

# ¡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](http://www.saludsalamanca.es)  
[www.saludpublica.aytosalamanca.es](http://www.saludpublica.aytosalamanca.es)



[escueladesalud@aytosalamanca.es](mailto:escueladesalud@aytosalamanca.es)  
[atusalud@aytosalamanca.es](mailto:atusalud@aytosalamanca.es)  
[dinamika2.bs@aytosalamanca.es](mailto:dinamika2.bs@aytosalamanca.es)  
[dinamika6.bs@aytosalamanca.es](mailto: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  
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.

# Índice

---



01

Introducción

---



03

Salud Salamanca

---



04

Guías de salud

---



05

Días mundiales

---



12

Noticiasalud

---



16

Recomendamos...

---



20

Buenas prácticas en salud

---



# SALUD SALAMANCA

Salamanca, Abril 2025



## Introducción

Manifiesto de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca para conmemorar el Día Mundial de la Salud 2025

**Comienzos** son oportunidades para construir un futuro donde la salud sea un derecho garantizado y una realidad alcanzable para todas las personas. El día 7 de abril de 1948 se crea la Organización Mundial de la Salud con la finalidad de instar a los gobiernos, organizaciones y empresas a invertir en salud. En la Primera asamblea Mundial de la Salud se propone que se establezca un Día Mundial de la Salud para conmemorar la fundación de esta organización, siendo en el año 1950 cuando se comienza a celebrar internacionalmente esta fecha. Desde entonces, cada 7 de abril celebramos este día en reconocimiento a la salud como un derecho básico y universal. Cada año, la OMS propone para el Día Mundial de la Salud un tema de salud específico a fin de destacar un área prioritaria de interés. Este año celebramos este día bajo el lema “**Comienzos saludables, futuros esperanzadores**”, con una campaña enfocada en la salud materna y neonatal. Su objetivo es reforzar los esfuerzos para prevenir muertes evitables de madres y recién nacidos, garantizando el bienestar de las mujeres a largo plazo.

**Saludables** decisiones y acciones cotidianas nos conducen a lograr el bienestar integral. Para alcanzarlas, es necesario mantener una alimentación equilibrada, esencial para proporcionar al organismo los nutrientes necesarios que fortalezcan el sistema inmunológico, regulen el metabolismo y prevengan enfermedades.

Realizar regularmente ejercicio físico es clave para mantener el cuerpo activo, mejorar la circulación, fortalecer músculos y huesos, y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Incorporar a nuestros hábitos la actividad física es una inversión en salud. Cuidar de nuestra salud mental, gestionar el estrés, expresar emociones, mantener relaciones sociales saludables y buscar apoyo profesional cuando sea necesario son prácticas esenciales para una mente sana. La salud mental permite afrontar desafíos con resiliencia, mantener una visión positiva y disfrutar plenamente de la vida. No debemos olvidar evitar el consumo de alcohol y tabaco así como de otras sustancias y la automedicación.



# SALUD SALAMANCA

Salamanca, Abril 2025

## Introducción

Manifiesto de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca para conmemorar el Día Mundial de la Salud 2025

**Futuros** llenos de bienestar que requieren un compromiso firme de todas las partes: gobiernos, instituciones, profesionales de la salud, comunidades y ciudadanía. El acceso equitativo a la salud es una responsabilidad compartida que demanda políticas públicas sólidas, recursos adecuados y voluntad política. Necesitamos entornos saludables, ciudades amigables, espacios públicos seguros y sistemas de salud que prioricen la prevención y la atención integral. Debemos reconocer y apoyar el trabajo de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud, que ofrecen una perspectiva única y cercana a las necesidades reales de la población.

**Esperanzadores** serán los días venideros si unimos esfuerzos para construir un sistema de salud inclusivo, solidario y accesible para todos. Que este Día Mundial de la Salud sea un llamado a la acción para cuidar de nosotros mismos, de nuestras familias y de nuestra sociedad, promoviendo una vida saludable y una cultura de prevención.



Escuela Municipal de Salud

# SALUD SALAMANCA

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



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



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

# GUÍAS DE SALUD

## Promoción de salud

### GUÍA SALUD EN MOVIMIENTO

El Ayuntamiento de Salamanca impulsa la práctica regular de ejercicio físico mediante la instalación de zonas biosaludables en los parques municipales, facilitando el acceso gratuito a equipamiento para la actividad física, fomentando hábitos de vida saludables y contribuyendo a la mejora del bienestar físico y mental de la ciudadanía salmantina.

Con el objetivo de fomentar la actividad física, promover sus beneficios en espacios accesibles al aire libre y mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles, se desarrolla la guía digital “*Salud en movimiento. Manual de ejercicio en zonas biosaludables*”.



## Promoción de la salud

Guía gratuita

### CÓMO COMES. ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA JÓVENES



- ⦿ Buenas prácticas alimentarias
- ⦿ Hidratación y actividad física
- ⦿ Redes sociales y nuevas tendencias
- ⦿ Problemas de conducta alimentaria



Adolescentes y jóvenes

# DÍAS MUNDIALES

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



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

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







# SÍNDROME DE ASPERGER

## Definición

El síndrome de Asperger es un trastorno del neurodesarrollo que forma parte de los trastornos del espectro autista (TEA). Se caracteriza por dificultades significativas en la interacción social y la comunicación no verbal, junto con patrones de comportamiento e intereses restringidos y repetitivos, sin que exista un retraso significativo en el desarrollo del lenguaje ni en la inteligencia.

El Síndrome de Asperger y su clasificación



## Características y comportamiento

Falta de empatía y poca sensibilidad  
Relaciones sociales limitadas  
Poca preocupación por los demás  
Problemas de comunicación con los demás  
Falta de comunicación no verbal

Realiza movimientos repetitivos  
Actividades que podrían causarle daño, morderse o golpearse  
Desarrolla rutinas específicas  
Problemas de coordinación

## Asperger en el cine y la televisión



## Asociación Síndrome de Asperger-TEA de Salamanca (ASAS)



Entidad sin ánimo de lucro fundada el 1 de junio de 2009 por un grupo de familias con hijos diagnosticados con Síndrome de Asperger. Desde su creación ha experimentado un crecimiento constante tanto en número de socios como en servicios ofrecidos. Actualmente, atiende de forma regular a 105 personas con diagnóstico de TEA y a sus familias. La asociación ofrece orientación, talleres de habilidades sociales, talleres de heman@s, escuela de familias, programa de familias, coordinación con centros académicos, orientación al empleo, grupo de mujeres, terapia psicológica individual, logopedia, asistente personal y ocio y tiempo libre.



18 de febrero  
Día Mundial del Síndrome de Asperger

**FUENTE:** Asociación Asperger Tea Salamanca  
CoonoceTEA (s.f). ¿Qué es el síndrome de Asperger y sus síntomas? [CLICK HERE](#)  
20 minutos (2024). Síndrome de Asperger [CLICK HERE](#)  
Zuñiga Montero, M.A (2009). Revista de la Universidad de Costa Rica, vol 33, n°1, pp. 183-186 [CLICK HERE](#)



# IMPLANTE COCLEAR

## Definición

El implante coclear es un dispositivo electrónico que convierte los sonidos en señales eléctricas que estimulan directamente el nervio auditivo, permitiendo a las personas con pérdida auditiva severa o profunda percibir sonidos.



## Características y proceso

Diagnóstico precoz y abordaje interdisciplinar de la sordera infantil



- Micrófono para captar sonidos y transformarlos en señales eléctricas.
- Procesador de sonidos que codifica señales eléctricas.
- Sistema de transmisión que comunica el procesador con los componentes implantados.
- Antena receptor-estimulador unida a una serie de electrodos.

**Durante la cirugía**, bajo anestesia general, se realiza una incisión detrás del oído y se perfora el hueso mastoideo para insertar la parte interna del implante. El receptor se coloca en una cavidad creada detrás del oído.

**Después de la cirugía**, se llevará un vendaje durante unos días y es normal notar una pequeña protuberancia donde está el receptor. La parte externa del dispositivo se colocará entre 1 y 4 semanas después, una vez cicatrizada la incisión.



## Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca (ASPAS)



La misión de la asociación es atender y defender los derechos de los niños y niñas con discapacidad auditiva y de sus familias, a través de la prestación de servicios distintos, pero íntimamente relacionados y siempre desde una perspectiva global e integral.

Nuestra entidad celebró el 25 de febrero el Día internacional del Implante Coclear, con una mesa redonda "Transformando Vidas: El implante Coclear desde una perspectiva generacional", contando con varios testimonios de personas implantadas.

Y el día 3 de marzo con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Audición se impartió una conferencia por José Manuel Gorospe Arocena "Oír, Escuchar, Comprender" en el Centro de Recuperación de personas con discapacidad física (CRMF) del Imsero en Salamanca.



25 de febrero  
Día Mundial del  
Implante Coclear



### FUENTE:

Asociación de Padres de Niños Sordos de Salamanca

OMS (2025). Sordera y pérdida de audición [CLICK HERE](#)

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (2016). Implantes Cocleares [CLICK HERE](#)

Cochlear (2020) ¿Cuáles son los posibles riesgos de una cirugía de implante coclear? [CLICK HERE](#)



# TRASPLANTE


## Definición

Un trasplante es un procedimiento médico mediante el cual se sustituye un órgano, tejido o célula dañado o ausente por otro sano, proveniente de un donante. El objetivo es restaurar la función del órgano o tejido en el cuerpo del receptor.

- Trasplante de órganos (como riñón, corazón, hígado, pulmón).
- Trasplante de tejidos (como córnea, piel, hueso).
- Trasplante de células (como médula ósea).

## Patologías, riesgos y la vida con un trasplante pulmonar

El trasplante pulmonar consiste en una intervención quirúrgica mediante la que se sustituye uno o los dos pulmones enfermos por otros sanos procedentes de un donante humano.

 El Hospital de Salamanca implementa con éxito el programa de trasplante pulmonar en Castilla y León

### PATOLOGÍAS

- Enfermedad pulmonar intersticial.
- Epoc.
- Fibrosis quística.
- Fibrosis pulmonar.
- Hipertensión pulmonar.
- Bronquiectasia (destrucción del pulmón y vías respiratorias grandes).
- Linfangioleiomiomatosis.
- Sarcoidosis (inflamación de los pulmones, entre otros órganos).

### RIESGOS

- Rechazo del nuevo pulmón.
- Infecciones
- Los medicamentos inmunodepresores.
- Trombosis.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Sobrepeso.
- Molestias gastrointestinales.



Viviendo con trasplante pulmonar

## Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León



La Asociación APUCYL se creó en mayo de 2006 a través de pacientes y familiares con patologías pulmonares con el objetivo de intentar resolver los múltiples problemas y dificultades con los que se encuentran los enfermos pulmonares antes, durante y después del Trasplante Pulmonar, así como colaborar con los propios trasplantados en su rehabilitación tanto física como psicológica.

La asociación ofrece terapias psicogrupales y fisioterapia respiratoria impartidas por profesionales especializados.

27 de febrero

Día Mundial del Trasplante



**FUENTE:** Asociación de Enfermos Pulmonares y Trasplantados de Castilla y León.  
FENAER (s/f). El trasplante de pulmón [CLICK HERE](#)  
Martin Hertl (2023) Introducción al trasplante. Manuel MSD [CLICK HERE](#)





# ENFERMEDADES RARAS

## Definición

Una enfermedad rara es aquella que afecta a un número reducido de personas en comparación con la población general. En Europa, se considera rara cuando afecta a menos de 5 de cada 10.000 personas. Estas enfermedades suelen ser crónicas, progresivas y graves, muchas de ellas con origen genético, aunque también pueden ser infecciosas, autoinmunes o degenerativas.

## Diagnóstico, causas, tratamiento



Detectar la enfermedad en fases iniciales permite actuar de forma más eficaz, iniciar tratamientos a tiempo, frenar el deterioro y mejorar significativamente la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familias.

Largo camino hasta el diagnóstico. Un paciente con una enfermedad rara espera una media de 6 años hasta obtener un diagnóstico, en el 20% de los casos transcurren 10 o más años hasta lograr el diagnóstico adecuado.



Más del 80% de las enfermedades raras tienen causa genética.

Más de 90% tienen un tratamiento aprobado



### Enfermedades raras en cifras

### Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León (AERSCYL)



28 de febrero  
Día Mundial de las  
Enfermedades Raras

Se crea en 2014, cuando un grupo de madres de niños y niñas con enfermedades raras contactaron entre sí. A día de hoy es un proyecto hecho realidad llamado AERSCYL del que forman parte 120 familias. Entre sus objetivos destaca el apoyo a los enfermos y familias, la visibilidad, la acción política, la investigación y servicios. Ofrece atención al usuario, formación, proyecto educativo, proyecto de ocio, sensibilización y visibilización.



#### FUENTE:

Asociación de Enfermedades Raras de Castilla y León  
Federación Española de Enfermedades Raras  
Registro de Pacientes de Enfermedades Raras

[CLICK HERE](#)

[CLICK HERE](#)



# CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

## Definición

Es una malformación del corazón o de los grandes vasos sanguíneos que se produce durante el desarrollo fetal, es decir, está presente desde el nacimiento. Las cardiopatías congénitas pueden ser leves (y no causar síntomas) o graves (requiriendo tratamiento médico o quirúrgico).



## Datos clave y factores de riesgo

Estas anomalías pueden afectar:

- 👉 La estructura interna del corazón (paredes, válvulas)
- 👉 Las conexiones entre el corazón y los vasos principales (arterias y venas)
- 👉 El flujo normal de la sangre

### 💡 Datos clave

Afectan aproximadamente 8 de cada 1.000 recién nacidos vivos  
Los avances médicos han hecho posible que más del 85% de los niños afectados lleguen a la edad adulta.  
Hoy existen más adultos con cardiopatía congénita que niños, gracias a los progresos en diagnóstico y tratamiento

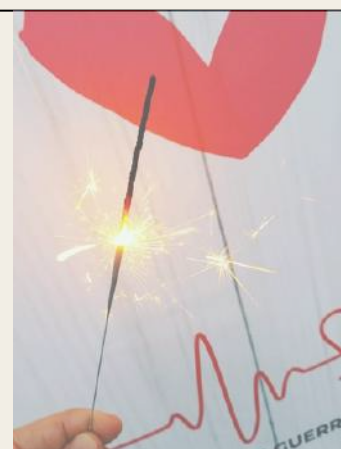
🌀 Algunos factores aumentan el riesgo:

- ✓ Infecciones durante el embarazo.
- ✓ Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- ✓ Diabetes no controlada en la madre.
- ✓ Ciertos medicamentos.
- ✓ Alteraciones genéticas (síndromes como Down, Edwards o DiGeorge).

## Asociación Corazones Guerreros

Corazones Guerreros nació a finales de 2018 para sensibilizar a la población sobre el problema de las cardiopatías congénitas. Atiende y da respuesta a las necesidades psicosociales de las personas con cardiopatías congénitas y sus familias, además, proporciona espacios de reflexión y apoyo mutuo y da soporte social y emocional a las familias.

**14 de febrero**  
**Día Internacional de las**  
**Cardiopatías Congénitas**



### FUENTE:

Asociación Corazones Guerreros  
OMS (2023) Trastornos congénitos

[CLICK HERE](#)

National Heart, lung and blood institute (s/f). Causas y factores de riesgos

[CLICK HERE](#)





# SÍNDROME DE DOWN

## Definición

El síndrome de Down es una condición genética causada por la presencia de una copia extra del cromosoma 21, que provoca discapacidad intelectual y rasgos físicos característicos. Las células del cuerpo humano tienen 46 cromosomas, y el síndrome de Down surge porque las células tienen 47 cromosomas.

## Tipos y características

### Trisomía 21:

- Es el tipo más común (alrededor del 95 % de los casos).
- Cada célula del cuerpo tiene tres copias completas del cromosoma 21 en lugar de dos.
- Es el resultado de un error en la división celular (no disyunción), generalmente en la formación del óvulo o del espermatozoide.

### Traslocación:

- Representa alrededor del 3-4 % de los casos.
- Parte del cromosoma 21 se fusiona con otro cromosoma, generalmente el 14.
- Puede heredarse de uno de los padres o aparecer de forma espontánea.

### Mosaicismo:

- Ocurre en alrededor del 1-2 % de los casos.
- No todas las células del cuerpo tienen tres copias del cromosoma 21, algunas 46 cromosomas y otras tienen 47.
- Puede implicar una manifestación más leve del síndrome dependiendo del porcentaje de células afectadas.

**Tener un cromosoma más, hace tener algunas características parecidas**



## DOWN SALAMANCA



Desde hace más de 20 años, Down Salamanca promueve la normalización, la integración y el respeto a la diversidad de las personas con Síndrome de Down, de las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Día a día trabaja por mejorar su calidad de vida.



**21 de marzo**  
**Día Mundial del Síndrome de Down**



**FUENTE:** Asociación Down Salamanca  
DOWN España (2025) Mi salud primero: consejos para una vida sana [CLICK HERE](#)  
National Down Syndrome Society (s/f). Acerca del síndrome de Down [CLICK HERE](#)



## *Cuidar empieza en ti y se refleja en todo lo que te rodea*



El **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión** se celebró el 13 de enero. Este día tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre la importancia de abordar la depresión, una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo.

A esta celebración se unió el Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca con la difusión de un post en sus redes sociales junto con CRUE, REUPS, Universidad Camilo José Cela y la Universidad de Cádiz.

## *El Modelo TAVI Nurse llega a Salamanca*

El Hospital Universitario de Salamanca ha incorporado el modelo canadiense 'TAVI Nurse', una innovadora iniciativa que busca transformar por completo la experiencia de las personas que se someten a un implante de válvula aórtica mediante catéter. Esta metodología pone el foco en el acompañamiento y la humanización del proceso, mejorando la atención y el bienestar del paciente en todas las fases del tratamiento.



En el mes de marzo se celebraron las jornadas de "Formación en Experiencia de Paciente", enmarcadas dentro de este programa. Las sesiones estuvieron dirigidas por Carlos Bezos, director del Instituto IEXP, y contaron con la participación activa de la Asociación ElPacienteXperto, que colaboró a través de grupos de trabajo orientados a la implicación directa de pacientes en la mejora de los procesos asistenciales.



## *La USAL impulsa el diagnóstico temprano de trastornos como el autismo o la hiperactividad*



La Universidad de Salamanca impulsa el diagnóstico temprano de trastornos del neurodesarrollo en bebés prematuros con el proyecto MR-BRAIN, basado en la monitorización remota mediante tecnología corporal integrada. La iniciativa, desarrollada por INICO-InFoAutismo, está dirigida por los investigadores y catedráticos del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Ricardo Canal y Cristina Jenaro, miembros, a su vez, del GIR Cognición y Trastornos del Neurodesarrollo de la USAL.





## Vuelve el 'Ice Bucket Challenge', esta vez para visibilizar la salud mental

El reto viral del '**Ice Bucket Challenge**', que en 2014 inundó las redes sociales y recaudó millones de dólares para investigar la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), ha regresado con un nuevo objetivo: concienciar sobre la salud mental. Esta vez, la iniciativa fue retomada por un grupo de estudiantes en Estados Unidos, y ya ha comenzado a extenderse por todo el mundo a través de plataformas como TikTok e Instagram.



## Apps para tu Bienestar: Recursos para Cuidar tu Salud



### Breathe2Relax

Técnica de respiración para calmar el estrés y mejorar el control emocional



### Yuka

Escanea productos alimenticios y cosméticos, y te dice qué tan saludables son.



### 7 Minute Workout

Ayuda a gestionar la toma de medicamentos con alertas personalizadas.



### Daylio

Diario del estado de ánimo con gráficos para ver evolución y hábitos



## Los zapatos de Luis



### Cortometraje sobre el autismo y la inclusión.

Sensibilizar a la sociedad sobre el trastorno del espectro autista (TEA) y fomentar una educación inclusiva, donde cada persona pueda desarrollarse siendo aceptada tal como es.







## Salamanca recibe el sello de calidad en la gestión de la información al paciente onco-hematológico

El Servicio de Farmacia del Hospital Universitario de Salamanca ha sido galardonado con el Sello de Calidad en Gestión de la Información Multidisciplinar al Paciente Onco-hematológico, un reconocimiento a la excelencia en la atención informativa brindada a estos pacientes. El sello cuenta con la validación de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH), lo que garantiza su calidad y fiabilidad.



*Una farmacia es un elemento muy complejo porque está al nivel de lo que se nos exige, el de llegar a los pacientes, realizar tratamientos personalizados y medicina de precisión...*

Carmen Rodríguez Pajares, directora gerente Hospital Universitario Salamanca



## María Teresa Mories Álvarez ingresa en la Real Academia de Medicina de Salamanca



María Teresa Mories Álvarez, profesora asociada y coordinadora de sistema endocrino, nutrición y metabolismo en el Departamento de Medicina de la Universidad de Salamanca, así como jefa del servicio de endocrinología y nutrición del Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, ingresó el pasado 10 de abril, en la Real Academia de Medicina de Salamanca (RAMSA).



## Mi salud primero: consejos para una vida sana

En el marco del **Día Mundial de la Salud**, que se celebró el lunes 7 de abril, desde DOWN ESPAÑA, se lanzó material dirigido a jóvenes y adultos con síndrome de Down para fomentar el autocuidado de su salud: "Mi salud primero: consejos para una vida sana", tiene como objetivo proporcionar información accesible y clara sobre la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, fomentando así hábitos de vida saludables.



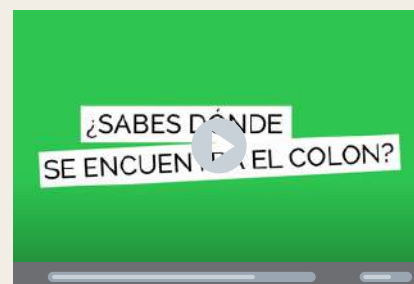


## *Juega tu papel en la prevención del cáncer de colon*

En 2024, se diagnosticaron 364 nuevos casos de cáncer de colon en Salamanca, convirtiéndolo en el tumor con mayor incidencia en la provincia. Y, aunque 9 de cada 10 personas pueden sobrevivir a la enfermedad si se detecta a tiempo, en la actualidad el 50,5% de la población de Castilla y León que pueden hacerse la prueba de cribado no la están haciendo.



La Asociación Española contra el Cáncer hace un llamamiento a la población en riesgo con el objetivo de que participen en los programas de cribado de cáncer de colon para la detección precoz y la reducción de la mortalidad de esta enfermedad. Está dirigido a personas con edades comprendidas entre los 50 y los 74 años, consiste en la realización de un Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH), una prueba indolora, que se puede realizar en casa y determina la presencia de sangre no visible en las heces. El objetivo es detectar lesiones sangrantes, que pueden corresponder a pólipos o lesiones premalignas e, incluso, malignas que no serían detectadas hasta que la enfermedad se encontrase más avanzada, cuando las posibilidades de tratamiento y curación serían menores.



## *Programa ASI o cómo hacer más sencilla la atención sanitaria para las personas que lo necesitan*

El **Programa de Atención Sanitaria Integral (ASI)** del Servicio de Salud de Castilla y León (SACYL) es una iniciativa que busca adaptar la atención sanitaria a las necesidades específicas de personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) y/o discapacidad intelectual. Su objetivo es **garantizar una atención más accesible, comprensible y respetuosa, promoviendo la equidad en el acceso a los servicios de salud.**

Este programa se inició en 2016 como una experiencia piloto impulsada por Autismo Valladolid y Fundación Personas, en colaboración con el Hospital Universitario Río Hortega y la Consejería de Sanidad. Los resultados positivos obtenidos llevaron a su implementación en el Área Este de Valladolid y, posteriormente, a su extensión a toda la Comunidad Autónoma de Castilla y León.



### **¿Quién puede solicitar la tarjeta?**

- Personas con discapacidad grave y/o Trastorno del Espectro Autista (TEA) que requieran acompañamiento permanente para realizar actividades diarias.
- Pacientes identificados por profesionales sanitarios o asociaciones de pacientes como beneficiarios del Programa ASI.

### **Beneficios de la Tarjeta ASI**

- Identificar al paciente como beneficiario del Programa ASI en todo el sistema sanitario de Castilla y León.
- Facilitar la adaptación de la atención sanitaria a las necesidades específicas del paciente, incluyendo la coordinación de citas y el acompañamiento en el hospital.
- Mejorar la comunicación entre los profesionales sanitarios y los pacientes o sus familias.





# RECOMENDAMOS...



Recomendaciones OMS 

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES DOMÉSTICOS



### Caídas

- Mantener suelos despejados de objetos y cables.
- Instalar pasamanos y barras de apoyo en escaleras y baños.
- Utilizar alfombras antideslizantes.
- Buena iluminación en todas las estancias.
- Evitar calzado inadecuado o suelto



### Quemaduras



- Mantener cerillas, encendedores y líquidos inflamables fuera del alcance de niños.
- Comprobar la temperatura del agua del baño antes de entrar.
- Colocar protectores en enchufes y cocinas.
- No dejar velas encendidas sin vigilancia.

### Intoxicaciones

- Guardar productos de limpieza, medicamentos y pesticidas bajo llave.
- Etiquetar todos los envases claramente.
- No almacenar productos tóxicos en envases de alimentos o bebidas.



### Asfixias y atragantamientos



- Mantener bolsas de plástico alejadas de menores.
- No dejar objetos pequeños al alcance de niños pequeños.
- Supervisar la alimentación infantil.

### Cortes y heridas

- Guardar cuchillos y objetos punzantes en cajones con cierre.
- Usar herramientas con cuidado y mantenerlas en buen estado.



# RECOMENDAMOS...



## SALUD Y MEDIO AMBIENTE

### Protejáse de las garrapatas



Con la llegada de temperaturas más cálidas, las autoridades sanitarias alertan sobre el aumento en la actividad de garrapatas. Para ayudar a la población a prevenir riesgos, la Escuela Municipal de Salud en colaboración con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Salamanca compartimos una infografía clara y práctica con recomendaciones clave para protegerse de estos parásitos.

Consulte la infografía «Protéjase de las garrapatas» y conozca:

- 🐛 Zonas de mayor riesgo durante el año
- 🐛 Qué ropa usar para reducir el riesgo de picaduras
- 🐛 Cómo revisar su cuerpo y el de sus mascotas después de actividades al aire libre
- 🐛 Qué hacer si encuentra una garrapata adherida

### Precaución con el calor extremo

- ☀️ Hidrátate con frecuencia, aunque no tengas sed.
- ☀️ Permanece en lugares frescos y ventilados.
- ☀️ Evita salir en las horas centrales del día (12:00 - 17:00 h).
- ☀️ Viste ropa ligera, holgada y de colores claros.
- ☀️ Protege tu cabeza con gorra o sombrero si sales al exterior.
- ☀️ Come ligero: ensaladas, frutas y verduras.
- ☀️ Dúchate con agua templada para refrescarte.
- ☀️ No realices esfuerzos físicos intensos durante las horas de más calor.
- ☀️ Presta atención a personas mayores, bebés y personas con enfermedades crónicas.
- ☀️ Si notas mareo, dolor de cabeza o sofoco, pide ayuda médica de inmediato.

Consulta el Mapa de niveles de riesgo para la salud por zonas de meteosalud



Actualizado en directo

# RECOMENDAMOS...



## CUIDA TU SALUD DIGESTIVA

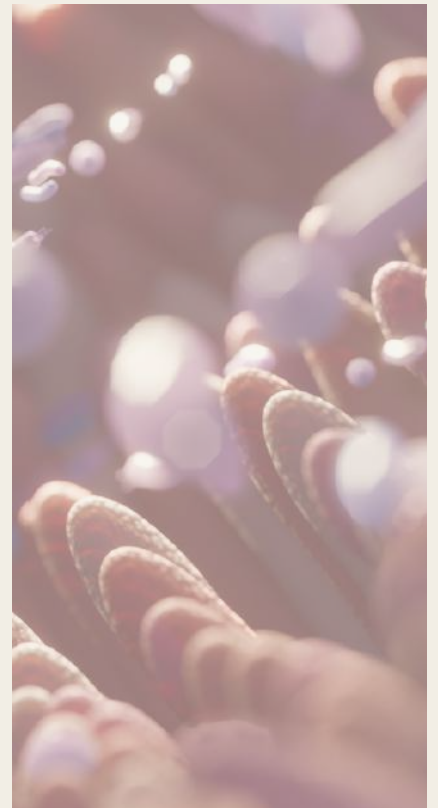
### *La microbiota intestinal*

La microbiota se define, según la OMS, como "un conjunto de microorganismos que se encuentran generalmente asociados a tejidos sanos del cuerpo humano". Los microorganismos residen en estos lugares de forma más o menos permanente y en algunos casos, realizan funciones específicas. Está compuesta por billones de bacterias que habitan el tracto digestivo humano y juegan un papel crucial en la digestión y la salud.

*La microbiota, también llamada microbioma, es la comunidad de microorganismos (bacterias, virus, hongos, etc.) que habitan un ecosistema específico, como el cuerpo humano, el suelo o los océanos.*

La microbiota desempeña un papel esencial en el mantenimiento de una buena salud digestiva. No solo protege el aparato digestivo frente a microorganismos patógenos oportunistas que pueden provocar enfermedades, sino que también estimula el sistema inmunológico y contribuye al proceso digestivo.

*La composición de la microbiota intestinal es única para cada individuo y puede caracterizarnos a cada uno de nosotros, como lo hace nuestra huella dactilar*



Este ecosistema microbiano es clave, no solo para el procesamiento y absorción de nutrientes, sino también para regular la función del sistema inmunológico, proteger contra patógenos y colaborar en la síntesis de ciertas vitaminas y nutrientes esenciales.



Fuente: <https://www.saludigestivo.es/una-microbiota-sana-protege-frente-germenes-refuerza-sistema-inmunitario-intestinal/>

# RECOMENDAMOS...



## CUIDA TU SALUD DIGESTIVA



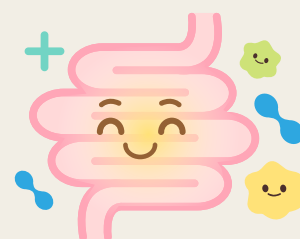
### La microbiota intestinal

Descubre la evolución de la microbiota intestinal a lo largo de la vida en la siguiente infografía. Aunque en la edad adulta la composición de la microbiota intestinal tiende a mantenerse bastante estable, durante los primeros años de vida y en las personas mayores puede sufrir cambios más o menos importantes. Factores como el tipo de parto, la alimentación o el uso de antibióticos influyen de manera decisiva en su desarrollo, diversidad y riqueza.



Conoce mejor nuestra microbiota intestinal. La microbiota intestinal es única en cada persona, casi como una huella dactilar, pero comparte funciones esenciales en todos nosotros: facilita la digestión y absorción de nutrientes, actúa como barrera frente a patógenos y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Al hablar de microbiota, aparecen términos como **probióticos**, que según la OMS son microorganismos vivos que, en cantidades adecuadas, aportan beneficios a la salud. Pueden influir en nuestra microbiota intestinal y se encuentran de manera natural en alimentos como yogures, quesos, chucrut o kéfir, así como en medicamentos y complementos.



Recomendaciones que pretenden servir de guía para obtener una buena microbiota intestinal y salud digestiva:

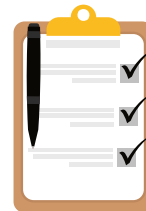
- Evitar el estrés, el tabaco, el alcohol y el sedentarismo
- Mantener una alimentación variada
- Intentar reducir el consumo de carne procesada
- Consumir alimentos fermentados
- Consumir grasas de buena calidad
- Cocinar los alimentos de forma saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Barra de cereales con leche y leche condensada	Tostada de pan integral con queso fresco y tomate	Crema de verduras con patata y leche	Barra de cereales con leche y leche condensada	Crema de verduras con patata y leche	Barra de cereales con leche y leche condensada	Crema de verduras con patata y leche
SNACK	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada
COMIDA	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva	Ensalada de pollo con tomate y aceite de oliva
MERIENDA	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada	Barra de cereales con leche y leche condensada
CENA	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche	Crema de verduras con patata y leche





# BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



## CAMPAÑAS DE DONACIÓN DE SANGRE Y PLASMA

La donación de sangre es un acto voluntario y altruista mediante el cual una persona proporciona una cantidad de su sangre para ser utilizada en tratamientos médicos que salvan vidas.



**HERMANDAD DONANTES DE SANGRE  
SALAMANCA**  
asociación de utilidad pública

### ¿Por qué es importante donar sangre?

- Salva vidas: Una sola donación puede salvar hasta 3 personas.
- Apoya a pacientes con enfermedades graves: Cáncer, anemia severa, cirugías, accidentes, partos complicados, etc.
- Ayuda a mantener los bancos de sangre abastecidos, especialmente en emergencias.

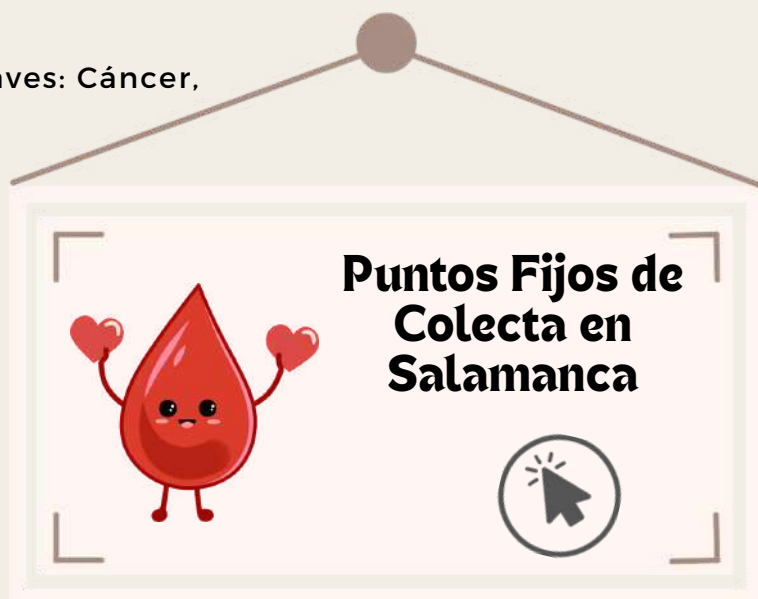
### ✓ Requisitos generales para donar sangre

(Pueden variar ligeramente según el país o centro de donación)

- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 kg.
- Estar en buen estado de salud.
- No haber donado sangre en los últimos 2-3 meses (dependiendo del tipo de donación).
- No haber tenido enfermedades infecciosas recientemente (como gripe, hepatitis, COVID-19, etc.).
- No estar en ayunas (se recomienda comer algo liviano antes de donar).

### ¿Qué pasa después de donar?

- El proceso dura unos 30 a 45 minutos en total.
- Te darán un refrigerio (jugo, galletas) y deberás descansar unos minutos.
- Es normal sentirse algo cansado o mareado, pero eso suele pasar rápido.
- Se recomienda beber líquidos y evitar ejercicio intenso el resto del día.

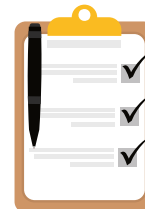


## BENEFICIOS

- ♥ Revisión médica gratuita antes de donar (presión, hemoglobina, etc.).
- ♥ Estimula la producción de nuevas células sanguíneas.
- ♥ Satisfacción de ayudar a quienes lo necesitan.



# BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



## MARCHA SOLIDARIA "MAREA AMARILLA"



Bajo el lema **“Vuelve la Marea Amarilla. Acompáñanos y ayúdanos a teñir Salamanca de amarillo de nuevo”** la Asociación AERSCYL, ha organizado la VIII edición de esta excelente campaña de sensibilización de las enfermedades raras y visibilización de la entidad.

“La VIII Marea Amarilla es más que una carrera, es una oportunidad para unirse a una causa que necesita visibilidad y apoyo. Participando en esta edición, estarás contribuyendo activamente a la mejora de la calidad de vida de muchas personas afectadas por enfermedades raras. ¡No te quedes atrás y acompáñanos en este día tan especial en Salamanca!”



## BENEFICIOS CAMPAÑA SOCIAL



### Aumento del conocimiento social

- Informan sobre la patología: síntomas, factores de riesgo, prevención y tratamiento.
- Combaten la desinformación y los mitos.
- Facilitan el reconocimiento temprano de señales de alerta.



### Fomento de la prevención y el diagnóstico precoz

- Alerta a la población sobre la importancia de controles médicos.
- Mejora el pronóstico de los pacientes (mayores tasas de supervivencia).
- Disminuye los costes sanitarios a largo plazo.



### Impulso a la investigación y recaudación de fondos

- Movilizan recursos económicos para estudios científicos y ensayos clínicos.
- Atraen inversión pública y privada en salud.
- Financian servicios de apoyo (alojamiento, transporte, atención psicosocial, etc.).



### Reducción del estigma y discriminación

- Humanizan a las personas que padecen la enfermedad.
- Fomentan la empatía y el respeto social.
- Promueven la inclusión laboral, educativa y social.



### Visibilización de derechos y necesidades

- Reclaman mejor atención médica, acceso a tratamientos o apoyo psicológico.
- Presionan a las instituciones públicas para desarrollar políticas de salud.
- Dan voz a colectivos invisibilizados.



### Fortalecimiento del tejido asociativo

- Fortalece el papel de las ONGs como actores sociales clave.
- Genera redes de apoyo entre pacientes, familiares y voluntarios.
- Favorece la colaboración entre instituciones, medios y empresas.



### Empoderamiento de los pacientes

- Les permite participar activamente en la defensa de sus derechos.
- Ofrece espacios para compartir experiencias y superar el aislamiento.
- Refuerza la autoestima y el sentido de pertenencia.

# BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



## BUENAS PRÁCTICAS EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

### RECOGIDA SISTEMATIZADA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

La recogida de buenas prácticas se enmarca en los principios de la Ley de Calidad y Cohesión del SNS, del año 2003. En dicha ley, en el capítulo VI, establece que la mejora de la calidad del sistema sanitario en su conjunto debe presidir las actuaciones de las instituciones sanitarias públicas y privadas. Y se concretan los elementos que configuran la que se denomina infraestructura de la calidad, que comprende normas de calidad y seguridad, indicadores, guías de práctica clínica y registros de buenas prácticas y de acontecimientos adversos. En el artículo 59 de este capítulo se establece la necesidad de crear un registro de buenas prácticas (BBPP), que recogerá información sobre aquellas prácticas que ofrezcan una innovación o una forma de prestar un servicio mejor a la actual.



Desde nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS), el Ministerio en colaboración con la Comisión contra la violencia de género del SNS y los Comités de las Estrategias en Salud, se viene trabajando desde 2012 en un proceso común sistematizado para la identificación, recogida, aprobación y difusión de BBPP, sobre actuación sanitaria frente a la violencia de género y también en las diferentes estrategias en salud del SNS.

PRECODIMIENTO  
COMÚN



## BENEFICIOS ✓

### Generación y transferencia de conocimiento

- Facilita el aprendizaje organizacional.
- Permite compartir experiencias exitosas con otros profesionales y centros.
- Favorece la formación continua basada en evidencia.

### Mejora continua de la calidad asistencial

- Sirve como referencia para optimizar procesos clínicos.
- Ayuda a reducir la variabilidad en la atención médica.
- Establece estándares y protocolos efectivos.

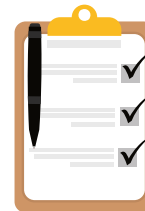
### Seguridad del paciente

- Identifica prácticas que previenen errores médicos y eventos adversos.
- Promueve una cultura de atención centrada en el paciente y su bienestar.
- Reduce riesgos clínicos mediante el uso de procedimientos validados.

### Trabajo en equipo y comunicación efectiva

- Mejora la coordinación entre equipos multidisciplinares.
- Establece canales claros para el intercambio de información clínica.
- Fortalece la toma de decisiones compartidas.

# BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD



## PROYECTO POR UNA "ATENCIÓN PRIMARIA DE CALIDAD"



La Organización Mundial del Comercio (OMC), en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Política Social, ha impulsado la creación de una serie de guías de buena Práctica Clínica dentro del proyecto por una "Atención Primaria de Calidad".

Cada guía está realizada por médicos de familia, pertenecientes a los grupos de trabajo de cada patología de las sociedades científicas de atención primaria, y supervisados por un especialista en la materia. Además, en cada edición se ha contado con la colaboración de un laboratorio farmacéutico.

Con el objetivo de mejorar la calidad en el conjunto del Sistema Nacional de Salud, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha puesto en marcha un nuevo recurso a través de la Web, la **biblioteca de Guías de Práctica Clínica**.

La biblioteca de Guías de Práctica Clínica es un instrumento dirigido tanto a la comunidad científica como a los usuarios interesados en aplicar los principios de la Medicina Basada en la Evidencia (MBE) que, además de mejorar la calidad de los cuidados de salud, permite reducir los errores clínicos y la variabilidad en la práctica clínica.



Sacyl enmarca el proyecto "Atención Primaria de Calidad" dentro del Plan de Calidad y Seguridad del Paciente 2022-2026, aprobado mediante resolución el 29 de septiembre de 2022. Este plan busca transformar el sistema sanitario regional centrando esfuerzos en la mejora continua,

la seguridad del paciente y el modelo EFQM como herramienta de gestión desde 2022 hasta 2026.

### 🎯 **Objetivos específicos en Atención Primaria**

- Aumentar la satisfacción de usuarios y profesionales mediante procesos más eficaces
- Optimizar el uso de recursos en atención primaria
- Impulsar una cultura de seguridad y calidad asistencial en todos los centros

### ● **Beneficios esperados**

- Mejora de calidad y seguridad
- Mayor accesibilidad y satisfacción
- Fortalecimiento territorial
- Atracción y estabilidad del personal
- Participación activa de los pacientes

## PROYECTO ATENCIÓN PRIMARIA DE CALIDAD

*¡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!