

# 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](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)

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  
 ASHEMO. 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  
 PROYECTO EDADES. Asociación para el diagnóstico y tratamiento precoz del deterioro cognitivo  
 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  
 Teléfono de la Esperanza

## 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

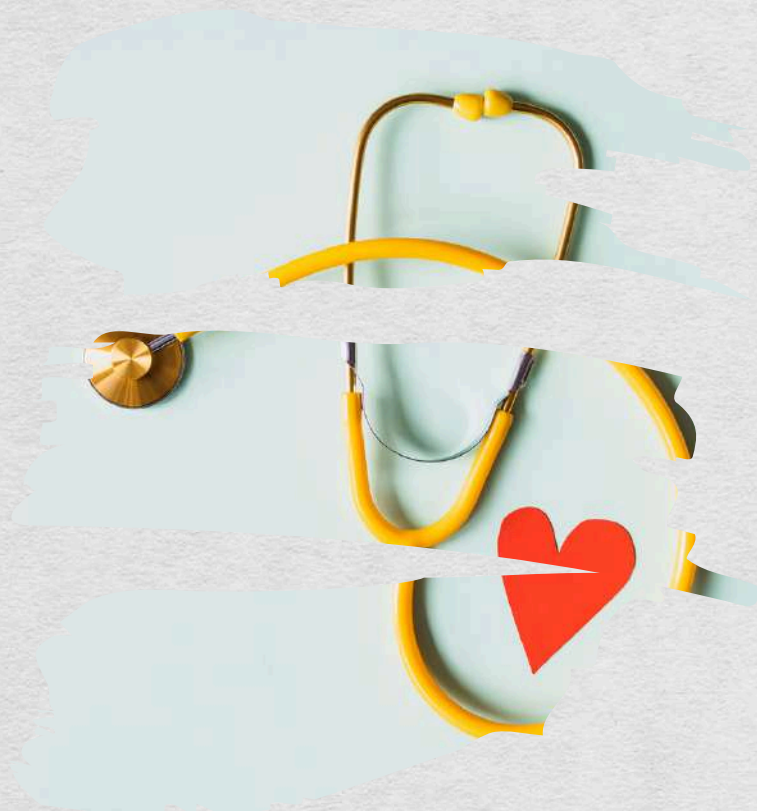
Las fotografías que aparecen en este documento están cedidas desde las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca y/o realizadas desde la Escuela Municipal de Salud previo consentimiento y autorización verbal para su difusión.

# Salud Salamanca

**“Salud Salamanca”:** la publicación digital que te ofrece información, consejos y actividades para vivir mejor cada día

“Salud Salamanca” es una publicación trimestral impulsada por la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca, en colaboración con la Sección de Salud Pública y las asociaciones locales de ayuda mutua. Nace como un espacio de encuentro y difusión orientado a mejorar la calidad de vida de la ciudadanía a través de información cercana, rigurosa y útil.

Su objetivo principal es fomentar hábitos saludables y fortalecer la implicación de la comunidad en el cuidado de su propia salud. Para ello, reúne contenidos prácticos, recursos accesibles y propuestas de actividades que reflejan el trabajo conjunto entre instituciones y tejido asociativo.



En cada edición, esta publicación digital, ofrece recomendaciones sencillas para el día a día: desde pautas de alimentación equilibrada y ejercicio físico adaptado, hasta consejos para reforzar la autonomía personal, la seguridad y el bienestar emocional. Además, da visibilidad a iniciativas comunitarias y grupos de apoyo mutuo que contribuyen a crear una ciudad más saludable, participativa y conectada.

# Contenidos

---

01

Introducción

---

04

Hablemos de salud

---

08

Educación para la salud

---

24

Comunidad activa

---

37

Actualidad en salud

---

42

Recursos prácticos

---

43

Cultura con Cinco Sentidos

---

# Introducción

Salamanca, Abril 2026

## “ *Salamanca aprueba su III Plan Municipal de Salud* ”

La ciudad de Salamanca da un paso decisivo hacia un modelo de salud más justo, inclusivo y sostenible con la aprobación de su III Plan Municipal de Salud. Este documento estratégico, con una vigencia de cuatro años, nace con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población a través de un enfoque integral y equitativo de la salud pública, implicando activamente a la ciudadanía y fomentando la colaboración entre instituciones, profesionales y tejido social.

El plan es fruto de un proceso participativo y de un diagnóstico previo que ha permitido identificar los principales retos en materia de salud en la ciudad. Su planteamiento responde a una visión moderna de la salud, entendida no solo desde el ámbito sanitario, sino también desde los factores sociales, ambientales y culturales que influyen en el bienestar colectivo.

Para alcanzar estos objetivos, el III Plan Municipal de Salud se articula en torno a cinco grandes líneas estratégicas:

Transversalidad y salud en todas las políticas municipales

Promoción de los estilos de vida saludables

Salud mental y bienestar emocional como prioridad comunitaria

Ayuda mutua y la discapacidad como eje vertebrador del trabajo municipal en equidades en salud

Intervención en los determinantes ambientales y de salud animal

# Introducción

Salamanca, Abril 2026

“ *Juntos por la Salud.  
Apoyemos la Ciencia* ”

Con motivo del Día Mundial de la Salud 2026, Salamanca ha reforzado su compromiso con la promoción de la salud comunitaria a través de una programación centrada en la participación ciudadana, la educación para la salud y el trabajo en red entre instituciones y asociaciones.

Bajo el lema “Juntos por la salud. Apoyemos la ciencia”, el Ayuntamiento y las asociaciones de ayuda mutua impulsaron una Semana de la Salud con actividades educativas, participativas y divulgativas dirigidas a sensibilizar a la población sobre la importancia del autocuidado y los hábitos de vida saludables.



Las iniciativas comenzaron el martes 7 de abril, con el Manual de Salud, desarrollado en los centros educativos Colegio Salesiano María Auxiliadora y CEIP Gran Capitán, ambos pertenecientes al proyecto de Certificación Escolar “Cole Saludable”. En esta actividad se trabajó con el alumnado el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.



Posteriormente, se llevó a cabo una marcha participativa por la salud, que partió desde la Puerta Zamora hasta llegar a la Plaza Mayor.

La jornada culminó en el Salón de Recepciones del Ayuntamiento de Salamanca, donde los participantes fueron recibidos por el Excmo. Sr. Alcalde y la Concejala de Salud Pública. En este acto institucional se procedió a la lectura de un manifiesto.



MANIFIESTO

02

# Introducción

Salamanca, Abril 2026

“ *Juntos por la Salud.  
Apoyemos la Ciencia* ”

El viernes 10 de abril se publicó “Muévete por la Salud”, un vídeo colaborativo en el que participaron asociaciones de salud de Salamanca. Esta iniciativa pone de manifiesto la fuerza, la unión y el compromiso del tejido asociativo en la ciudad.

Las iniciativas concluyeron el martes 14 de abril, con la inauguración de la exposición “Tejiendo Redes de Salud” en la Casa de las Asociaciones. La exposición está formada por 54 carteles de entidades de salud y ayuda mutua de Salamanca.



Entre los materiales expuestos también se encuentran los carteles de la Asociación de Mayores Vidal III y la Asociación de Vecinos “La Charra”, entidades que desarrollan su actividad en el propio espacio de la Casa de las Asociaciones.

Tras la inauguración, se celebró una jornada de puertas abiertas dirigida a la ciudadanía, con el objetivo de dar a conocer la Casa de las Asociaciones y acercar a la población el trabajo que realizan las entidades de ayuda mutua y salud.





## *Colaboración:*

**Miguel Ángel Merchán**

Presidente de la Real Academia de Medicina de Salamanca

Investigador del Instituto de Neurociencias de Castilla y León  
(INCYL)

Catedrático Emérito de la Universidad de Salamanca

## *Ventajas e inconvenientes del cerebro. ¿Envejecimiento saludable?*

El sistema nervioso es la estructura más protegida del organismo y, al mismo tiempo, la que más energía consume. Todos sabemos que está encerrado en una caja ósea, formada por el cráneo y la columna vertebral, y que flota en un líquido que él mismo produce. Esta primera barrera es extraordinariamente eficaz para protegerlo de los golpes, pero el cerebro dispone además de otra protección a nivel celular: la barrera hemato-encefálica, que lo aísla de la circulación sanguínea. De este modo, las neuronas no reciben sus nutrientes como otros tejidos, en los que pequeños vasos capilares permiten un intercambio directo de oxígeno y glucosa.



El sistema nervioso, aislado por esta barrera, necesita absorber, filtrar y preparar cuidadosamente el medio en el que sus células pueden generar y transmitir los impulsos eléctricos.

Por otro lado, tampoco elimina sus residuos de la misma manera que otros órganos. Mientras que en la mayoría de los tejidos los productos de desecho se eliminan a través del sistema linfático, en el sistema nervioso estos deben ser “lavados” y transportados a través de la barrera hemato-encefálica.

A esto se suma un hecho clave: la actividad de las células nerviosas requiere un aporte extraordinario de energía. El cerebro humano pesa aproximadamente entre 1 y 1,4 kg, lo que representa cerca del 2% del peso corporal en un adulto, pero consume alrededor del 20% de la energía en reposo.

# HABLEMOS DE SALUD

Es como una bombilla de unos 20 vatios que no se apaga nunca, ni siquiera durante el sueño. Además, a diferencia de otros tejidos, el cerebro no dispone de reservas significativas de energía: el suministro de oxígeno y glucosa debe ser continuo. Una interrupción de apenas 10 segundos puede provocar un síncope, y en unos pocos minutos el daño puede volverse irreversible.

## *Una interrupción de apenas 10 segundos puede provocar un síncope*

Nos encontramos así ante un sistema extraordinariamente sofisticado, pero también especialmente vulnerable, que envejece de forma distinta al resto de los órganos del cuerpo. Aunque el cerebro está protegido, no está desconectado: depende de la información que recibe a través de los sentidos - vista, oído, olfato, tacto, propiocepción y equilibrio-.

No es que deje de funcionar sin estímulos, sino que son estos los que moldean su actividad en el tiempo. A este proceso lo llamamos neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizar sus redes neuronales y adaptarse al entorno.

En condiciones normales, el cerebro joven funciona gracias a un equilibrio fino entre activación e inhibición en sus redes neuronales.

Podemos imaginarlo como una radio bien ajustada: la activación amplifica la señal, la inhibición elimina el ruido y el equilibrio entre ambas permite una emisión clara. El envejecimiento cerebral no comienza por una sola causa, sino por la combinación de múltiples procesos biológicos que, poco a poco, van desajustando ese equilibrio.

Con todo esto, cabe preguntarse ¿qué podemos hacer?

A lo largo de la vida podemos actuar en varios niveles.



# HABLEMOS DE SALUD

En primer lugar, es fundamental preservar el suministro de energía, lo que depende en gran medida del estado de los vasos sanguíneos. Mantener una dieta saludable, con grasas y proteínas de calidad, como las presentes en el pescado, contribuye a ello. Unas arterias carótidas flexibles y permeables son esenciales para garantizar la salud cerebral. En segundo lugar, el ejercicio físico ha demostrado aumentar la producción de neurotrofinas, moléculas que favorecen la neuroplasticidad y ayudan a mantener el equilibrio funcional de las redes neuronales.

## *El envejecimiento cerebral no comienza por una sola causa*



*No podemos modificar nuestra genética, pero sí influir en los factores ambientales y epigenéticos que condicionan cómo envejece nuestro cerebro*

En los últimos años ha cobrado especial importancia el mantenimiento de los órganos de los sentidos. Cuando estos se deterioran, la información que llega al cerebro se vuelve más pobre y menos precisa, lo que altera el equilibrio funcional de las redes neuronales y puede conducir a fenómenos de hiperexcitabilidad.

Este aumento de actividad implica un mayor consumo energético y desencadena una cascada de procesos que incluyen estrés oxidativo, inflamación, muerte celular y acumulación de residuos, cuya eliminación, como ya se ha señalado, es limitada en el sistema nervioso.

Por ello, cuidar la audición —que suele ser uno de los primeros sentidos en deteriorarse— es mucho más que preservar una capacidad sensorial: es proteger el equilibrio del cerebro.

La pérdida auditiva en el envejecimiento se asocia a un aumento significativo del riesgo de deterioro cognitivo y demencia, y los análisis multicéntricos de la Lancet Commission on Dementia Prevention han puesto de manifiesto que se trata de un factor relevante y potencialmente modificable a escala poblacional.

# HABLEMOS DE SALUD

Por último, si el ejercicio físico es fundamental para el cuerpo, cabe preguntarse cuál es el equivalente para el cerebro. La respuesta está al alcance de todos. El desarrollo del cerebro humano ha estado íntimamente ligado al lenguaje y a la interacción social, y es precisamente ahí donde encontramos su “gimnasio”. El contacto social, la lectura, el aprendizaje continuo —incluido el de lenguajes matemáticos—, la reflexión y el pensamiento crítico activan las redes neuronales, favorecen la neuroplasticidad y contribuyen a retrasar el envejecimiento cerebral. En definitiva, el cerebro necesita ser utilizado, desafiado y estimulado.

Recientemente, en nuestro laboratorio hemos observado en modelos animales que la aplicación de campos eléctricos suaves sobre el cerebro podría retrasar sustancialmente el envejecimiento. Pero esa es, sin duda, otra historia que merecerá ser contada más adelante.

***El cerebro necesita ser utilizado, desafiado y estimulado***

\*\*\*\*\*

***Miguel Merchán asume la presidencia de la Real Academia de Medicina de Salamanca (RAMSA)***

El Doctor Miguel Ángel Merchán Cifuentes asumió la presidencia de la Real Academia de Medicina de Salamanca (RAMSA) en febrero de 2026.

El nombramiento se formalizó en el Paraninfo de la Universidad de Salamanca.



*Imagen: Instituto de Neurociencias de Castilla y León*

# Educación para la salud



## Alimentación saludable

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

### Empieza por lo esencial

Cuidar nuestra alimentación es mucho más que contar calorías o seguir dietas estrictas. Se trata de tomar decisiones conscientes todos los días, aprender a escuchar nuestro cuerpo y disfrutar de los alimentos que nos aportan energía, vitalidad y bienestar. La alimentación saludable es un pilar fundamental para prevenir enfermedades, mantener un buen estado físico y mental, y mejorar nuestra calidad de vida.

Adoptar hábitos sencillos y sostenibles puede marcar la diferencia. Por ejemplo: incluir frutas y verduras de temporada, priorizar alimentos frescos y naturales, reducir el consumo de ultraprocesados y beber suficiente agua son pasos que podemos dar desde hoy mismo. Además, prestar atención a la forma en que comemos, dedicando tiempo a cada comida y disfrutando de los alimentos, nos ayuda a establecer una relación más positiva con nuestra nutrición.



### El Plato para Comer Saludable



- Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – 1/2 de su plato
- Escoja granos integrales – 1/4 de su plato
- El valor de la proteína – 1/4 de su plato
- Aceites de plantas saludables – en moderación
- Tome agua, café, o té
- Manténganse activo

Fuente: El Plato para Comer Saludable (Spanish) The Nutrition Source - Harvard Chan School

# Educación para la salud



## Alimentación saludable

Fuente: Estilos de vida saludables. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad.

### Cómo hacer una compra inteligente y saludable

Comprar inteligentemente no es solo llenar el carrito, sino **elegir alimentos** que beneficien tu salud y tu bolsillo. Se trata de planificar, comparar, y pensar en lo que realmente necesitas antes de entrar en la tienda.



### Planifica antes de comprar

#### Menú semanal

Planificar tus comidas de la semana te ayuda a comprar solo lo que necesitas, evita desperdicio y te permite garantizar variedad en la dieta

#### Revisa tu despensa

Mira qué tienes en casa para no comprar duplicados. Esta acción ahorra dinero y reduce desperdicios

#### Lista de la compra

Ordena la lista de la compra por tipo de producto (frescos, congelados, no perecederos) para mantener el foco y no olvidar nada



### Criterios que influyen en lo que eliges

#### *Precio y calidad*

Comparar precio no basta: a veces el producto más barato tiene peor calidad o menos nutrientes.

#### *Educación y conocimiento nutricional*

Saber leer etiquetas o conocer grupos alimenticios cambia tus decisiones.

#### *Estacionalidad y sostenibilidad*

Comprar fruta y verdura de temporada es más nutritivo, económico y ecológico.

#### *Gustos personales vs. salud*

Elige alimentos que te gusten, pero siempre equilibrando sabor y beneficios nutricionales.

# Educación para la salud



## Alimentación saludable

### Salud, sabor y sostenibilidad

Comer productos de temporada no solo mejora nuestra salud, sino que también aporta sabor, más nutrientes y es más sostenible con el medio ambiente.

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



### ¿Por qué elegir alimentos de temporada?



**Más nutrientes:** los alimentos recién recolectados conservan mejor sus vitaminas y antioxidantes.

**Más sabor:** maduran de forma natural, por lo que su sabor es más intenso.

**Mejor precio:** al haber más oferta, suelen ser más económicos.

**Más sostenible:** se reduce el transporte y el uso de cámaras de conservación

*Amplía la imagen y observa qué frutas y verduras están de temporada durante los meses de abril, mayo y junio. Descubre los alimentos propios de cada época y disfruta de lo mejor que nos ofrece cada mes.*



ALIMENTOS de Temporada		
¿Como sano y fresco con lo mejor de cada estación!		
<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>
<b>Verduras</b> Espárragos Alcachofas Acelgas Galbanos Híbas	<b>Verduras</b> Híbas Zanahorias Calabocín	<b>Verduras</b> Tomate Pepino Berenjera Fresas
<b>Fruitas</b> Fresas Nísperos	<b>Fruitas</b> Cerezas Albaricoques	<b>Fruitas</b> Melocotón Sandía Albaricoques
<b>Estrella del Mes</b> <b>ESPÁRRAGOS</b> Espárragos verdes y blancos	<b>Estrella del Mes</b> <b>CEREZAS</b> Cerezas de variedades	<b>Estrella del Mes</b> <b>TOMATE</b> Tomate fresco
¡Disfruta lo mejor de cada mes!		

# Educación para la salud



## Alimentación saludable

### Etiquetado nutricional



El **etiquetado nutricional** es una herramienta que aparece en los envases de los alimentos y permite conocer su composición y aporte energético.

Su objetivo es ayudar a los consumidores a tomar decisiones más informadas y saludables, facilitando el control de nutrientes como grasas, azúcares, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Fuente: *Estilos de vida saludables. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad.*



### ¿Qué incluye un etiquetado nutricional?

#### Tamaño de la porción

- Indica la cantidad recomendada para consumir y sirve como referencia para los valores nutricionales.

#### Valor energético

- Expresado en kilocalorías (kcal) y kilojulios (kJ). Muestra la energía que aporta la porción del alimento.

#### Macronutrientes principales

- Grasas (y desglose en grasas saturadas, trans, monoinsaturadas y poliinsaturadas).
- Hidratos de carbono (azúcares incluidos).
- Proteínas.
- Fibra dietética (cuando procede).

#### Micronutrientes

- Vitaminas y minerales relevantes como vitamina A, vitamina D, calcio, hierro, sodio, entre otros.
- Otros componentes: Sal, azúcares añadidos, colesterol, y aditivos o alérgenos según la normativa.

### Beneficios de leer las etiquetas



Comparar productos y elegir opciones más saludables.



Controlar el consumo de calorías, azúcar, grasas y sodio.



Gestionar necesidades específicas (por ejemplo, dietas bajas en sodio, sin gluten o veganas).



Ayudar a mantener hábitos equilibrados y prevenir enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión

Fuente: *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) El etiquetado cuenta mucho. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad*

# Educación para la salud



## Alimentación saludable

### Etiquetado nutricional

Toda la información nutricional debe aparecer en un mismo campo visual y presentarse de forma conjunta en un formato claro, generalmente en forma de tabla con las cifras organizadas en columna y en el orden establecido. Cuando el espacio no lo permita, podrá mostrarse en formato lineal. Es importante tener en cuenta que la tabla de información nutricional es una lista cerrada que incluye el valor energético y determinados nutrientes, y no puede añadirse ningún otro dato nutricional adicional.

Información Nutricional			
	100 g	1 galleta (20 g)	%* / 1 galleta (20 g)
Valor energético	1975 kJ 470 kcal	395 kJ 94 kcal	5 %
Grasas	17,5 g	3,5 g	5 %
de las cuales saturadas	5,8 g	1,2 g	6 %
Hidratos de carbono	71 g	14 g	5 %
de los cuales azúcares	32 g	6,5 g	7 %
Fibra alimentaria	3,5 g	0,7 g	
Proteínas	6,2 g	1,2 g	2 %
Sal	0,50 g	0,10 g	2 %

\* Base de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).  
2 paquetes x 15 galletas = 45 galletas.



**Están exentos los productos sin transformar o curados que incluyen un solo ingrediente, el agua, sal, especias, té, vinagres, aditivos alimentarios, bebidas con grado alcohólico volumétrico superior a 1,2 %, los alimentos en envases cuya superficie mayor es inferior a 25 cm<sup>2</sup> (como mermeladas o mantequillas de hostelería), entre otros**

Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2016) La información nutricional será obligatoria en el etiquetado

### Nutri-Score

Sistema de etiquetado nutricional frontal que clasifica los alimentos según su calidad nutricional. Utiliza una escala de cinco letras (de la A a la E) y colores (del verde al rojo), donde la A (verde) indica una opción más saludable y la E (rojo) una opción menos recomendable.



Agua, verduras, frutas, avena, pescado, pollo y pan con semillas.



Jamón de pavo y hummus.



Arroz, carne roja, patatas, harinas, pasta, zumo de naranja y chocolate amargo.



Varias galletas, ketchup y algunas barras de cereales.



Bollería, refrescos con azúcar, frituras, embutidos, enlatados procesados, grasas y cremas de cacao.

# Educación para la salud



## Ejercicio físico

En la actualidad, gran parte de nuestra rutina diaria se desarrolla en contextos de inactividad: horas sentados frente a pantallas, desplazamientos en transporte motorizado y poco tiempo dedicado al movimiento consciente. Sin embargo, pequeños cambios en los hábitos cotidianos (como caminar al trabajo, subir escaleras o realizar desplazamientos activos) pueden marcar una diferencia significativa en la salud.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular no solo previene enfermedades cardiovasculares, diabetes o sobrepeso, sino que también mejora el bienestar mental, la calidad del sueño y la energía diaria. En este contexto, moverse no es una opción secundaria, sino una necesidad básica para una vida saludable.

## Encuentra el tuyo y muévete

Según las recomendaciones de la OMS, la actividad física puede clasificarse en distintos tipos que, al combinarse, contribuyen a mejorar la salud integral y a mantener un estilo de vida activo.

### Ejercicio cardiovascular

- Caminar rápido, correr o montar en bicicleta, favorece la salud del corazón y la resistencia.

### Entrenamiento de fuerza

- Contribuye al fortalecimiento de músculos y huesos, esencial para prevenir lesiones y mantener la autonomía.

### Ejercicio funcional

- Mejora la capacidad para realizar movimientos cotidianos con mayor seguridad y eficiencia.

### Actividades mente-cuerpo

- Practicar yoga o pilates ayudan a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y el bienestar emocional.



Fuente:  
OMS (2024) Actividad física

# Educación para la salud



## Ejercicio físico

Fuente: Ministerio de Sanidad. Actividad física. Movilidad Activa. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS).

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

#### El camino hacia una vida más activa

¿Te has preguntado alguna vez cómo mejorar tu salud, simplemente cambiando un poco tu rutina diaria?

La respuesta está mucho más cerca de lo que imaginas. Caminar o moverte en bici para tus desplazamientos no es solo ir de un sitio a otro: es una forma de cuidarte, de desconectar del estrés y de reconectar contigo y con lo que te rodea.

La movilidad activa es mucho más que un medio de transporte. Es una oportunidad para convertir tus trayectos de cada día en pequeños momentos de energía, bienestar y equilibrio.

#### Movilidad Activa ¡El camino hacia una vida más activa empieza aquí!



*La Infografía de Movilidad Activa del Ministerio de Sanidad presenta, de forma visual y divulgativa, un mensaje clave: los beneficios de la actividad física para la salud en todas las etapas de la vida. Además, subraya la importancia de fomentar la movilidad activa como una forma sencilla y accesible de incorporar el movimiento en la rutina diaria, contribuyendo así a mejorar el bienestar general y a prevenir el sedentarismo.*



# Educación para la salud



## Ejercicio físico

### Organización Mundial de la Salud (OMS)



#### ¡Pongámonos en marcha!

La campaña “Pongámonos en marcha! 100 razones para caminar y andar más en bicicleta” (Let’s get moving! 100 reason to Walk and Cycle More), promueve la movilidad activa para mejorar la salud y el medio ambiente.

Beneficios principales de caminar y usar la bicicleta:

#### SALUD

- Menos riesgo de enfermedades (corazón, diabetes, cáncer)
- Más años y mejor calidad de vida

#### CUERPO

- Mejora fuerza, equilibrio y movilidad
- Ayuda a mantener un peso saludable

#### MENTE

- Reduce estrés y ansiedad
- Mejora el estado de ánimo y el descanso

#### BIENESTAR

- Refuerza defensas
- Más energía en el día a día

#### ENTORNO

- Menos contaminación
- Ciudades más limpias y tranquilas

#### AHORRO

- Menos gasto en transporte
- Menos costes en salud

*“Caminar y montar en bici no solo son ejercicio: son una herramienta completa de salud, bienestar, sostenibilidad y calidad de vida”*



# Educación para la salud



## Ejercicio físico

### Del paso al dato: cómo la tecnología está revolucionando la movilidad activa

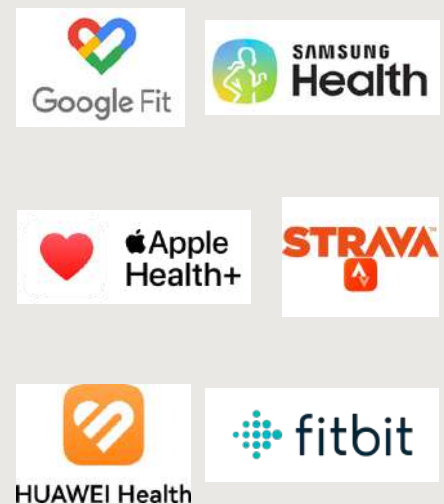
La salud y la tecnología están cada vez más conectadas gracias a dispositivos como relojes inteligentes, pulseras de actividad o sensores corporales, que permiten monitorizar parámetros fisiológicos relevantes (frecuencia cardíaca, presión arterial, ritmo de sueño o niveles de actividad) en tiempo real y de manera continua durante la vida diaria.

Esta capacidad de seguimiento permanente facilita la detección temprana de anomalías, motiva hábitos saludables y empodera a las personas para tomar decisiones informadas sobre su bienestar, impulsando una gestión más proactiva de la salud en lugar de reactiva.

### ¿Qué miden los dispositivos sobre actividad física y salud?

- Número de pasos diarios
- Distancia recorrida
- Calorías consumidas o gastadas
- Frecuencia cardíaca (en reposo y durante el ejercicio)
- Calidad y duración del sueño
- Saturación de oxígeno en sangre (SpO<sub>2</sub>)
- Nivel de estrés
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Tiempo de actividad e inactividad
- Intensidad del ejercicio físico
- Cumplimiento de objetivos diarios de movimiento

### Apps que transforman tus datos de salud en hábitos activos



*Edelmann, S. (2026). Wearable technologies in healthcare. Diagnostics*

# Educación para la salud



## Bienestar emocional

### Resiliencia emocional

En un mundo marcado por constantes desafíos personales, sociales y profesionales, las personas se enfrentan diariamente a situaciones de estrés, pérdidas, cambios inesperados y experiencias adversas que pueden afectar su bienestar emocional y mental. La manera en que cada individuo logra afrontar, adaptarse y sobrellevar estas dificultades resulta fundamental para mantener el equilibrio personal y continuar con su desarrollo cotidiano.

Ante este panorama, surge la necesidad de comprender qué factores permiten enfrentar la adversidad de forma positiva y cómo ciertas habilidades psicológicas pueden convertirse en herramientas clave para superar momentos difíciles. En este contexto, la resiliencia adquiere especial relevancia como un recurso esencial para afrontar los desafíos de la vida.

Fuente:  
García-Alandete, Joaquín. (2014). *Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento*. 8(16). 13-29



*“La salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino capacidad de afrontar la vida, trabajar y contribuir a la comunidad”*

La OMS define la salud mental como un estado en el que la persona:

- Reconoce sus propias capacidades
- Puede afrontar el estrés normal de la vida
- Trabaja de forma productiva
- Contribuye a su comunidad

El bienestar emocional se entiende como la capacidad de

- Identificar, expresar y gestionar las emociones
- Mantener un equilibrio emocional
- Afrontar situaciones difíciles sin que te desborden
- Tener una actitud positiva y resiliente ante la vida

# Educación para la salud



## Bienestar emocional

### Resiliencia emocional

La resiliencia emocional es la capacidad de las personas para adaptarse y recuperarse ante situaciones difíciles o dolorosas, como una pérdida, un fracaso o una crisis personal.

Ser resiliente no significa no sufrir. Al contrario, implica sentir el dolor, la tristeza o la frustración, pero ser capaz de atravesar esas emociones de forma saludable y seguir avanzando con el tiempo.

Lo importante es entender que la resiliencia no es un rasgo fijo ni algo con lo que se nace o no se nace. Es una habilidad que se puede aprender, entrenar y fortalecer a lo largo de la vida, mediante la experiencia, el apoyo social y el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

### Construir resiliencia

La resiliencia emocional se construye a partir de varias habilidades que nos ayudan a afrontar la vida con más equilibrio y fortaleza interior. No es una cualidad fija, sino una forma de actuar y de pensar que se puede aprender y desarrollar con el tiempo.

#### ***SUPERAR PROBLEMAS SIN BLOQUEARSE***

Cuando aparece una dificultad o un cambio inesperado, la resiliencia nos ayuda a no quedarnos paralizados.

Significa:

- Seguir avanzando poco a poco
- No dejar que el miedo o la tristeza nos frenen
- Buscar soluciones, aunque cueste

#### ***APRENDER DE LAS EXPERIENCIAS DIFÍCILES***

Las situaciones complicadas también pueden enseñarnos cosas importantes.

Significa:

- Reflexionar sobre lo vivido
- Aprender de los errores o pérdidas
- Crecer emocionalmente a partir de las dificultades

# Educación para la salud



## Bienestar emocional

### **MANTENER UNA ACTITUD FLEXIBLE**

La vida no siempre sale como esperamos, y la resiliencia nos ayuda a adaptarnos.

Significa:

- Aceptar cambios
- Ajustar planes cuando sea necesario
- Evitar pensamientos rígidos como “todo o nada”

### **PEDIR AYUDA CUANDO ES NECESARIO**

Ser resiliente no significa hacerlo todo solo.

Significa:

- Reconocer cuándo necesitamos apoyo
- Compartir lo que sentimos
- Buscar ayuda en personas de confianza

## ¿Cómo fortalecer la resiliencia emocional?

La resiliencia emocional es una habilidad que puede aprenderse, desarrollarse y fortalecerse con el tiempo. A continuación, te presentamos algunos pasos que pueden ayudarte a potenciarla:

### **Desarrolla la autoconciencia**

Conocer tus propias emociones y cómo reaccionas

### **Practica el autocuidado**

Dedicar tiempo a ti mismo/a

### **Busca apoyo**

Habla con amigos/as, familiares o profesionales

### **Resolución de problemas**

Desarrolla habilidades para analizar la situación, identificar soluciones y actuar

### **Actitud positiva**

Adopta una actitud de optimismo realista

# Educación para la salud



## Prevención de riesgos

### Conectar sí, pero con seguridad

Las redes sociales forman parte del día a día de la ciudadanía y se han convertido en uno de los principales canales de comunicación, información e interacción social. Su influencia es especialmente relevante en la forma en que se transmiten valores, se generan opiniones y se promueven comportamientos relacionados con la salud, el bienestar y la convivencia social.



Estas plataformas digitales permiten a los usuarios conectarse, interactuar y compartir contenido en tiempo real —ya sea texto, imágenes o vídeos—, creando comunidades virtuales basadas en intereses comunes, vínculos personales o relaciones profesionales. Gracias a ellas, la comunicación se ha vuelto global, inmediata y accesible, eliminando muchas de las barreras tradicionales de distancia y tiempo.



La principal herramienta de defensa que tenemos como usuarios es aprender a identificar los riesgos presentes en el ciberespacio, así como conocer y aplicar los mecanismos de protección disponibles para evitar ser víctimas de ciberdelincuentes.

Actuar con sentido común y pensamiento crítico antes de tomar decisiones es el primer paso. Sin embargo, la seguridad digital en el entorno doméstico requiere ir un paso más allá: crear un espacio de trabajo seguro en tus dispositivos. Proteger la información, configurar adecuadamente los equipos y establecer hábitos digitales responsables en casa es clave para garantizar la privacidad, la seguridad de los datos y la integridad de la identidad digital en el día a día.

# Educación para la salud



## Prevención de riesgos

### Conectar sí, pero con seguridad

Tener un espacio de trabajo seguro en casa es cada vez más importante, ya que utilizamos dispositivos digitales para estudiar, trabajar, comunicarnos y gestionar gran parte de nuestra vida diaria. La ciberseguridad doméstica no depende solo de programas o herramientas, sino también de pequeños hábitos que marcan una gran diferencia en la protección de nuestra información.

*La ciberseguridad no es solo tecnología, es la responsabilidad diaria de proteger nuestra información y nuestra vida digital*

**Ciberseguridad en casa: crea un espacio de trabajo seguro**

Consejos prácticos que te ayudarán a tener una mayor protección al usar tus dispositivos.

- 1 Webcam**  
Tapa tu webcam cuando no lo estés utilizando.
- 2 Bloqueo del dispositivo**  
Cuando abandones tu equipo, bloquéalo para que nadie lo utilice sin tu permiso.
- 3 Instala las actualizaciones**  
Mantén el software de tu equipo, programas y aplicaciones actualizados.
- 4 Copias de seguridad**  
Haz copias de tu información en dispositivos externos o en la nube, para no perderla.
- 5 Router**  
Revisa las configuraciones que trae por defecto: el nombre de la Wi-Fi, la contraseña, etc.
- 6 Conexiones inalámbricas públicas/gratuitas**  
Evita conectarte a estas redes ya que no conoces sus medidas de seguridad, quién está conectado a ellas ni con qué intenciones.
- 7 Antivirus y cortafuegos**  
Actívalos para hacer frente a posibles amenazas, como virus y fraudes.
- 8 Información a la vista**  
No dejes papeles a la vista con información relevante, como contraseñas.
- 9 Dispositivos extraíbles (USB)**  
Cuando termines de usarlos, no los dejes a la vista. Guárdalos en un sitio seguro.
- 10 Asistentes virtuales**  
Configura adecuadamente las opciones de privacidad para que no registren información confidencial.
- 11 Dispositivos IoT**  
Revisa las configuraciones que ofrecen a través de sus aplicaciones móviles y mantén su software actualizado.

SI ALGO DIGITAL TE PREOCUPA,  
EL 017 SE OCUPA

017

Financiada por la Unión Europea  
Ayuntamiento de Salamanca  
INCIBE

La Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE (017) es un servicio gratuito, confidencial y especializado que ofrece orientación a la ciudadanía, empresas y menores ante cualquier problema relacionado con la seguridad digital. Su objetivo es ayudar a resolver incidencias como fraudes online, pérdida de privacidad, ciberacoso o dudas sobre el uso seguro de la tecnología. El servicio está atendido por expertos que ofrecen asesoramiento técnico, legal y psicosocial, contribuyendo a un uso más seguro y responsable del entorno digital.

# Educación para la salud



## Prevención de riesgos

### Conectar sí, pero con seguridad

En un mundo donde las redes sociales y la conectividad digital forman parte de nuestra rutina diaria, el ciberespacio se ha convertido en una extensión más de nuestra vida, con todo lo que ello implica. Por ello, resulta fundamental detenernos a analizar los principales riesgos del entorno digital, ya que solo conociéndolos podremos prevenirlos y desenvolvernos de forma segura en este espacio cada vez más presente en nuestro día a día.

#### 1. Ciberacoso

- Insultos, amenazas o burlas online
- Difusión de rumores o imágenes humillantes
- Creación de perfiles falsos para dañar a otros

#### 2. Pérdida de privacidad

- Compartir información personal sin control puede exponer datos sensibles como ubicación, rutinas o imágenes privadas. Esto puede ser utilizado de forma malintencionada por terceros

#### 3. Sexting y difusión no consentida

- El envío de imágenes íntimas puede convertirse en un problema si se difunden sin permiso, generando situaciones de gran vulnerabilidad emocional y social.

#### 4. Suplantación de identidad

- Creación de perfiles falsos para engañar, acosar o manipular a otras personas.

#### 5. Dependencia digital

- Uso excesivo de redes sociales que puede afectar al descanso, la concentración y la salud mental.



# Educación para la salud

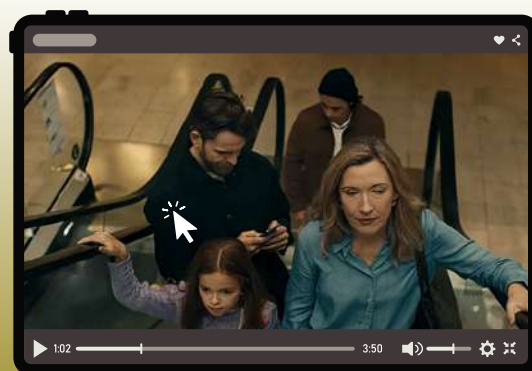


## Prevención de riesgos

### Recursos audiovisuales para la prevención de riesgos en redes sociales

#### HAZ UNA PAUSA ANTES DE PUBLICAR

La Data Protection Commission Ireland ha lanzado la campaña “Haz una pausa antes de publicar” (Pause Before You Post) para alertar a los padres sobre los riesgos de compartir fotos e información personal de sus hijos en redes sociales, una práctica conocida como sharenting. La campaña advierte que datos aparentemente inofensivos (como nombre, fecha de nacimiento, uniforme escolar o rutinas) pueden ser utilizados por algoritmos para reconstruir la vida de un menor.



#### ¿CAERÍA TU HIJO/AS EN EL GROOMING?

Simulación educativa sobre el grooming, que muestra de forma impactante lo fácil que puede ser para un adulto ganarse la confianza de un menor a través de internet. A través de un experimento ficticio, se representa cómo se desarrollan este tipo de engaños en redes sociales y los riesgos asociados a hablar con desconocidos online.

Está basado en datos de la Fundación ANAR, que en 2021 recibió 502 peticiones de ayuda por casos de grooming, lo que evidencia la gravedad de este problema.

#### TU OTRA CARA EN REDES SOCIALES

Este vídeo muestra cómo el anonimato en redes sociales puede favorecer la aparición de comentarios negativos y discursos de odio, que muchas personas no expresarían en persona. También alerta sobre el aumento de este tipo de publicaciones en redes, invitando a reflexionar sobre la importancia de un uso más respetuoso y responsable del entorno digital.



# Comunidad Activa



## Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Dentro del ámbito sanitario, las asociaciones de ayuda mutua representan una respuesta comunitaria fundamental ante necesidades que, en muchas ocasiones, no son cubiertas plenamente por los servicios de salud tradicionales. Estas organizaciones reúnen a personas que comparten una enfermedad, situación de dependencia o experiencia de cuidado, creando espacios donde el apoyo emocional, la comprensión y el intercambio de vivencias se convierten en herramientas esenciales para mejorar la calidad de vida.

Su labor va mucho más allá del acompañamiento entre iguales. Muchas de estas asociaciones desarrollan programas de orientación para pacientes y familiares, ofrecen asesoramiento sobre recursos sanitarios y sociales, organizan actividades formativas y promueven acciones de prevención y educación para la salud. Asimismo, contribuyen a difundir información fiable sobre distintas patologías, tratamientos y estrategias de autocuidado, favoreciendo una mayor autonomía en las personas afectadas.

Otra función destacada es su papel como agentes de sensibilización social. A través de campañas, jornadas y actividades comunitarias, trabajan para visibilizar determinadas enfermedades o problemáticas de salud, combatir prejuicios y fomentar una mayor conciencia social sobre las necesidades de quienes las padecen. Del mismo modo, muchas asociaciones participan activamente en la defensa de derechos, reclamando mejoras en la atención sanitaria, el acceso a tratamientos y el desarrollo de políticas públicas más inclusivas.

En contextos locales como Salamanca, estas entidades adquieren un valor añadido al actuar de forma cercana y adaptada a las características de la población. Su colaboración con instituciones sanitarias, servicios sociales, universidades y organizaciones del tercer sector permite generar redes de apoyo más amplias y eficaces, especialmente ante desafíos como el envejecimiento poblacional, la soledad no deseada o el impacto emocional de enfermedades crónicas.

En definitiva, las asociaciones de ayuda mutua constituyen un recurso clave dentro de la salud comunitaria, ya que fortalecen el tejido social, promueven la participación activa de las personas y complementan la atención sanitaria desde una perspectiva más humana, integral y participativa.

# 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.

### FEBRERO

#### CÁNCER

4 de febrero



Asociación  
Española contra el  
Cáncer Salamanca

“Día Mundial  
Contra el  
Cáncer ”

# Comunidad Activa



## Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

FEBRERO

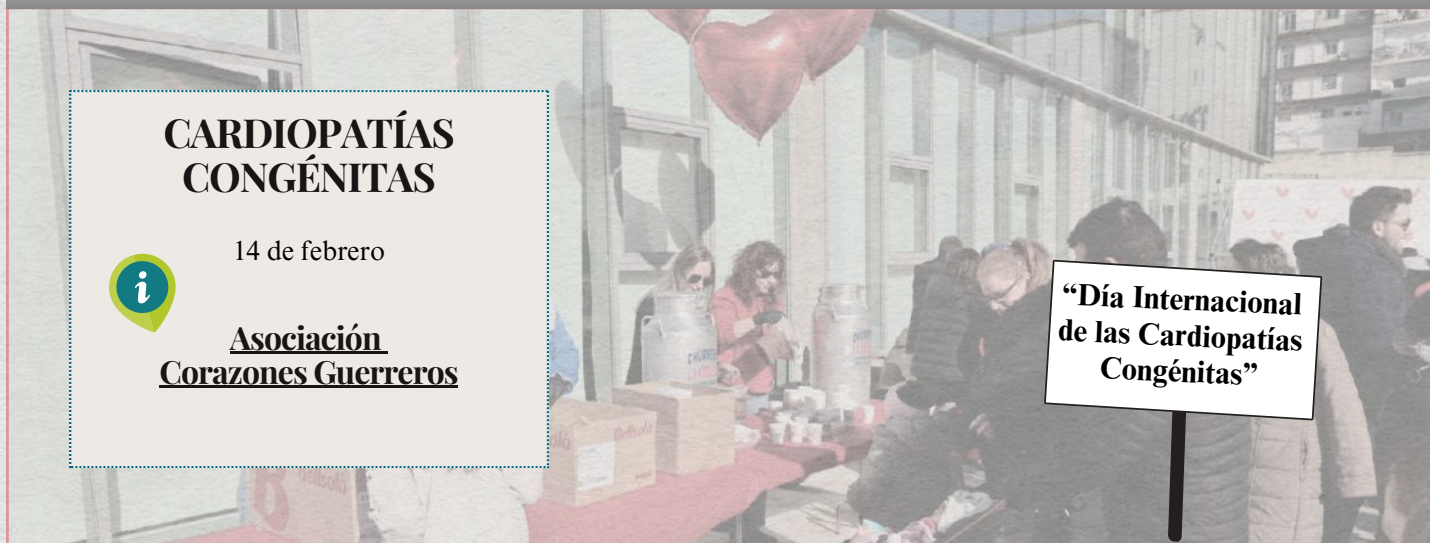
### CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

14 de febrero



Asociación Corazones Guerreros

“Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas”



### CÁNCER INFANTIL

15 de febrero

Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León (PYFANO)



“La fuerza del lazo dorado”



# Comunidad Activa



## Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

FEBRERO

### SÍNDROME DE ASPERGER

18 de febrero



Asociación Asperger- TEA Salamanca



“Por el reconocimiento de la discapacidad psicosocial”



### ENFERMEDADES RARAS

28 de febrero



Asociación de Enfermedades Raras (AERSCYL)

“Porque lo común no debe ser invisible”

# Comunidad Activa



## Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración “Días Mundiales”

MARZO



“Salud renal para todos: cuidando a la gente, protegiendo el planeta”

### ENFERMEDAD RENAL



12 de marzo

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



### ALTAS CAPACIDADES



14 de marzo

Asociación de Apoyo a las Altas Capacidades Intelectuales (ATENEA)

“Alta capacidad, esa gran desconocida”

# Comunidad Activa



## Asociaciones de Salud y Apoyo Mutuo

Celebración "Días Mundiales"

MARZO

#NoSoyYoEresTú

SÍNDROME DE DOWN

21 de marzo

Asociación Down Salamanca

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD - 7 de abril de 2026

Juntos por la salud  
Apoyemos la ciencia

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

# Comunidad Activa



## Taller creativo “Manos que suman salud”

La Casa de las Asociaciones acogió recientemente un taller creativo destinado a la elaboración de materiales que posteriormente se utilizaron en la marcha organizada con motivo del Día Mundial de la Salud



Imagen: Escuela Municipal de Salud

La actividad se desarrolló como un espacio abierto, participativo y colaborativo, en el que las personas asistentes pudieron compartir ideas, crear en grupo y reflexionar sobre la importancia de la salud en comunidad. A través del trabajo conjunto, se diseñaron distintos materiales con los que se pretende visibilizar la relevancia de cuidar la salud desde un enfoque colectivo y comunitario.

## Salamanca presenta “TRUST”, un proyecto pionero que incorpora inteligencia artificial para mejorar los cuidados de la dependencia

El Ayuntamiento de Salamanca ha presentado el proyecto TRUST (Respuesta Tecnológica para una Transformación Socioasistencial Única), una iniciativa innovadora que incorpora inteligencia artificial y sensores en los hogares.

TRUST busca transformar el sistema de apoyo a las personas en situación de dependencia, pero también aligerar la carga de sus cuidadores no profesionales y mejorar la calidad de la tarea de los trabajadores sociales municipales. Para lograrlo, el proyecto usará la tecnología y herramientas como la inteligencia artificial (IA), lo que hace que TRUST enlace perfectamente con la identidad común Salamanca Tech y la transferencia del conocimiento.



Imagen: Ayuntamiento de Salamanca

# Comunidad Activa



## Cortometraje Documental “Lo que no ví”

Este cortometraje documental, elaborado en colaboración con la asociación ATRA y Obesidad, narra la historia de una madre y su hija, poniendo de manifiesto cómo, incluso en la convivencia diaria, pueden existir realidades emocionales que pasan desapercibidas. A lo largo del relato, se muestra cómo la madre desconoce el proceso que atraviesa su hija, quien vive en silencio un trastorno de la conducta alimentaria.



Cortometraje documental en colaboración con la Asociación de Trastornos Alimentarios y Obesidad (ATRA Y OBESIDAD).

A través de esta historia, el cortometraje refleja la dificultad de detectar señales de alerta en los trastornos alimentarios y la importancia de la comunicación, la escucha y la atención a los cambios emocionales y de comportamiento dentro del entorno familiar.

## “No soy yo, eres tú”: campaña del Día Mundial del Síndrome de Down 2026

Con motivo del Día Mundial del Síndrome de Down 2026, se ha presentado la campaña “No soy yo, eres tú”, una iniciativa de sensibilización que busca dar visibilidad a la realidad de las personas con Síndrome de Down y promover una sociedad más inclusiva, justa y libre de prejuicios.

La campaña pone el foco en desmontar estereotipos y cambiar la mirada social, subrayando que las barreras no están en las personas, sino en las actitudes y en la falta de oportunidades. A través de un mensaje directo y emocional, “No soy yo, eres tú” invita a la reflexión sobre la importancia de la inclusión real en ámbitos como la educación, el empleo, la vida social y la participación comunitaria.



Fuente: Down España



# Comunidad Activa



## Campaña para mejorar la detección precoz de la enfermedad celíaca en Salamanca

La Asociación Celíaca de Castilla y León (ACECALE) ha puesto en marcha una nueva campaña informativa destinada a mejorar el conocimiento social y favorecer la detección precoz de la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.

La enfermedad celíaca es una patología autoinmune que se desencadena por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas. El consumo de esta proteína produce una lesión en el intestino delgado que dificulta la correcta absorción de nutrientes esenciales, lo que puede derivar en problemas como anemia, retraso en el crecimiento, osteoporosis, infertilidad o alteraciones emocionales, entre otros. Por este motivo, la identificación de los síntomas y la consulta con el médico de familia resultan fundamentales.



Imagen: Asociación de Celíacos de Castilla y León (ACECALE)

## Logro histórico para el colectivo celíaco: el pan sin gluten ya es considerado “pan común” en la Norma de Calidad del Pan

La reciente actualización de la Norma de Calidad del Pan en España reconoce por primera vez al pan sin gluten como “pan común”, equiparándolo al tradicional en derechos, calidad y regulación. Este cambio supone un avance histórico para el colectivo celíaco, ya que elimina vacíos legales, garantiza los mismos estándares y refuerza su consideración como producto de primera necesidad.

### ¿Qué cambia con la nueva normativa?

- Reconocimiento legal del pan sin gluten
- Impulso a la innovación en panadería sin gluten
- Mismos estándares de calidad y transparencia

[Más información](#)

Imagen: Asociación de Celíacos de Castilla y León (ACECALE)

**El pan sin gluten YA ES PAN COMÚN**

El pasado 24 de febrero de 2021, el Consejo de Ministros aprobó la actualización del Real Decreto 308/2019, por fin el pan sin gluten queda integrado oficialmente en la Norma de Calidad del Pan.

Publicado en el BOE el 26 de febrero de 2021, entra en vigor de manera inmediata.

**Con esta actualización:**

- ✓ Se reconoce como “pan común” el elaborado con harinas sin gluten, aditivos y fibras necesarias para su textura.
- ✓ Se protege la innovación en su elaboración.
- ✓ Tendrá que cumplir los mismos estándares de calidad, trazabilidad e información al consumidor que cualquier otro pan.

**¿Por qué es importante?**

Porque esta medida consolida definitivamente su consideración como producto de primera necesidad.

Tres años de trabajo de las asociaciones de personas celíacas y del sector de panadería sin gluten, se elimina uno de los principales trabas que dificultaban la aplicación justa del IVA reducido.

# Comunidad Activa



## Campaña de sensibilización dirigida a profesionales sanitarios



La Asociación de Celíacos de Castilla y León (ACECALE), en colaboración con la Diputación de Salamanca y el Ayuntamiento de Salamanca, ha puesto en marcha una campaña de sensibilización dirigida a profesionales sanitarios de atención primaria. El objetivo de esta iniciativa es mejorar el conocimiento y la detección precoz de la enfermedad celíaca y de la sensibilidad al gluten no celíaca, favoreciendo así una atención sanitaria más precisa y eficaz.

Esta iniciativa busca reforzar la formación del personal sanitario para facilitar un diagnóstico más temprano, reducir posibles errores diagnósticos y mejorar la calidad de la atención a las personas afectadas. A través de acciones formativas en centros de salud, se pretende actualizar conocimientos clínicos y promover una atención más precisa, cercana y adaptada a las necesidades de los pacientes.

**¿CONOCES LA ENFERMEDAD CELÍACA?**

**INFANCIA**  
DIARREA CRÓNICA, PÉRDIDA DE APETITO, DISTENSIÓN ABDOMINAL, DIENTES ABULTADOS, PÉRDIDA DE PESO, TALLA BAJA, ANEMIA, DISTURBIOS/TRAQUEA

**ADOLESCENCIA**  
PÉRDIDA DE APETITO, FALLO DE CRECIMIENTO, RETARDO PUBERAL, IRREGULARIDADES MENSTRUUALES, PESES PASTOSAS, DEFECTOS EN EL ESMALTE DENTAL

**ADULTO**  
ANEMIAS, DOLOR ABDOMINAL, DIARREA CRÓNICA Y GASES, FALTA DE APETITO, COLON IRRITABLE, INFERTILIDAD O ABORTOS DE REPETICIÓN, ÚLCERAS ÚTICAS, OSTEOPOROSIS, ARTRITIS REUMATOIDE, ANSIEDAD/DEPRESIÓN

CONOCE MÁS SOBRE EL PROTOCOLO DE DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

MÉDICOS: PACIENTES:

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA ENFERMEDAD CELÍACA. NO TRATAR ESTA PATOLOGÍA DE FORMA CORRECTA PUEDE SUPONER LA APARICIÓN DE OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS SEVERAS E IRREVERSIBLES TANTO EN EL NIÑO COMO EN EL ADULTO.

¡NO LO DUBDES. SI TIENES UNO O MÁS DE ESTOS SÍNTOMAS PUEDES SER CELÍACO!

ACECALE | HGS IMPULSA | Sacyl | Junta de Castilla y León | Ayuntamiento de Salamanca

Imagen: Asociación de Celíacos de Castilla y León (ACECALE)

## Documental “Cuando el silencio habla”

Obra testimonial producida por ASPAS Salamanca que da visibilidad a la experiencia de las personas sordas a través de historias reales y cercanas. El proyecto busca sensibilizar a la sociedad, mostrando cómo la sordera influye en la vida cotidiana, la comunicación y las relaciones, pero también cómo se construyen identidades diversas y resilientes.



Documental testimonial producido por ASPAS Salamanca junto a J. Ferreira VisualCreator, lanzado en marzo de 2026

Su objetivo principal es romper barreras, generar empatía y acercar la realidad de la comunidad sorda, poniendo en el centro las emociones, vivencias y testimonios de sus protagonistas.

# Comunidad Activa



## La Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) visita Fundación AVIVA



La asociación AFIBROSAL realizó una visita al taller de pintura de AVIVA, donde pudo compartir una jornada marcada por la creatividad, el color y la convivencia con los artistas del centro.

Durante la visita conocieron de primera mano el trabajo que desarrolla AVIVA, destacando su compromiso diario con la inclusión, la expresión artística y la colaboración con el tejido asociativo de la ciudad.

*Imagen: Asociación de Personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL)*

## Jornada “Miradas en Acción”, un encuentro organizado por Retina Salamanca

La asociación RETINA Salamanca ha organizado un encuentro dedicado a sensibilizar sobre las enfermedades de la retina y la importancia del cuidado de la salud visual.

El evento reunió a profesionales, personas afectadas y público general, con el objetivo de dar visibilidad a estas patologías y promover una mayor conciencia social. Durante la jornada se abordó la realidad de quienes conviven con problemas visuales, destacando la importancia del apoyo social, la investigación y el diagnóstico precoz.



*Imagen: Asociación Retina Salamanca*

# Comunidad Activa



## Nueva edición de “El conocimiento cura” para acercar ciencia y humanización a las personas con cáncer



Salamanca será escenario de una nueva edición del ciclo de divulgación científica “El conocimiento cura”, una iniciativa impulsada por el Centro de Investigación del Cáncer (CIC) y la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), con el apoyo del Ayuntamiento de Salamanca. Este programa consta de cuatro charlas a lo largo de 2026 y tiene como objetivo acercar a la ciudadanía el conocimiento sobre el cáncer desde una perspectiva científica y humana.

## La investigación oncológica en Salamanca sigue creciendo con nuevo apoyo económico

La Asociación Española Contra el Cáncer ha destinado más de 230.000 euros a diez nuevos proyectos de investigación en Salamanca, centrados especialmente en tumores de baja supervivencia y en el impulso del talento joven.



Estas ayudas buscan avanzar en terapias innovadoras, fortalecer la conexión entre investigación y práctica clínica, y consolidar el trabajo de científicos en centros como el INCYL y el Hospital Universitario

## Espacio Abierto para mejorar la atención a personas con cáncer



La Asociación Española Contra el Cáncer impulsa en Salamanca el proyecto “Espacio Abierto AECC”, un innovador centro que ofrecerá atención integral a pacientes y familiares, incluyendo apoyo psicológico, social y servicios especializados.

Ubicado en una parcela municipal en La Platina, este espacio busca humanizar la atención oncológica, fomentar la innovación colaborativa y convertirse en un punto de encuentro y apoyo para la comunidad.

Fuente: AECC Salamanca

# Comunidad Activa



## El enfoque humanista de los problemas de salud, en el IV Encuentro de Pacientes y Estudiantes

La Facultad de Medicina de la USAL acoge el IV Encuentro de Pacientes y Estudiantes “Escuchar, comprender, colaborar: un enfoque humanista de los problemas de salud”, que forma parte del proyecto de aprendizaje-servicio de la USAL.



A lo largo de este curso, 24 estudiantes que iniciaban sus estudios de Medicina se han reunido con pacientes de 13 asociaciones salmantinas para transformar en relatos su experiencia al vivir con una enfermedad. En este IV Encuentro se leerán esos relatos y se debatirá sobre lo que esta experiencia ha aportado a los participantes.

Fuente: <https://comunicacion.usal.es/convocatorial/enfoque-humanista-los-problemas-salud-en-iv-encuentro-pacientes-estudiantes>

## 5ª edición 'La voz del paciente'

Iniciativa solidaria impulsada por Cinfa con el objetivo de dar visibilidad y reconocer la labor desinteresada de las asociaciones de pacientes en España. Estas entidades desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento y cuidado de personas con enfermedad, discapacidad y sus familias cuidadoras, ofreciendo apoyo tanto físico como emocional.



Actualmente, la campaña se encuentra en fase de votaciones. Hasta el 6 de mayo a las 12:00 h, se puede votar por uno de los 436 proyectos presentados.

## II Convocatoria de reconocimiento a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud

El Ayuntamiento de Salamanca ha puesto en marcha la II Convocatoria de Reconocimiento a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud, una iniciativa que busca identificar, visibilizar y poner en valor proyectos e iniciativas que contribuyan a mejorar el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía. La convocatoria está dirigida a entidades, asociaciones, profesionales y colectivos que desarrollen acciones innovadoras en el ámbito de la promoción de hábitos saludables, la prevención y la salud comunitaria. Esta propuesta refuerza el compromiso municipal con una salud más participativa, preventiva y centrada en las necesidades reales de la población.



## El Ayuntamiento de Salamanca aprueba el III Plan Municipal de Salud con un enfoque integral y equitativo

El Pleno del Ayuntamiento de Salamanca ha aprobado el III Plan Municipal de Salud de la ciudad, un documento estratégico que marcará la política local en materia de salud pública durante los próximos cuatro años.

El nuevo plan tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida de la población salmantina, reforzando un enfoque integral y equitativo de la salud pública. Para ello, apuesta por la colaboración entre áreas municipales, entidades sociales y ciudadanía, incorporando la salud como eje transversal en todas las políticas públicas.



Fuente: Ayuntamiento de Salamanca

## Educación y prevención, claves para mejorar la calidad de vida y la salud en Salamanca



Fuente: Salamancartv al Día

La Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca continúa reforzando su labor de promoción de la salud a través de iniciativas centradas en la educación sanitaria, la prevención de enfermedades y la mejora del bienestar de la ciudadanía.

Entre sus principales líneas de actuación destacan los talleres educativos, las actividades comunitarias y las acciones formativas que abordan temas como la alimentación saludable, la actividad física, el bienestar emocional o la prevención de conductas de riesgo. Estas intervenciones buscan dotar a las personas de herramientas prácticas para mejorar su calidad de vida y fortalecer su autonomía en el cuidado de la salud.

[ARTÍCULO COMPLETO](#)



## El Consejo de Ministros aprueba el Anteproyecto de Ley de los Medicamentos y Productos Sanitarios



Fuente: Ministerio de Sanidad

El Consejo de Ministros ha aprobado el Anteproyecto de Ley de Medicamentos y Productos Sanitarios, una reforma destinada a modernizar el sistema farmacéutico español y adaptarlo a los retos del siglo XXI. La nueva normativa busca acelerar la incorporación de medicamentos innovadores, mejorar la sostenibilidad del sistema sanitario y reforzar la autonomía estratégica del país tras las lecciones aprendidas durante la pandemia.

Entre las principales novedades destaca que la prescripción por principio activo se establece como norma general, con el objetivo de fomentar el uso racional de los medicamentos y optimizar el gasto sanitario.

## Punto ITS, la nueva web para reforzar la prevención y detección precoz de las infecciones de transmisión sexual.

La página web Punto ITS ([puntoits.org](http://puntoits.org)) es una plataforma digital creada para ofrecer información clara, fiable y accesible sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) y facilitar a la ciudadanía el acceso a recursos de prevención, diagnóstico y atención sanitaria.

Esta herramienta ha sido impulsada por el Ministerio de Sanidad y la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) en el marco de un acuerdo de colaboración destinado a reforzar la información y la detección precoz de estas infecciones, cuyo número de casos ha aumentado en los últimos años en España.



Fuente: Punto ITS. Ministerio de Sanidad



## La resistencia a los antimicrobianos en bacterias transmitidas por alimentos sigue siendo un reto para la salud pública en Europa

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.

La resistencia a los antimicrobianos (RAM) en bacterias transmitidas por alimentos continúa siendo un importante problema de salud pública en Europa, según un informe conjunto de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC), difundido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).



Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Organización Médica Colegial lanza una campaña en redes sociales contra las pseudoterapias



La Organización Médica Colegial (OMC) ha puesto en marcha una nueva campaña en redes sociales con el objetivo de alertar a la ciudadanía sobre los riesgos de las pseudoterapias y promover el acceso a información sanitaria basada en la evidencia científica.

La iniciativa busca combatir la desinformación que circula en internet sobre supuestos tratamientos sin respaldo científico, que en algunos casos pueden retrasar diagnósticos o sustituir terapias médicas eficaces. A través de mensajes divulgativos y materiales informativos, la campaña pretende ayudar a la población a identificar prácticas sin base científica y fomentar decisiones informadas sobre la salud.

Fuente: García Torres, A (2026) La OMC lanza la campaña #noteenREDES para alertar a los jóvenes del riesgo de informarse sobre salud en redes sociales. Médicos y pacientes



## Nitazenos: el potente opioide que ya ha sido detectado en España



Los nitazenos son un grupo de opioides sintéticos extremadamente potentes que han comenzado a detectarse en algunos países europeos, incluida España. Estas sustancias, desarrolladas originalmente con fines farmacéuticos en la década de 1950, nunca llegaron a utilizarse como medicamentos debido a su elevada potencia y riesgo de efectos adversos.

La actualidad de esta sustancia ha vuelto a primer plano después de que se confirmara la primera muerte relacionada con nitazenos en España, la de un joven de 21 años en Navarra que consumió una variante llamada isotonitazeno. Aunque el fallecimiento ocurrió en 2024, el caso se ha dado a conocer recientemente tras el análisis de expertos del Hospital Universitario de Navarra. Además, se han detectado algunos casos aislados en otras ciudades, como Valladolid, lo que ha encendido las alarmas entre especialistas, aunque el consumo de estas sustancias en España sigue siendo todavía muy limitado

## Sanidad y la Federación Salud Mental Castilla y León trabajan con periodistas de la Comunidad para prevenir el suicidio



La Consejería de Sanidad y la Federación Salud Mental Castilla y León han impulsado un proyecto pionero para mejorar el tratamiento informativo del suicidio en los medios de comunicación autonómicos. A través de una nueva guía de buenas prácticas elaborada junto a periodistas de toda la Comunidad, ambas entidades buscan reforzar la colaboración entre el ámbito sanitario y el comunicativo para avanzar en la prevención y en una narrativa más responsable sobre la salud mental.



## Castilla y León incrementa un 17% el número de donantes de órganos en el primer trimestre del año

La actividad en la donación de órganos registrada en los hospitales públicos de Castilla y León entre enero y marzo de este año ha alcanzado la cifra de 41 donantes, seis más que en el mismo periodo del año anterior, lo que ha supuesto la generación de 129 órganos destinados al trasplante -riñones, corazones, hígados, pulmones y páncreas-, según el último balance publicado por la Coordinación Autonómica de Trasplantes.



## Castilla y León amplía las posibilidades de donación de sangre con los nuevos criterios de la Unión Europea

El Diario Oficial de la Unión Europea ha publicado la actualización del Reglamento sobre sustancias de origen humano (SoHO) y la nueva Guía EDQM 2025, que unifican los criterios de donación de sangre en todos los países miembros.

Entre las principales novedades se amplía el número máximo de donaciones anuales permitidas: hasta seis donaciones al año en el caso de los hombres y cuatro en el de las mujeres, siempre respetando un intervalo mínimo de dos meses entre cada donación. Hasta ahora, los límites eran de cuatro y tres donaciones, respectivamente.

El Centro de Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León (CHEMCYL) considera que esta actualización normativa supone una oportunidad para reforzar la información, sensibilización y fidelización de los donantes, promoviendo un modelo de donación regular, planificada y segura.

## El Programa de Paciente Activo en Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica se fortalece en Castilla y León con la participación directa de pacientes formadores

Castilla y León consolida la implantación del Programa de Paciente Activo en Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), un modelo innovador diseñado para mejorar el autocuidado y la calidad de vida de las personas con esta patología, y que sitúa al paciente como protagonista en la gestión de su salud.

La implantación progresiva de modelos colaborativos sitúa al paciente en el centro del proceso asistencial, no solo como receptor de cuidados, sino como agente activo en la mejora de su propia salud y de su comunidad.

# Recursos prácticos



## Guía para prevenir el acoso escolar

La guía para prevenir el acoso escolar de UNICEF es un recurso práctico que ofrece pautas sencillas para entender, detectar, prevenir y actuar ante situaciones de bullying, especialmente desde el entorno familiar y escolar.

Dirigida a familias con hijos e hijas en edad escolar, aunque también es útil para la comunidad educativa.

Promover entornos seguros para la infancia, ayudando a prevenir la violencia, identificar riesgos y fomentar la autoprotección, en colaboración entre familia y escuela.



Destaca que la familia y el colegio son los espacios clave de protección, por lo que deben trabajar de forma conjunta y constante para prevenir el acoso.

## V Plan de Salud de Castilla y León 2032

El V Plan de Salud de Castilla y León 2032 es el documento estratégico que guía la planificación y organización del sistema sanitario de la comunidad, estableciendo líneas de actuación para mejorar la salud desde una visión integral (sanitaria, social y económica)

Dirigida a toda la población de Castilla y León, así como a administraciones públicas, profesionales sanitarios y entidades que intervienen en la salud y el bienestar.

Mejorar el estado de salud de la población mediante la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la mejora del sistema sanitario, garantizando equidad, calidad e innovación.

El plan se estructura en 7 objetivos generales, 40 estratégicos y 169 medidas concretas, lo que refleja su carácter amplio y detallado.



# Cultura con Cinco Sentidos



## Para ver:



### *Votemos*

En un edificio del centro de Madrid, una comunidad de vecinos se reúne para votar un cambio en el ascensor del edificio. La reunión da un giro inesperado cuando uno de los propietarios anuncia que alquilará su piso a una persona con problemas de salud mental. La noticia genera miedo, prejuicios y tensión entre los vecinos.

**Dirección** Santiago Requejo

**Año** 2025

**País** España

**Reperto** Clara Lago, Gonzalo de Castro, Tito Valverde, Raúl Fernández, Neus Sanz, Christian Checa y Charo Reina



[Acceso a trailer oficial](#)



## Para leer:



### *Las gratitudes*

Cuenta la historia de Michka, una anciana que empieza a perder el habla y recuerda a las personas que marcaron su vida, especialmente a quienes nunca pudo dar las gracias; a través de su relación con Marie y un logopeda, la novela reflexiona sobre la memoria, el lenguaje y la importancia de la gratitud en los vínculos humanos.

**Autor** Delphine de Vigan

**Año** 2019

**Editorial** Editorial Anagrama

**Edad de lectura** A partir de 14-15 años

[Acceso a eBiblio Castilla y León](#)



# Cultura con Cinco Sentidos



## Para visitar:



### *Visita guiada al cementerio San Carlos Borromeo*

Visita guiada al Cementerio de San Carlos Borromeo ofrece un recorrido interpretado por este singular espacio patrimonial, donde los asistentes pueden descubrir la historia de personajes ilustres, el valor artístico de sus panteones y la evolución de la ciudad a través de su memoria funeraria, en una experiencia accesible y respetuosa que pone en valor uno de los enclaves más desconocidos y simbólicos de Salamanca.



Visitas gratuitas con invitación previa

Horarios: 11:00 h y 12:30 h

Fechas: 2 y 26 de abril, 10 y 24 de mayo, 7 y 21 de junio de 2026

[Más información](#)



### *Programación cultural para los meses de abril, mayo y junio*

El Ayuntamiento de Salamanca ha presentado su programación cultural para los meses de abril a junio, que incluye más de 50 actividades dirigidas a todos los públicos, con propuestas que abarcan teatro, música, danza, cine, exposiciones y espectáculos de humor, consolidando una oferta variada y accesible en distintos espacios de la ciudad; esta agenda primaveral apuesta tanto por producciones nacionales como por el talento local, con el objetivo de dinamizar la vida cultural y acercar la cultura a la ciudadanía a través de una programación diversa y de calidad.



[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!*

