

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

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

23

Comunidad activa

36

Actualidad en salud

43

Recursos prácticos

45

Cultura con Cinco Sentidos

Introducción

Salamanca, Enero 2026



“***Un nuevo año es también una nueva oportunidad para cuidar lo más valioso que tenemos: nuestra salud***”

Enero llega con sus días claros, con la sensación de página en blanco y la oportunidad de empezar de nuevo. Es el momento perfecto para mirar nuestra rutina con curiosidad y preguntarnos: ¿qué pequeños cambios pueden hacer que me sienta mejor hoy? La salud no se construye de golpe, sino con cada decisión que tomamos: un desayuno equilibrado, una caminata al aire libre, un descanso reparador o un instante para respirar y conectar con nosotros mismos.

Comenzar el año es también un recordatorio de que cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente puede ser sencillo y, al mismo tiempo, poderoso. No se trata de grandes metas inalcanzables, sino de hábitos que, repetidos día a día, nos acercan a un bienestar real y sostenible. La alimentación, el sueño, el movimiento, las relaciones y el tiempo para nosotros mismos son piezas de un mismo puzzle que podemos ir completando poco a poco, con paciencia y conciencia.

Este es el momento de hacer un pacto con nuestra salud: escucharla, respetarla y mimarla. Cada gesto cuenta, cada elección suma, y la combinación de todos ellos nos permite vivir con más energía, equilibrio y alegría.

Que este nuevo año sea un espacio para probar, aprender y disfrutar del viaje hacia una vida más saludable, porque cuidarse es también quererse y celebrarse.

HABLEMOS DE SALUD



Hablamos con...

Dr. Marcelo Jiménez, director del Programa de Trasplante Pulmonar del Hospital de Salamanca, profesional de reconocido prestigio en el ámbito del trasplante y con una amplia trayectoria en el manejo de pacientes con patología respiratoria avanzada. Su experiencia y liderazgo han sido claves para la puesta en marcha de una unidad que sitúa al Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (CAUSA) como centro de referencia en Castilla y León.

El Hospital de Salamanca impulsa el trasplante pulmonar en Castilla y León

El Hospital de Salamanca ha dado un paso histórico en la sanidad de Castilla y León con la puesta en marcha de la primera Unidad de Trasplante Pulmonar de la Comunidad. Desde el inicio de esta prestación, el Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (CAUSA) ha realizado dieciséis trasplantes bipulmonares, mejorando de forma decisiva la accesibilidad de los pacientes con enfermedad pulmonar terminal a este tratamiento de alta complejidad y evitando desplazamientos a otras comunidades autónomas. Conversamos con el Dr. Jiménez para conocer de primera mano el alcance del programa, el trabajo del equipo multidisciplinar y el impacto que el trasplante pulmonar tiene en la vida de los pacientes.

Marcelo, ¿Qué supone para el Hospital de Salamanca y para Castilla y León la puesta en marcha de esta Unidad de Trasplante Pulmonar?

La puesta en marcha de la Unidad de Trasplante Pulmonar supone un hito histórico tanto para el Hospital Universitario de Salamanca como para toda Castilla y León. Por primera vez, la Comunidad cuenta con un programa propio capaz de ofrecer una terapia altamente compleja y de gran impacto en

la supervivencia de los pacientes con patología respiratoria en fase avanzada. Esto consolida al CAUSA como un centro de referencia regional y sitúa a Castilla y León en la vanguardia asistencial, completando toda la cartera de servicios sanitarios, reduciendo desigualdades territoriales y garantizando a los pacientes el acceso a este tratamiento sin salir de su entorno sanitario.

HABLEMOS DE SALUD

En apenas un mes se realizaron cuatro trasplantes bipulmonares. ¿Qué valoración hace de estos primeros resultados?

La valoración es muy positiva. Haber completado cuatro trasplantes bipulmonares en tan poco tiempo confirma que el programa ha arrancado con un alto nivel de madurez técnica, coordinación y seguridad clínica. Los procedimientos realizados durante estos primeros meses de actividad han transcurrido dentro de los estándares de calidad, esto demuestra que todo el equipo está perfectamente preparado para afrontar esta actividad de manera sostenida.

¿Qué tipo de pacientes pueden beneficiarse de un trasplante pulmonar y en qué momento se plantea esta opción terapéutica?

El trasplante pulmonar está indicado en pacientes con enfermedades pulmonares avanzadas e irreversibles que han agotado las alternativas terapéuticas. Entre ellas se encuentran la fibrosis pulmonar idiopática, la EPOC en estadio muy evolucionado, la hipertensión pulmonar o algunas afecciones por bronquiectasias complejas.

El trasplante pulmonar se plantea cuando la enfermedad limita de forma marcada la calidad de vida y la expectativa de supervivencia, y al mismo tiempo el paciente aún mantiene un estado general y funcional suficientes para poder afrontar la intervención quirúrgica y el postoperatorio.

Hasta ahora, los pacientes de Castilla y León debían desplazarse a otras comunidades. ¿Qué ventajas tiene poder realizar estos trasplantes en Salamanca?

La principal ventaja es que el paciente recibe atención y cuidados altamente especializados sin alejarse de su entorno familiar, lo cual influye directamente en su bienestar antes y después del trasplante.

También se reducen los tiempos de espera, mejora la coordinación con los equipos que ya conocen la evolución del paciente, se facilita el seguimiento a largo plazo y se optimiza el uso de los recursos sanitarios regionales. Además, incrementar la actividad trasplantadora en Castilla y León favorece la retención del talento y el crecimiento científico en nuestra comunidad.

HABLEMOS DE SALUD

El trasplante pulmonar es un proceso de gran complejidad. ¿Qué profesionales intervienen y cómo se coordina un equipo tan amplio?

Intervienen numerosos profesionales: cirujanos torácicos, neumólogos, anesthesiólogos, intensivistas, cirujanos cardiacos, perfusionistas, radiólogos, inmunólogos, rehabilitadores, enfermería especializada, fisioterapeutas, psiquiatras, trabajadores sociales y la Coordinación de Trasplantes.

La coordinación se basa en protocolos compartidos, sesiones clínicas multidisciplinares y comunicación permanente entre todos los equipos. Cada fase de evaluación, intervención y seguimiento tiene responsables claramente definidos, lo que asegura un abordaje integral y seguro.

¿Qué papel juega el trabajo en red con otros hospitales de la Comunidad en el éxito del programa?

El trabajo en red es fundamental. Los hospitales de la Comunidad participan en la detección y derivación precoz de pacientes, en el diagnóstico inicial, en la detección de potenciales donantes y por último en el seguimiento compartido.

Esta colaboración asegura que todos los pacientes de Castilla y León, independientemente de su provincia, tengan el mismo acceso al programa y que el proceso de donación y trasplante funcione de forma ágil y coordinada.

Sacyl cuenta con un sistema integrado de información que permite una comunicación ágil y en tiempo real con todos los centros sanitarios de la Comunidad.

Los testimonios de los pacientes reflejan un cambio radical en su calidad de vida. Desde su experiencia, ¿cómo describiría ese antes y después del trasplante?

Antes del trasplante, los pacientes viven con una limitación física severa, dependencia de oxígeno, aislamiento social y una perspectiva vital muy pobre. Tras el trasplante, la mayoría recuperan actividades cotidianas que parecían imposibles: caminar sin fatiga, dormir sin oxígeno, relacionarse con su entorno, hacer planes de futuro.

Ese cambio es tan profundo que muchos lo describen como volver a nacer, y para nosotros supone la mayor recompensa profesional.

HABLEMOS DE SALUD

¿Cuáles son los principales retos y objetivos de la Unidad de Trasplante Pulmonar del CAUSA a corto y medio plazo?

A corto plazo, consolidar la actividad asistencial, mantener resultados excelentes y ampliar la experiencia del equipo. A medio plazo, queremos incrementar progresivamente el número de trasplantes para atender todas las necesidades de nuestra población, potenciar la investigación clínica, reforzar la colaboración con otros centros y desarrollar líneas de mejora como la preservación pulmonar avanzada o la evaluación ex vivo de órganos.

El objetivo final es convertirnos en un programa sólido, sostenible e integrado dentro del sistema sanitario regional y nacional.



Imagen: Cristina Rivas, Teresa Gómez, Marcelo Jiménez, Virginia Pérez y Gema Siento, parte del equipo de trasplante pulmonar.

Fuente: Diario de Castilla y León. El Mundo.

Por último, ¿qué mensaje le gustaría trasladar a la ciudadanía sobre la importancia de la donación de órganos?

La donación de órganos es un acto de generosidad y solidaridad extraordinaria que salva vidas. Detrás de cada trasplante hay una familia que, en un momento muy difícil, decide ayudar a otras personas. Gracias a ellos, hoy nuestros pacientes tienen una nueva oportunidad.

Y desde luego que invito a toda la ciudadanía a informarse, a hablar con sus familias y a expresar su voluntad de donar. Cada donante puede transformar el futuro de muchas personas.

Un programa que salva vidas y acerca la sanidad de alta complejidad

La puesta en marcha de la Unidad de Trasplante Pulmonar del Hospital de Salamanca consolida al CAUSA como centro de referencia en procedimientos de alta complejidad y refuerza el compromiso de la sanidad pública de Castilla y León con una atención cercana, equitativa y de máxima calidad. Gracias al trabajo coordinado de más de un centenar de profesionales y a la generosidad de los donantes y sus familias, este programa no solo salva vidas, sino que devuelve a los pacientes la posibilidad de recuperar su autonomía, su bienestar y su proyecto vital sin salir de su Comunidad.

Educación para la salud



Alimentación saludable

Estilo de vida saludable

Fuente: Estrategia NAOS. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Las recomendaciones sobre qué comer y con qué frecuencia parecen cambiar constantemente, especialmente cuando nuevas propuestas se viralizan en redes sociales.

En un contexto donde la información se difunde con rapidez, resulta más necesario que nunca recurrir a modelos nutricionales respaldados por evidencia científica sólida, consenso profesional y criterios de salud pública. La alimentación equilibrada no debería construirse sobre tendencias virales, sino sobre el conocimiento acumulado que demuestra qué patrones dietéticos protegen la salud a largo plazo.

Ante esta situación, la pirámide de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) impulsada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Ministerio de Sanidad, se presenta como una herramienta de referencia para promover hábitos de vida saludables en la población.

ESTRATEGIA NAOS

¡Come sano y muévete!

Estrategia de salud alineada con las directrices de los principales organismos internacionales —como la Organización Mundial de la Salud y la Unión Europea— cuyo objetivo es revertir el aumento de la obesidad mediante la promoción de hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física, contribuyendo así a disminuir de forma significativa la morbilidad y la mortalidad asociadas a las enfermedades no transmisibles.

Educación para la salud

Alimentación saludable

Fuente: Estrategia NAOS. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad






La pirámide clásica de la dieta mediterránea ha evolucionado para dar respuesta a los hábitos y necesidades del estilo de vida actual. A partir de una iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea, y con la colaboración de numerosas organizaciones internacionales y un amplio panel de expertos, se consensuó un nuevo modelo que incorpora no solo criterios cuantitativos, sino también cualitativos. Esta representación establece en su base los alimentos que deben constituir el pilar de la alimentación diaria, mientras que reserva los niveles superiores, de menor anchura, para aquellos cuyo consumo debe ser ocasional o moderado.

“La Pirámide NAOS, representa de manera gráfica pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física, combinándolas en un mismo gráfico.

Se trata de una pirámide “distorsionada” para adquirir la silueta de una barco que avanza sobre el agua”.

Posteriormente, en 2015, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) llevó a cabo una revisión del modelo, integrando aspectos clave como la sostenibilidad, la convivencia y el concepto de una alimentación confortable, variada, moderada y equilibrada, siempre enmarcada en estilos de vida saludables.

Esta actualización incorpora además cuatro ejes fundamentales: el adecuado balance energético, el cuidado del equilibrio emocional, la práctica regular de actividad física y la adopción de técnicas culinarias más saludables.

-  **A diario:** frutas y verduras, cereales, lácteos, aceite de oliva y agua.
-  **Varias veces/semana:** legumbres, pescado, carnes magras, huevos y frutos secos.
-  **Ocasional:** dulces, refrescos y ultraprocesados.
-  **Muévete:** al menos 30 min de actividad física diaria.
-  **Clave:** comer mejor y moverse más para prevenir obesidad y enfermedades.

Educación para la salud

Alimentación saludable

Fuente: AESAN. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Aesan. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) integra y desempeña, en el marco competencial de la Administración General del Estado, las funciones relacionadas con la seguridad alimentaria y la nutrición saludable.

Los objetivos principales de AESAN son:

1. Propiciar e impulsar la colaboración y coordinación de las Administraciones Públicas competentes en materia de seguridad alimentaria y nutrición, en atención, en particular, a su responsabilidad de interlocución con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y con otras instituciones internacionales en tales ámbitos.
2. Planificar, coordinar y desarrollar estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición y, en especial, la prevención de la obesidad.
3. Favorecer la colaboración entre las Administraciones públicas y los distintos sectores interesados incluidas las asociaciones de consumidores y usuarios.
4. Actuar como centro de referencia de ámbito nacional en la evaluación de riesgos alimentarios y en la gestión y comunicación de aquéllos, especialmente en las situaciones de crisis o emergencia.



Educación para la salud

Alimentación saludable

Aesan. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición



La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) desarrolla acciones directas en el ámbito de la nutrición orientadas a la mejora de los hábitos alimentarios de la población. Entre ellas destacan la coordinación de la Estrategia NAOS, la puesta en marcha de campañas de educación nutricional, la elaboración de guías y recomendaciones alimentarias, y la vigilancia de los hábitos dietéticos de la ciudadanía. Asimismo, impulsa la reformulación de alimentos mediante acuerdos con la industria para reducir el contenido de sal, azúcares y grasas saturadas, y supervisa la publicidad de alimentos dirigida a menores a través del Código PAOS, contribuyendo así a la prevención del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles.

Acciones AESAN



Acción Conjunta sobre Cáncer y Enfermedades No Transmisibles (ENT)

El objetivo global del proyecto es reducir la carga de estas enfermedades, así como los factores de riesgo comunes a nivel personal y social, apoyando a los Estados Miembro para una estrategia holística, y una acción coordinada.



Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

Su objetivo es mejorar la composición nutricional de varios grupos de alimentos y bebidas habitualmente presentes en la cesta de la compra, así como la oferta de productos y menús fuera del hogar, facilitando las opciones más saludables a los consumidores para ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Educación para la salud

Alimentación saludable

Senc. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) es una entidad científica comprometida con la promoción de la salud pública a través de la nutrición, basada en la evidencia científica. Trabaja desde un enfoque de colaboración multidisciplinar y multisectorial, impulsando estrategias eficaces para la prevención de los principales problemas de salud actuales. La SENC colabora con instituciones, profesionales y otros agentes sociales, promueve la formación y el intercambio de conocimiento, y participa activamente en programas nacionales e internacionales, con el objetivo de que la alimentación sea una herramienta clave de salud, equidad y bienestar para la población.



Dieta Sana

Revista divulgativa sobre alimentación saludable, actividad física y estilos de vida dirigida a personas de todas

las edades, que se publica con periodicidad mensual.

Cuenta con la coordinación científica de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y con el aval de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación.



Revista Española de Nutrición Comunitaria

Revista científica internacional dedicada a la nutrición y salud pública. Es la publicación oficial y órgano de expresión de la Sociedad

Española de Nutrición Comunitaria y Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria.

Está dirigida a un amplio abanico de profesionales que, desde distintas disciplinas, tienen interés o desarrollan su actividad profesional, investigadora y/o docente en el campo de la Nutrición y la Salud Pública con una orientación Comunitaria.

Educación para la salud



Ejercicio físico

La actividad física regular es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud y la calidad de vida a lo largo del envejecimiento. En las personas mayores, moverse de forma habitual no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de caídas, sino que también favorece el bienestar emocional, la autonomía personal y la participación social. En este sentido, promover estilos de vida activos se ha convertido en un elemento clave del envejecimiento activo y saludable.

Sin embargo, a pesar de sus múltiples beneficios, muchas personas mayores no alcanzan los niveles de actividad física recomendados. Comprender qué factores influyen en la adopción y el mantenimiento de estos hábitos resulta esencial para diseñar intervenciones eficaces. En este contexto, un reciente estudio publicado en *American Journal of Health Promotion* pone el foco en el papel que desempeñan las relaciones sociales y los factores interpersonales en la práctica de actividad física entre la población adulta mayor.

Los factores sociales y las relaciones personales, clave para fomentar la actividad física en personas mayores



Un estudio publicado recientemente en *American Journal of Health Promotion* (Vol. 39, n.º 4, 2025, pp. 664–678) ofrece una revisión sistemática de la literatura científica sobre cómo los factores sociales e interpersonales influyen en la actividad física de las personas mayores de 65 años.

La investigación —realizada por Park, Prochnow, Vigil, Smith y colaboradores— analizó 1 560 artículos publicados en bases de

Fuente:

Park, J.-H., Prochnow, T., Vigil, J. A., & Smith, M. L. (2025). A Systematic Literature Review of the Relationships Between Social and Interpersonal Factors and Physical Activity Among Older Adults. *American Journal of Health Promotion*, 39(4), 664–678.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12014959/?utm_source=chatgpt.com

Educación para la salud



Ejercicio físico

datos internacionales (incluidas PsycINFO, MEDLINE, Scopus y Web of Science) para identificar estudios que examinaran cuantitativamente la relación entre variables sociales y la actividad física en este grupo de edad.

Los resultados muestran que la dimensión social del envejecimiento es un elemento clave para comprender y promover la actividad física entre los adultos mayores. Según el estudio, intervenciones que fortalezcan el apoyo social y las conexiones comunitarias podrían ser especialmente eficaces para aumentar los niveles de actividad física en esta población.

Los autores recomiendan que futuros trabajos profundicen en los mecanismos por los cuales distintos factores sociales influyen en los comportamientos activos —incluyendo aspectos como cohesión comunitaria, participación social continuada y apoyo social familiar— y que se adapten las estrategias de promoción de la actividad física a las realidades relacionales del envejecimiento.



Principales hallazgos

- **Redes sociales amplias y apoyo social:** Las personas mayores con redes sociales más extensas y altos niveles de apoyo social suelen mostrar niveles más elevados de actividad física.
- **Normas sociales y cohesión comunitaria:** Las normas favorables hacia la actividad física y comunidades cohesionadas se asocian positivamente con comportamientos activos.
- **Interacciones sociales positivas:** La interacción frecuente con familiares, amigos y grupos sociales está vinculada a mayor actividad física.
- **Aislamiento y soledad:** Factores como la soledad y el aislamiento social se relacionan negativamente con la práctica de actividad física

Educación para la salud



Ejercicio físico

Fuente:
Ministerio de Sanidad. Recomendaciones de actividad física para la población adulta. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS).
https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/adultos/home.htm?utm_source=chatgpt.com

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)

Para consolidar un estilo de vida saludable que favorezca el bienestar integral, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España ha publicado una serie de recomendaciones dirigidas a la población adulta sobre la actividad física y la reducción del sedentarismo dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS). Estas orientaciones, basadas en la evidencia científica y consensuadas a nivel nacional, no solo señalan cuánta actividad física realizar semanalmente para obtener beneficios para la salud, sino también cómo incorporar el movimiento en la vida diaria, adaptarlo a las capacidades individuales y aprovechar el entorno social y comunitario para hacerlo más accesible y sostenible.

Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla para población adulta



En el caso de los adultos mayores, estas recomendaciones adquieren una relevancia especial. Mantenerse físicamente activo en edades avanzadas contribuye no solo a preservar la capacidad funcional y la autonomía personal, sino también a retrasar la aparición de la fragilidad, mejorar el equilibrio y la fuerza muscular, y favorecer la salud mental y emocional. Además, la actividad física regular facilita la participación social y el sentimiento de pertenencia, elementos clave para combatir el aislamiento y promover un envejecimiento activo y saludable.

Educación para la salud



Ejercicio físico

Fuente:
Ministerio de Sanidad. Recomendaciones de actividad física para la población adulta. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS).
https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/adultos/home.htm?utm_source=chatgpt.com

Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)

Recomendaciones para adultos mayores con patologías crónicas

Las personas mayores con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2 o tras superar un cáncer deben seguir realizando actividad física adaptada a sus posibilidades. Si no pueden cumplir con la cantidad de ejercicio recomendada para adultos, se aconseja comenzar con sesiones cortas e ir aumentando progresivamente. La actividad regular ayuda a mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y el bienestar general, siempre respetando las limitaciones individuales y sin necesidad de autorización médica previa para ejercicios de intensidad leve o moderada.



Recomendaciones para adultos mayores con discapacidad

Para los adultos mayores con discapacidad, se recomienda realizar actividad física segura y adaptada, incluyendo ejercicios de fuerza, equilibrio y movilidad. La práctica regular contribuye a mantener la autonomía funcional, prevenir caídas y mejorar la calidad de vida, adaptando la intensidad y el tipo de ejercicio a las capacidades de cada persona y aprovechando recursos comunitarios cuando sea posible.

Educación para la salud



Bienestar emocional

La regulación emocional: clave para el bienestar y desarrollo personal

La regulación emocional es una habilidad esencial para vivir de manera equilibrada y saludable. Aprender a identificar, comprender y gestionar las emociones permite no solo mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales, sino también proteger la salud física y mental.

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, gestionar y modificar la intensidad o duración de las emociones (positivas o negativas) para responder de forma adaptativa al entorno, sin reprimirlas. Implica un proceso de toma de consciencia y el uso de estrategias para mejorar el bienestar personal y las relaciones.



- **No es suprimir**
Consiste en manejar las emociones de forma saludable, no en ocultarlas o evitarlas.

- **Proceso activo**
Incluye identificar la emoción, entender su origen, y elegir una respuesta adecuada en lugar de reaccionar impulsivamente.

Aspectos clave

La regulación emocional es el proceso central de la “Inteligencia Emocional”; no se trata de silenciar nuestras emociones, sino de aprender a escucharlas sin que nos ensordezcan. Comprender sus aspectos clave nos permite pasar de la 'supervivencia emocional' a una gestión adaptativa.

Educación para la salud



Bienestar emocional

La regulación emocional: clave para el bienestar y desarrollo personal

A través de conceptos como la aceptación, el control de impulsos y estrategias adaptativas, es posible construir una base sólida que nos permita afrontar incluso los momentos más desafiantes. En definitiva, no se trata de evitar lo que sentimos, sino de aprender a relacionarnos con nuestras emociones de una manera más consciente y adaptativa.

Un primer aspecto fundamental es la conciencia emocional, es decir, identificar qué estamos sintiendo y por qué. A partir de ahí, la aceptación emocional nos permite reconocer esas emociones sin juzgarlas ni rechazarlas, entendiendo que todas cumplen una función.

Otro elemento clave es el control de impulsos, que nos ayuda a no reaccionar de forma automática ante emociones intensas. Junto a esto, la regulación de la intensidad emocional nos permite manejar cuánto tiempo y con qué fuerza sentimos una emoción, evitando que nos desborde.

La regulación emocional también implica desarrollar estrategias adaptativas, como el reencuadre de pensamientos, la resolución de problemas o la búsqueda de apoyo, así como la tolerancia al malestar, que nos permite sostener emociones difíciles sin recurrir a conductas perjudiciales.

En conjunto, estas habilidades favorecen una mayor flexibilidad emocional, ayudándonos a responder de forma más equilibrada a los retos cotidianos y a cuidar nuestro bienestar emocional.

<<Regular las emociones: una habilidad esencial para el bienestar>>



Educación para la salud



Bienestar emocional

Estrategias para la regulación emocional

Mini-Guía de Regulación Emocional

Ira / Enojo

- Detente y respira : Inhala 4s, exhala 6s.
- Di: "Estoy enojado/a".
- ¿Vale la pena reaccionar así?
- Calma: Cuenta hasta 10 o camina.

Tristeza

- Reconoce: "Estoy triste".
- Permítete sentir por un momento.
- Haz algo reconfortante (música, paseo).
- Habla con alguien.

Ansiedad / Miedo

- Identifica: "Estoy ansioso/a".
- Respira lento y profundo.
- ¿Es realista? ¿Qué evidencia tengo?
- Distraete o toma acción.

Alegria

- Disfruta el momento.
- Comparte tu alegría.
- Piensa en algo que agradece.

Frustración

- Pausa: Cuenta hasta 10.
- Di: "Estoy frustrado/a".
- ¿Puedo cambiarlo o aceptarlo?
- Actúa: Paso a paso.

Existen varias estrategias que nos ayudan a regular nuestras emociones de manera efectiva. Primero, están las **estrategias cognitivas**, que actúan sobre nuestros pensamientos. Esto incluye transformar los pensamientos negativos en otros más realistas, cuestionar si nuestras preocupaciones reflejan la realidad, distraernos con otra actividad por un momento, practicar mindfulness para observar nuestras emociones sin juzgarlas y usar la visualización positiva para imaginar situaciones calmantes o felices.

También tenemos las **estrategias conductuales**, que implican acciones concretas. Hacer ejercicio, caminar, practicar yoga o estiramientos ayuda a liberar tensión; la respiración profunda y la meditación calman la mente; expresarnos creativamente escribiendo, dibujando o tocando música permite liberar emociones; planificar pasos concretos frente a los problemas da sensación de control y tomar pausas

momentáneas nos ayuda a alejarnos de situaciones estresantes para reaccionar con más calma.

Educación para la salud



Bienestar emocional

Estrategias para la regulación emocional

Las estrategias fisiológicas se enfocan en el cuerpo y las sensaciones físicas. Respirar de manera profunda y controlada, relajar los músculos, tomar un baño o ducha caliente, mantener un buen sueño y alimentación, y practicar técnicas de grounding —como concentrarse en el cuerpo o el entorno— son formas efectivas de reducir la intensidad de emociones como la ansiedad o el estrés.

Por último, las estrategias sociales muestran cómo el apoyo de otros puede regular nuestras emociones. Hablar con amigos, familiares o un profesional, compartir lo que sentimos, buscar retroalimentación objetiva y participar en actividades grupales contribuyen al bienestar emocional. Aprender a comunicarnos de manera asertiva también nos ayuda a expresar lo que sentimos sin conflictos innecesarios.

La clave para manejar tus emociones: combina estrategias cognitivas, fisiológicas y sociales para un mayor bienestar

Modelos de regulación emocional

Uno de los modelos más reconocidos de regulación emocional es el ***Modelo de Procesamiento de Emociones*** de James Gross (1998).

Gross propone que la regulación emocional puede ocurrir en diferentes puntos del proceso emocional, y clasifica las estrategias en antecedentes y respuesta:

1. Regulación antecedente (antes de que la emoción se vuelva intensa)

Se centra en modificar la situación o cómo la interpretamos:

- Selección de la situación: elegir evitar situaciones que generen emociones negativas o buscar situaciones que generen emociones positivas.
- Modificación de la situación: cambiar aspectos del entorno para reducir el impacto emocional.
- Atención (attentional deployment): dirigir la atención hacia o fuera de ciertos estímulos; por ejemplo, distraerse de algo que provoca ansiedad.

Educación para la salud



Bienestar emocional

Estrategias para la regulación emocional

- Reevaluación cognitiva (cognitive reappraisal): reinterpretar la situación para cambiar su significado emocional; por ejemplo, ver un error como oportunidad de aprendizaje en lugar de fracaso.

2. Regulación de respuesta (cuando la emoción ya está presente)

Se centra en modificar la expresión o experiencia de la emoción:

- Supresión expresiva: intentar inhibir la expresión externa de la emoción (como no mostrar enfado).
- Control fisiológico: respiración profunda, relajación muscular, meditación.

Tras explorar el Modelo de Regulación Emocional de James Gross, que distingue entre estrategias antecedente y de respuesta para manejar nuestras emociones, es útil considerar enfoques más prácticos y aplicables al día a día. Uno de estos es la **Regla de las 4R**, un marco sencillo y accesible que guía paso a paso cómo gestionar nuestras emociones de manera consciente antes de reaccionar impulsivamente.



La idea central de las 4R es que, al enfrentar una emoción intensa, podemos seguir un proceso estructurado: primero *Reconocer* lo que sentimos, luego *Reducir* su intensidad mediante técnicas calmantes, después *Reenfocar* nuestra atención o reinterpretar la situación y, finalmente, *Responder* de manera deliberada y adaptativa. Este enfoque combina estrategias cognitivas, fisiológicas y sociales, haciendo que la regulación emocional sea más tangible y aplicable a situaciones cotidianas, desde conflictos interpersonales hasta momentos de estrés o ansiedad.

Educación para la salud



Prevención de riesgos

El buen uso de medicamentos: clave para tu salud

Los medicamentos son herramientas esenciales para prevenir, aliviar y tratar enfermedades, pero su eficacia y seguridad dependen de un uso adecuado. Tomarlos de manera incorrecta no solo puede disminuir su efectividad, sino que también puede generar efectos secundarios graves o incluso problemas mayores de salud.

Para garantizar un buen uso de los medicamentos, es fundamental seguir siempre las indicaciones de un profesional de la salud. Esto incluye respetar la dosis, la frecuencia y la duración del tratamiento. Nunca debemos automedicarnos ni usar medicamentos recetados a otra persona, y ante cualquier duda sobre posibles interacciones o efectos adversos, es importante consultar al médico o farmacéutico.

Otro aspecto clave es leer cuidadosamente las instrucciones y etiquetas de los medicamentos. Los prospectos contienen información vital sobre alergias, combinaciones peligrosas con otros fármacos o alimentos, y precauciones específicas que debemos respetar. Esto es especialmente relevante para medicamentos de venta libre, ya que aunque parecen inofensivos, su uso incorrecto puede causar problemas de salud. Un ejemplo claro son los antibióticos, que solo deben tomarse cuando un profesional lo indique, ya que un uso indebido puede generar resistencia bacteriana.

El almacenamiento adecuado también juega un papel importante. Los medicamentos deben guardarse en lugares secos y frescos, fuera del alcance de los niños, y siempre debemos revisar las fechas de vencimiento para desechar correctamente los



Educación para la salud



Prevención de riesgos

El buen uso de medicamentos: clave para tu salud

Medicamentos caducados.

Finalmente, es fundamental monitorear los efectos de los medicamentos y comunicar cualquier reacción inesperada al profesional de salud. Suspender un medicamento antes de tiempo sin indicación médica, aunque los síntomas mejoren, puede ser perjudicial y afectar la eficacia del tratamiento.

Seguridad del paciente

El uso seguro de los medicamentos es una prioridad de salud pública promovida por la Estrategia de Seguridad del Paciente del Sistema Nacional de Salud (SNS) y



<<Llevar un registro de todos los medicamentos que tomamos, con dosis y horarios ayuda a evitar olvidos, prevenir sobredosis accidentales y mejorar la adherencia al tratamiento, garantizando así un uso seguro y responsable de los medicamentos>>

alineada con el reto mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de “Medicación sin daño”. Los errores asociados con medicamentos —ya sea en la prescripción, dispensación, administración o seguimiento— son una de las causas más frecuentes de daños evitables y suponen un problema significativo tanto para los pacientes como para los sistemas sanitarios.

Las recomendaciones para mejorar la seguridad incluyen acciones dirigidas a profesionales, pacientes y cuidadores, con especial atención a medicamentos de alto riesgo, la polimedicación y las transiciones asistenciales. Entre las medidas clave está la conciliación de la medicación, que asegura que la



Educación para la salud



Prevención de riesgos

El buen uso de medicamentos: clave para tu salud

Información sobre fármacos sea precisa al ingresar o salir del hospital, y la formación continuada para profesionales y pacientes sobre el uso correcto de tratamientos.

Además, se promueve que los pacientes y personas cuidadoras participen activamente en su tratamiento, informándose, comprobando y formulando preguntas sobre los medicamentos que utilizan, siguiendo el lema de la OMS “Infórmate, comprueba y pregunta”, y ayudando así a reducir los errores de medicación.

En conjunto, estas estrategias buscan minimizar los riesgos y maximizar los beneficios de los tratamientos farmacológicos, garantizando que los medicamentos se usen de forma segura, eficaz y con la participación informada de todos los implicados en la atención sanitaria.



Enlaces de interés

- Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos. ISMP-España
- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios AEMPS
- Organización Mundial de la Salud
- Ministerio de Sanidad
- Red de Escuelas de Salud Para la Ciudadanía
- Sistema de Notificación y Aprendizaje para la Seguridad del Paciente (SiNASP)

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

En el ámbito de la salud, las asociaciones de ayuda mutua pueden entenderse como espacios sociales de cuidado compartido, donde la experiencia vivida adquiere un valor tan relevante como el conocimiento profesional. En ciudades como Salamanca, con una fuerte tradición universitaria y comunitaria, estas asociaciones actúan como microredes de apoyo que emergen allí donde el sistema sanitario resulta insuficiente para atender dimensiones emocionales, sociales o cotidianas de la enfermedad.

Más allá de ofrecer información o acompañamiento, las asociaciones de ayuda mutua en salud reconstruyen vínculos que a menudo se debilitan tras el diagnóstico de una enfermedad crónica o una situación de dependencia. En este sentido, no solo ayudan a “afrontar” la enfermedad, sino que generan sentido de pertenencia, reducen el aislamiento social y devuelven protagonismo a las personas como agentes activos de su propio proceso de salud.

En Salamanca, estas asociaciones suelen integrarse en el tejido local mediante la colaboración con centros de salud, servicios sociales y entidades del tercer sector. Su cercanía territorial les permite detectar necesidades específicas de la población —como el envejecimiento, la soledad no deseada o el impacto psicosocial de determinadas patologías— y responder de forma flexible, adaptada y culturalmente sensible. Así, funcionan como laboratorios sociales de cuidado, donde se ensayan formas más horizontales y humanas de atención.



Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Una función relevante de las entidades de salud es la labor de difusión, que engloba iniciativas destinadas a transmitir información, promover la sensibilización y fomentar la educación sanitaria, tanto entre las personas integrantes de la entidad como en el conjunto de la sociedad.



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.

OCTUBRE

PARÁLISIS CEREBRAL

6 de octubre



Asociación
ASPACE Salamanca

ASPACE
SALAMANCA

Ayuda a las personas con parálisis cerebral y a sus familias

“#YaToca”

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

OCTUBRE



“Día Mundial de la Salud Mental”

SALUD MENTAL

10 de octubre

Asociación Salud Mental Salamanca AFEMC



VISIÓN

9 de octubre

Asociación Retina Salamanca

“Día Mundial de la Visión”

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

OCTUBRE



ASOCIACIÓN SALMANTINA DE PACIENTES CON ARTRITIS

“El dinamismo es nuestra actitud”

ARTRITIS

12 de octubre

Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis

#LazosPorLaEspAax

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

20 de octubre

Asociación Salmantina de Espondiloartritis

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

OCTUBRE

DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO



26 de octubre

Asociación Salmantina de Daño Cerebral Adquirido

Daño Cerebral ASDACE Salamanca



NOVIEMBRE

La diabetes y el bienestar

DIABETES

14 de noviembre



Asociación de Diabéticos de Salamanca



Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

NOVIEMBRE

“Día Mundial
sin alcohol”

SIN ALCOHOL



15 de noviembre

Asociación de Alcohólicos
Rehabilitados de Salamanca

“Respiramos juntos”

ENFERMEDAD
PULMONAR
OBSTRUCTIVA CRÓNICA



19 de noviembre

Asociación de Enfermos
y Trasplantados
Pulmonares de
Castilla y León

Comunidad Activa



Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

NOVIEMBRE



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

30 de noviembre

Asociación de Trastornos Alimenticios y Obesidad de Salamanca

“Día Internacional de la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria”

es ENFERMEDAD



VIH/SIDA

1 de diciembre

Comité Ciudadano Antisida de Salamanca

“El VIH lo puedes prevenir. Hazlo por ti y por los demás”

INDETECTABLE

es IGUAL a INTRANSMISIBLE

Comunidad Activa



“La cadena de los deseos” un vídeo para visibilizar la salud comunitaria

Iniciativa audiovisual realizada en colaboración con las entidades de ayuda mutua y salud de la ciudad de Salamanca, enmarcada dentro del proyecto “Puertas Abiertas” de la Casa de las Asociaciones.



Fuente: Escuela Municipal de Salud

Este vídeo nace con el objetivo de dar visibilidad al trabajo que realizan las asociaciones y poner en valor la importancia del apoyo mutuo, la salud comunitaria y la solidaridad. A través de los deseos compartidos, se crea una cadena simbólica con la casita de madera que refleja la unión, la esperanza y el compromiso colectivo por una sociedad más consciente y participativa.

Café Asenbar - ¿Cómo se convive con el BARRETT?

Café ASEBAR es una iniciativa impulsada por la Asociación de Enfermos de Esófago de Barrett (ASEBAR) que surge para dar voz a las personas afectadas, compartir vivencias y acercar información rigurosa y accesible sobre esta enfermedad. Su última entrega, publicada en su canal de YouTube, lleva por título “Café ASEBAR – ¿Cómo se convive con el Barrett?”

En este encuentro audiovisual, el presidente de Asenbar, aborda aspectos cotidianos que plantean dudas frecuentes entre las personas con Esófago de Barrett, como los cambios en la alimentación, las revisiones médicas periódicas, la importancia de hábitos de vida saludables y cómo manejar la incertidumbre tras el diagnóstico.



Fuente: YouTube Asenbar



Comunidad Activa



La Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA) acoge la jornada “Sumando capacidades” de la Red Salamanca

La UPSA acogió el pasado diciembre la actividad 'Sumando Capacidades', dirigida a sensibilizar sobre la discapacidad y dar a conocer diversos productos de apoyo para facilitar la vida de estos colectivos.

Se desarrolló en el marco de la Semana de la Discapacidad 2025, organizada por la Red Salamanca, grupo de entidades que fomenta la inclusión de las personas con discapacidad en Salamanca.



Fuente: Universidad Pontificia de Salamanca

La Universidad de Salamanca (USAL) promueve el bienestar físico, emocional y social de los cuidadores de personas con discapacidad crónica

La Universidad de Salamanca ha puesto en marcha, del 28 de enero al 8 de mayo de 2026, la iniciativa “Ahora te toca cuidarte”, una nueva edición del programa de aprendizaje y servicio “Cuidar al cuidador”, dirigido a mejorar el bienestar físico, emocional y social de los cuidadores informales de personas con discapacidad crónica”



La actividad, gratuita y abierta, ofrece 14 talleres y espacios de reflexión prácticos y participativos, diseñados por estudiantes y docentes de distintas disciplinas para atender de forma integral las necesidades de estos cuidadores y promover su salud y calidad de vida

Fuente: Universidad de Salamanca

Comunidad Activa



Avances en Parkinson: de Salamanca a la Comunidad Autónoma

La jornada tuvo lugar el pasado 15 de diciembre, organizada por Parkinson Salamanca, y contó con la participación de profesionales sanitarios, investigadores y representantes institucionales para poner en común los últimos progresos en la atención, tratamiento y sensibilización sobre la enfermedad de Parkinson en Castilla y León.

Al encuentro asistió la concejala de Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca, Vega Villar, y sirvió para reforzar la cooperación entre entidades y destacar iniciativas científicas y sociales que mejoran la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias en toda la región.



Fuente: Parkinson Salamanca

Talleres de sensibilización sobre la donación de sangre

La Hermandad de Donantes de Sangre de Salamanca imparte talleres de sensibilización dirigidos al alumnado de los centros educativos de Salamanca, con el objetivo de acercar a los más pequeños la importancia de la donación de sangre y fomentar valores de solidaridad y altruismo desde edades tempranas.

La actividad se desarrolla de forma interactiva y dinámica permitiendo al alumnado conocer qué es la sangre, cuáles son sus funciones y por qué resulta imprescindible para la vida. A través de juegos, materiales visuales y explicaciones participativas, se abordan contenidos como las funciones básicas de la sangre, las consecuencias de su pérdida en accidentes o enfermedades y la donación como un gesto solidario capaz de salvar vidas.



Comunidad Activa



Talleres de Ping Pong en Parkinson Salamanca

La Asociación Parkinson Salamanca desarrolla talleres de ping-pong terapéutico dirigidos a personas con Parkinson, una actividad que combina ejercicio físico y estimulación cognitiva.

El tenis de mesa mejora la coordinación y los reflejos, favorece la movilidad, el equilibrio y la postura, reduce la rigidez y la lentitud de movimientos, y estimula la concentración, la memoria y la plasticidad neuronal. Además, diversos estudios señalan que puede ayudar a disminuir los temblores durante el juego, mejorar el estado de ánimo y actuar como un factor neuroprotector, contribuyendo a una mejor calidad de vida.



Juego y pantallas: la adicción silenciosa del siglo XXI



Desde ASALJAR (Asociación Salmantina de Jugadores de Azar Rehabilitados) se advierte que el juego y el uso excesivo de pantallas se han convertido en las adicciones del siglo XXI, capaces de alterar el sistema de recompensa del cerebro y generar conductas compulsivas similares a las provocadas por las drogas. Las redes sociales y el juego online, diseñados para captar y retener la atención de forma continua, afectan al control de los impulsos, la regulación emocional y la toma de decisiones, con un impacto especial en niños y adolescentes.

Proteger la atención mediante límites en el uso del móvil y la recuperación de actividades presenciales es hoy una medida clave para cuidar la salud mental.

Comunidad Activa



Acto de colocación de cajas nido organizado por la asociación AFIBROSAL



La Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) organizó el 10 de enero la instalación de cajas nido para aves en el parque de los Jesuitas, con la colaboración de la Peña Gaviota, el Ayuntamiento de Salamanca y el Centro Lorenzo Milani. La actividad busca concienciar sobre patologías invisibles como la fibromialgia y la sensibilidad química múltiple, vinculando salud y cuidado del medio ambiente.

Las concejales de Salud Pública, Vega Villar y de Medio Ambiente, María José Coca y representantes municipales acompañaron el acto, que incluyó la lectura de un manifiesto de la entidad destacando cómo un entorno sano es clave para la salud y el bienestar de las personas afectadas por estas enfermedades.

DOWN ESPAÑA publica *Cuidando de ti y de mí*, una guía práctica para cuidadores

La organización DOWN ESPAÑA, junto con la Confederación Española de Alzheimer, han editado la guía *Cuidando de ti y de mí*, un recurso dirigido a quienes cuidan de personas con síndrome de Down afectadas por la Enfermedad de Alzheimer.

Esta publicación ofrece información clara sobre qué es el Alzheimer, sus fases y consejos prácticos tanto para el cuidado diario de la persona afectada como para el autocuidado de los cuidadores, promoviendo apoyo, comprensión y bienestar en una etapa compleja del envejecimiento.



Comunidad Activa



V Congreso de Enfermedades Raras

Del **5 al 7 de febrero de 2026** se celebra en el Auditorio San Juan Pablo II de Salamanca el V Congreso “La Ciencia de lo Raro: retos y avances en enfermedades raras”, organizado por la Asociación Enfermedades Raras de Castilla y León (AERSCYL).

Este encuentro, consolidado como un referente en el ámbito de las patologías poco frecuentes, reunirá a investigadores, profesionales sanitarios, pacientes y familias para divulgar conocimientos, compartir avances científicos y fortalecer la colaboración entre instituciones y la sociedad en la lucha por dar visibilidad y promover la investigación en estas enfermedades.



Jugamos por el autismo

La Asociación Ariadna (Autismo Salamanca) ha convocado un Torneo de Pádel Solidario bajo el lema “Jugamos por el Autismo”, que se celebrará del **13 al 15 de marzo de 2026** en las instalaciones de *Catedral Pádel Club* en Salamanca.



Este evento deportivo y solidario tiene como objetivo sensibilizar sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA), promover la inclusión social y recabar fondos para los programas de atención y apoyo que Ariadna desarrolla para las personas con autismo y sus familias en la provincia.

Durante todo el fin de semana de competición, el torneo combinará partidos de pádel amateur en diversas categorías, con un ambiente festivo y participativo que incluirá música con DJ, paellas solidarias, sorteos y varias sorpresas para participantes y público.



Salamanca impulsa un nuevo plan de salud

El Ayuntamiento de Salamanca ha presentado el *III Plan Municipal de Salud de la ciudad de Salamanca*, un documento estratégico que se aprobará a lo largo de 2026 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía desde un enfoque integral y equitativo de la salud pública.

El plan, que tendrá vigencia durante los próximos cuatro años, ha sido debatido en el Consejo Municipal de Salud para incorporar aportaciones de diferentes sectores sociales y profesionales antes de su aprobación definitiva.

Entre sus prioridades destaca la promoción de estilos de vida saludables, la salud mental y el bienestar emocional, la inclusión social y la reducción de desigualdades, así como la colaboración entre áreas municipales para generar entornos que favorezcan el bienestar de toda la población.



III Jornadas Genusal: Impulsando la perspectiva de género en salud

La Universidad de Salamanca (USAL), organiza las *III Jornadas Genusal: Impulsando la perspectiva de género en salud*, que tendrán lugar los días 12 y 13 de febrero de 2026 en el Auditorio Fonseca y se podrán seguir también por *streaming*.

Este encuentro reunirá a expertos, profesionales sanitarios, investigadores y estudiantes para dar visibilidad a los sesgos de sexo y género en distintos ámbitos de la salud y compartir innovaciones metodológicas y experiencias que promuevan una atención sanitaria más equitativa.

El objetivo es fomentar el conocimiento, el debate y la colaboración para integrar la perspectiva de género en docencia, investigación y práctica sanitaria.





Nuevo horario del punto fijo de donación de sangre en Salamanca a partir de 2026

La Hermandad de Donantes de Sangre de Salamanca informa de la actualización del horario del punto fijo de donación de sangre ubicado en el Hospital Virgen de la Vega, que entrará en vigor **a partir del 1 de enero de 2026**.

Con el objetivo de facilitar la donación y adaptarse a las diferentes disponibilidades horarias de la ciudadanía, el nuevo horario de atención a donantes será el siguiente:

- **Lunes y martes de 08:00 a 15:00 horas**
- **Miércoles de 08:00 a 22:00 horas**
- **Jueves y viernes de 15:00 a 22:00 horas**

El Ayuntamiento de Salamanca fomenta la donación de sangre difundiendo en paneles luminosos repartidos por la ciudad, información sobre la ubicación y el horario de los puntos móviles de donación en Salamanca.



Nueva app para el móvil “CeliacosCyL”



La Asociación Celíaca de Castilla y León (ACECALE) ha lanzado su nueva aplicación móvil *CeliacosCyL*, una herramienta gratuita pensada para facilitar el día a día de las personas celíacas y sensibles al gluten. La app ofrece información actualizada, contenidos de interés y un buscador de “establecimientos sin gluten” en Castilla y León.

Además, permite acceder a noticias de la asociación, disponer del carnet de socio en formato digital y gestionar el alta en ACECALE, reforzando así su compromiso con la accesibilidad, la información y la mejora de la calidad de vida del colectivo.

Prueba rápida de VIH en Salamanca: cuida tu salud sexual

El Comité Ciudadano Antisida de Salamanca ofrece pruebas rápidas de VIH gratuitas y confidenciales, facilitando el diagnóstico temprano y la prevención. Las personas interesadas pueden pedir cita llamando al 669 095 461.





La ola global de sarampión también golpea a España: los casos detectados casi se duplican en un año

En 2025, prácticamente se han duplicado los casos de sarampión en España (comparado con 2024), vinculados a la caída de coberturas vacunales, al movimiento antivacunas, y a casos importados desde países con brotes activos.

Aunque el sistema sanitario mantiene control, se destaca la importancia de mantener altas tasas de vacunación para prevenir enfermedades que alguna vez estuvieron erradicadas.



Crece los trastornos relacionados con la salud mental en España



En España, los trastornos de salud mental están aumentando de manera significativa, afectando aproximadamente a uno de cada cuatro habitantes.

Factores como la soledad, el aislamiento social y el ritmo acelerado de la vida moderna contribuyen a esta creciente vulnerabilidad emocional, mientras que la disponibilidad de profesionales de salud mental sigue siendo insuficiente para cubrir la demanda.

El consumo elevado de alcohol aumenta el riesgo de cáncer colorrectal

Un estudio publicado en la revista CANCER de la Sociedad Americana contra el Cáncer revela que, un consumo alto y constante de alcohol aumenta significativamente el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal, especialmente rectal, en comparación con quienes beben moderadamente o casi nada. Los resultados también indican que dejar de beber puede reducir este riesgo, destacando la importancia de la reducción del alcohol como estrategia de prevención en salud pública.





La salud mental se convierte en la segunda causa de bajas laborales en España



En España, los trastornos de salud mental se han convertido en la segunda causa de bajas laborales, siendo la depresión y ansiedad los motivos más comunes.

Esta situación evidencia la importancia de promover el bienestar emocional y la prevención tanto en el trabajo como en la comunidad.

El 70% de los españoles recurre a la IA para resolver dudas de salud

Un estudio reciente revela que alrededor del 70% de la población en España utiliza herramientas de inteligencia artificial para hacer consultas relacionadas con su salud, siendo especialmente elevado entre los jóvenes de 16 a 19 años, donde alcanza el 90%. Esta tendencia refleja cómo la población recurre cada vez más a la IA para informarse sobre síntomas, tratamientos o preocupaciones de salud, aunque los expertos advierten de la importancia de no sustituir estas consultas por la atención de profesionales sanitarios.



Mejora el consumo de tabaco pero España suspende en reducción del alcohol



Aunque el consumo de tabaco sigue disminuyendo en España, situándose en mínimos históricos, la reducción del alcohol no muestra avances similares, lo que mantiene al país con un “suspense” en este indicador de salud pública. Esto evidencia la necesidad de fomentar hábitos saludables y estrategias de prevención para disminuir el consumo de alcohol.



La IA impulsa la modernización de la sanidad autonómica en España

Las comunidades autónomas españolas están adoptando la inteligencia artificial (IA) como motor de transformación de sus sistemas sanitarios para mejorar la atención clínica y la gestión asistencial.

Regiones como Cataluña, Aragón y Andalucía implementan soluciones que van desde la optimización de listas de espera y la predicción de demanda en urgencias, hasta asistentes virtuales clínicos y centros especializados en



IA.



Estas iniciativas buscan liberar tiempo a los profesionales sanitarios, potenciar la medicina personalizada y afrontar retos como el envejecimiento poblacional y la cronicidad, siempre bajo criterios éticos y de equidad territorial.

Sanidad lanza una plataforma integral para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres



La Consejería de Sanidad ha lanzado una plataforma integral y una guía asistencial para mejorar la atención y el bienestar de las mujeres en Castilla y León. El portal web ofrece información sobre prevención, autocuidado y hábitos saludables, con recursos educativos y formativos. Incluye programas específicos dirigidos a mujeres mayores de 50 y 70 años, con enfoque en salud física, emocional y social. También contempla atención a cuidadoras y herramientas de apoyo comunitario para factores como la soledad no deseada.

La iniciativa incorpora criterios de género y estrategias de detección precoz de enfermedades frecuentes entre la población femenina.

Sanidad logra una reducción del 40 % en la demora media quirúrgica durante la legislatura



La espera media para cirugía en Castilla y León se redujo a 87 días a finales de 2025, con un descenso del 41 % en pacientes en lista de espera desde 2021.

Ocho hospitales presentan demoras inferiores a la media, destacando Palencia y Valladolid. Traumatología, cirugía general y oftalmología concentran la mayor demanda. Las patologías más frecuentes son cataratas y hernia inguinal. En los casos urgentes no se superaron los 30 días de espera.



Expertos alertan: privar al cuerpo de sueño eleva riesgos para la salud



El neumólogo y especialista en sueño Joaquín Durán Cantolla advierte que dormir menos de seis horas diarias no solo produce cansancio, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud asociados a la falta de descanso adecuado.

En entrevistas y declaraciones recogidas por medios, el experto subraya que la calidad y cantidad del sueño son pilares para que el organismo regenere funciones vitales, y que descuidarlos puede tener efectos perjudiciales en el bienestar general.

Castilla y León suma 130 donantes de órganos en 2025 🖐️

En 2025, los hospitales públicos de Castilla y León registraron 130 donantes de órganos, generando un total de 434 órganos para trasplante. Gracias a esta actividad se realizaron 261 trasplantes, principalmente de riñón, hígado y pulmón. Salamanca fue el hospital con mayor número de donantes y destacó en trasplantes renales y pulmonares. Valladolid concentró los trasplantes cardíacos y hepáticos. Además, se implantaron 184 córneas a lo largo del año.

Nuevo centro de salud San José-El Zurguén, en Salamanca, con más superficie, consultas, servicios y soporte vital básico para emergencias 🖐️

La Junta de Castilla y León impulsará la construcción del nuevo centro de salud San José-El Zurguén en Salamanca para sustituir al actual.

El edificio contará con una mayor superficie y mejores instalaciones, lo que permitirá ampliar consultas y servicios sanitarios.

Incorporará nuevas áreas como fisioterapia, atención a la mujer y soporte vital básico de emergencias.

El centro seguirá atendiendo a la población de los barrios de San José y El Zurguén.

El proyecto mejorará la accesibilidad, la eficiencia energética y la calidad de la atención sanitaria.

Actualidad en salud



TikTok saludable: tres creadores que inspiran hábitos positivos

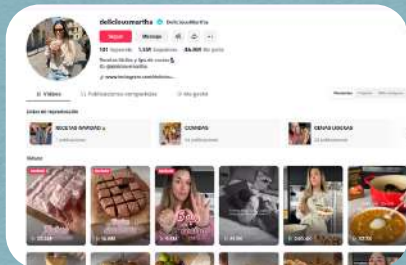
NOTA: No todo lo que ves en redes es cierto, verifica la información

Las redes sociales se han convertido en una herramienta clave para aprender y motivarse, y plataformas como TikTok, con sus vídeos cortos y visuales, captan la atención de millones de personas cada día. Por eso es fundamental que existan perfiles de *influencers* que promuevan hábitos saludables, convirtiendo la información útil en contenido divertido, cercano y fácil de seguir. Su presencia ayuda a inspirar cambios positivos en la vida cotidiana de jóvenes y adultos.

Alimentación saludable

@deliciousmartha

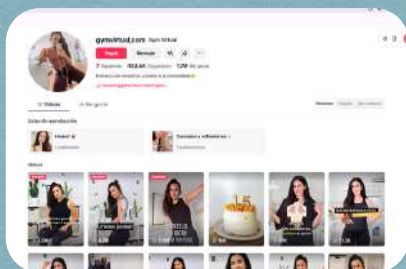
Creadora centrada en la alimentación saludable, comparte recetas fáciles, nutritivas y deliciosas, ideales para incorporar hábitos alimenticios positivos en el día a día de jóvenes y adultos. Su estilo cercano y práctico motiva a su comunidad a cocinar de manera consciente y divertida.



Ejercicio físico

@gymvirtual_com

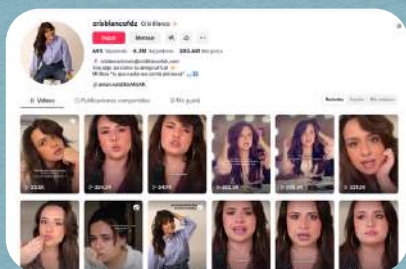
Entrenadora especializada en ejercicio físico en casa, ofrece rutinas accesibles para todos los niveles, desde fuerza hasta cardio y estiramientos. Su contenido combina profesionalidad y motivación, ayudando a sus seguidores a mantenerse activos sin necesidad de gimnasio.



Bienestar emocional

@crisblancofdz

Creadora centrada en el bienestar emocional, comparte consejos sobre gestión de emociones, autocuidado y desarrollo personal. Su enfoque cercano y positivo inspira a jóvenes y adultos a cuidar su salud mental y a integrar hábitos de bienestar en su vida cotidiana.



Recursos prácticos



Guía de Salud de la Mujer Deportista

La guía surge para superar décadas de enfoque masculino en la ciencia del deporte, que ha dejado fuera aspectos clave de la salud y el rendimiento de las mujeres deportistas

Explica cómo factores como las variaciones hormonales, la salud menstrual, la disponibilidad energética o la salud ósea influyen en la respuesta al entrenamiento, la prevención de lesiones y el bienestar integral de la mujer en todas sus etapas vitales

Diseñada tanto para deportistas como para entrenadores, técnicos y profesionales de la salud.



Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano



La Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS/PAHO), impulsa el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano, una estrategia global para promover la actividad física como un pilar fundamental de la salud pública

*“Más movimiento, mejor salud:
cada paso cuenta para un mundo más activo”*

El plan nace de un proceso de consulta mundial que ha involucrado a gobiernos y sectores clave como salud, deporte, transporte, diseño urbano, sociedad civil y educación, con el fin de crear sociedades donde el movimiento diario esté integrado en la vida cotidiana. Entre sus objetivos está lograr una reducción significativa de la inactividad física a nivel mundial para 2030, fomentando entornos que faciliten caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o realizar actividades recreativas

Recursos prácticos



Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022-2030)



Este Plan busca enfrentar el sobrepeso en niños y adolescentes en España, promoviendo hábitos saludables de alimentación, ejercicio y descanso. Su objetivo es reducir el exceso de peso infantil en un 25% y disminuir la brecha social asociada en un 40%, garantizando que todas las familias tengan acceso a un entorno saludable. El plan combina medidas en el hogar, la escuela, la ciudad y el ámbito digital, coordinando administraciones, expertos y organizaciones para lograr un crecimiento infantil más sano.

Curso virtual de Promoción de la Salud

El Curso Virtual de Promoción de la Salud es una formación gratuita, online y de acceso libre disponible en español, inglés y portugués a través del Campus Virtual de Salud Pública de la OPS. Está diseñado para aportar una visión integral y actualizada de la promoción de la salud y el bienestar en el siglo XXI, enfocándose en los determinantes sociales de la salud, la equidad, la participación social y la acción intersectorial



SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO
Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:	SENTIRSE:
<ul style="list-style-type: none">➤ querer morir.➤ estar con gran culpa o vergüenza.➤ ser una carga para los demás.	<ul style="list-style-type: none">➤ vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir.➤ excesivamente triste, ansioso, agitado o lento de r/c.➤ con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.
CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:	
<ul style="list-style-type: none">➤ hacer un plan o investigar formas de morir.➤ alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento.	<ul style="list-style-type: none">➤ hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema.➤ mostrar cambios de humor extremos.➤ comer o dormir demasiado o muy poco.➤ consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
Lláme o envíe un mensaje de texto al 988.
Use su chat en vivo en 988line.org.

National Institute of Mental Health
nimh.nih.gov/prevencionsuicidio

Señales de advertencia sobre el suicidio

Esta infografía identifica comportamientos y sentimientos que pueden indicar que una persona está pensando en suicidarse, como hablar de querer morir, cambios bruscos de ánimo, aislamiento social o conductas de riesgo. Subraya que reconocer estas señales y buscar ayuda lo antes posible puede ser vital para salvar vidas y ofrece recursos confiables de apoyo y prevención.

Cultura con Cinco Sentidos



Para ver:



Un corazón extraordinario

Comedia dramática que cuenta la historia de Lenny, un hombre de 30 años que vive despreocupadamente hasta que su padre, médico cardíaco, le obliga a cuidar de David, un adolescente con una grave enfermedad del corazón.

Dirección Marc Rothemund

Año 2017

País Alemania

Reparto Elyas M'Barek; Philip Noah Schwarz; Uwe Preuss; Lisa Bitter; Jürgen Tonkel



[Acceso a
trailer oficial](#)



Para leer:



Comerás flores

Una novela intensa y contemporánea que sigue a Marina, una joven que, tras la muerte de su padre, se ve envuelta en una relación que parece ideal... hasta revelar sus sombras. Entre el deseo, la amistad y la búsqueda de identidad, Comerás flores explora con una prosa lírica los espejismos del amor romántico y las dificultades del duelo, invitando al lector a reflexionar sobre el poder, la libertad personal y la fuerza de los vínculos.

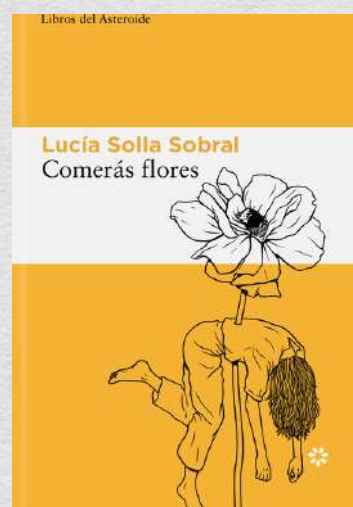
Autor Lucía Solla Sobral

Año 2025

Editorial Libros del Asteroide

Edad de lectura Adultos / Jóvenes adultos

[Acceso a eBiblio
Castilla y León](#)



Cultura con Cinco Sentidos






Para visitar:



Actividades en Bibliotecas Municipales

La Red de Bibliotecas Municipales de Salamanca presenta una amplia programación de actividades para los meses de enero, febrero y marzo de 2026, con propuestas culturales y educativas para todos los públicos. Entre las actividades destacan cuentacuentos, talleres, cine, exposiciones y espectáculos familiares, pensados para fomentar la lectura, la creatividad y la participación comunitaria.

-  Actividades para familias y niños
-  Cine y cultura visual
-  Exposiciones y talleres para todos los públicos



[Descargar
programa](#)



Florecer para marchitarse

El Espacio Joven del Ayuntamiento de Salamanca acoge durante todo el mes de **enero de 2026** la exposición fotográfica “Florecer para marchitarse” del artista Sergio García Ledesma, una muestra que propone una mirada íntima sobre el ciclo de la vida, la memoria y el paso del tiempo a través de 24 imágenes organizadas en etapas vitales e integradas en una instalación sensorial que combina aroma y elementos naturales para enriquecer la experiencia del visitante.



[Más
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!

