

Salud 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



Síguenos en
redes sociales

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

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

923 245 575
923 225 637

   
[@escueladesaludsa](https://www.instagram.com/escueladesaludsa)

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
ASAHOMO. Asociación Salamantina de Hemofilia
ASALJAR. Asociación Salamantina de Jugadores de Azar Rehabilitados
ASALU. Asociación Salamantina de Lupus
ASANHI. Asociación Salamantina de Niños Hiperactivos
ASAPAR. Asociación Salamantina de Pacientes con Artritis
ASAS. Asociación Síndrome de Asperger de Salamanca
ASCOL. Asociación contra la leucemia y enfermedades de la sangre
ASDACE. Asociación Salamantina de Daño Cerebral Adquirido
ASDEM. Asociación Salamantina de Esclerosis Múltiple
ASEA. Asociación Salamantina 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.



Ayuntamiento
de Salamanca



Salud Salamanca

“Salud Salamanca”: la revista digital de la Escuela Municipal de Salud que te ofrece información, consejos y actividades para vivir mejor cada día.

“Salud Salamanca” es una publicación digital impulsada por la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Sección de Salud Pública y elaborada con la valiosa participación de las asociaciones de ayuda mutua y salud de nuestra ciudad.

Su propósito es promover hábitos de vida saludables y favorecer la participación ciudadana en el cuidado de la salud, ofreciendo información útil, recursos y actividades fruto del trabajo conjunto entre la Escuela Municipal de Salud, la Sección de Salud Pública y las asociaciones colaboradoras.



Al leer “Salud Salamanca” podrás descubrir formas sencillas de mejorar tu bienestar diario: encontrarás consejos prácticos sobre alimentación y actividad física, pautas para aumentar tu seguridad y autonomía, e información sobre grupos y actividades de apoyo mutuo que te ayudarán a vivir de manera más saludable y conectada con tu comunidad.



Contenidos

01

Introducción

02

Hablemos de salud

06

Educación para la salud

16

Comunidad activa

23

Actualidad en salud

28

Recursos prácticos

32

Cultura con Cinco Sentidos

Introducción

Salamanca, Octubre 2025



“ *Comienza un nuevo curso para cuidarnos juntos* ”

¡Bienvenidos y bienvenidas a un nuevo curso de la Escuela Municipal de Salud de Salamanca!

Arrancamos una nueva etapa con la ilusión de seguir construyendo, entre todos, una ciudad más saludable, activa y solidaria.

Este curso queremos seguir apoyando a las entidades de salud y grupos de apoyo mutuo que trabajan cada día por el bienestar de las personas, y al mismo tiempo, ofrecer a toda la ciudadanía oportunidades para aprender, compartir y adoptar hábitos saludables que mejoren nuestra calidad de vida.

Habrà talleres, cursos, paseos saludables, actividades físicas, consejos de alimentación y espacios para cuidar la mente, además de muchas otras propuestas para descubrir que cuidarse puede ser sencillo, divertido y, sobre todo, compartido.

Porque la salud se construye cada día, entre todos y para todos.

Te invitamos a participar, a moverte, a aprender y a disfrutar de este nuevo curso con nosotros.

¡Tu bienestar también forma parte de la salud de Salamanca!

HABLEMOS DE SALUD



Hablamos con...

Dr. Rodrigo Morchón García, responsable del Grupo Enfermedades Zoonóticas y Una Sola Salud, profesor titular del área de Parasitología de la Universidad de Salamanca (USAL), y coordinador de la exposición “Biología y diagnóstico de enfermedades parasitarias humanas relevantes en España”.

Rodrigo Morchón García: “Conocer los parásitos es también una forma de prevenir enfermedades”

La exposición “Biología y diagnóstico de enfermedades parasitarias humanas relevantes en España” busca acercar a la ciudadanía una realidad poco visible pero presente: las enfermedades parasitarias que afectan a la salud humana en nuestro país.

Conversamos con el Dr. Rodrigo Morchón, investigador y especialista en parasitología, para conocer más sobre esta iniciativa y la importancia de la prevención, la divulgación científica y la cooperación entre la universidad y la comunidad.

Rodrigo, ¿Cómo surge la idea de organizar esta exposición y cuál es su principal objetivo?

La idea nace de la necesidad de acercar la Parasitología a la sociedad desde una perspectiva actual y próxima. A menudo

los parásitos se perciben como algo lejano y exótico, vinculado a regiones tropicales, cuando en realidad muchas enfermedades parasitarias están presentes en nuestro entorno y tienen relevancia sanitaria en España. La exposición pretende, por

La Casa de las Asociaciones de Ayuda Mutua acoge la muestra ‘Biología y diagnóstico de enfermedades parasitarias humanas relevantes en España’

Acceso a la noticia



HABLEMOS DE SALUD

tanto, divulgar la biología de los principales parásitos humanos, su diagnóstico y las medidas de prevención, combinando rigor científico y un lenguaje accesible. Además, busca sensibilizar sobre la importancia del diagnóstico precoz y la vigilancia epidemiológica.

A menudo pensamos que las enfermedades parasitarias son un problema de países tropicales. ¿Qué tipo de parasitosis son más relevantes en nuestro entorno?

En España existen numerosas parasitosis autóctonas y otras de carácter emergente o importado. Entre las más relevantes se encuentran la leishmaniosis, transmitida por flebotomos; la dirofilariosis, una zoonosis parasitaria emergente relacionada con mosquitos comunes; la hidatidosis o equinococosis, aún presente en zonas rurales; la triquinelosis, asociada al consumo de carne de jabalí; y las giardiosis o criptosporidiosis, que pueden transmitirse por agua o alimentos contaminados. También la anisakirosis, derivada del consumo de pescado crudo o poco cocinado, constituye un problema frecuente en nuestro país. Todo ello demuestra que las parasitosis no son un fenómeno ajeno a Europa ni a España, sino parte de nuestro paisaje sanitario.

¿Qué papel juega el diagnóstico precoz en el control de estas enfermedades?

El diagnóstico precoz es esencial por tres razones: mejora el pronóstico individual, reduce la transmisión y permite activar la vigilancia epidemiológica. Muchas parasitosis cursan con síntomas inespecíficos, por lo que el conocimiento clínico y la disponibilidad de herramientas diagnósticas adecuadas son claves. La coordinación entre laboratorios clínicos, servicios veterinarios y de salud pública resulta decisiva para detectar rápidamente casos y evitar brotes. En este sentido, la formación de los profesionales sanitarios y el acceso a métodos moleculares o serológicos fiables son un componente estratégico del control parasitario.

¿Influye el cambio climático o la globalización en la aparición de nuevas enfermedades parasitarias en España?

Sin duda. El cambio climático está modificando la distribución de vectores como mosquitos o flebotomos, favoreciendo la expansión hacia zonas antes libres de transmisión. Además, la globalización —a través del comercio, los viajes internacionales y el movimiento de animales domésticos— ha facilitado la introducción de parásitos y vectores en nuevas áreas. Ejemplos claros son la

HABLEMOS DE SALUD

dirofilariosis, la leishmaniosis canina o la malaria importada, que reflejan cómo factores ambientales y socioeconómicos interaccionan con la biología parasitaria. Por ello, la vigilancia integrada “Una sola salud” (One Health) es más importante que nunca.

La exposición se acompaña de material educativo y de un libro homónimo. ¿Cómo ha sido el proceso de elaboración y qué busca transmitir?

El proceso ha sido colectivo y multidisciplinar. Han participado profesores, investigadores y estudiantes del ámbito de la Biología, la Medicina y la Veterinaria, con el propósito de traducir el conocimiento científico en materiales divulgativos rigurosos y visuales. Los once paneles o roll-ups presentan la biología, el ciclo vital, las medidas preventivas y la situación en España de cada parásito. El libro complementa la exposición con información ampliada y actualizada, junto a recursos didácticos para centros educativos y profesionales de la salud. Nuestro objetivo es fomentar la cultura científica y contribuir a que la ciudadanía comprenda mejor cómo prevenir las infecciones parasitarias desde la información y la responsabilidad compartida.

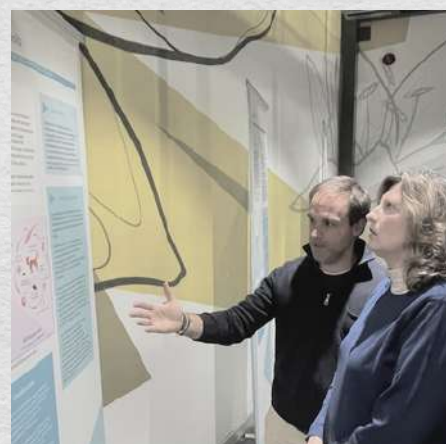
Desde una perspectiva de promoción de la salud, ¿Qué hábitos cotidianos ayudan a prevenir las infecciones parasitarias?

La prevención se basa en medidas sencillas pero muy eficaces: lavado frecuente de manos, consumo de agua potable, cocinado adecuado de carnes y pescados, higiene en la manipulación de alimentos, control veterinario de animales domésticos, uso de repelentes y medidas frente a mosquitos y flebotomos, y respeto a las normas sanitarias durante viajes internacionales. También es fundamental la educación sanitaria desde edades tempranas, para que estos hábitos se incorporen de forma natural en la vida diaria.

¿Cómo puede la comunidad implicarse en la prevención y educación sobre estas enfermedades?

La comunidad tiene un papel decisivo. Las campañas locales de información, la colaboración con centros escolares y asociaciones vecinales, y la difusión de mensajes claros en medios de comunicación y redes sociales son herramientas muy efectivas.

El Dr. Morchón y la Concejala de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca visitando la exposición en la Casa de las Asociaciones



HABLEMOS DE SALUD

Además, la coordinación entre profesionales sanitarios, veterinarios y responsables de salud pública fortalece la prevención desde un enfoque integrador. En última instancia, la educación sanitaria es un proyecto colectivo que requiere compromiso social, no solo conocimiento técnico.

Usted lleva años dedicado a la investigación en parasitología y zoonosis. ¿Qué le motiva personalmente en esta labor?

La Parasitología es una disciplina fascinante porque combina la biología, la ecología, la medicina, la veterinaria y la salud pública. Investigación y desarrollo en definitiva dentro del marco de Una Sola Salud. Me motiva entender cómo los parásitos interactúan con sus hospedadores, cómo se adaptan y cómo podemos romper ese equilibrio en beneficio de la salud humana y animal.

Además, la investigación en zoonosis parasitarias tiene un impacto directo en la sociedad, lo que le da un sentido muy especial. Poder contribuir, aunque sea modestamente, a mejorar el diagnóstico o la prevención de estas enfermedades es la mejor recompensa.

¿Qué mensaje le gustaría dejar a quienes visiten la exposición o lean esta entrevista?

Que los parásitos no son solo agentes de enfermedad, sino parte esencial de la biodiversidad y del equilibrio ecológico. Conocerlos es el primer paso para respetarlos y, al mismo tiempo, para protegernos de sus efectos cuando afectan a la salud. La exposición invita a mirar el mundo microscópico con curiosidad y conciencia crítica, recordando que la prevención comienza con la información. En definitiva, el conocimiento es la mejor herramienta frente a las enfermedades parasitarias.

La conversación con el Dr. Morchón nos recuerda que la ciencia no solo se hace en los laboratorios, sino también en los espacios donde se comparte conocimiento con la sociedad.

A través de iniciativas como esta exposición, Salamanca se convierte en un punto de encuentro entre la investigación, la educación y la salud pública.



Inauguración de la exposición “ Biología y diagnóstico de enfermedades parasitarias humanas relevantes en España” en la Casa de las Asociaciones el día 11 de noviembre de 2025

Educación para la salud



Alimentación saludable

Fuente: AESAN
<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/campanyas/NoTeLoPuedesSaltar.htm>

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición desarrolla la campaña “Desayunar, almorzar y merendar, no te los puedes saltar” con el objetivo de crear conciencia en la importancia de los desayunos, almuerzos y meriendas.

Esta iniciativa busca contribuir a crear un entorno alimentario favorable que facilite a los consumidores la elección de alimentos y bebidas que conformen dietas nutritivas, saludables y sostenibles, lo que proporciona

beneficios a su salud humana y la del planeta y mejora su calidad de vida, reduciendo el riesgo de enfermedades y los costes económicos asociados.

Recomendaciones

Es recomendable que la energía necesaria se reparta a lo largo del día: 25 % en el desayuno (o bien, un 15 % si se trata de un desayuno ligero y 10 % en el almuerzo de media mañana), 35 % en la comida del mediodía, 10 % en la merienda y el 30% restante durante la cena. Omitir el desayuno se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, peor control glucémico y resistencia a la insulina, así como los cambios negativos en los perfiles de lípidos, incluso con la capacidad cognitiva y académica. Y existe una relación positiva con la mejora del rendimiento académico, más destacada en menores.

Planificar la semana

PLANIFICADOR SEMANAL



- Contribuirás a una mayor variedad en la alimentación y te asegurarás de cubrir todas las necesidades energéticas.
- Será más sencillo incorporar productos de temporada y hacer la compra resultará más rápido.
- Pasarás tiempo en familia, transformando la planificación del menú en una actividad creativa y haciendo partícipes a los más pequeños, inculcando valores de una alimentación saludable.

Educación para la salud

Alimentación saludable

Grupos de alimentos



Una alimentación saludable es aquella que proporciona las cantidades adecuadas de nutrientes a través del consumo de distintos alimentos. Las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua como nutrientes tienen diversas funciones energéticas, plásticas y/o reguladoras, y su consumo debe cubrir las necesidades del cuerpo humano. Por ello, la adopción y el seguimiento de una dieta equilibrada y variada constituye un requisito imprescindible para mantener la salud y el bienestar de las personas, así como para prevenir la enfermedad.

FRUTA

Siempre mejor enteras que exprimidas.

LÁCTEOS

Puedes consumirlos en batidos y bowls de yogur o queso fresco. Evita que tengan azúcares añadidos.

GRASAS SALUDABLES

Aportan energía, absorben vitaminas y mejoran la memoria. Están en los pescados grasos, frutos secos, aguacate y AOVE.

CEREALES INTEGRALES

Es importante reducir las harinas refinadas, para ello usa, por ejemplo, copos de avena o pan integral.

BEBIDAS

Puede ser te, café, leche o bebida vegetal... ¡Pero el agua debe ser tu bebida principal!



Educación para la salud



Ejercicio físico

La promoción de una vida activa es una estrategia poderosa de salud pública, vinculada estrechamente con el bienestar físico y mental. En contraposición, el sedentarismo constituye un problema global de creciente magnitud, representando la cuarta causa de fallecimiento en el mundo (Sánchez-Guette et al., 2019).

Este estilo de vida está asociado con problemas de obesidad (Bullock et al., 2017), diabetes, enfermedades cardiovasculares (Bailey et al., 2019), estrés, depresión (Lee y Kim, 2019), fatiga y dolor muscular crónico (Dzakpasu et al., 2021; Waongenngarm et al., 2015), entre otros.

El modelo de Chandrasekaran et al. (2021) sugiere que mantenerse sentado durante tanto tiempo provoca una serie de respuestas fisiológicas a nivel cardiovascular (como la constricción de las arterias en las extremidades inferiores, disfunciones en el retorno venoso y circulación cortical pobre), pulmonar (disminución del reclutamiento alveolar y hipoxia cortical), metabólica (reducción del metabolismo de la glucosa cerebral) y hormonal (incremento de cortisol). Estas respuestas afectan a las funciones cognitivas, disminuyendo la productividad en las tareas y generando un círculo vicioso de sedentarismo.



Además, estar sentado más de 20 minutos seguidos favorece la adopción de posturas encorvadas de la espalda y la aparición de molestias a nivel lumbar (Waongenngarm et al., 2015), apareciendo la fatiga muscular a partir de los 40 minutos (Ding et al., 2020). Asimismo, a nivel psicológico, un metaanálisis ha evidenciado que los comportamientos sedentarios se asocian con un mayor riesgo de ansiedad (Allen et al., 2019).

Fuente:

Efecto de un programa de descansos activos en el bienestar físico, cognitivo y mental de estudiantes universitarios

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMP/article/view/9171/9016#:~:text=5,4%20de%20la%20Agenda%202030.>

Educación para la salud



Ejercicio físico



en la salud física, mental y emocional (Warburton y Bredin, 2017). Sin embargo, uno de cada cuatro adultos (27.5%) no cumple con las recomendaciones de ejercicio aeróbico establecidas por la OMS (Guthold et al., 2018).

Los Descansos Activos (DA), son un recurso didáctico que permite disminuir el tiempo sentado a la vez que incrementar la actividad física.



Descansos activos (DA)

Una de las vías para contrarrestar los efectos perjudiciales del sedentarismo consiste en la realización de actividad física, entendida por la OMS como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos, con el consiguiente consumo de energía” (Bull et al., 2020). Existen evidencias suficientes sobre el impacto positivo de la actividad física regular

Existen diferentes posibilidades para secuenciar y estructurar los DA (Méndez-Giménez, 2020; Suárez-Manzano et al., 2018), así como la duración de estos, pudiendo tener una duración de entre 5 y 15 minutos (Muñoz-Parreño, 2020)

<< Los DA son definidos como breves periodos de tiempo, entre 5 y 15 minutos, en los que se incorpora la actividad física de diferentes intensidades, sin necesidad de espacios, material o personal específico (Masini et al., 2020). Suelen empezar por una fase de activación, seguida de la parte principal, basada en ejercicios aeróbicos, de fuerza, de estiramiento o relajación, y finalizan con una fase de recuperación >> (Perera et al., 2015)

Educación para la salud



Bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de comprender, aceptar y gestionar nuestras emociones de manera saludable, permitiéndonos disfrutar de la vida y afrontar los desafíos cotidianos con una actitud positiva y resiliente.

CLAVES

-  Cuidar el cuerpo: mantener hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física.
-  Cultivar la mente: practicar la autoconciencia, la reflexión y la gestión del estrés.
-  Expresar emociones: comunicar lo que sentimos y necesitamos de forma asertiva.
-  Mantener relaciones sanas: rodearse de personas que aporten apoyo y comprensión.
-  Conectar con el propósito personal: dedicar tiempo a actividades que den sentido y satisfacción.

Según el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (1997), una emoción es una reacción que sentimos y expresamos cuando recibimos información del mundo que nos rodea o de nuestros propios recuerdos y pensamientos.

¿Para qué sirven?

Las emociones nos ayudan a adaptarnos al entorno. No deben considerarse buenas ni malas, sino como mensajes que nos brindan información sobre lo que ocurre a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos.

Nos orientan acerca de nuestras necesidades, metas y valores, preparándonos para actuar de la manera más adecuada.

Además, las emociones nos impulsan a evitar lo que nos causa dolor y a buscar lo que nos hace sentir bien.

También cumplen una función social muy importante: nos permiten entender cómo se sienten los demás y, al mismo tiempo, expresar nuestro propio estado emocional, facilitando así la comunicación y las relaciones interpersonales.

Fuente:

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMPl/article/view/9171/9016#:~:text=5.4%20de%20la%20Agenda%202030.>

Las emociones

Las emociones son el motor interno que todos llevamos dentro. Representan una energía que se origina en determinados circuitos neuronales situados en las zonas más profundas de nuestro cerebro, dentro del sistema límbico. Esta energía es la que nos impulsa a vivir, a desear estar presentes y en constante interacción con el mundo y con nosotros mismos.

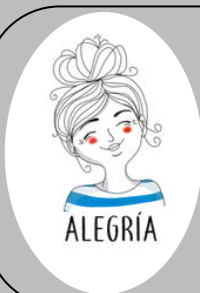
Educación para la salud



Bienestar emocional

Siete emociones básicas

Las siete emociones básicas son aquellas reacciones universales que todos los seres humanos experimentamos, sin importar la cultura, el idioma o la edad. Fueron identificadas principalmente por el psicólogo Paul Ekman, quien demostró que estas emociones se reflejan en expresiones faciales reconocibles en todo el mundo.

 ALEGRÍA • Se asocia con el bienestar, la satisfacción y el placer. • Nos impulsa a repetir experiencias positivas y a conectar con los demás.	 ASCO • Reacción ante algo que consideramos desagradable o peligroso (física o moralmente). • Nos protege de lo que puede ser dañino.	 IEDO • Es una reacción ante el peligro o lo desconocido. • Su función es protegernos, preparándonos para huir o enfrentarnos a la amenaza.
 SORPRESA • Se produce ante algo inesperado. • Nos permite centrar la atención y procesar nueva información rápidamente.	Siete emociones básicas	 TRISTEZA • Surge ante la pérdida, la decepción o la frustración. • Nos ayuda a reflexionar, pedir apoyo y adaptarnos a los cambios.
 IRA • Aparece cuando percibimos una injusticia o amenaza. • Motiva a defendernos o establecer límites, aunque debe regularse para no dañar.		 DESPRECIO • Surge ante conductas o actitudes que juzgamos inferiores o inaceptables. • Aunque es más compleja, sirve para marcar límites sociales o morales.

Estas emociones básicas son el punto de partida para otras más complejas, como la vergüenza, la culpa, el amor o el orgullo, que se desarrollan a medida que maduramos emocionalmente.

Educación para la salud



Prevención de riesgos

Consumo de alcohol y tabaco en jóvenes

Inicio del consumo en jóvenes

El consumo de alcohol y tabaco entre los jóvenes es un problema que preocupa tanto a las familias como a las instituciones de salud. La adolescencia es una etapa marcada por la curiosidad, la necesidad de aceptación social y la búsqueda de nuevas experiencias, factores que pueden favorecer el inicio temprano en estas sustancias. A menudo, los jóvenes comienzan a beber o a fumar por presión del grupo, por imitación de adultos o simplemente porque perciben estas conductas como algo normalizado en su entorno.

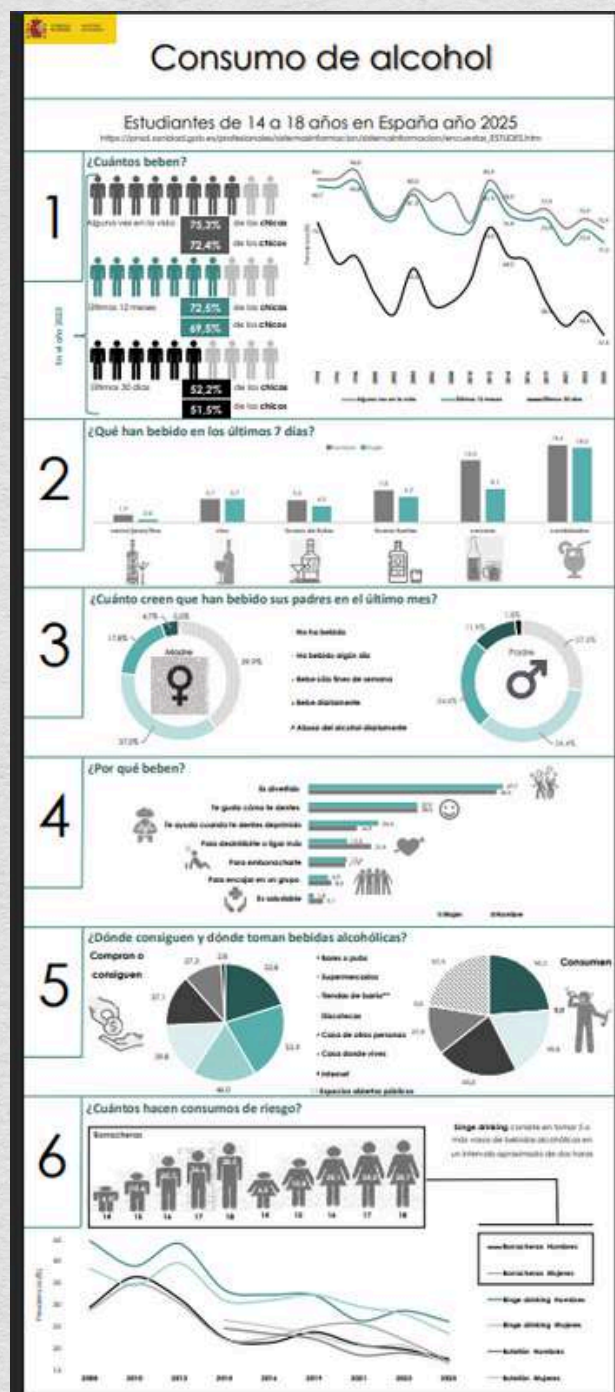
Encuesta ESTUDES 2025

Para conocer los hábitos de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas entre los adolescentes de 14 a 18 años que estudian en institutos, en España se realiza la “Encuesta ESTUDES”. El objetivo principal de este estudio es obtener una imagen clara y actual de cómo consumen estas sustancias los jóvenes, qué percepción tienen sobre sus riesgos y con qué facilidad creen que pueden conseguirlas.

Esta encuesta se lleva a cabo cada dos años en centros educativos de todo el país y se ha convertido en una herramienta fundamental



ESTUDES
2025
INFOGRAFÍA
ALCOHOL



Educación para la salud



Prevención de riesgos

Consumo de alcohol y tabaco en jóvenes

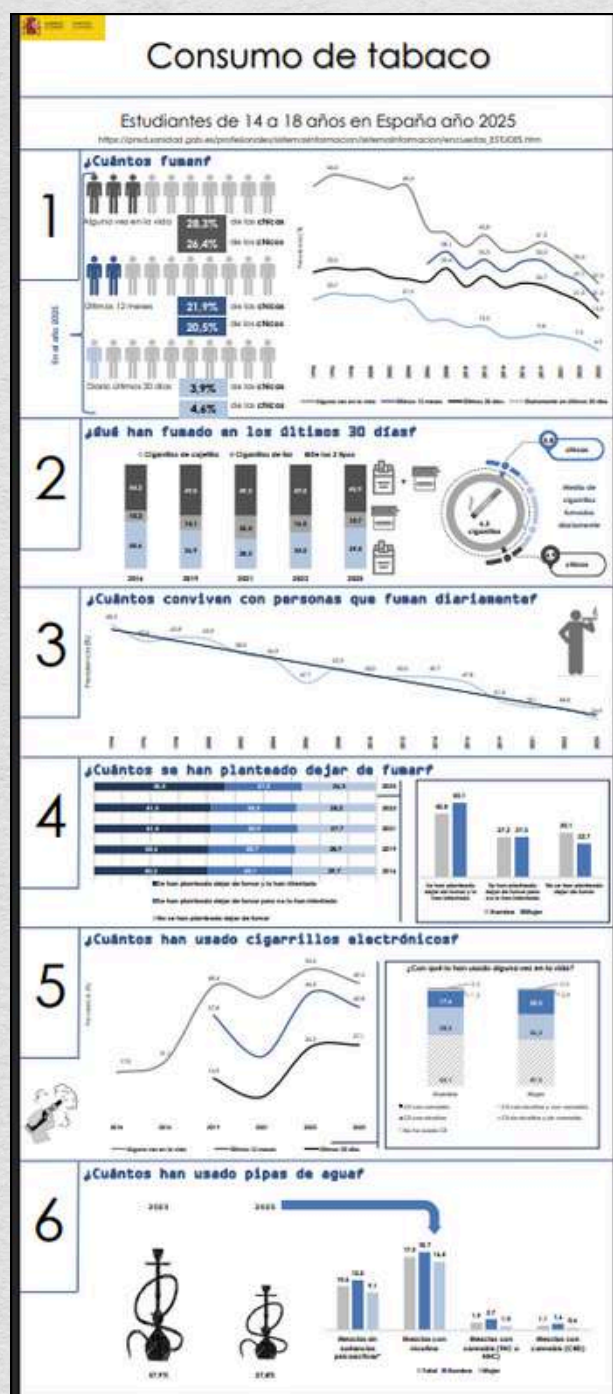
para las autoridades sanitarias. Gracias a sus resultados, es posible identificar cambios en los patrones de consumo, detectar nuevas sustancias de moda y comprender mejor el comportamiento de los adolescentes frente a las drogas. Con toda esta información, se pueden diseñar políticas de prevención más efectivas y programas educativos adaptados a la realidad de los jóvenes.



ESTUDES
2025
INFOGRAFÍA
TABACO

Principales resultados

El alcohol mantiene su posición como la sustancia psicoactiva con la prevalencia de consumo más alta. Casi tres cuartas partes (el 73,9%) de los estudiantes de Enseñanza Secundaria de 14 a 18 años declaran haberla consumido alguna vez en su vida. Este dato refleja un descenso de dos puntos porcentuales respecto a 2023 (75,9%). La tendencia descendente se mantiene en los marcos temporales más cercanos: la prevalencia en los últimos 12 meses cayó 2,6 puntos porcentuales, y en los últimos 30 días disminuyó desde el 56,6% en 2023 hasta el 51,8% en 2025. La edad media de inicio en el consumo de alcohol se ha mantenido estable en 13,9 años, un valor constante desde 2012. No obstante, la edad de



Educación para la salud



Prevención de riesgos

Consumo de alcohol y tabaco en jóvenes

inicio del consumo semanal se sitúa en 14,8 años, recuperando los niveles de 2010, y la edad de la primera borrachera se establece en 14,6 años. Es fundamental el descenso en las prácticas de riesgo asociadas al alcohol: el porcentaje de alumnos que reportaron haberse emborrachado en los últimos 30 días cayó del 20,8% al 17,2% (el valor más bajo desde el año 2000), y el *binge drinking* (consumo en atracón) se situó en el 24,7%, marcando también el mínimo histórico.

El tabaco se sitúa en segunda posición y continúa una sólida tendencia a la baja, registrando los datos más bajos de toda la serie histórica en cualquier tramo temporal. La prevalencia de consumo alguna vez en la vida se reduce al 27,3%, experimentando una caída de 6,1 puntos porcentuales respecto a 2023 (33,4%). En los últimos 30 días, el consumo se fija en el 15,5%. El consumo diario de tabaco en el último mes es del 4,3%, lo que representa un descenso de 3,2 puntos respecto a 2023 y el valor más bajo de la serie. La edad de inicio en el consumo se mantiene en 14,1 años desde 2016, aunque la edad de inicio del consumo diario se anticipa levemente a los 14,4 años.

Prácticas de riesgo



Botellón y “Binge drinking”

El botellón es una reunión de jóvenes en espacios públicos (parques, plazas, descampados...) para beber alcohol de forma colectiva.

En España es una práctica extendida y suele combinar el consumo de alcohol, música y socialización, pero también implica riesgos

como exceso de consumo, ruido, basura y problemas de convivencia.

El *binge drinking* es un consumo intensivo de alcohol en poco tiempo, generalmente definido como beber 5 o más bebidas alcohólicas seguidas en un intervalo corto (unas 2 horas).

Educación para la salud



Prevención de riesgos

Consumo de alcohol y tabaco en jóvenes

Cigarrillos electrónicos y “pipas” de agua

Los cigarrillos electrónicos (o vapeadores) son dispositivos que funcionan con una batería y calientan un líquido para producir un vapor que la persona inhala.

Ese líquido suele contener nicotina, aromas y otras sustancias químicas. Aunque a veces se perciben como menos dañinos que el tabaco tradicional, también provocan adicción, irritación pulmonar y otros riesgos para la salud.

Las pipas de agua (también llamadas shishas, hookah o cachimbas) son dispositivos que permiten fumar tabaco aromatizado, carbón o hierbas. El humo pasa por un recipiente con agua antes de ser inhalado, lo que hace creer que es más “suave” o “seguro”, pero no lo es.

Fumar en pipa de agua puede implicar inhalar grandes cantidades de humo, sustancias tóxicas y monóxido de carbono, lo que también conlleva riesgos para los pulmones y el sistema cardiovascular.



Durante 2025 se ha realizado una nueva edición de la encuesta ESTUDES, que se enmarca en la serie de encuestas que vienen realizándose en España de forma bienal desde 1994, y que tienen como objetivo conocer la situación y las tendencias del consumo de drogas y otras adicciones entre los estudiantes de 14 a 18 años que cursan Enseñanzas Secundarias.

ESTUDIO COMPLETO



Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Las asociaciones de ayuda mutua son organizaciones formadas por personas que comparten intereses, necesidades o desafíos comunes y que se apoyan entre sí de manera solidaria y voluntaria. Suelen surgir desde la comunidad, no tienen fines de lucro y se basan en la cooperación, la participación y la autogestión.

Canals (2003) define a estas agrupaciones como “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”.

Funciones de las asociaciones de apoyo mutuo en salud

Las asociaciones de apoyo mutuo cumplen diversas funciones orientadas a mejorar la calidad de vida de quienes las integran y fortalecer la comunidad.

En el ámbito de la salud, las asociaciones de apoyo mutuo desempeñan funciones esenciales para los pacientes, sus familias y la comunidad.

Además de sus funciones específicas, estas asociaciones constituyen un complemento fundamental para los servicios de salud. Su labor cercana, comunitaria y centrada en la experiencia de los propios pacientes les permite ofrecer un apoyo que los sistemas formales no siempre pueden brindar. Actúan como un puente entre la comunidad y las instituciones sanitarias, fortalecen la adherencia a los tratamientos, favorecen la prevención y contribuyen a una atención más humana y personalizada. Por ello, se consideran actores esenciales en la promoción del bienestar integral y en la construcción de entornos de salud más participativos y solidarios.



Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Otra de las funciones importantes de las entidades de salud es la difusión, entendida como el conjunto de acciones orientadas a informar, sensibilizar y educar tanto a los miembros de la organización como a la población en general.

Celebración “Días Mundiales”

La celebración de los “Días Mundiales” brinda a las asociaciones una valiosa oportunidad para difundir su labor, sensibilizar a la ciudadanía y promover la prevención.

Las asociaciones de apoyo mutuo participan activamente en la celebración de los Días Mundiales de distintas enfermedades, una herramienta clave para visibilizar y concienciar a la sociedad sobre cada condición de salud. Estas fechas, establecidas por organismos internacionales como la OMS, permiten concentrar esfuerzos informativos, educativos y reivindicativos en torno a una patología concreta.



AGOSTO

SÍNDROME DE TURNER

28 de agosto



Asociación Síndrome de Turner Alejandra Salamanca (ASTAS CYL)

“Día mundial del Síndrome de Turner”

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

SEPTIEMBRE

SÍNDROME DE DUCHENNE

7 de septiembre



Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León (AERSCYL)

“Yo lucho contra Duchenne”

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

21 de septiembre



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFA)

“Igualando derechos”

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

SEPTIEMBRE

PERSONAS SORDAS

27 de septiembre



Asociación de
Padres de Niños
Sordos de
Salamanca (ASPAS)

“Día Internacional
de las Personas
sordas”

CARDIOPATÍAS

29 de septiembre



Asociación
ElPacienteXperto

“ELPACIENTEXPERTO
celebra el día mundial del
corazón”

Comunidad Activa



ElPacienteXperto beneficiario de la marcha organizada por la asociación cultural “La Corraliza”

La asociación ElPacienteXperto ha sido la entidad beneficiaria de la marcha solidaria organizada por la Asociación Cultural “La Corraliza” en la localidad de Villar de Gallimazo.

Decenas de personas se han sumado a esta iniciativa que tuvo lugar el pasado 19 de octubre, que pasó por Aldeaseca de la Frontera y concluyó en Peñaranda de Bracamonte.



Down España y Sanitas presentan el nuevo seguro de salud para personas con discapacidad y sus familias

Sesión online para explicar el nuevo seguro de salud ‘Sanitas inclusivo’, un producto diseñado para cubrir las necesidades básicas de bienestar de las personas con cualquier tipo de discapacidad.

Uno de los puntos clave de ‘Sanitas inclusivo’ es la digitalización de gran parte de los servicios, que hace que el producto sea muy accesible. Además, cuenta con una amplia oferta de prestaciones a domicilio muy interesantes. “Se trata de un producto de acompañamiento”.



Comunidad Activa



La Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) finalista con el proyecto Muévete por tu Salud

La Sociedad Española del Dolor (SED) ha reconocido la labor de la Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) por su compromiso con la mejora de la calidad de vida de las personas que conviven con dolor crónico.



El reconocimiento se enmarca en el concurso “Ideas que alivian”, convocado por la SED y Dolor.com, donde el programa “Muévete por tu salud”, desarrollado por AFIBROSAL desde 2016, fue seleccionado entre las cinco iniciativas finalistas.

Este programa ofrece actividades psicoeducativas y de ejercicio físico adaptado a personas con fibromialgia, fatiga crónica y otras patologías dolorosas, especialmente en zonas rurales de Salamanca, contando con el apoyo de la Diputación Provincial, los CEAS de zona y diversos ayuntamientos.



Salamanca 'se mueve' por la diabetes



El próximo 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes y, en su honor, el Ayuntamiento de Salamanca ha preparado toda una programación con la que visibilizarla. Dicha programación ha dado comienzo este sábado con la celebración de una marcha.

Bajo el nombre de 'Muévete por la diabetes', los salmantinos han salido a las calles para recorrer la ciudad y recordarle a todo el mundo lo que conlleva la diabetes. La marcha ha salido desde la Plaza Mayor, para llegar hasta el Campo de Tiro y Deportes.

Comunidad Activa



El Ayuntamiento de Salamanca se suma a la celebración del Día Mundial del Corazón

El Ayuntamiento de Salamanca se suma un año más a la celebración del Día Mundial del Corazón con el objetivo de concienciar a la población salmantina sobre la importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares a través de la adquisición de hábitos saludables.

La jornada tuvo lugar 24 de septiembre bajo el lema 'Salud en cada paso, bienestar en cada bocado', que incluyó un paseo saludable, desde el Barrio de Huerta Otea finalizando en el Centro Municipal de Mayores Trastornes. A continuación, en estas mismas instalaciones municipales se llevó a cabo un taller de cocina con recetas saludables.



Feria de Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud

El Ayuntamiento de Salamanca organizó el 26 de septiembre, la Feria de Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud, un evento que reunió a un total de 26 entidades en el parque de La Alamedilla con el objetivo de visibilizar el trabajo de estos colectivos y fomentar hábitos saludables entre la población.

Bajo el lema 'Salud en comunidad: Conoce y conecta con los recursos de salud en Salamanca', se promueve la participación ciudadana y el compromiso comunitario con la salud.



Durante la celebración de esta iniciativa se presentó la Guía Digital Recursos de Salud en Salamanca, una herramienta que concentra los recursos salutogénicos de la ciudad.

Actualidad en salud

La generación marcada por el ruido

Un 50% de los jóvenes se encuentra en “riesgo de pérdida auditiva irreversible” debido a la exposición continuada a altos niveles de ruido, principalmente motivado por el uso frecuente de auriculares a volumen elevado, la contaminación acústica en entornos de ocio, así como la falta de conciencia sobre los riesgos del ruido constante.

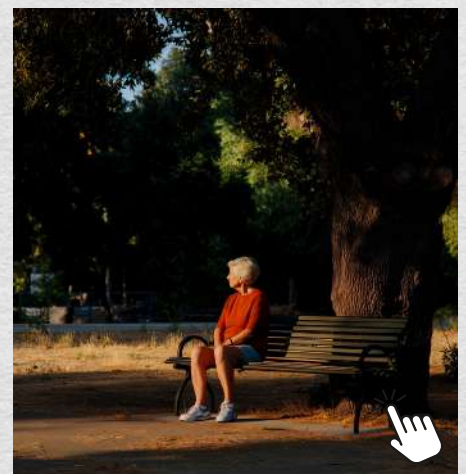
Campana que busca llamar la atención sobre la necesidad de concienciar, prevenir y actuar frente a un problema de salud silencioso, pero creciente.



La soledad y la convivencia empeoran la salud de los cuidadores mayores de 50 años

Un estudio del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y la Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Promoción de la Salud (RICAPPS), publicado en la revista Scientific Reports, revela que la salud y la calidad de vida de los cuidadores mayores de 50 años empeoran tanto si se sienten solos como si conviven con la persona a la que cuidan. El análisis, con más de 2.000 participantes, muestra que cuidar con residencia (convivir) se asocia a un peor estado físico, más medicación, más depresión y menor calidad de vida, especialmente en mujeres.

Además, la soledad potencia aún más estos efectos negativos en quienes viven con las personas cuidadas.





Comienza la difusión de la Guía Digital de Recursos de Salud de Salamanca en los centros de salud



En el mes de noviembre dará comienzo la difusión de la *Guía Digital Recursos de Salud en Salamanca* en los centros de salud de la ciudad.

La presentación cuenta con la participación del Ayuntamiento de Salamanca, la Escuela Municipal de Salud y Asociaciones de Salud: AsaluCyL, Asperger-TEA Salamanca, Ariadna, Afibrosal, Aspecyl, Edades, Aerscyl, ElPacienteXperto, Fundaneed y Asenbar.

Señales de posibles problemas de visión

Detectar a tiempo los problemas de visión es fundamental para prevenir dificultades mayores y favorecer un desarrollo visual adecuado. A continuación, se presentan algunas señales que pueden indicar la necesidad de una revisión ocular:

Dolor de ojos (por uso de pantallas), estrabismo, doble visión, brillo amarillo o blanco en la pupila, dolores de cabeza y ojos llorosos.



Alertan de posibles riesgos del lavavajillas en la salud intestinal infantil

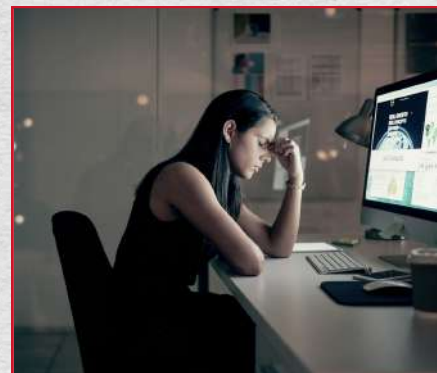


La Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica (SEICAP) advierte que algunos compuestos de los detergentes y abrillantadores para lavavajillas, como los alcoholes etoxilados, podrían dejar residuos en la vajilla que dañen la barrera intestinal de los niños y aumenten el riesgo de alergias, por lo que recomiendan usar productos más seguros y mejorar el etiquetado.



La mitad de médicos jóvenes en España sufre 'burnout'

Más de la mitad de los médicos jóvenes en España sufre *burnout* completo, según el estudio *Ikerburn*, presentado por la OMC en el Senado con datos de más de 1.400 profesionales. El informe señala que el 93,9% presenta signos de desgaste y alerta de que el agotamiento emocional y la falta de descanso se están normalizando en una generación clave para sostener el sistema sanitario.



La hipertensión infantil se duplica en dos décadas y ya afecta a uno de cada 20 menores en el mundo



Un amplio metaanálisis publicado en *The Lancet Child & Adolescent Health*, con datos de casi medio millón de menores de 19 años en 21 países, revela que la hipertensión infantil se ha duplicado en dos décadas: actualmente uno de cada 20 niños y adolescentes la padece.

El problema es especialmente grave en niños con obesidad, donde la hipertensión es ocho veces más común. Los expertos señalan al sedentarismo y las dietas calóricas como los principales responsables del aumento.

El Gobierno de España impulsa la transformación digital en salud con la Estrategia Española de Salud Global 2025-2030

El Gobierno de España ha aprobado la nueva Estrategia Española de Salud Global 2025-2030 (EESG), impulsada de manera conjunta por el Ministerio de Exteriores, Unión Europea y Cooperación y el Ministerio de Sanidad. Esta estrategia refuerza el compromiso internacional del país en la mejora de la salud global, desde un enfoque inclusivo, sostenible y basado en los Derechos Humanos.



[READ MORE](#)



Alimentemos otro mañana



La obesidad infantil se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975 la prevalencia de obesidad infantil se ha multiplicado por más de diez, afectando actualmente a más de 124 millones de niños y niñas entre 5 y 19 años.

Durante mucho tiempo, el abordaje de la obesidad se centró principalmente en los comportamientos individuales como la alimentación o la actividad física. Sin embargo, hoy se reconoce que se trata de un fenómeno multifactorial, influido de manera decisiva por los determinantes sociales de la salud y marcado por importantes desigualdades sociales y territoriales.



Fuente: Estrategia de Prevención de la Obesidad Infantil en Euskadi
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia_a_obesidad_infantiles_defla_djuntos/Estrategia-Prevencion-Obesidad-Infantil-Euskadi.pdf



Determinantes de obesidad en la infancia



Hay que seguir involucrando a toda la sociedad para impulsar los cambios necesarios que nos permitan garantizar una infancia más saludable y un futuro con mayores oportunidades para todos.

Fuente:
Ministerio de sanidad
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/Prevencion/infancia/Adolescencia/infancia/obesidad/alimentemosOtroManana/home.htm>



Actualidad en salud



Sigue la historia: app innovadora que facilita una alimentación saludable

MyRealFood ha superado los **1,4 millones de usuarios** en España según la Universidad Pompeu Fabra (UPF).



Este crecimiento evidencia la demanda de una herramienta que ayude al consumidor a **distinguir alimentos saludables** y adoptar un estilo de vida más realista y sano.

App para
detectar la
COMIDA REAL
y los
ULTRAPROCESADOS



En un evento conjunto con Synergym (gimnasio), MyRealFood reforzó cómo **combinar alimentación saludable** con **ejercicio** para prevenir enfermedades cardiovasculares

MyRealFood ganó el tercer premio Global Explorer 2019

La app no solo informa sobre ultraprocesados, sino que también fomenta una comunidad de “**realfooders**” que comparten recetas saludables.

MyRealFood opera con un **modelo freemium**: la versión gratuita permite escanear productos, ver su puntuación nutricional y acceder a recetas; hay también planes de pago con menús personalizados.



Recursos prácticos



Guía El Cuidado de mi salud

Guía en formato de lectura fácil que tiene como objetivo explicar hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida.

Elaborada por el Real Patronato sobre Discapacidad (dependiente del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030) junto con el Centro Español sobre Trastorno del Espectro del Autismo

Dirigida a personas con discapacidad (autismo) y sus familias o cuidadores, así como al tercer sector y profesionales, aunque los contenidos pueden adaptarse a un público más amplio



Guía Bienestar emocional y salud mental en adolescentes y jóvenes



Proporcionar información y herramientas para la promoción del bienestar emocional, la prevención del malestar emocional y el acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situación de sufrimiento emocional o problemática de salud mental.

Elaborada por Fundación Probitas y Federació Salut Mental Catalunya, con colaboración del Consell Nacional de Joventut de Catalunya

Dirigida a profesionales de ámbitos no especializados en salud mental (educación, social), familiares, personas que acompañan a jóvenes, y los propios adolescentes/jóvenes.

Recursos prácticos



Seminario Web Cambio climático y salud

El Ministerio de Sanidad junto con la Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) celebraron el pasado el 6 de octubre de 2025, en formato virtual, el Seminario Web "Cambio Climático y Salud".

El seminario pretendió dar a conocer cómo el cambio climático afecta a la salud de las personas, así como las actuaciones que se están poniendo en marcha desde el Ministerio de Sanidad, con la creación del Observatorio de Cambio Climático o desde las entidades locales, a fin de evitar esas consecuencias.



Manual de Educación para la Salud

Este Manual se centra en la práctica de la educación para la salud en diferentes temas y grupos de población. Es fruto de la interacción entre el modelo teórico y operativo elaborado por la Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra y las múltiples experiencias y proyectos educativos que en el marco de este modelo han realizado una amplia gama de centros de salud,

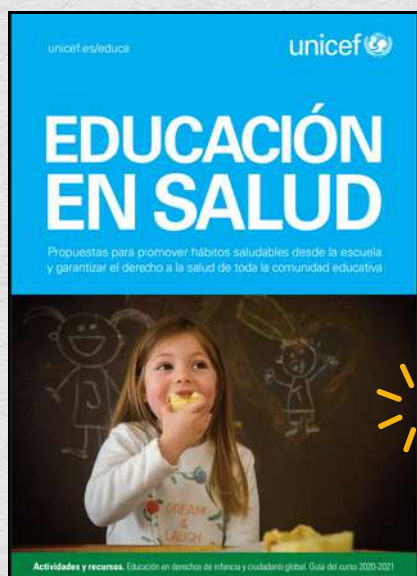
centros de atención a la mujer, servicios municipales, entidades sociales... reajustando y enriqueciendo el propio modelo.

Este manual entiende la Educación para la salud como una herramienta básica tanto para la prevención de determinadas enfermedades como para su curación y/o rehabilitación, y como un instrumento indiscutible de promoción de salud.

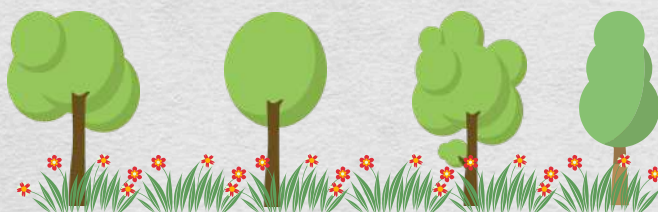
Recursos prácticos



Educación en Salud



La educación no es sólo conocimiento: educar en la salud es más que “saber las partes del cuerpo humano” o “aprender enfermedades”. La educación sobre la salud fortalece el derecho de cada persona a ser autónoma, a tener un criterio basado en la evidencia científica y a elegir hábitos saludables, no porque se lo digan o porque esté de moda, sino porque considera que es lo mejor para su desarrollo.



Esta guía editada por Unicef presenta propuestas para poder fortalecer el derecho a la salud desde la escuela y para contribuir desde las aulas a un mundo donde el acceso a la salud, a la higiene, al desarrollo y a un medioambiente saludable es una realidad para todos.

Manual de Educación para la Salud: promoción de hábitos saludables, sexualidad y atención a la diversidad

La educación desempeña un papel esencial en la promoción de la salud, la igualdad y la disparidad. Este libro titulado “Manual de Educación para la Salud: Promoción de hábitos saludables, sexualidad y atención a la diversidad” plantea todas estas cuestiones a lo largo de cuatro capítulos: (1) Educación para la Salud; (2) Educación integral; (3) Sexualidad; y (4) Atención a la diversidad.



Recursos prácticos



El principal objetivo de este manual es explorar los aspectos relacionados con la salud y cómo la educación juega un papel fundamental en su promoción y mantenimiento.

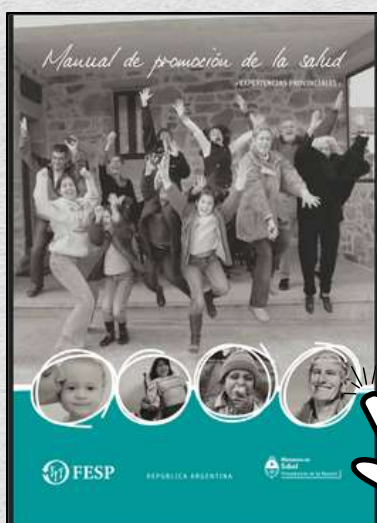


Cada uno de los capítulos, proporciona una visión clara y concisa de los aspectos que trata, apoyados en evidencias, experiencias y enfoques prácticos.

Los temas tratados en este libro editado por la Universidad de Burgos, son de vital importancia en la sociedad actual, donde la información y los conocimientos adquiridos establecen diferencias entre llevar una vida saludable y otra marcada por enfermedades, discriminación y desconocimiento.

Manual de Promoción de la Salud: experiencias provinciales

La Promoción de la Salud abarca tanto las acciones dirigidas a favorecer la incorporación de prácticas individuales y comunitarias saludables, así como a la modificación de las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de reducir las desigualdades sanitarias.



Uno de los mayores desafíos del sector salud, es favorecer la calidad de vida de la ciudadanía y aunque este logro involucra a otros sectores y ámbitos, el sanitario ejerce el rol de liderazgo. No obstante, no podemos olvidar que, el acceso a la información y el empoderamiento de las personas y la comunidad, es esencial para hacer efectivos los procesos de toma de decisiones.

Disfrutar del grado máximo de salud constituye un derecho humano fundamental. La intención de este manual es colaborar en ese proceso invitando tanto a la reflexión como a la acción.

Cultura con Cinco Sentidos



Para ver:



Sorda

Ángela, una mujer sorda, va a tener un bebé con Héctor, su pareja oyente. El embarazo hace aflorar sus miedos frente la maternidad y sobre cómo podrá comunicarse con su hija. La llegada de la niña genera una crisis en la pareja y lleva a Ángela a afrontar la crianza de su hija en un mundo que no está hecho para ella. Largometraje basado en el corto de 2021 del mismo nombre.

Dirección Eva Libertad

Año 2025

País España

Reparto Miriam Garlo, Álvaro Cervantes, Elena Irureta y Joaquín Notario



Acceso a
trailer oficial



Para leer:



El curioso incidente del perro a media noche

Christopher Boone, un adolescente de 15 años tiene una mente brillante y una forma muy particular de entender el mundo. Cuando descubre que el perro de su vecina ha sido asesinado, decide investigar el misterio, lo que lo lleva a desenterrar secretos familiares y a enfrentarse a situaciones que desafían sus rutinas y su manera de procesar la realidad.

Autor Mark Haddon

Año 2020

Editorial Salamandra

Edad de lectura A partir de 14 años

Acceso a eBiblio
Castilla y León



Cultura con Cinco Sentidos



Para visitar:



Las llaves de la ciudad

El programa “*Las llaves de la Ciudad*” nos brinda, un año más, la oportunidad de redescubrir el patrimonio, la historia y el alma de nuestra querida Salamanca. En esta edición, bajo el lema “*Abriendo antiguas portadas*”, invitamos a cruzar las puertas de los edificios que guardan siglos de historia y también las de los libros que han dado vida a nuestra ciudad en la literatura.

Conmemoramos el I Centenario del nacimiento de Carmen Martín Gaité, una de las grandes voces de nuestras letras, y lo hacemos celebrando la profunda relación entre Salamanca y la literatura: la ciudad que inspiró escenarios inolvidables como los de *El Lazarillo de Tormes* o *La Celestina*, y que acogió a escritores que dejaron una huella imborrable como Miguel de Unamuno, Torres Villarroel, Calderón de la Barca o Juan Fernández.

Os invitamos a tomar *Las Llaves de la Ciudad*, abrir sus portadas y disfrutar de sus interiores, de sus historias y de su inagotable belleza.



[Descargar
programa](#)



Mercadillo Solidario de Navidad

El Centro Europe Direct de la Universidad de Salamanca ha inaugurado esta mañana, en la Escuela Oficial de Idiomas (EOI), el ya tradicional *Mercadillo Solidario Europeo de Navidad*, una cita que cada año logra unir a cientos de salmantinos en torno a la solidaridad, la reutilización y el respeto por el medio ambiente.

Este mercadillo de segunda mano no es solo una propuesta solidaria, también es una actividad vinculada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, al Pacto Verde Europeo y a los movimientos contemporáneos que abogan por un consumo más responsable

[Acceso a
información](#)



Salud Salamanca

Desde Salud Salamanca, estamos abiertos a recibir noticias, información relevante, artículos, videos, seminarios, formaciones, actividades que realicéis, así como propuestas de nuevas secciones o contenidos que consideres de interés para la comunidad sanitaria y el público general. Tu colaboración contribuirá a enriquecer este espacio compartido y a fortalecer la difusión de iniciativas, avances y buenas prácticas relacionadas con la salud en Salamanca.

Si deseas participar o necesitas más información, estaremos encantados de atenderte.

¡Muchas gracias por tu interés y por compartir conocimiento!

