divertidas y saludables de mantenerse activos sin riesgo.



5. También salud mental

Dormir bien, desconectar de las pantallas, reducir el estrés, disfrutar del tiempo libre y compartir momentos con otras personas nos ayuda a mejorar nuestro bienestar emocional.

6. Cuidemos a quienes más lo necesitan

Niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas son más vulnerables al calor. Ayudarlos a mantenerse frescos, hidratados y acompañados es un gesto comunitario muy valioso.



RECOMENDAMOS...



CUIDADO CON EL SOL

Prevención de quemaduras y daños de la piel en verano

Con la llegada de los meses de julio y agosto, el sol se vuelve protagonista y muchas personas aprovechan para disfrutar de actividades al aire libre, la playa o la piscina. Sin embargo, una exposición prolongada y sin protección puede ocasionar quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel e incluso aumentar el riesgo de cáncer cutáneo. Por eso, cuidar la piel en verano es fundamental para evitar daños y mantener una buena salud.



¿Por qué es importante protegerse del sol?

La radiación ultravioleta (UV) del sol está compuesta por rayos UVA y UVB, que pueden penetrar la piel y dañar sus células. La exposición excesiva sin protección provoca enrojecimiento, inflamación y dolor – síntomas típicos de una quemadura solar– y a largo plazo, puede causar manchas, pérdida de elasticidad, arrugas y aumentar el riesgo de melanoma, un tipo grave de cáncer de piel.

Usa **protector solar** con un factor alto (SPF 30 o más)
Aplica el protector al menos 30 minutos antes de salir y vuelve a aplicarlo cada dos horas, o inmediatamente después de nadar o sudar.
Asegúrate de cubrir todas las zonas expuestas, incluyendo orejas, cuello, y pies.

Evita las **horas centrales** del día (de 12 a 16 horas)

Durante estas horas, la radiación solar es más intensa. Es recomendable buscar sombra o limitar las actividades al aire libre para minimizar el riesgo de quemaduras.

Viste **ropa adecuada**

Ropa ligera, de tejidos densos y colores claros, gorra o sombrero, y gafas de sol con protección UV ayudan a proteger la piel y los ojos de la radiación directa

No olvides **proteger** a los niños y personas mayores
La piel de los niños es especialmente sensible, y las personas mayores pueden tener una capacidad menor para repararse después del daño solar. Protege a tus seres queridos con especial cuidado.



Si después de la exposición solar presentas ampollas, dolor intenso, fiebre o malestar general, es importante consultar a un médico. Estas pueden ser señales de una quemadura grave que requiere atención profesional.

***Proteger tu piel no solo es cuestión de estética, sino de salud.
Adoptar hábitos responsables frente al sol es la mejor forma de disfrutar del verano sin riesgos. ¡Cuida tu piel y vive un verano seguro!***

RECOMENDAMOS...



¡EVITEMOS LOS INCENDIOS!

Claves para evitar el fuego y proteger el entorno

Los **incendios** son una amenaza grave para la naturaleza, los animales, las personas y nuestras casas. Prevenirlos está en nuestras manos. Aquí te contamos todo lo que debes saber para evitar fuegos accidentales y actuar con responsabilidad.

🌳 ¿Por qué hay más incendios en verano?

Altas temperaturas y olas de calor

Falta de lluvias y terrenos secos

Viento que ayuda a propagar el fuego

Actividades humanas negligentes o intencionadas

✅ RECOMENDACIONES PARA PREVENIR INCENDIOS FORESTALES

- No enciendas fuego en el campo: ni barbacoas, ni hogueras, ni fuegos artificiales en zonas no autorizadas.
- No tires colillas ni cerillas encendidas: aunque parezcan apagadas, pueden encender la hierba seca.
- No abandones basura o botellas de vidrio: el sol puede provocar un efecto lupa y prender el pasto.
- Evita el uso de maquinaria agrícola o herramientas que generen chispa: sobre todo en días de calor extremo.
- Sigue las indicaciones de los carteles y señales del monte.
- Respeta las restricciones en épocas de riesgo alto



El 95% de los incendios son provocados por la acción humana, ya sea por descuido o intencionadamente

🏠 SI VIVES CERCA DE UNA ZONA FORESTAL...

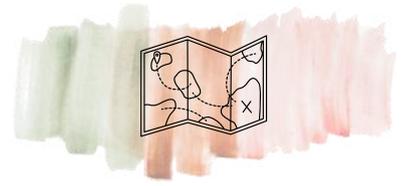
- Mantén limpio el entorno de tu casa (ramas secas, hojarasca, etc.).
- No almacenes material inflamable cerca de la vivienda.
- Ten preparada una manguera o cubos de agua en temporada de riesgo.
- Avisa al 112 si ves humo, llamas o comportamientos sospechosos.

🚒 ¿QUÉ HACER EN CASO DE VER UN INCENDIO?

- Llama de inmediato al 112 (emergencias).
- No intentes apagarlo tú solo si es grande.
- Aléjate en dirección contraria al viento y baja laderas (el fuego sube).
- Ayuda a personas mayores, niños o animales a alejarse.



RECOMENDAMOS...



VIAJA CON SEGURIDAD

Claves para Prevenir Riesgos

En verano muchas personas se desplazan por vacaciones, visitas familiares o escapadas. Ya sea en coche, tren, autobús o avión, la prevención y la planificación son fundamentales para garantizar un viaje seguro y sin sobresaltos.



Si viajas por carretera...

- Revisa el vehículo antes de salir: aceite, frenos, neumáticos, luces y aire acondicionado.
- Descansa cada 2 horas de conducción: la fatiga al volante es una causa común de accidentes.
- Evita las horas de más calor y el tráfico intenso: planifica el trayecto con antelación.
- Hidrátate y lleva agua para el camino, especialmente si viajas con niños o personas mayores.
- No uses el móvil mientras conduces. Utiliza manos libres o detente en un área segura.
- Cinturón de seguridad siempre: todos los ocupantes deben llevarlo abrochado, incluso en trayectos cortos.



Para viajes en tren, autobús o avión

Llega con tiempo suficiente al punto de salida para evitar prisas o imprevistos.

Etiqueta bien tu equipaje y guarda contigo los objetos de valor.

Consulta las normas de equipaje de la compañía con la que viajas (medidas, líquidos, documentación).

Mantén siempre a la vista a niños y personas dependientes en estaciones o aeropuerto.



Viajar con seguridad es el primer paso para disfrutar del verano



CONSEJOS GENERALES PARA CUALQUIER VIAJE:

- Lleva contigo una copia del DNI, tarjeta sanitaria y medicación habitual.
- Consulta la previsión del tiempo y adapta tu ropa y protección solar.
- Infórmate del destino: teléfonos de emergencia, centro de salud más cercano, etc.
- Deja dicho a alguien de confianza tu destino y fechas de viaje.

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



SALUD EN ACCIÓN: I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUERNAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Reconocer y visibilizar las experiencias y buenas prácticas en promoción de la salud implementadas por organizaciones, profesionales, comunidades e instituciones educativas que han generado un impacto positivo en el bienestar de las personas.

Día 27 de junio de 2025
CMI Julián Sánchez "El Charro"

Retransmisión en directo



SALUD EN ACCIÓN	
I JORNADA DE RECONOCIMIENTO A LAS BUERNAS PRÁCTICAS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD	
18:30 h - 18:35 h	Inauguración y Bienvenida. Salto de cables. CMI Julián Sánchez "El Charro" Dr. María de la Virgen Villa Buelvas de Calvo Consejera de Salud Pública y Consumo del Ayuntamiento de Salamanca
18:35 h - 18:40 h	Actuación Náutica Video "Mi Vozes, Mi Miradas" FABRICA FISHMAREO
18:40 h - 19:10 h	Panel de expertos. Módulo de actividades de investigación sobre el consumo de sustancias de alto riesgo y consumo de alcohol en el consumo de drogas. La Atención Integral en Promoción de la Salud. Dr. Eugenio San-Batista Vázquez Dr. Carlos de la Cruz Rodríguez y Dr. Carlos de la Cruz Rodríguez Salud Comunitaria desde las Comunidades de Atención Primaria. Instituto de Estudios de Atención Primaria
19:10 h - 19:20 h	Ceremonia de reconocimientos. Entrega de reconocimientos a las mejores experiencias educativas.
19:20 h - 19:45 h	Exposición de buenas prácticas. Proyectos educativos para promoción de la salud.
19:45 h - 20:00 h	Actuación musical: Coro de AFIBROAL. Asociación de Personas con Parálisis y Síndrome de Parálisis Cerebral de Salamanca (AFIBROAL)
20:00 h - 21:30 h	Fin de Jornada. Fiesta de la Comunidad. Bingo musical "El Charro Charro"

INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA
CMI JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"
HASTA COMPLETAR ASES.

URL: WWW.SALUDENACCION.ES

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS

Concienciar a la población salmantina y, especialmente a los más jóvenes, sobre los riesgos y las consecuencias que entraña su consumo.

Acción que se incluye en el marco de actuación del V Plan Municipal de Adicciones 2024-2028.

Día 26 de junio de 2025
Plaza de los Bandos



Ayuntamiento de Salamanca; AECC Salamanca; Afemc Salud Mental Salamanca; Apared; Arsa; Asaljar; Asdecoba; Asecal; Cáritas; Casa Escuela Santiago I; Cruz Roja; Dinámika; Nueva Gente; Proyecto Hombre; Unidad Intervención de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, y la Universidad de Salamanca.

BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



LAZOS POR LA ESPONDILOARTRITIS AXIAL

visibilizar esta enfermedad crónica y discapacitante y sensibilizar a la población salmantina sobre las limitaciones funcionales a las que se enfrentan los pacientes en su vida diaria mediante el sencillo gesto de atarse los cordones, en este caso, de color naranja.

Carpa informativa los días 3 y 10 de mayo en la Plaza del Liceo, de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas, invitando a los salmantinos a sumarse al desafío que lleva por lema 'Lazos por la Espondiloartritis Axial.



MOJATÉ POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

El domingo 6 de julio miles de personas se mojan en todo el país en solidaridad con las personas que viven con Esclerosis Múltiple.



¡Muchas gracias por vuestra colaboración y participación!

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



Ayuntamiento
de Salamanca



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